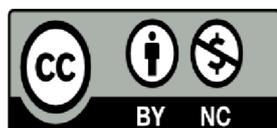


Avalos, Yamila y Romero, Natalia  
“Estrés Académico en Estudiantes de la  
Universidad Nacional Arturo Jauretche”

2022

*Instituto: Ciencias de la Salud*  
*Carrera: Licenciatura en Enfermería*



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Argentina.  
Atribución – no comercial 4.0  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Documento descargado de RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital de la Universidad Nacional Arturo Jauretche

Cita recomendada:

Avalos, Y. & Romero, N. (2022). *Estrés Académico en Estudiantes de la Universidad Nacional Arturo Jauretche* [tesis de grado Universidad Nacional Arturo Jauretche]

Disponible en RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital UNAJ <https://biblioteca.unaj.edu.ar/rid-unaj-repositorio-institucional-digital-unaj>



UNIVERSIDAD NACIONAL ARTURO JAURETCHE  
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD  
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

**“Estrés Académico en Estudiantes de la Universidad Nacional Arturo Jauretche”**

ALUMNOS/AS: Avalos Yamila, Romero Natalia.  
DOCENTE: Lic. Gerardo Moreyra.

Florencio Varela, junio del 2022

**INDICE**

1	introducción	4
2	Formulación del problema	5
2.1	Objetivo general	5
2.2	Objetivos específicos	6
3	Marco teórico	7
3.1	Antecedentes	9
3.1.1	Orientaciones teóricas sobre el estrés	9
3.2.1	Teoría basada en la respuesta, “Modelo biológico basado en la respuesta” (Estimulo-Respuesta)	9
3.3.1	Teoría basada en la interacción “Modelo transaccional “	10
3.2	Modelo sistémico cognoscitivista.	12
3.1.2	Estrés académico.	12
4	Estrés y el rendimiento académico	14
5	Modelos de enfermería	18
6	Estrategia metodológica	20
6.1	Descripción de la metodología	20

6.2	Universo	20
6.3	Muestra.	21
6.4	Criterios de inclusión	21
6.5	Criterios de exclusión	22
6.6	Variable dependiente:	22
6.7	Variables independientes	22
6.8	Instrumento de recolección de datos:	23
7	Contexto de análisis	25
8	Resultados	26
8.1	A modo de conclusión	73
8.2	A modo de Sugerencia	75
9	Bibliografía	76
	Bibliografía	79
8.2	Anexos	84

## 1 INTRODUCCIÓN

La vida universitaria trae múltiples retos, que aumentan la predisposición a estados de ansiedad y estrés, este último se presenta como una respuesta emocional con componentes psicológicos y fisiológicos de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas.

La formación del estudiante en la actualidad está sometida a la acción de diversos agentes que dificultan su rendimiento académico y provocan daños a la salud, estos agentes son llamados estresores y la respuesta automática o natural de nuestro cuerpo ante dichas situaciones percibidas como amenazantes, se denomina estrés.

El estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante capta negativamente las demandas de su entorno, resultándole angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su formación y de esta manera van perdiendo el control de afrontarlas y en ocasiones se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. (Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro Castro y Quintero Salazar, 2017, págs. 92-98)

El propósito de este trabajo es Determinar las características de estrés académico que cursan los estudiantes, para ello se utilizó el modelo cognoscitivista planteado por el autor (Barraza a, 2006). Teniendo en cuenta los objetivos de estudio, se realizó un estudio descriptivo

no experimental, de corte transversal con abordaje cuantitativo sobre una muestra de 32 estudiantes de entre 21 a 45 años ambos sexos de la Licenciatura en Enfermería próximos a graduarse con el título intermedio de la UNAJ en el año 2022, a los cuales se aplicó 2 instrumentos de recolección de datos: encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO de Barraza.

## **2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Las exigencias a las cuales se ven enfrentados los estudiantes universitarios suelen ser una experiencia que, inevitablemente produce estrés en ellos, las cuales los pueden llevar a experimentar cambios psicológicos, sociales, físicos y emocionales entre otros, por la alta carga que generan las labores académicas, en el caso de esta población en particular, se suma el hecho de estar a punto de recibirse con el título intermedio de profesionales de la salud. Es importante el conocimiento acerca del estrés académico, ya que altera el bienestar biopsicosocial de los estudiantes, derivando en problemas fisiológicos y sociales que deben ser tratados a tiempo, Por ello, la siguiente investigación pretende identificar ¿Cuáles son las características del estrés académico que cursan los estudiantes de la licenciatura en enfermería próximos a graduarse con el título intermedio en la Universidad Nacional Arturo Jauretche durante el primer cuatrimestre del año 2022?

### **2.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar ¿cuáles son las características del estrés académico, que cursan los estudiantes de la licenciatura en enfermería próximos a graduarse con el título intermedio en la Universidad Nacional Arturo Jauretche durante el primer cuatrimestre del año 2022?

## **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Conocer el perfil sociodemográfico. (género, edad, lugar de procedencia, estado civil, convivencia, número de convivientes, medio de transporte, empleo, carga laboral, jefatura de hogar, año de inicio de la carrera, cantidad de materias en curso y motivo, cantidad de días de cursada, carga horaria semanal de cursada, horas diarias de sueño, disponibilidad horaria para el estudio y realización de trabajos, compañía para el estudio, tiempo para de ocio y recreación, estímulo familiar).

Reconocer las principales fuentes del estrés.

Identificar las dimensiones del estrés basadas en reacciones: físicas, psicológicas y comportamentales.

Determinar estrategias de afrontamiento más utilizadas.

Clasificar el nivel de estrés académico en BAJO- MODERADO-GRAVE.

### 3 MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés académico como “Reacción de activación fisiológica, emocional conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos”. (Cortaza L, Francisco MD., 2014., págs. 20-26)

Este ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. El estrés es uno de los principales factores que influye en el desempeño del individuo y en general en su calidad de vida. Para la aparición del estrés y sus consecuencias, es necesaria la existencia de diversas características en él y en su entorno, así como una determinada combinación entre ellos. Este se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento en el que la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. (Berrio Garcia y Mazo Zea.2011 p.55-82)

Según (Campos, 2021, págs. 1-3) el estrés académico es un malestar general que vive las personas que estudian de diferentes etapas académicas. Este malestar se puede manifestar con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos pensamiento de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones e infravalorarse.

Por su parte el autor (De Camargo, 2017, pág. 8) señala en su artículo, el modelo Hans Selye, quien sostiene los términos estrés como el síndrome general de adaptación (SGA) y

reacción general de alarma, los cuales son sinónimos e indican una respuesta fisiológica que se produce ante estímulos estresantes y que ayuda al organismo a adaptarse para pelear o huir.

También afirma que la ausencia o el exceso de estrés son dañinos para el organismo; mientras que la cantidad óptima de estrés es esencial para la vida, el crecimiento y la supervivencia.

Además, reconoce tres fases del SGA que son: alarma, resistencia y agotamiento. Durante dichas fases se encuentran funcionando tres ejes fisiológicos que secuencialmente son el eje neural, el eje neuroendocrino y el eje endocrino. El eje neural se caracteriza por el aumento del tono muscular, la paralización corporal, la reacción de alerta cortical y la descarga masiva del simpático. El eje neuroendocrino consiste en la secreción de adrenalina y noradrenalina por la médula adrenal y sus consecuencias corporales. El eje endocrino se caracteriza por la activación del eje funcional hipotálamo-hipófisis-corteza suprarrenal-cortisol. Esta última es la hormona principal del estrés cuyas acciones a corto plazo son esenciales para la vida, pero su exceso a largo plazo es dañino porque se produce una falla total del organismo y disminuye la capacidad corporal de resistencia. Existen múltiples patologías asociadas al estrés y los síntomas que indican su presencia son de tipo emocional, de comportamiento, intelectual y físico.

Por otro lado, el autor diferencia el distrés y el eustrés, el primero está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre. Por su parte, el eustrés se asocia a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona.

Lo que llamamos estrés académico tiene su fuente en el ámbito escolar, y por tanto puede afectar por igual a estudiantes y docentes. Es una tensión experimentada cuando una persona está en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de

postgrado y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar (Nicuesa, 2017, págs. 1-3)

### **3.1 ANTECEDENTES**

#### ***3.1.1 ORIENTACIONES TEÓRICAS SOBRE EL ESTRÉS***

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Existen múltiples modelos explicativos que intentan dar respuestas a la temática abordada, a continuación, se presentan distintas teorías, que se entienden como las relevantes, hasta llegar al modelo cognoscitivista que se toma como referencia.

#### ***3.2.1 TEORÍA BASADA EN LA RESPUESTA, “MODELO BIOLÓGICO BASADO EN LA RESPUESTA” (ESTIMULO-RESPUESTA)***

(González, 1994, págs. 29-32) Formula que su creador es el Dr. Hans Selye quien, en 1936 publica sus primeros trabajos sobre estrés, definiéndolo como “la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él”, el estrés como respuesta. Su teoría se basa en que, si un estímulo estresante persiste, aparece el Síndrome General de Adaptación(SGA) definido como: “La suma de todas las reacciones inespecíficas del organismo consecutivas a la exposición continuada a una reacción sistémica del estrés”. Este síndrome se desarrolla en tres fases consecutivas, Reacción de Alarma; Fase de Resistencia y Fase de agotamiento. Por su parte (Nogareda, 1994, pág. 355) continua explicando que la primera, consiste en los cambios típicos que tienen lugar durante la emoción, si el estrés continua, el organismo comienza la segunda fase, en la cual el mismo se recupera de la alarma inicial e inicia una resistencia por todos los medios al estrés, en sentido de conservar la homeóstasis, Si el estrés persiste por tiempo suficiente el organismo entra en la tercer etapa o fase de agotamiento, donde se rompe la

homeostasis y este se debilita, pudiendo causar su muerte. Así mismo, (Nogereda, 1994, pág. 355) plantea que Hans Selye en 1974 propone una teoría con distinción entre el estrés positivo y negativo. Llamó “eustrés” al estrés que se asocia a sentimientos positivos y procesos fisiológicos de protección y denominó “distrés” a lo relacionado con sentimientos negativos y funciones destructivas para el organismo. Posteriormente amplía el concepto al afirmar que el estresor no es exclusivamente de naturaleza física, sino que también podría ser de naturaleza psicológica, como ocurre en el caso de emociones como el temor, la alegría, el odio, entre otras. Incluso considera al factor psicológico como el más frecuente activador de respuestas ante situaciones estresantes, aunque deja claro que no puede ser considerado como el único factor.

### ***3.3.1 TEORÍA BASADA EN LA INTERACCIÓN “MODELO TRANSACCIONAL”***

La conceptualización actual del estrés psicológico, desarrollada en 1984 por Richard Lazarus y Susan Folkman, está adscrita a un enfoque Transaccional del comportamiento, por lo cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según una estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que lo rodea. De este modo, experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos de la persona, sino de la manera como se interpretan dichos eventos. “El estrés en la condición que resulta cuando las transacciones entre una persona y su ambiente la conducen a percibir una discrepancia real o no, entre la demanda de la situación y sus recursos psicológicos, biológicos y sociales (Lazarus & Folkman, 1986, págs. 22-34)

En este modelo los autores se centra en los procesos cognitivos que surgen ante una situación estresante, además plantea que el afrontamiento ante una situación de estrés es en

realidad un proceso que depende del contexto y de otras variables, es decir, una situación resulta estresante a raíz de las transacciones entre la persona y el entorno, que varían con el impacto del estresor ambiental y con los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación, es decir, que el estrés se desarrolla cuando la persona percibe de forma subjetiva un desequilibrio entre las demandas que se le hacen y los recursos con los que cuenta para manejar dichas demandas, lo que significa que una demanda intolerante para una persona puede que no sea para otra debido a que todos poseemos vulnerabilidades distintas ante el estrés. Este proceso ocurre siempre que hay un desajuste entre las amenazas percibidas y la habilidad percibida para hacerle frente. Además, en su trabajo detallan los elementos que intervienen en el proceso del estrés. En primer lugar, los estímulos que son acontecimientos externos, eventos cotidianos, físicos, psicológicos y sociales; En segundo lugar, las respuestas que son las reacciones subjetivas, cognitivas y comportamentales, las cuales pueden ser o no adecuadas. En tercer lugar, los mediadores: se trata de la evaluación del estímulo como amenazante y de los recursos de afrontamiento percibidos como insuficientes, esta es la clave de este modelo. Por último, el afrontamiento; que es la estrategia basada en el problema (control primario): intentar cambiar o controlar algún aspecto de quien sufre el estrés o algún aspecto del ambiente. Estrategia basada en la emoción: (control secundario o evitación) a veces lo prioritario es manejar o regular las emociones negativas asociadas al estresor.

