

EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL QUINTO
SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE PERIODO 2019-2

VERÓNICA AGUDELO MARTÍNEZ
JUAN DAVID ÁLVAREZ OTÁLVARO

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ENFERMERÍA
RIONEGRO - ANTIOQUIA

2020

EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL QUINTO
SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE PERIODO 2019-2

VERÓNICA AGUDELO MARTÍNEZ

JUAN DAVID ÁLVAREZ OTÁLVARO

Trabajo de grado para optar al título de Enfermería

ÁNGEL MIRO LÓPEZ MARULANDA

GERONTÓLOGO

MAGISTER CIENCIAS SOCIALES

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ENFERMERÍA

RIONEGRO - ANTIOQUIA

2020

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Rionegro, 11, septiembre y 2020

AGRADECIMIENTOS

Nuestro más sincero agradecimiento a nuestro directo de trabajo de grado Ángel Miro López Marulanda, sin él no habría sido posible alcanzar los objetivos propuestos y culminar de manera oportuna con este gran reto que nos permitirá finalizar esta gran etapa en la universidad. Queremos agradecerle por su constante presencia y por contribuir con tanto esmero al desarrollo de esta investigación.

TABLA DE CONTENIDO

LISTADO DE ILUSTRACIONES	7
LISTADO DE ÁPENDICES	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	13
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	20
4. JUSTIFICACIÓN	21
5. OBJETIVOS	22
5.1 Objetivo general	22
5.2 Objetivos específicos.....	22
6. MARCO TEÓRICO.....	23
6.1. Estrés	23
6.1.1. Fases del estrés	25
6.1.2. Tipos de estrés.....	26
6.2. El estrés académico	26
6.2.1. Factores estresores	28
6.2.2. Cambios producidos por el estrés.....	30
6.2.3. Afrontamiento.....	33
6.3. Susceptibilidad al estrés académico.....	36
7. DISEÑO METODOLOGICO.....	38
7.1. Enfoque investigativo.....	38
7.2. Participantes y criterios de inclusión.....	39

7.3. Matriz categorial	39
7.4. Procedimientos e Instrumentos de recolección de la información	40
7.5. Técnica de presentación y análisis de la información	41
7.6. Consideraciones éticas	43
8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44
8.1. Caracterización de los estudiantes.....	44
8.2. Susceptibilidad al estrés	50
8.3. Factores estresores.....	53
8.3.1. Exámenes.....	53
8.3.2. Sobre carga académica.....	55
8.3.3. Físicos y emocionales	57
8.3.4. Sociales	57
8.4. Cambios y manifestaciones.....	58
8.4.1. Emocionales	58
8.4.2. Fisiológicos	59
8.4.3. Conductuales.....	60
8.5. Estrategias de afrontamiento	61
8.5.1. Individuales	61
8.5.2. Sociales	64
8.5.3. Institucionales	65
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
APÉNDICE	76

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Figura 1. Matriz categorial.....	40
Figura 2. Género de los participante. Fuente: propia.....	45
Figura 3. Rango de edades de los participante. Fuente: propia.....	46
Figura 4. Tiempo de desplazamiento de los participantes. Fuente: propia.....	47
Figura 5. Ubicación de la residencia de los participantes. Fuente: propia.....	48

LISTADO DE ÁPENDICES

Apéndice A. Formato encuesta sociodemográfica.....	76
Apéndice B. Preguntas guía para entrevista.....	78
Apéndice C. Formato consentimiento informado participantes.....	78

RESUMEN

El estrés académico es un factor presente de manera constante en la vida de los estudiantes universitarios y su percepción depende de múltiples factores intrínsecos de cada persona, sus características personales y el entorno en el que se encuentra; el principal problema del estrés se encuentra en los cambios y manifestaciones que genera en las personas afectadas y en las estrategias de afrontamiento implementadas para lidiar con este, pues puede generar repercusiones a largo plazo que afectan el bienestar de los estudiantes. Por lo tanto, el propósito de esta investigación era realizar una descripción sobre el manejo del estrés de los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente, con el objetivo de servir como referente para investigaciones futuras. Para lograr esto, se definió una muestra de participantes y se utilizaron instrumentos como la encuesta y la entrevista para conocer las variables sociodemográficas de cada uno y cómo era su relación con el estrés, incluyendo temas como principales factores estresores, cambios y manifestaciones generadas por el estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas. Se obtuvo que independiente de los motivos, la percepción del estrés era una constante para todas las personas evaluadas y que cada una de las variables evaluadas y sus resultados estaban relacionados de manera directa con los factores internos y externos de cada persona. Adicionalmente, que el principal factor estresor está relacionado con la sobrecarga académica, que las manifestaciones y cambios eran en su mayoría emocionales y fisiológicos y que, en su mayoría, los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento que no son nocivas para la salud.