### **3.2 MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA.**

Este modelo se sustenta en la teoría general de sistema de Colle y el modelo transaccional de Richard Lazarus

### **3.1.2 ESTRÉS ACADÉMICO.**

(Barraza & Barraza, 2007, págs. 3-15) en su trabajo Estrés Académico: el estado de la cuestión, plantea que no se debe ver el estrés como un elemento, si no que habría que tratarlo como un proceso que involucra diferentes dimensiones y diferentes componentes. Este proceso debía implicar al fenómeno de adaptación que tiene el ser humano con el entorno, teniendo como eje central para el inicio del proceso del estrés a la valoración cognitiva que hace la persona a la demanda del entorno. Este autor describe los componentes sistémicos de conceptualización cognoscitivista del estrés, los cuales se detallan a continuación; los estresores: recibidos como la fuente del estrés, son los estímulos externos que tras la valoración de la propia persona y su modo de afrontamiento exitoso o no, determinan que son estresores, iniciando el proceso del estrés. Los síntomas; la persona al valorar ciertas demandas del entorno como estrés, comienza a presentar una serie de síntomas, reacciones al estrés, provocando un desequilibrio sistémico en ella. El afrontamiento; este hace referencia a la manera en que la persona maneja el estrés, para restaurar el equilibrio interno.

De esta forma, se puede decir que el estrés es un proceso de adaptación de la persona a su entorno; comenzando desde las demandas externas a la persona, que son valoradas al nivel cognoscitivo hasta las reacciones que tiene y las formas de enfrentarla.

Según el modelo cognoscitivista planteado por (Barraza A. m., 2008, págs. 1-8) El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; El primero, el alumno se ve sometido en

contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. El segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico transformándola en una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas que pasan a ser los indicadores del desequilibrio. El Tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Este autor se dedicó a estudiar el estrés académico desde distintos puntos de vistas de otros autores, lo cual se da cuenta que existían infinidades de trabajos que no describían o conceptualizaban al estrés, ni tampoco existía una forma de medir el estrés académico unificada, lo que lleva al autor a confeccionar el inventario SISCO sistémico-cognoscitivista. el cual consta de tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, de esta forma este inventario se fue validando en otros países. (Barraza A. M., 2007, págs. 9-10)

#### **4 ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Las carreras universitarias exigen un rendimiento para poder avanzar en las mismas, los cuales generan en los alumnos algún tipo de estrés, al tener que organizar sus tiempos para cada materia, para llegar en tiempo y forma con trabajos y exámenes, la frustración al no comprender los contenidos y la distracción influyen negativamente en el desempeño académico, además, las personas a lo largo de su vida estudiantil mientras se encuentran en proceso de aprendizaje son propensas a soportar tensiones psicológicas lo que se denomina estrés académico. Los alumnos experimentan un grado de angustia y ansiedad tan alto, que suele somatizarse de distintas maneras frente al estrés llegando a desencadenar frustraciones, contracturas, dolores de cabeza, problemas estomacales, distracción, cansancio y falta de motivación con respecto a su carrera;

los nervios ante una situación evaluativa suelen jugar una mala pasada, algunos alumnos inclusive se bloquean olvidando contenidos importantes debido a demasiadas exigencias al mismo tiempo. Esto quiere decir, que el estrés académico es el malestar que siente el estudiante por causa: física, emocionales, de relaciones interpersonales, de entorno y que puede influir como presión en el desarrollo de las competencias que afrontan un contexto de rendimiento académico, citado por (Alfonzo, Calcines, Monteagudo, & Nieves , 2015, págs. 163-178)

En la vida universitaria es necesario tener un seguimiento desde sus hogares, demanda que el alumno una vez finalizada su cursada siga trabajando en sus hogares sobre los contenidos al menos dos o tres horas más por día.

Las situaciones cotidianas de cada alumno contribuyen a aumentar el nivel de estrés, las cuestiones familiares, las preocupaciones económicas, el trabajo, la falta de tiempo y las presiones académicas dejan al alumno en un estado de vulnerabilidad.

Según (MedlinePlus., 2013, págs. 4-8) existen ejes fundamentales que provocan estrés en cualquier alumno; los fisiológicos, están relacionados con enfermedades y lesiones en el cuerpo ; los psicológicos: relacionados con la vulnerabilidad emocional y cognitiva, crisis vitales por determinados cambios o situaciones, en este caso por estar en el último tramo para llegar al título intermedio, por situaciones frustrantes del estudio, excesivas exigencias, competitividad e insatisfacción vocacional, entre otras. Y los sociales: relacionados con cambios sociales en la que cada época trae nuevos retos a afrontar.

El estrés continuo puede generar estados de ansiedad que terminan bloqueando el funcionamiento de los procesos cognitivos, es decir la claridad mental, incapacitando al alumno a superar determinadas situaciones, disminuyendo su grado de afrontamiento.

Según (Bowler, 2001) El estrés generado por presiones externas y los problemas familiares causan en el alumno preocupaciones recurrentes, llegando a invadir el sueño y descanso manteniéndolos despiertos la mayor parte de la noche y los miedos se imponen sobre el resto de los pensamientos imposibilitando la concentración para el estudio. Cada alumno se ve afectado por infinidad de estresores, los cuales pueden influir considerablemente, sobre el bienestar físico/psicológico y la salud inclusive, obstaculizando a su vez los objetivos académicos afectando sus relaciones interpersonales y su estado emocional. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este, el cual se genera cuando la persona considera que las demandas sobrepasan sus recursos y las califican como estresores.

Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la particularidad de cada uno, factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; es por esto, que el factor de estrés puede ser percibido de forma diferente por los individuos, mostrando que responden a los estímulos estresantes de manera diferente, reflejando la capacidad de adaptación de cada individuo de distintas maneras (Dominguez , 2018, pág. 27)

El estrés está presente en todos los ámbitos de acción de un individuo, incluido el educativo, de ahí la preocupación de los integrantes del equipo de salud para conocer las implicaciones que este tiene sobre el rendimiento de los estudiantes; es decir, el estrés que los estudiantes experimentan ligado a la manera de afrontamiento. La vida universitaria constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones que busca cambiar el enfoque del aprendizaje, el estudio y la esfera personal, estos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes presenten altos niveles de estrés, así mismo, se puede interpretar experiencias

desagradables como nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares (Escobar, Soria de Mesa, López Proaño, & Peñafiel Salazar, 2018, pág. 3(5)).

Los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; el estudiante es quien debe llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. Así mismo, todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades. Citado en el trabajo de investigación *Estrés y estrategia de afrontamiento* por los autores (Peña-paredes, Bernal Mendoza, Pérez Cabaña, Reyna Ávila, & y García Sales, 2018, pág. 15(92)).

Por su parte (Sánchez Villega, 2015, págs. 27-88) señala que el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas. Las actividades que se realizan durante el tránsito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académicos, físico, psicológico y social. En consecuencia, los autores (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013, págs. 54-66) señalan en la conferencia, V Congreso internacional de investigación y práctica en psicología, que la persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta.

Para los autores (Guadarrama, Suárez-Montes, & y Díaz-Subieta, 2012-2015, pág. 15) “el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental”

Cuando el exceso de trabajo es la fuente del estrés académico, los estudiantes enfrentan cada vez más exigencias, desafíos y retos que requieren una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos, tal condición les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio y a la autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control .

Por su parte (Jiménez Herrera, 2010, pág. 10) En su trabajo de investigación sobre estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica, Menciona, que entre las consecuencias que presenta el estrés académico, como otros tipos de estrés, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

Los esfuerzos cognoscitivos y conductuales que se llevan a cabo para satisfacer las demandas específicas, externas como internas, son evaluadas como desbordantes; es decir, los esfuerzos que realiza la persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación estresante. (Collados Sánchez & Gárcias Cutillas , 2012, pág. 4)

El estrés es un problema de salud mental que perjudica a 50% de la población, considerado como un factor grave generador de patologías (Caldera Montes , Pulido Castro, & Martínez González , 2007, pág. 7)

En el trabajo de investigación realizada en la UNAJ sobre estrés académico en el año 2019, los colegas plantearon los factores de estrés que manifiestan los alumnos de la licenciatura en enfermería frente a una situación de examen, los cuales arrojaron respuesta negativa, como susto, irritabilidad, nerviosismo, lo que dificulta el afrontamiento a las instancias de exámenes, también

hacen referencia a la dificultad que se les presenta ante las instancias evaluativas oral o escritas. (Elizondo & Vallejos, 2019)

## 5 MODELOS DE ENFERMERÍA

Con el paso del tiempo la disciplina de enfermería ha tenido un avance significativo, propiciado por el desarrollo y divulgación de los modelos conceptuales que sustentan su práctica (Galvin , 2015, pág. 6) Por esta razón hemos traído el modelo de Virginia Henderson el cual cumple con los criterios de universalidad, representatividad, tradición, validez y utilidad. (Cuadra Rigol Assumpta, 2007)

El cuidado de la enfermería ha sido influenciado por la idea de preservación de la vida, el cual ha respondido al deber de ayudar a la persona a alejarse de la enfermedad, mediante acciones de prevención, rehabilitación y recuperación de la salud, así mismo, es importante entender que el impacto del estrés en la salud puede ser significativo tanto en el aspecto físico como psicológico(emocional). Por lo tanto, decidimos traer a esta investigación el modelo de las 14 necesidades de Virginia Henderson, la cual es una adaptación de la teoría de Maslow (1970), quien enfatizó una motivación del individuo en la pregunta continua para la auto-realización e identificó una “jerarquía de necesidades”, de las cuales las más inferiores requerirían ser satisfechas antes que las consideradas superiores, con la auto-realización como satisfacción del potencial del ser más elevado. La posición del individuo dentro de la jerarquía puede variar con base en las circunstancias. (Townsend, 2011) es decir, el autor clasificó las satisfacción de las necesidades en cinco niveles, fisiológicas, de seguridad, sociales , de autoestima y autorrealización. En la base de la pirámide las necesidades básicas, relacionadas con la

supervivencia, de esta manera se va ascendiendo en la pirámide a medida que estas necesidades han sido cubiertas, por último, se sitúa la autorrealización personal en la cima de la pirámide como el objetivo máximo a alcanzar por una persona. Virginia Henderson, por su parte, clasificó catorce necesidades fundamentales, describiéndolas como las capacidades del ser humano de respirar, beber y comer, eliminar los desechos, moverse, dormir, vestirse, mantener una buena postura, mantener la higiene, evitar peligros, comunicarse, recrearse y aprender. La autora, plantea que estas necesidades pueden no satisfacerse por causa de alguna enfermedad o en determinadas etapas del ciclo vital (adolescencia, vejez) incidiendo en ella factores físicos, psicológicos o sociales. Normalmente estas necesidades están cubiertas cuando la persona tiene la fuerza y la voluntad para cubrirla, pero cuando unas de estas fallan (una o más) estas necesidades no se satisfacen, por lo cual nacen los problemas de salud. estas situaciones de dependencia pueden aparecer por causas de tipo física, psicológica, sociológicas o relacionadas a una falta de conocimientos. por esta razón es tan importante la educación en enfermería. Nos enfocaremos en la necesidad número 14, aprender, descubrir o satisfacer la curiosidad personal, basándose en el sentido de la productividad mental de la persona al momento de adquirir conocimientos nuevos.

## **6 ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

Se realizó un estudio descriptivo con una muestra de 32 Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, que tengan entre 21 y 45 años de edad al momento de la encuesta y se encuentren próximos a graduarse con el título intermedio durante el primer cuatrimestre en el año 2022.

### **6.1 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA**

Teniendo en cuenta los objetivos del estudio, se estableció el abordaje de tipo cuantitativo sobre los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería próximos a graduarse con el título intermedio en la Universidad Nacional Arturo Jauretche de Florencio Varela, sobre una muestra de 32 encuestadas/os de ambos sexos en edades de 21 a 45 años, con un abordaje de corte transversal.

El diseño de la investigación será descriptivo no experimental.

### **6.2 UNIVERSO**

Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería entre 21 y 45 años, que estén próximos a graduarse con el título intermedio en la Universidad Nacional Arturo Jauretche de Florencio Varela, provincia de Buenos Aires, en el periodo establecido desde marzo a junio del año 2022.

### **6.3 MUESTRA**

32 Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de entre 21 y 45 años a los que se le realizó las encuestas en la Universidad Nacional Arturo Jauretche de Florencio Varela, provincia de Buenos Aires, en el periodo establecido desde marzo a junio del año 2022.

Cabe destacar a pesar de que se consultó con la coordinación de la licenciatura en enfermería, bienestar estudiantil y centro de estudiantes sobre el número de alumnos próximos a graduarse este cuatrimestre, no han podido brindar esta información ya que hay alumnos que deben finales del año pasado, alumnos que no llevan el plan de estudio en tiempo y forma etc.

Nuestra muestra de 32 alumnos fue determinada a través de la encuesta realizada en un formulario de Google, publicados en grupos de redes sociales de la UNAJ, En dicho encabezado de la encuesta tenia pautado el criterio de inclusión de la misma.

### **Unidad de análisis**

Cada alumno que tenga entre 21 y 45 años, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Enfermería, en la Universidad Nacional Arturo Jauretche próximo a graduarse con el título intermedio durante el primer cuatrimestre en el año 2022.

### **6.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

Estudiantes que tengan entre 21 y 45 años, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Enfermería, en la Universidad Nacional Arturo Jauretche próximo a graduarse con el título intermedio durante el primer cuatrimestre en el año 2022.

### **6.5 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

Todos los estudiantes que no comprendan en la edad de entre 21 y 45 años, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Enfermería, en la Universidad Nacional Arturo Jauretche próximo a graduarse con el título intermedio durante el primer cuatrimestre en el año 2022.

#### **6.6 VARIABLE DEPENDIENTE:**

Características del estrés académico que cursan los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería próximos a graduarse con el título intermedio en la Universidad Nacional Arturo Jauretche durante el primer cuatrimestre en el año 2022.

#### **6.7 VARIABLES INDEPENDIENTES**

El perfil sociodemográfico de los estudiantes.

Las principales fuentes del estrés.

Las dimensiones del estrés basadas en reacciones: físicas, psicológicas y comportamentales.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas.

El nivel de estrés académico en BAJO- MODERADO-GRAVE.

#### **6.8 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

Esta investigación constó de tres etapas: En primer lugar, se creó una encuesta a través de un formulario de Google, publicados en grupos de redes sociales de la UNAJ. la cual consta de

21 ítems de preguntas sociodemográficas con opciones múltiples cerradas. En segundo lugar, se procedió a suministrar a los alumnos el Inventario Sisco del estrés académico el cual contiene un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el cuestionario, es decir, si la persona selecciona la alternativa “no”, el cuestionario se dio concluido, en los casos que respondieron “sí” se continuo con el inventario.

Este inventario fue construido y validado por Barraza (2007), el cual está destinado a reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes en el ámbito universitario. Este inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual y colectiva; su resolución no implica más de diez minutos, consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado escandidato o no a contestar el inventario.

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las

estrategias de afrontamientos., luego finalizado el inventario Sisco, con los datos recabados se dividieron a los estudiantes en grupos con:

Nivel de estrés académico bajo con un total de respuestas que va de 30 a 50.

-Nivel de estrés académico moderado con un total de respuestas que va de 50 a 78.

-Nivel de estrés académico grave con un total de respuestas Que va de 78 a 155.

Por último, una vez realizadas las encuestas, se clasifico el nivel de estrés que presentan los alumnos en bajo-moderado y grave.

## 7 CONTEXTO DE ANÁLISIS

La investigación está plasmada en La Universidad Nacional Arturo Jauretche (UNAJ), precisamente en instituto de ciencias de la salud, en la carrera de licenciatura en enfermería, se encuestaron a 32 estudiantes próximos a graduarse con el título intermedio en la UNAJ durante el primer cuatrimestre del año 2022. El presente estudio tiene la finalidad de describir el nivel de estrés (leve-moderado-grave) de los alumnos. la importancia de este trabajo consiste en que hay pocos estudios que identifiquen esta problemática en la institución, lo que permite reconocer los obstáculos a lo largo de la formación académica y detectar áreas de oportunidad.

La técnica de recolección de datos fue a través de un formulario de Google publicado en grupos de redes sociales de la UNAJ. En esta muestra es pertinente enfocar la mirada hacia las diversas situaciones que generan estrés en estudiantes universitarios, así como su desarrollo y diversas formas para afrontarlo la cual permitirá el acceso a un mejor aprovechamiento académico, en el transcurso de la segunda etapa de la carrera de la licenciatura en enfermería aportando conocimiento para los jóvenes en el ámbito académico. Además de las cuestiones específicas que acompañan la etapa de la vida académica a la que nos abocamos, debemos añadir que en estos dos últimos años los estudiantes debieron adaptarse a nuevas modalidades de cursadas con un nuevo recurso pedagógico como es la virtualidad, debido a el aislamiento sanitario preventivo y obligatorio que tiene lugar durante la pandemia por Covid-19 el cual añade tensiones a la ya estresante actividad académica modificando su desarrollo.

Por eso se cree que los resultados de esta investigación, datos basados en evidencias podrían contribuir a una política de inclusión, generando nuevos conocimientos para aportar a fines

prácticos concretos: por ejemplo, convirtiéndose en un elemento de ayuda o cooperación a la División de Tutoría y Bienestar Estudiantil, para que contribuya a minimizar los índices de estrés académico de los estudiantes dentro de la Universidad Nacional Arturo Jauretche.

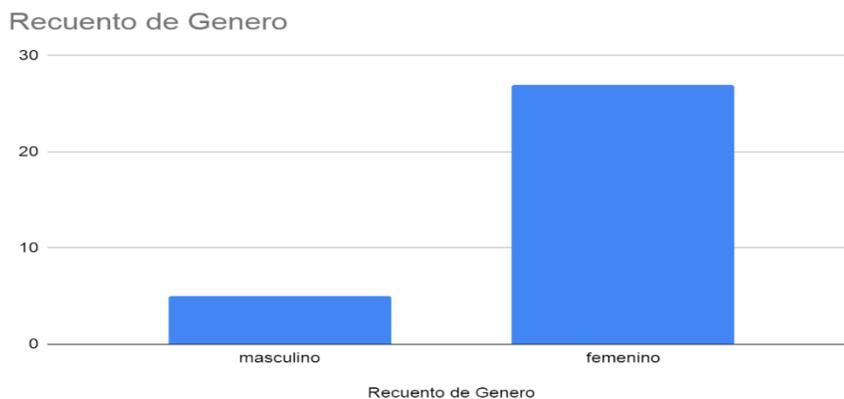
## 8 RESULTADOS

*TABLA I*

*DISTRIBUCIÓN DE GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES PRÓXIMOS A GRADUARSE DE LA UNAJ*

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	27	84,4%
Masculino	5	15,6
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ.

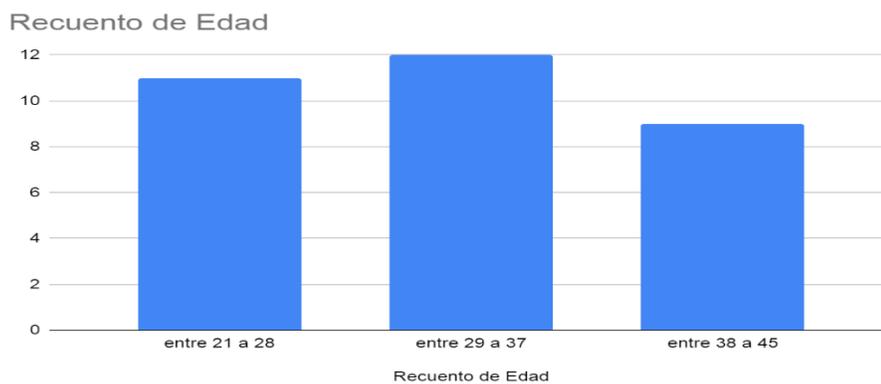
En la distribución de Género, correspondió un 84,4% al género femenino y un 15,6% al masculino con diferencias significativas entre ambas proporciones. aunque no se tiene datos concretos por lo general la carrera de enfermería tanto a nivel Nacional como Provincial es mayoritariamente de población femenina.

*TABLA 2*

*DISTRIBUCIÓN DE EDAD DE LOS ESTUDIANTES PRÓXIMOS A GRADUARSE DE LA UNAJ.*

Edades	Frecuencia	Porcentaje
Entre 21-28	11	34,5%
Entre 29-37	12	37,5%
Entre 38-45	9	28,1%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la distribución por edades la muestra arrojó los siguientes datos: el 37,5% para el grupo de 29-37 años, seguido con 34,5% para los de entre 21-29 años y un 28,1% para los de 38-45 años.

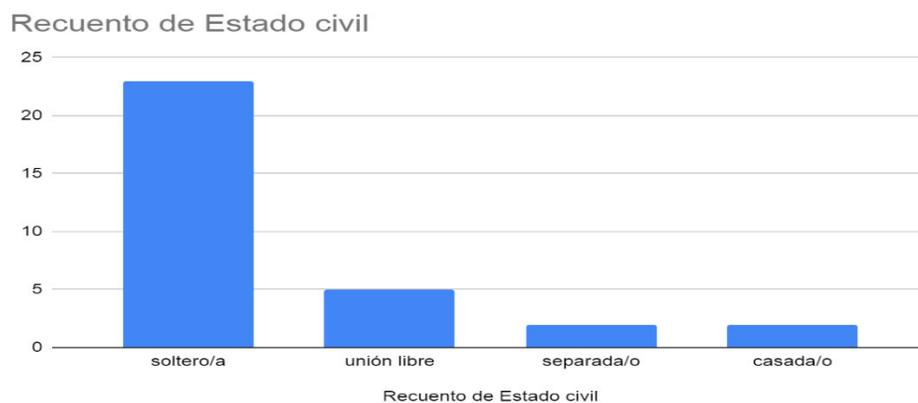
Tabla 3

Distribución Estado civil de los estudiantes de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	23	71,9%
Casado	2	4,7%
Separado	2	4,7%
Viudo	0	0%
Unión libre	5	15,5%

Total 32 100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



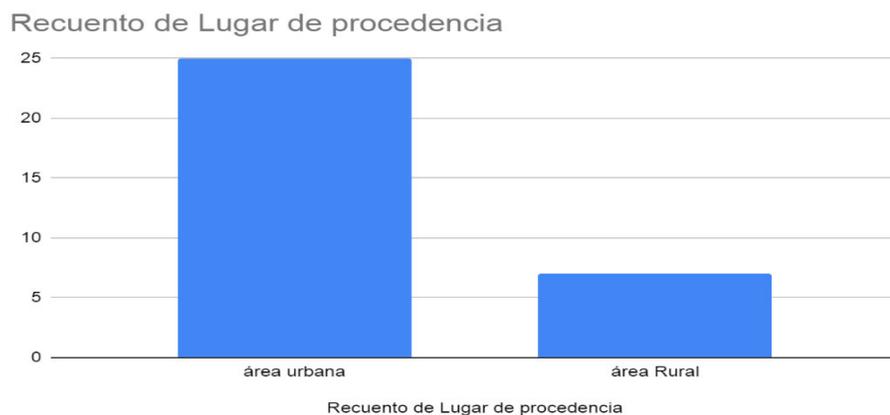
En la distribución de estado civil el 71,9% se encuentra soltero, el 15,5% se encuentra en unión libre, el 4,7 % se encuentran separado y de igual manera casado.

Tabla 4

Distribución de Procedencia de los estudiantes de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

ZONA	Frecuencia	Porcentaje
RURAL	7	21,9%
URBANA	25	78,1%
TOTAL	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



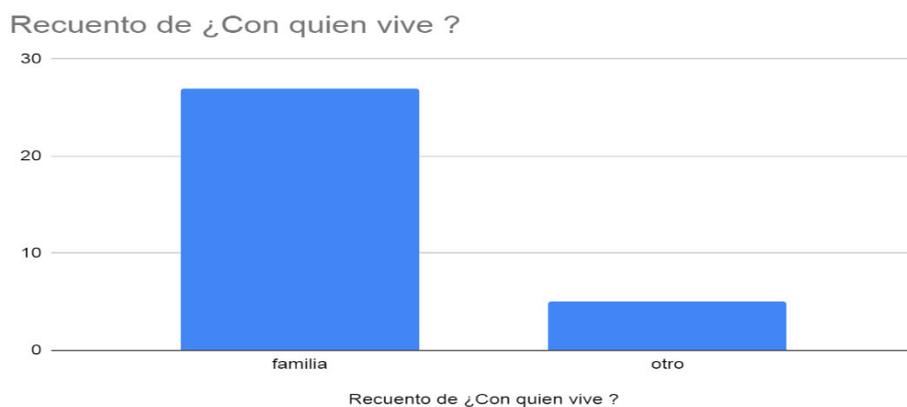
En cuanto a la distribución de Zona de procedencia: el 78,1% proviene de zona urbana y el 21,9 de zona rural.

Tabla 5

Distribución de Convivencia de los estudiantes de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Grupo convivencia	Frecuencia	Porcentaje
Familia	27	84,4%
Pensión	0	0%
Otro	5	15,6%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la distribución de la convivencia 84,4% de los alumnos vive con su familia y un 15,6%convive con otro., y nulo para pensión.