PALABRAS CLAVE: estrés, percepción, manifestaciones, factores estresores, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

Academic stress is a factor constantly present in the lives of university students and its perception depends on multiple intrinsic factors of each person, their personal characteristics and the environment in which they are found; The main problem of stress is found in the changes and manifestations that it generates in the affected people and in the coping strategies implemented to deal with it, as it can generate long-term repercussions that affect the well-being of the students. Therefore, the purpose of this research was to make a description of the stress management of nursing students in the fifth semester of the Universidad Católica de Oriente, with the aim of serving as a reference for future research. To achieve this, a sample of participants was defined and instruments such as the survey and the interview were used to find out the sociodemographic variables of each one and how their relationship with stress was, including topics such as main stressors, changes and manifestations generated by the stress and coping strategies used. It was found that regardless of the reasons, the perception of stress was a constant for all the people evaluated and that each of the variables evaluated and their results were directly related to the internal and external factors of each person. Additionally, that the main stressor is related to academic overload, that the manifestations and changes were mostly emotional and physiological and that, for the most part, students use coping strategies that are not harmful to health.

KEYWORDS: stress, perception, manifestations, stressors, coping strategies.

INTRODUCCIÓN

El estrés se considera como un estado de cansancio mental y físico ocasionado debido a un factor estresor o agente desencadenante que afecta la homeostasis del organismo y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo y emocional (Berrío García & Mazo Zea, 2011). Particularmente, el estrés académico se presenta frente a exigencias o demandas generadas en el ámbito educativo tales como exámenes, trabajos, exposiciones, entre otras. Este es un tema de gran importancia por las repercusiones a largo plazo que puede generar en los individuos afectados, pues múltiples estudios han mostrado que genera efectos en la salud como ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alternaciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.

Existen tres fases principales que permiten delimitar el estrés. Inicialmente se habla de factor o agente estresor, en el ámbito académico, éste se asocia a eventos académicos, psicosociales y económicos que generan presión sobre los individuos. Estos factores generan afectaciones en los individuos llamadas cambios o manifestaciones producidos por el estrés, estos se reflejan a nivel emocional y físico y pueden generar repercusiones en la salud física o en las relaciones interpersonales de las personas. Finalmente, la última etapa del estrés está relacionada con el manejo de la situación, estas se denominan estrategias de afrontamiento y se refiere a los esfuerzos que emplea la persona para hacer frente a las demandas que le generan estrés, así como también para eliminar el estado emocional del estrés. Esta última fase es esencial porque las acciones utilizadas con este propósito, aunque pueden ayudar a disminuir el estrés, en algunos casos resultan ser nocivas para la salud y afectan a corto o largo plazo el bienestar de los individuos.

En el presente estudio, se evaluó cuál era el manejo del estrés en los estudiantes de quinto semestre de enfermería de la Universidad Católica de Oriente, a través de una encuesta y una entrevista cuyo propósito era conocer las percepciones particulares de cada estudiante. Inicialmente, se realizó una encuesta para evaluar variables sociodemográficas y conocer el entorno en el cual se desempeñaba cada estudiante, además de conocer algunas variables importantes relacionadas con el estilo de vida que también afectan de manera directa la percepción del estrés. Posteriormente, se realizó una entrevista en la cual se preguntó sobre la percepción del estrés, los principales factores que consideraban estresores, los cambios o manifestaciones que percibían como consecuencia del estrés, las estrategias de afrontamiento utilizadas y la percepción del estrés de sus compañeros de clase.

Los resultados obtenidos con cada uno de los instrumentos se presentaron de manera agrupada y se realizó una comparación constante con los resultados obtenidos por otros autores con el fin de determinar si se encontraban o no similitudes entre otras poblaciones y la evaluada en este estudio.

1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En España, Martín (2007) en su tesis de grado “Estrés académico en estudiantes universitarios” realizada a 40 alumnos voluntarios del cuarto curso de las carreras de licenciaturas de psicología, ciencias económicas, filología inglesa y filología hispánica, se detalló cómo era la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los universitarios y se analizó la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico. Se realizaron varios cuestionarios tales como: escala de apreciación del estrés, indicadores de salud y la escala de autoconcepto académico; éstos arrojaron como resultado, que en periodo sin exámenes no se presenta estrés en los aprendices y que existe un aumento significativo en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes, de esta manera se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos), además los estudiantes han presentado un nivel más bajo de autoconcepto académico durante el tiempo en que se encontraba presente el estresor.