Tabla 6

Distribución de numero de Grupo familiar de los estudiantes de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Grupo familiar	Frecuencia	Porcentaje
<a 5 personas	19	59%
>o=5 personas	13	41%
Total	32	100%

---

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la Distribución de numero de Grupo familiar correspondió, que el 59% de los alumnos convive con un grupo familiar menor a 5 cinco personas frente al 41% que convive con un grupo familiar mayor 0 igual a cinco personas.

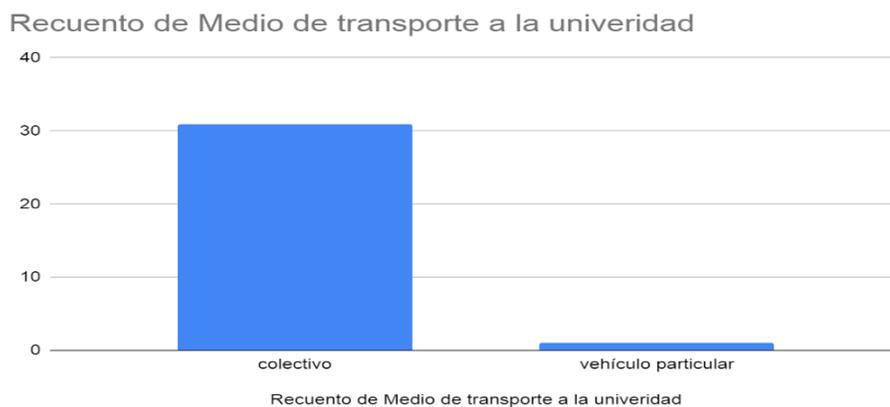
Tabla 7

Distribución de medio de transporte con que llega a la universidad los alumnos de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Medio de transporte	Frecuencia	Porcentaje
Bicicleta	0	0%
Vehículo particular	1	3,1%
Colectivo	31	96,9%

Caminata	0	0%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



El medio de transporte más utilizado por los alumnos para llegar a la universidad es el colectivo un 96,9% viaja en transporte público, mientras que el 3,1% lo hace en vehículo particular y siendo nulo para caminata.

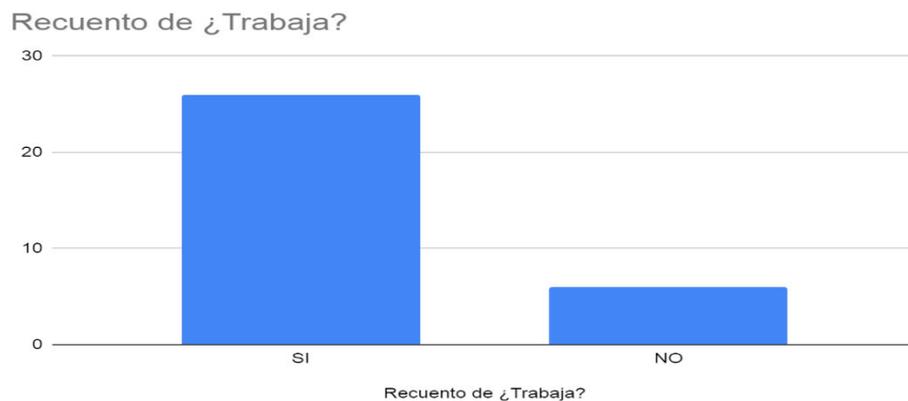
Tabla 8

Distribución de empleo de los alumnos de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Trabaja	Frecuencia	Porcentaje
SI	26	81,3%
NO	6	18,8%
Total	32	100%

---

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la distribución de Empleo se puede observar que más del tercio de los alumnos (81,3%) se encuentran empleados, frente a la minoría (18,8%) que no tiene empleo.

Tabla 9

Distribución de Carga laboral de los alumnos de la LEN próximos a graduarse de la UNAJ

CARGA	Frecuencia	Porcentaje
HORARIA		
< a 8 horas	14	44%

>o = a 8 horas	18	56%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



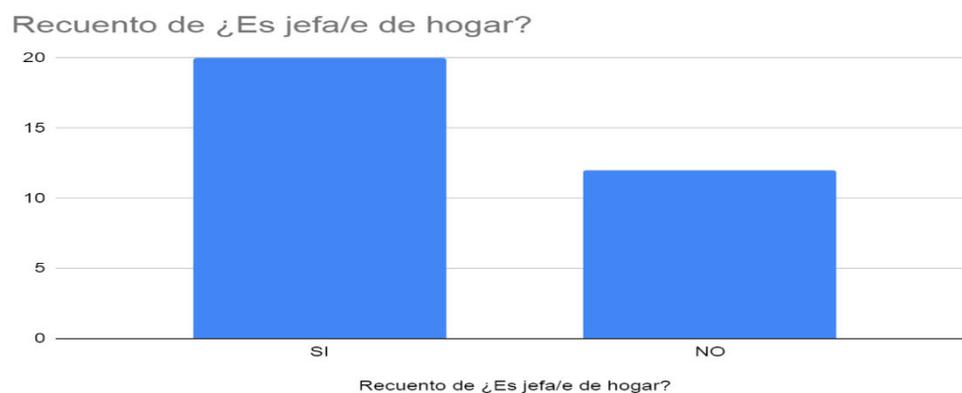
En la Distribución de Carga laboral de los alumnos, se observa que más de la mitad de los alumnos (56%) trabaja mayor o igual a 8 horas diarias, frente a un 44% que trabaja menos de 8 horas diarias.

Tabla 10

Distribución Jefa/e de hogar de los alumnos próximos a graduarse de la UNAJ

Es jefa/e de hogar	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	62,5%
No	12	37,5%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



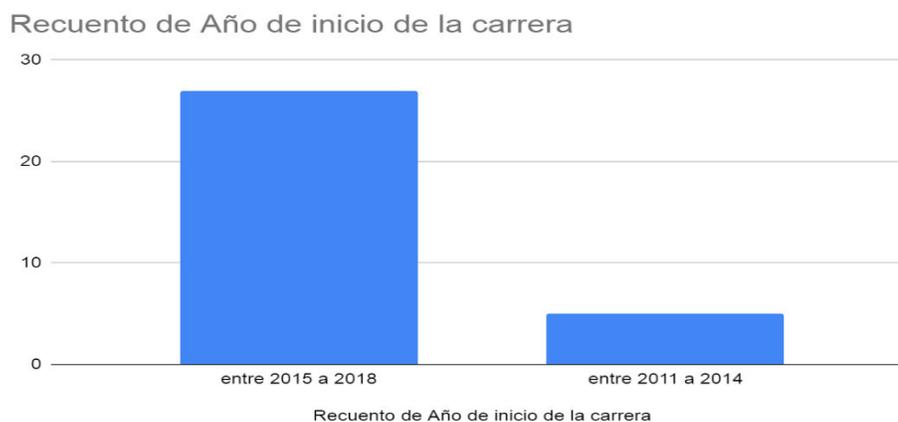
En la Distribución Jefa/e de hogar de los alumnos, se observa que el 62% d los alumnos son jefes/e de hogar frente a un 37,5% que no lo es.

Tabla 11

Distribución Inicio de carrera LEN de los alumnos próximos a graduarse de la UNAJ

Inicio de carrera	Frecuencia	Porcentaje
Año 2011-2014	5	16,6%
Año 2015-2018	27	84,4%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la distribución de inicio de carrera, un 84,4% inició en la universidad entre los años 2015-2018 Y UN 16,6% entre los años 2011-2014 (demostrando que esta menor proporción de alumnos por distintas circunstancias no se pudo recibir en tiempo y forma de enfermeros universitarios según el plan académico).

TABLA 12

Distribución de Cantidad de materias que cursan los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Tabla 12

Distribución de Cantidad de materias que cursan los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Cantidad de materia	Frecuencia	Porcentaje
<o a 3 materias	15	47%
>o= a 3 materias	17	53%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



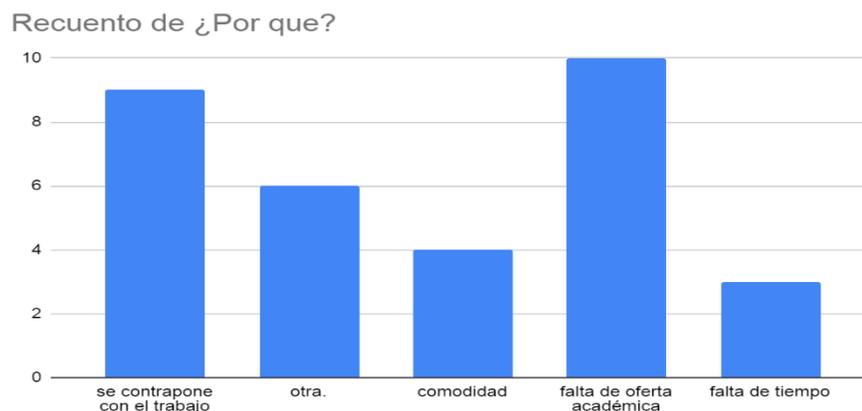
En la Distribución de Cantidad de materias que cursan los alumnos, el 53% de los alumnos cursa menor a tres materias, mientras que el 47% cursa mayor o igual a tres materias.

Tabla 13

Distribución del motivo de por qué cursa esa cantidad de materias los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Motivo	Frecuencia	Porcentaje
Falta de oferta académica	10	31,3%
Falta de tiempo	3	9,4%
Se contrapone con el trabajo	9	28,1%
Comodidad	4	12,5%
Otra	6	18,8%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



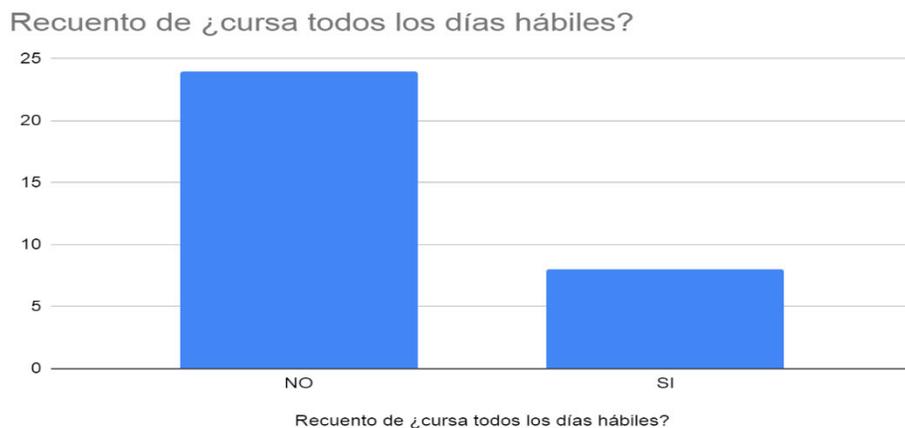
Distribución del motivo de por qué cursa esa cantidad de materias, en primer lugar, está por falta de oferta académica (31,3%). En segundo lugar: se contrapone con el trabajo (28,1%) en tercer lugar : por otra circunstancia(18,8%), en cuarto lugar: comodidad (12,5%) y en quinto lugar: falta de tiempo(9,4%).

Tabla 14

Distribución cursada días hábiles de los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Cursa todos los días hábiles	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	25%
No	24	75%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la Distribución cursada de días hábiles de los alumnos, el 75% de los encuestados respondieron que NO cursan todos los días hábiles frente al 25% que respondió que SI cursa todos los días hábiles.

Tabla 15

Distribución Horas semanales que cursan materias los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Horas semanales que cursa	Frecuencia	Porcentaje
De 4 a 8 Hs	7	21,9%
De 8 a 12 Hs	12	37,5%
De 12 a 16 Hs	9	28,1%
>16 Hs	4	12,5%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la Distribución Horas semanales que cursan materias, el 37,5% cursa de 8 a 12 horas semanales, el 28,1% cursa de 12a16 horas semanales, el 21,9% cursa de 4 a 8 horas semanales y el 12,5% cursa mayor a 16horas semanales.

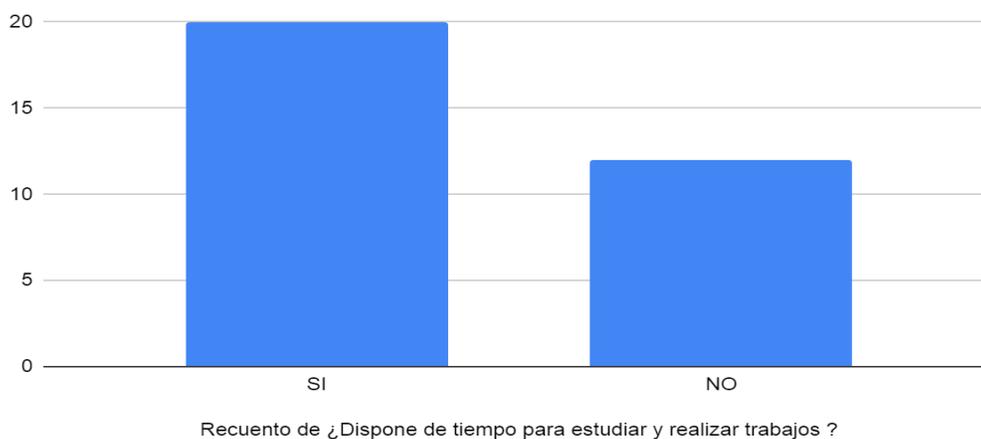
Tabla 16

Distribución Disposición de tiempo para estudiar los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Dispone de tiempo para estudiar	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	62,5%
No	12	37,5%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ

Recuento de ¿Dispone de tiempo para estudiar y realizar trabajos ?



En la Distribución de Disposición de tiempo para estudiar, del total de los alumnos encuestados el 62,5% contestó que SI dispone de tiempo para estudiar, frente a un 37,5% que NO dispone de tiempo.

Tabla 17

Distribución con quien estudia los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Con quien estudia	Frecuencia	Porcentaje
solo	22	68,8%
Familia	6	18,8%
Compañeros	4	12,5%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la Distribución de al momento de estudiar con quien lo hace, el 68,8% estudia con su solo, el 18,8% lo hace con su familia y un 12,5% estudia con compañeros

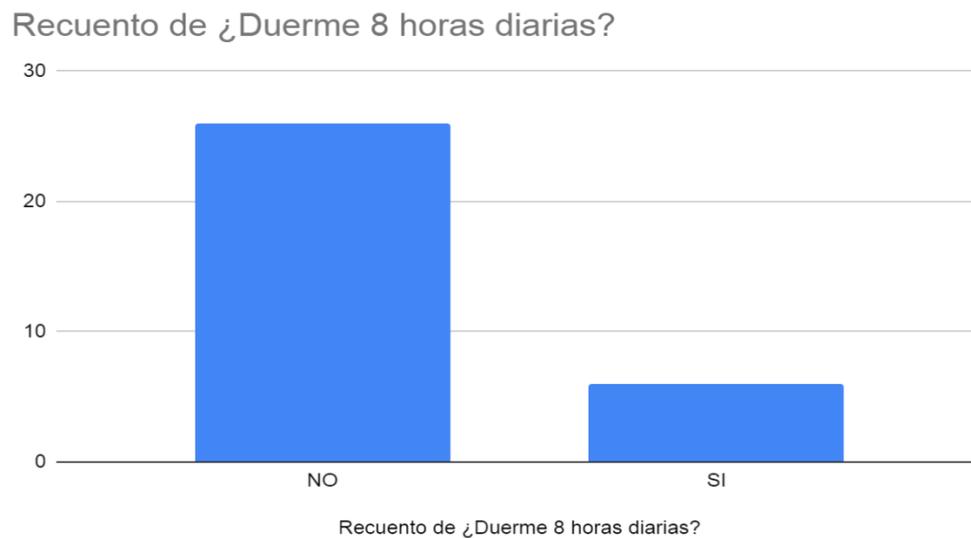
Tabla 18

Distribución Duerme 8 Hs diaria los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ.

Duerme 8 Hs diarias	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	18,8%
No	26	81,3%
Total	32	100%

---

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



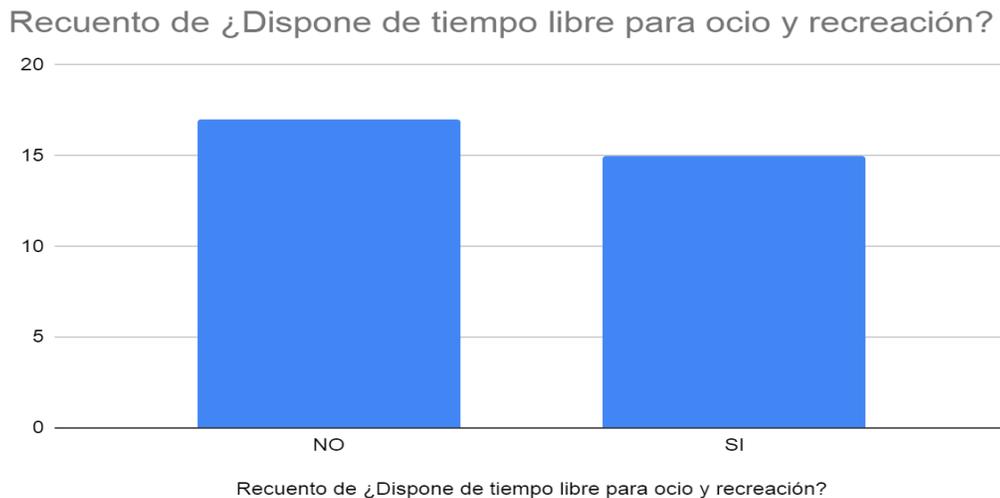
Es importante destacar que uno de los factores del estrés es no descansar o dormir las 8 horas diarias, en esta muestra se puede observar que solo el 18,8% duerme las 8hs, mientras que el 81,3% por diferentes circunstancias NO lo hace.

Tabla 19

Distribución Dispone de tiempo para ocio y recreación los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Dispone de tiempo para ocio y recreación	Frecuenci	Porcentaje
	a	
Si	15	46,9%
No	17	53,1%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



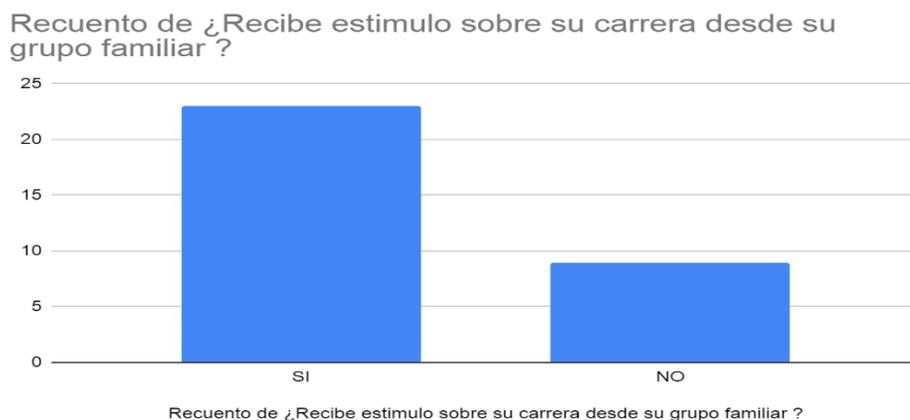
En la distribución de disposición de tiempo para ocio y recreación, el 46,9% SI dispone de tiempo, mientras que el 53,1% NO dispone d tiempo.

Tabla 20

Distribución de recibimiento de apoyo sobre el grupo familiar de los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Recibe estímulo sobre su Carrera desde el grupo familiar	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	71,9%
No	9	28,1%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



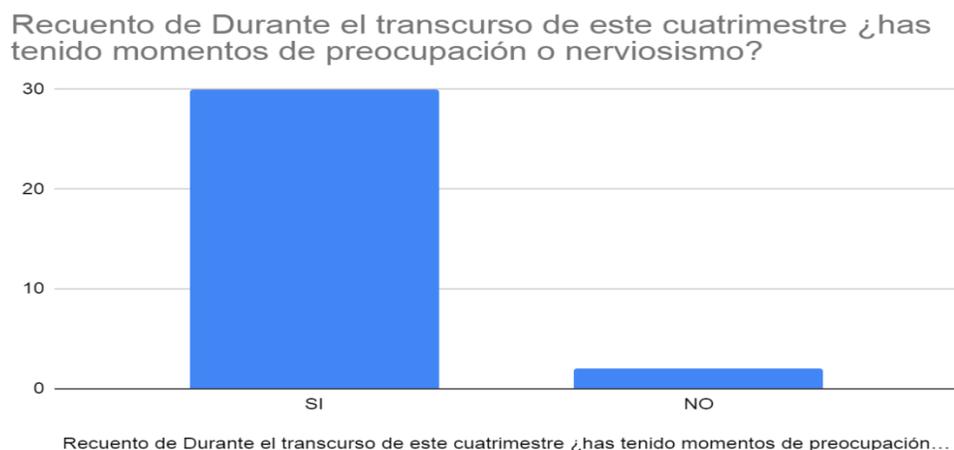
El acompañamiento familiar es un pilar fundamental para los alumnos, por esta razón se les pregunto a los alumnos si recibían estímulo sobre su carrera desde el grupo familiar, los cuales respondieron el 71,9% que SI recibían estímulo de su carrera y un 28,1% NO reciben estímulo por parte de su familia.

Tabla 21

Distribución encuesta SISCO, Frecuencia de estado de nerviosismo y preocupación durante este cuatrimestre de los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Estado de nerviosismo o preocupación	Frecuenci	Porcentaje
a		
Si	30	93,8%
No	2	6,2%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



El Inventario Sisco, cuenta con Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En este punto se les pregunto a los alumnos si durante este cuatrimestre han tenido momentos de preocupación o nerviosismo., el 93,8% contesto que SI, frente a un 6,2% que respondió que NO, pero esta menor proporción que respondió que NO, siguió contestando el inventario y se pudo observar en los datos recabados que estaba sufriendo un proceso de estrés y que había situaciones puntuales que los hacia candidatos a entrar en el grupo de estrés moderado.

#### Tabla 22

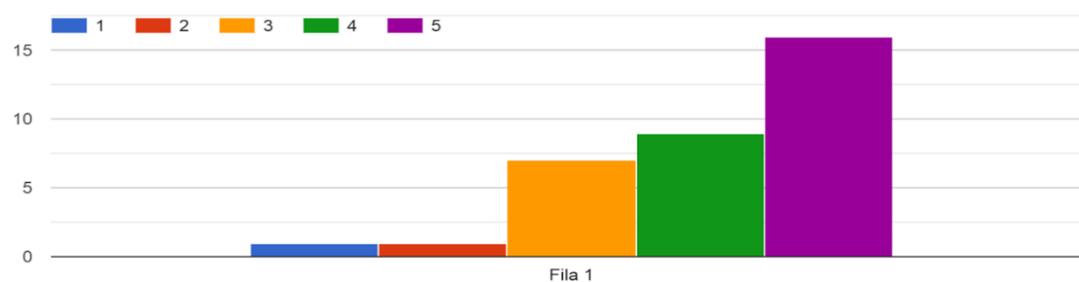
Distribución encuesta SISCO, frecuencia de Nivel de nerviosismo y preocupación, del 1 al 5 donde 1 es poco y 5 mucho durante este cuatrimestre de los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ.

---

Nivel de preocupación y nerviosismo	Frecuencia	Porcentaje
1	1	3%
2	1	3%
3	6	19%
4	8	25%
5	16	50%
Total	32	100%

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ

Señal su nivel de preocupación o nerviosismo utilizando una escala del 1 al 5 . donde (1) es poco Y (5) mucho



En la distribución del escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde (1) es poco y (5) es mucho, que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, se puede observar que el 50% ha respondido con (5)mucho nivel de nerviosismo o preocupación , le sigue el (4) con un 25%, el (3) con un 19%, el (2) con un 3% y el (1) poco con



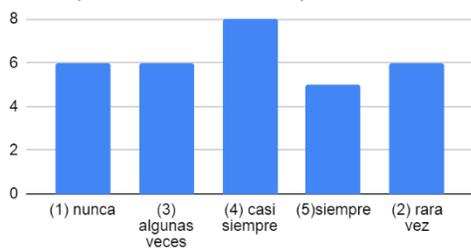




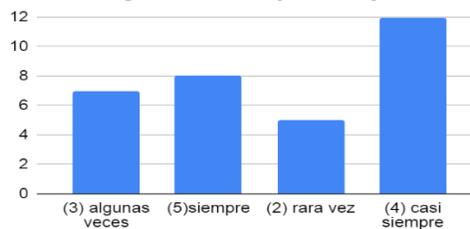
<i>Otra</i>	12	4	4	2	10	32	1-38%
							2-13%
							3-13%
							4-3%
							5-32%
<i>Total</i>							100%

*Nota:* Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ

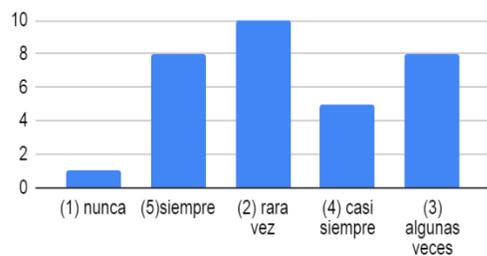
la competencia entre compañeros del...



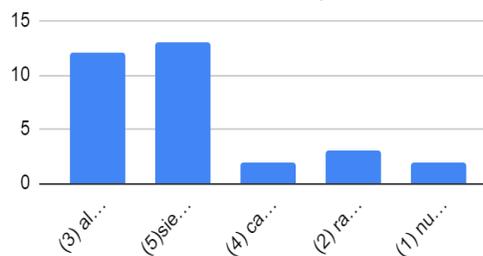
sobrecarga de tarea y trabajos



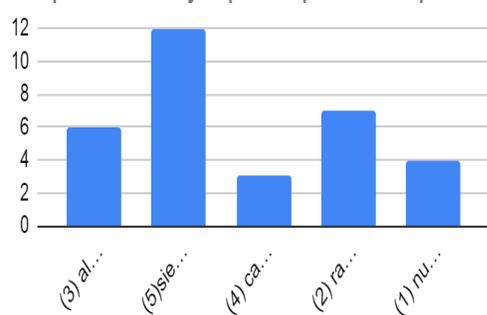
la personalidad y el carácter del profesor



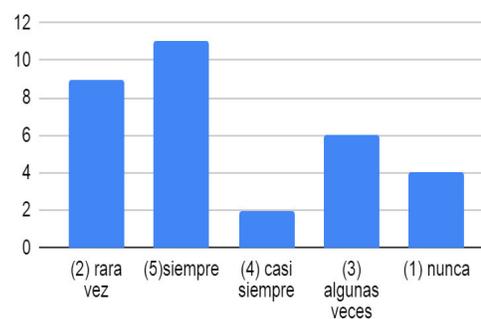
las evaluaciones de los profesores...



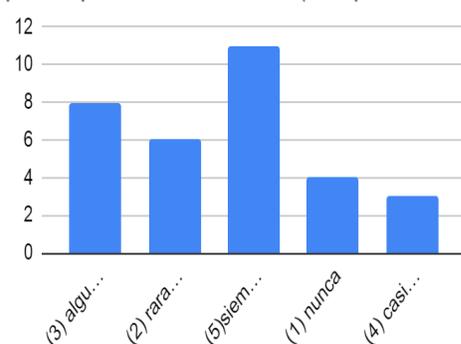
el tipo de trabajo que te piden los pro...



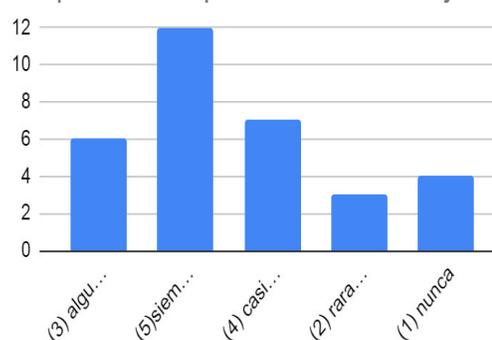
no entender los temas que se abordan...



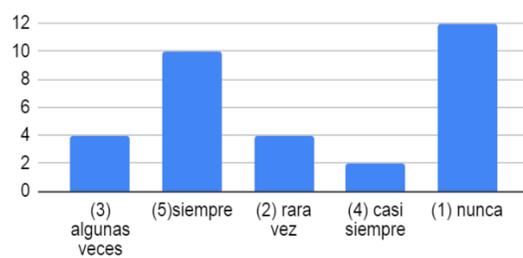
participación en clases ( responde...



tiempo limitado para hacer el trabajo



otra situación antes no menciona



En la distribución de situaciones estresantes la competencia entre compañeros del grupo, en primer lugar, el 28% respondió que percibe esta situación como estresante Casi siempre, el 15% Siempre el 28% Algunas veces, el 19% Rara vez y el 19% Nunca.

En la distribución de situaciones estresantes la sobrecarga de tarea y trabajos arrojó los siguientes datos. El 38% percibe esta situación como estresante Casi siempre el 25%, Siempre el 22%, Algunas veces el 15% Rara vez, y es nula para Nunca.

En la distribución de situaciones estresantes: La personalidad y el carácter del profesor. El 32% contestó que Rara vez percibe esta situación como estresante, un 25% la percibe como estresante Siempre, un 25% Rara veces, un 15% Casi siempre y un 3% Nunca percibe esta situación como estresante.

En la distribución de situaciones estresantes Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.): el 44% de los alumnos Siempre perciben esta situación como estresante, le sigue el 38% con Casi siempre, luego el 9% con Algunas veces, el 6% con Rara vez, y el 3% con Nunca.

En la distribución de situaciones estresantes: El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.) arrojó que el 38% de los alumnos Siempre perciben esta situación como estresante, el 21% Rara vez la perciben como estresante, el 19% Algunas veces, el 13% Nunca y el 10% Casi siempre.

En la distribución de situaciones estresantes: No entender los temas que se abordan en clases. El 34% de los alumnos Siempre perciben esta situación como estresante, el 28% Rara vez, el 19% Algunas veces, el 13% Nunca y el 6% Casi siempre.

En la distribución de situaciones estresantes: Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones) El 34% de los alumnos Siempre perciben esta situación como estresante, el 25% Algunas veces, el 19% Rara vez, 13% Nunca y el 9% Casi siempre.

En la distribución de situaciones estresantes: Tiempo limitado para hacer el trabajo, el 38% de los alumnos Siempre perciben esta situación como estresante, el 21% Casi siempre, el 19% Algunas veces, el 13% Nunca y el 9% Rara vez.

En la distribución de situaciones estresantes: Otra circunstancia antes no mencionada, el 38% de los alumnos Nunca perciben esta situación como estresante, el 32% Siempre, el 13% Rara vez, el 13% Algunas veces , y el 3% casi siempre .

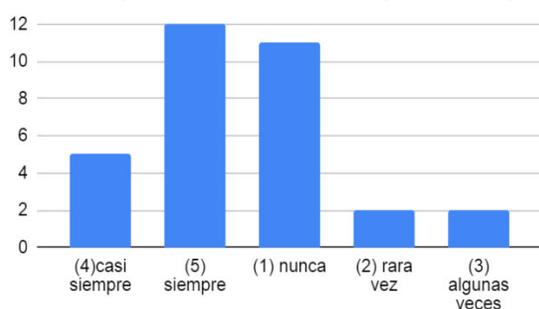
*Tabla 24*

<i>Distribución encuesta SISCO, con qué frecuencia tuvo las siguientes Reacciones físicas cuando estaba preocupado o nervioso durante este cuatrimestre de los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ</i>							
<i>Reacciones físicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Frecuencia	Porcentaje
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	a	

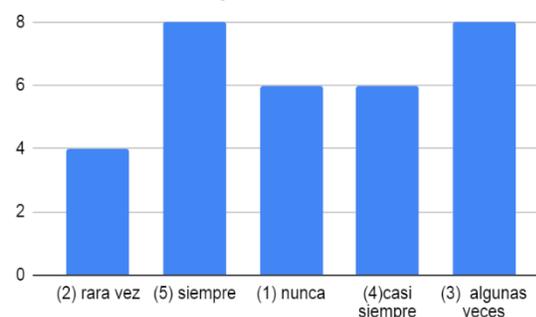




rascarse , morderse las uñas , frotarse , ...



somnolencia o mayor necesidad de dormir



Distribución de con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas: Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas). El 34% de los alumnos presento Siempre trastorno del sueño, el 28% Algunas veces, el 19% Casi siempre , el 13% Rara vez, y el 6% Nunca presento esta reacción física.

Distribución de con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas: Fatiga crónica (cansancio permanente) el 38% de los alumnos Casi siempre, el 3% Siempre, 16% Algunas veces, el 13% Nunca y el 3% Rara vez presentó esta reacción física

Distribución de con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas: Dolores de cabeza o migraña el 31% de los alumnos las presento Algunas veces. 25% Siempre, 22% Casi siempre, 16% Rara vez y el 6% nunca presento esta reacción física.

Distribución de con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas: Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea el 31% de los alumnos presento Siempre esta reacción, el 28% Algunas veces, 16% Casi siempre, el 13% Rara vez, y el 13% Nunca presento esta reacción física.

Distribución de con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas: Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. el 38% d los alumnos presento Siempre esta reacción, 34% nunca, el 16% casi siempre, el 6% Algunas veces y el 6% rara vez presento esta reacción física.



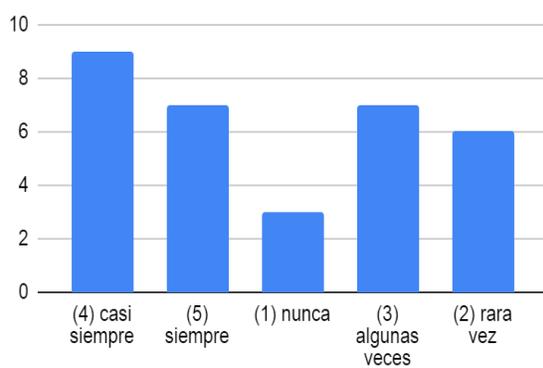
<i>Sentimiento</i>	5	6	9	6	6	32	1-16%
<i>de</i>							2-19%
<i>depresión y</i>							3-28%
<i>tristeza (</i>							4-19%
<i>decaído)</i>							5-19%
<i>Ansiedad ,</i>	4	3	10	6	9	32	1-13%
<i>angustia o</i>							2-9%
<i>desesperaci</i>							3-31%
<i>ón</i>							4-19%
							5-28%
<i>Problemas</i>	2	4	11	7	10	32	1-6%
<i>de</i>							2-13%
<i>concentraci</i>							3-43%
<i>ón</i>							4-21%
							5-31%
<i>Sentimiento</i>	11	3	4	5	9	32	1-34%
<i>de</i>							2-9%
<i>agresividad</i>							3-13%
<i>o aumento</i>							4-15%
<i>de</i>							5-28%
<i>irritabilida</i>							
<i>d</i>							

Total

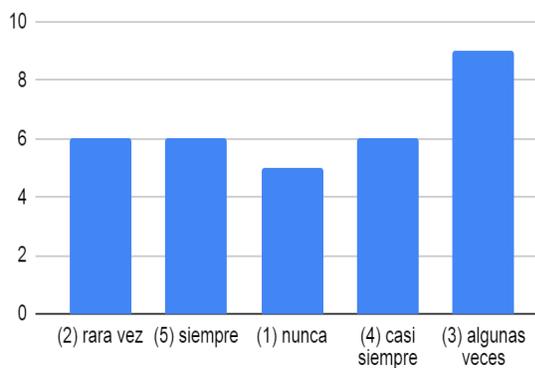
100%

*Nota: Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ*

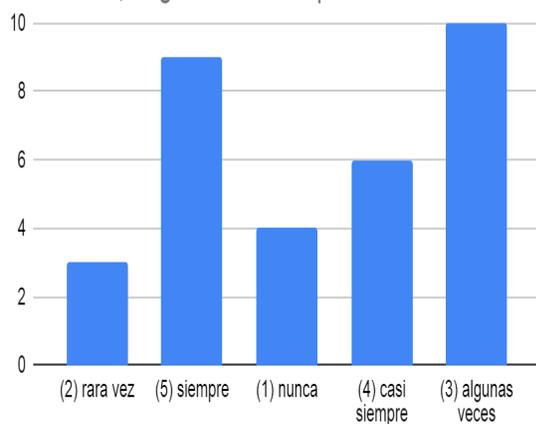
inquietud ( incapacidad de relajarse y estar tranquilo)



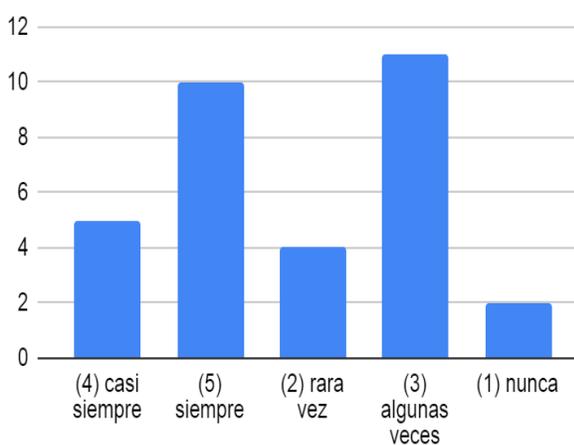
sentimiento de depresión y tristeza ( decaído)



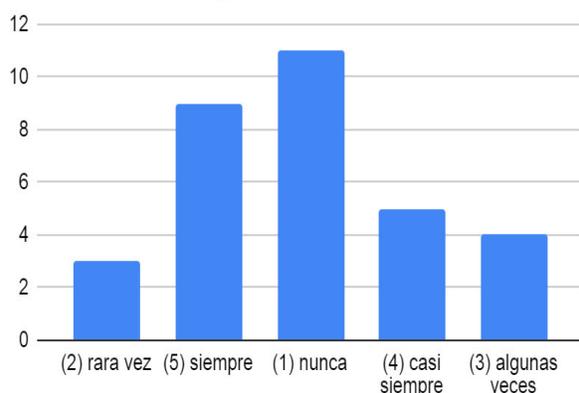
ansiedad , angustia o desesperación



problemas de concentración



sentimiento de agresividad o aumento de...



Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Psicológica: **Inquietud** (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) el 28% de los alumnos presento Casi siempre esta reacción, el 22% Siempre, el 22% Algunas veces, el 18% Rara vez y el 9% Nunca presento esta reacción.

Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Psicológica: **Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)**. Del 100% de los alumnos. el 28% respondió que Algunas veces presento esta reacción, el 19% Siempre, el 19% Casi siempre, el 19% Rara vez y el 16% Nunca presento esa reacción.

Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Psicológica: **Ansiedad, angustia o desesperación**. Del 100% de los alumnos, el 31% respondió que Algunas veces presento esta reacción, el 28% Siempre, el 19% Casi siempre, el 13% Nunca y el 9% presento Rara vez esta reacción.

Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Psicológica. **Problemas de concentración**. Del 100% de los alumnos el 34% respondió que Algunas veces presento esta



<i>Aislamiento de los demás</i>	8	4	10	7	3	32	1-25%
							2-13%
							3-31%
							4-22%
							5-9%
<i>Desgano para realizar los trabajos</i>	4	4	13	3	8	32	1-13%
							2-13%
							3-41%
							4-9%
							5-25%
<i>Aumento o disminución del consumo de alimentos</i>	6	5	5	3	13	32	1-19%
							2-16%
							3-16%
							4-9%
							5-41%
<i>Total</i>							100%

*Nota:* Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Comportamental:

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Del 100% de los alumnos el 31% respondió que Siempre presentó esta reacción comportamental, el 29% Nunca, el 19% Algunas veces, el 13% Casi siempre y el 9% Rara vez presentó esta reacción comportamental.

Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Comportamental:

Aislamiento de los demás. Del 100% del alumno, el 31% presento Algunas veces esta reacción, el 25% Nunca, el 22% Casi siempre, el 13% Rara vez y el 9% presentó siempre esta reacción.

Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Comportamental: Desganó

para realizar los trabajos. Del 100% del alumno, el 41% Algunas veces presento esta reacción, el 25% Siempre, el 13% Rara vez, el 13% Nunca y el 9% Casi siempre presentó esta reacción.

Distribución de con qué frecuencia tuvo la siguiente Reacción Comportamental:

Aumento o disminución del consumo de alimentos. Del 100% de los alumno el 41% presentó esta reacción Siempre, el 19% Nunca, el 16% Algunas veces, el 16% Rara vez y el 9% Casi siempre presentó esta reacción.

Tabla 27

Distribución encuesta SISCO, Estrategias de Afrontamiento cuando estaba preocupado o nervioso durante este cuatrimestre. los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Habilidad asertiva ( defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

Nunca	Rara vez	Algunas	Casi siempre	Siempre (5)	Frecuenci	Porcentaje
(1)	(2)	veces (3)	(4)		a	
3	6	9	7	7	32	1-9%
						2-19%
						3-28%

4-22%

5-22%

## Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

3	5	8	6	10	32	1-9%
						2-16%
						3-25%
						4-19%
						5-31%

## Elogios a sí mismo

12	5	9	3	3	32	1-38%
						2-16%
						3-28%
						4-9%
						5-9%

## La religiosidad ( oraciones o asistencia a misa )

17	4	5	4	2	32	1-53%
						2-13%
						3-16%
						4-13%
						5-6%

## Búsqueda de información sobre la situación

8	7	3	8	6	32	1-25%
---	---	---	---	---	----	-------

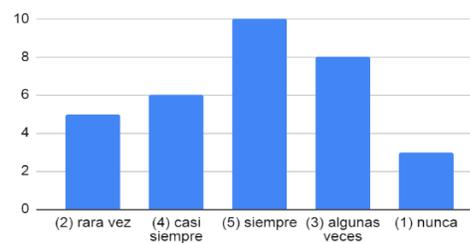
						2-22%
						3-9%
						4-25%
						5-19%
<b>Ventilación y confidencias ( verbalización de la situación que preocupa)</b>						
7	8	4	8	5	32	1-22%
						2-25%
						3-13%
						4-25%
						5-16%
<b>Total</b>						<b>100%</b>

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ

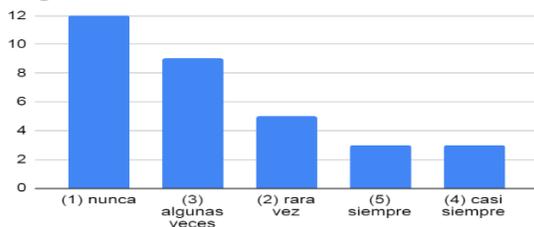
habilidad asertiva ( defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin...



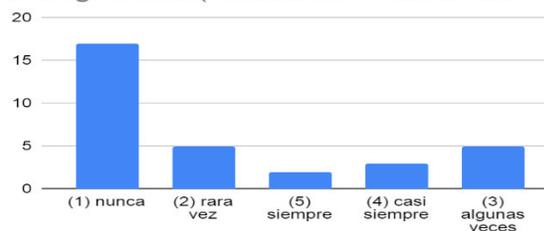
elaboración de un plan y ejecución de sus tareas



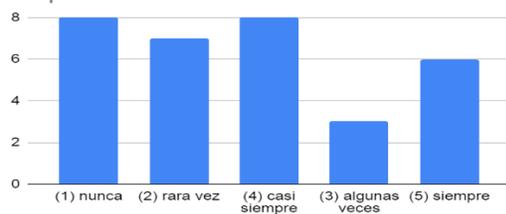
elogios a si mismo



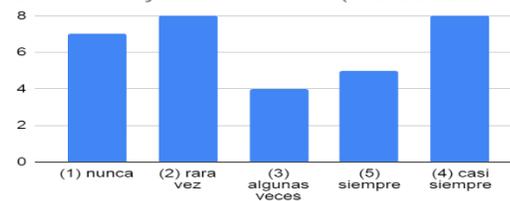
la religiosidad ( oraciones o asistencia...



Búsqueda de información sobre la situaci...



ventilación y confidencias ( verbalizac...



Distribución de con qué frecuencia presento esta Estrategia de Afrontamiento: Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros). Del 100% de los alumnos encuestados el 28% Algunas veces presento esta estrategia, el 22% Siempre, el 22% Casi siempre, el 19% Rara vez y el 9% Nunca presentó esta estrategia de afrontamiento.

Distribución de con qué frecuencia presento esta Estrategia de Afrontamiento: Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. Del 100% de los alumnos encuestados, el 31% Siempre presentó esta estrategia, el 25% Algunas veces, el 19% Casi siempre, el 16% Rara vez y el 9% Nunca usó esta estrategia de afrontamiento.

Distribución de con qué frecuencia presento esta Estrategia de Afrontamiento: Elogios a sí mismo. Del 100% de los alumnos encuestados, el 38% Nunca uso esta estrategia, el 28% Algunas veces, el 16% Rara vez, el 9% Casi siempre y el 9% Siempre uso esta estrategia de afrontamiento.

Distribución de con qué frecuencia presento esta Estrategia de Afrontamiento: La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). Del 100% de los encuestados el 53% Nunca uso esta estrategia, el 16% Algunas veces, el 9% Casi siempre, el 9% Rara vez y el 6% uso esta estrategia como estrategia de afrontamiento.

Distribución de con qué frecuencia presento esta Estrategia de Afrontamiento: Búsqueda de información sobre la situación. Del 100% de los encuestados, el 25% Nunca uso esta estrategia, el 25% Casi siempre, el 22% Rara vez, el 19% Siempre y el 9% Algunas veces uso esta estrategia de afrontamiento.

Distribución de con qué frecuencia presento esta Estrategia de Afrontamiento: Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). Del 100% de los encuestados el 25% Casi siempre uso esta estrategia, el 25% Rara vez, el 22% Nunca, el 16% Siempre y el 13% Algunas veces uso esta estrategia de afrontamiento.

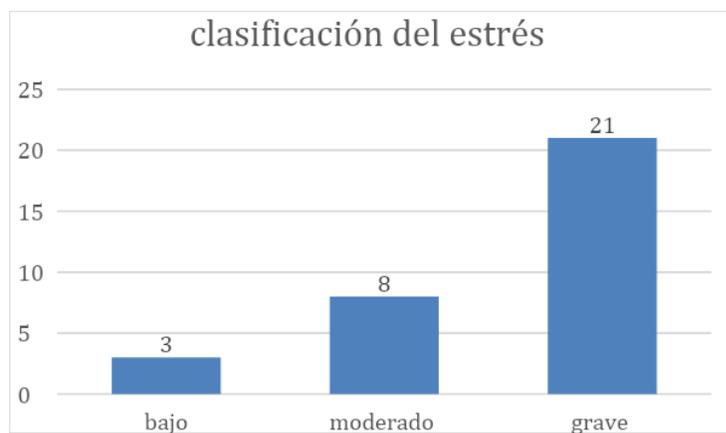
Tabla 28

Distribución encuesta SISCO, frecuencia de clasificación de estrés en niveles bajo-moderado-grave de los alumnos de LEN próximos a graduarse de la UNAJ

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	9,3%
Moderado	8	25%
Grave	21	65,7%
Total	32	100%

---

**Nota:** Fuente: encuesta a los estudiantes próximos a graduarse de la UNAJ



En la Distribución encuesta SISCO, niveles de estrés bajo-moderado-grave. Del 100% de los alumnos encuestados se puede apreciar que el 65,7% del alumno presentó niveles de estrés grave, el 25% presentó moderado y un 9,3% presentó niveles de estrés bajo.

### **8.1 A MODO DE CONCLUSIÓN**

El estrés académico, cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo, es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar.

Los resultados de la investigación logran determinar que existe un alto índice de estudiantes con nivel de estrés grave, esto se puede relacionar con que la mayoría de los alumnos poseen empleo con una carga horaria mayor o igual a ocho horas, siendo jefa/es de hogar no teniendo tiempo para cursar todos los días hábiles por falta de oferta académicas y contraposición con el trabajo, además, no poseen tiempo para dormir ocho horas diarias ni tiempo para el ocio y recreación, asimismo, se puede observar que los estímulos estresores más frecuentes en primer lugar son las evaluaciones de los profesores reconocida por los alumnos como primera fuente de estrés, junto con la sobrecarga de tareas y trabajos, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado con lo que cuentan para realizarlos.

Se debe tener en cuenta la forma en que el estrés académico se puede presentar en los estudiantes, ya sea como desgano para realizar las labores académicas, el incremento o disminución del consumo de alimentos y reflejándose también en el rendimiento académico. En lo que respecta a las reacciones manifestadas por los alumnos se reportan las físicas (fatiga crónica 38%), psicológicas (problemas de concentración ,31 %), comportamentales (aumento o disminución del consumo de alimentos 41%).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, las más empleada fueron la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (31%) seguida de la habilidad asertiva (22%) para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

A inicios de este siglo, el estrés es considerado causante de enfermedades como la ansiedad y la depresión, siendo catalogadas como enfermedades del siglo XXI a nivel mundial según la OMS, pertenece al programa de salud mental y menciona que está dentro del 11% del total de enfermedades, además dicho organismo refiere en el plan de acción de salud mental 2013-2020, tiene la necesidad del bienestar psíquico en las personas para desarrollar sus potencias, ser productivos, aportar a la comunidad y superar el estrés diario (O.M.S, 2013, págs. 25-27). Por esta razón se debe tener un carácter activo para cubrir las necesidades de atención en salud mental con un abordaje preventivo, teniendo como objetivo minimizar las posibles demandas anticipándose a la brecha que pueda existir entre las necesidades de intervenciones y la demanda de las misma de atención en la comunidad, así mismo, esto se puede hacer desde las instituciones sanitarias , intervenciones extramuros como las son las comunitarias, intersectoriales, ampliando el conocimiento de este proceso dando un aporte desde enfermería en el campo de la prevención de salud mental y educación para la salud. De esa misma manera esta investigación puede servir como herramienta para que los alumnos adquieran competencias para poder adaptarse en su medio laboral a futuro.

Este trabajo posibilitó determinar la presencia de estrés en los estudiantes universitarios a causa de sucesos estresantes durante su recorrido académico. El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado de tiempo puede ver afectado a su rendimiento académico y sufrir un desequilibrio sistémico, además se espera, que con estos resultados (datos basados en evidencia) se pueda contribuir a una política de inclusión, generando nuevos conocimientos para aportar a fines prácticos concretos: por ejemplo, enfocando la mirada hacia los métodos de enseñanza- aprendizaje y el desarrollo de competencia , así mismo fomentando entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores escolares, convirtiéndose

en un elemento de ayuda o cooperación a la división de tutoría y Bienestar Estudiantil, para que contribuya a minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce en los estudiantes dentro de la Universidad Nacional Arturo Jauretche.

## **8.2A MODO DE SUGERENCIA**

A inicios de este siglo, el estrés es considerado causante de enfermedades como la ansiedad y la depresión, siendo catalogadas como enfermedades del siglo XXI a nivel mundial según la OMS, pertenece al programa de salud mental y menciona que está dentro del 11% del total de enfermedades, además dicho organismo refiere en el plan de acción de salud mental 2013-2020, tiene la necesidad del bienestar psíquico en las personas para desarrollar sus potencias, ser productivos, aportar a la comunidad y superar el estrés diario (O.M.S, 2013, págs. 25-27). Por esta razón se debe tener un carácter activo para cubrir las necesidades de atención en salud mental con un abordaje preventivo, teniendo como objetivo minimizar las posibles demandas anticipándose a la brecha que pueda existir entre las necesidades de intervenciones y la demanda de las mismas de atención en la comunidad, así mismo, esto se puede hacer desde las instituciones sanitarias, intervenciones extramuros como las son las comunitarias, intersectoriales, ampliando el conocimiento de este proceso dando un aporte desde enfermería en el campo de la prevención de salud mental y educación para la salud. De esa misma manera esta investigación puede servir como herramienta para que los alumnos adquieran competencias para poder adaptarse en su medio laboral a futuro

## 9 BIBLIOGRAFÍA

Alfonzo, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Revista Edumecentro*, 163-178.

- Barraza a, m. 2.-1. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica.com*, 8-17.
- Barraza, & Barraza, A. M. (2007). Estrés Académico: Un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*, 3-15. obtenido de [http://www.academi.edu/12531664/Est%C3%A9s\\_acad%C3%A9mico\\_un\\_estado\\_de\\_la\\_cuesti%C3%B3n](http://www.academi.edu/12531664/Est%C3%A9s_acad%C3%A9mico_un_estado_de_la_cuesti%C3%B3n).
- Barraza, A. M. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista de Psicología Científica.com*, 9-10. obtenido de <http://www.psicologíacientífica.com/sisco-propiedades-psicométricas>.
- Barraza, A. m. (2008). Modelo Cognoscitivista del estrés Académico. *Revista Internacional de psicología*, pág1-8.
- Berrio Garcia y Mazo Zea. 2011 p.55-82. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología . universidad de Antioquia*, 55-82. Obtenido de <http://aprendeonline.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/106-46>
- Bowler, R. (2001). *Secreto de la medicina y el trabajo*. Ciudad de México: Mc graw HILL-Interamericana Editors.
- Caldera Montes , j., Pulido Castro, B., & Martínez González , M. (2007). Niveles de Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de educación y desarrollo.*, 7,77-82.
- Campos, M. 2.-3. (2021). Estrés Académico qué es . *Psicología , Educación y Valores* , 1-3.
- Collados Sánchez, J., & Gárcias Cutillas , N. (2012). Riesgo del estrés en Estudiantes de Enfermería Durante las Prácticas Clínicas. *Revista Científica de Enfermería.*, 4.1-10.

- Cortaza L, Francisco MD. (2014.). Estrés laboral en enfermeros de un hospital de Veracruz, México. *Revista Iberoam educ invest enferm.*, 20-26.
- Cuadra Rigol Assumpta. (2007). *Enfermería en salud Mental y Psiuiatría 2º Edición*. Barcelona ,España: Editorial Elsvier Masson.
- De Camargo, B. P.-8. (2017). Estrés,Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma . *revista Médico Científica* , 78-86.
- Dominguez , H. (2018). Stress trigger in the educacional environment from the perspective of nursing students. *Revista texto y contexto Enfermagem.*, 27.
- Elizondo Ivana, Vallejos Leonardo. (2019). *estrés académico en estudiantesuniversitarios*. Universidad Nacional Arturo Jauretche, Instituto de Ciencias de la Salud. Buenos Aires : unaj.
- Escobar, Z., Soria de Mesa, B., Lopéz Proaño, G., & Peñafiel Salazar, D. (2018). Manejo del Estrés Académico; Revisión crítica. *Revista Atlante:Cuaderno de Educación y Desarrollo*, pág 3-5.
- Galvin , M. (2015). Teorías y modelos de enfermería usados en enfermería psiquiátrica. *Revista cuidarte*, 6(2). Obtenido de obtenido de <http://dxdoi.org/10.15649/cuidarte.v6i2,172>
- González, J. (1994). Estrés, Homeostasis y Enfermedad. *Psicología Médica*, 29-32. Obtenido de obtenido de <http://.fodonto.uncu.edu.ar//upload/homeostasis>.
- Guadarrama, E., Suárz-Montes, & y Díaz-Subieta. (2012-2015). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista de Psicología Iztacala*, 15(04) 1532-1547.
- Jiménez Herrera, L. (2010). Estrés en los estudiantes de farmacia de la Univerdad de Costa Rica . *Revista Actualidades Investigativa en Educación.*, Pág 10(2) 1-29.

- Lazarus , R., & Folkman, S. (1986). Modelo transaccional del Estrés. Estrés y procesos Cognitivos. *Revista de terapia cognitiva conductual*, 18 (2)22-34.
- M, C. (2021). el estrés académico: qué es. *Revista de Psicología , Rducación y Valors*, 1-5.
- Maria, C. (2021). El estres academico: qué es. *Revista de Psicología,Eeducacion y Valores*, 1-3.
- MedlinePlus. (2013). El Estrés y su Salud. *EnciclopediaMédica A.D.A.M-Online*, página 4-8.
- Nicuesa, m. (2017). ¿Qué es el Eustés y el Distrés? *Psicología-online.*, 1-3. obtenido de <http://www.mariajesuscampos.es/.com>
- Nogereda, S. (1994). Fisiología del Estrés. *técnicas de prevención*, 355. obtenido de: [http://insht.es/Insht/Wwb/Contenidos/FichasTécnicas/NTP/Ficheros/301a400/npl\\_355.pdf](http://insht.es/Insht/Wwb/Contenidos/FichasTécnicas/NTP/Ficheros/301a400/npl_355.pdf).
- O.M.S. (2013). Plan de acción para la Salud Mental 2013-2020. *revista Psicología clínica . Organización Mundial Para a Salud*, , pág25-27.
- Peña-paredes, Bernal Mendoza, Pérez Cabaña, Reyna Ávila, & y García Sales. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Revista Científica de Enfermería* , 15(92).
- Sánchez Villega , A. (2015). Relación entre el Estrés Académico y la Ideación Suicida en Estudiantes Universitarios. *Revista Eureka*, pág 27-38.
- Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales dl Estrés en los Estudiantes Universitarios. *V Congreso internaional de investigación y práctica de Psicología .XX. Jornadas de investigación Nuevo encuentro de investigadores de psicología.* (págs. 54-66). Buenos Aires: Ediciones Novedades educativas. Obtenido de obtenido de <http://www.academica.org/000-054/466>.

Townsend, M. C. (2011). *Fundamentos de enfermería En Psiquiatría . Vol. 4ta Edición*. México:

McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES,S.A de C.V.

Zárate Depraect,Soto Decuir,Castro Castro y Quintero Salazar. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios:medidas preventivas . *Revista de Alta Tecnología y la sociedad*, 92-98.

## **8.2 ANEXOS**

Encuesta dirigida a alumnos pronto a recibirse de enfermeros universitarios.

Completa todos los campos en blanco

\*Obligatorio

1. Correo \*

---

2. Genero \*

Marca solo un óvalo.

- femenino
- Masculino

3. Edad \*

Marca solo un óvalo.

- entre 21 a 28
- entre 29 a 37
- entre 38 a 45

4. Lugar de procedencia \*

- Marca solo un óvalo.
- área urbana área Rural

5. Estado Civil

Marca Solo un Ovalo

- casada/o
- soltero/a
- separada/o
- viudo/a
- unión libre

6. ¿Con quién vive? \*

Marca solo un óvalo.

- familia
- pensión
- otro

7. ¿Con cuántas personas convive? \*

Marca solo un óvalo.

< a 5 personas

> a 5 personas

8. Medio de transporte a la universidad.

Marca solo un óvalo.

caminata

- bicicleta
- vehículo particular

- caminata
- colectivo

9. ¿Trabaja? \*

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

10. ¿Cuántas horas? \*

Marca solo un óvalo.

- < a 8 horas
- > A 8 horas

11. ¿Es jefa/e de hogar? \*

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

12. Año de inicio de la carrera

*Marca solo un óvalo*

- entre 2011 a 2014
- entre 2015 a 2018

13. ¿Cuántas materias cursa? \*

Marca solo un óvalo.

- < a 3 materias
- > o = a 3 materia.

14. ¿Por qué? \*

Marca solo un óvalo.

- falta de oferta académica
- falta de tiempo
  - se contrapone con el trabajo
  - comodidad
  - otra.

15. ¿Cursa todos los días hábiles? \*

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

16. ¿Cuántas horas cursa semanalmente?

Marca solo un óvalo

- de 4 a 8 hs
- de 8 a 12 hs
- 12 a 16 hs

>16 hs

17. ¿Duerme 8 horas diarias? \*

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

18. ¿Dispone de tiempo para estudiar y realizar trabajos? \*

Marca solo un óvalo.

- SI
- NO

19. Al momento de estudiar lo hace \*

Marca solo un óvalo.

- solo
- con familia
- con compañeros

20. ¿Dispone de tiempo libre para ocio y recreación?

*Marca solo un óvalo.*

- SI
- NO

21. Recibe estímulo sobre su carrera desde su grupo familiar? \*

Marca solo un óvalo

- SI
- NO

22. Durante el transcurso de este cuatrimestre ¿has tenido momentos de preocupación o de

\*

nerviosismo?

Marca solo un óvalo

- SI
- NO

23. Señal su nivel de preocupación o nerviosismo utilizando una escala del 1 al 5, donde (1) es poco Y (5) mucho

Selecciona todos los que correspondan.

	1	2	3	4	5
Fila 1	<input type="checkbox"/>				

24. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

Marca solo un óvalo por fila.

1) nunca 2) rara vez 3) algunas veces 4) casi 5) siempre

La competencia entre  
compañeros del grupo

Sobrecarga de tarea y trabajos

La personalidad y

el carácter del profesor

Las evaluaciones de los

profesores (exámenes, ensayos

, trabajos de investigación, etc.)

El tipo de trabajo que te piden

los profesores (consultas de temas

, fichas de trabajos,, ensayos,

mapas conceptuales, etc.))

No entender los temas que se

abordan en clases

Participación en clases

( responder a preguntas, exposiciones )

Tiempo limitado para hacer el trabajo

Otra

25. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones FISICAS cuando estaas preocupado o nervioso

Marca solo un ovalo por fila

1 nunca 2 rara vez 3 algunas veces 4 casi siempre 5 siempre

Trastorno del sueño

(insomnio o pesadillas)

Fatiga crónica

(cansancio permanente)

Dolores de cabeza o migraña

Problemas de digestión, dolor

abdominal o diarrea

Rascarse, morderse las uñas,

frotarse, etc.

Somnolencia o mayor

necesidad de dormir

26. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicologicas, cuando estaas preocupado o nervioso.

Marca solo un ovalo por fila.

1 nunca 2 rara vez 3 algunas veces 4 casi siempre 5 siempre

Inquietud (incapacidad de

relajarse y estar tranquilo)

Sentimiento de depresión

y tristeza (decaído)

Ansiedad, angustia o

desesperación

Problemas de concentración	<input type="radio"/>				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>				

27. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones

COMPORTAMENTALES, cuando estabas preocupado o nervioso

Marca solo un ovalo por fila.

	1 nunca	2 rara vez	3 algunas veces	4 casi siempre	5 siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>				
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>				
Desgano para realizar los trabajos	<input type="radio"/>				

Aumento o disminución  
del consumo de alimentos

28. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Marca solo un ovalo por fila.

1 nunca 2 rara vez 3 algunas veces 4 casi siempre 5 siempre

Habilidad asertiva (defender

nuestras preferencias ideas o

sentimientos sin dañar a otros)

Elaboración de un plan y

ejecución de sus tareas

Elogios a si mismo

La religiosidad (oraciones o

asistencia a misa)

Búsqueda de información sobre

la situación ( stress)

Ventilación y confidencias

( verbalización de la situación

que preocupa))