En la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba, Román, Ortiz y Hernández (2008), realizaron un estudio sobre “El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina”. La muestra se conformó por un total de 205 estudiantes cursantes del primer año de la carrera de Medicina; se aplicó un cuestionario en el cual se consideran variables como el estrés autopercebido, las manifestaciones fisiológicas, cognitivo-afectivas y conductuales de estrés y como estas se relacionan con las variables sociodemográficas de la muestra evaluada. Lo que pudo arrojar esta investigación es que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Este proceso abarca manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables

como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente, el currículo y el proceso docente unidades estratégicas básicas a ser consideradas (Román et al, 2008).

En el artículo “Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática”, en la ciudad de Cúcuta Silva (2015), efectuó una revisión bibliográfica sistemática que permitió la búsqueda, evaluación y síntesis de la evidencia disponible relacionada con el estrés generado en los estudiantes de enfermería. Se analizaron 50 artículos publicados entre el 2009 y el 2014 en países como Brasil, México, Estados Unidos y España, en los cuales se evidenció que esta población maneja un alto nivel de estrés debido generalmente, a la evaluación de los docentes, la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para hacer los trabajos, las prácticas formativas y el desconocimiento a la hora de dar un cuidado de enfermería (Silva, 2015).

Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero (2015) investigaron el estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública de Cartagena, Colombia. Se realizó una encuesta sociodemográfica y se aplicó APGAR familiar e inventario SISCO del estrés académico a 266 estudiantes de los tres primeros semestres de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina (Blanco et al, 2015). El instrumento APGAR familiar muestra la percepción del funcionamiento familiar a través de 5 preguntas que valoran el área de adaptación, vida en común, crecimiento, afecto y resolución de problemas. El Inventario SISCO del estrés académico, diseñado y validado por Barraza consta de 31 ítems. El inventario

SISCO del estrés académico puntúa el nivel de intensidad del estrés académico, la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas con estímulos estresores, la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor y la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (Barraza 2007, citado por Blanco et al, 2015).

En este estudio, se pudo identificar que el 88.7% de los estudiantes presentaron estrés y quienes más lo padecieron fueron las estudiantes de medicina y química farmacéutica, con manifestaciones de cansancio permanente, ansiedad, angustia y cambios en la ingesta de los alimentos. Según estos resultados, el estrés predomina en las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Asimismo, las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, donde el 50.8% manifestaron recurrir a la religiosidad como estrategia de afrontamiento (Blanco et al, 2015).

En Medellín (Antioquia) Noreña (2017) realizó una investigación sobre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en 203 estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia. Se aplicó a los estudiantes una encuesta sociodemográfica, la escala de estrategias de coping EEC-M y el inventario de estrés académico-INVEA. “Las estrategias de afrontamiento o estrategias coping, son consideradas como conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema a reducir o eliminar la respuesta emocional o modificar la evaluación inicial de la situación” (p.42). Se evidenció que las mujeres utilizan con más frecuencia métodos para el manejo del estrés que los hombres (solución de problemas, apoyo social, reacción agresiva, etc.); también se encontró que en estrés académico se obtuvo niveles altos de riesgo en el sexo femenino, en las variables de

Susceptibilidad al estrés con un 49,44%, ambos sexos se encuentran cercanos con una diferencia decimal mínima. El nivel alto de estrés académico, las exigencias académicas y las necesidades que se presentan al estudiante, sumado a los niveles altos de riesgo de susceptibilidad al estrés, hacen que se genere mayores respuestas de estrés académico y que se convierta en un tema de análisis a mayor profundidad y de pronta intervención (Noreña, 2017).

En la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, se realizó un estudio para conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado, con el cual se pretendió, mediante una valoración cuantitativa, establecer las propiedades psicométricas del Inventario de Estrés Académico, INVEA. La muestra seleccionada fueron 604 estudiantes de diferentes Escuelas de la Universidad. Este instrumento utilizado fue diseñado por Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009) para la evaluación del estrés académico, el cual consta de 50 ítems, y está compuesto por dos subescalas, la primera evalúa susceptibilidad al estrés y la segunda, contexto académico. (Mazo et al., 2009). La susceptibilidad al estrés es entendida como la propensión particular a presentar manifestaciones de ansiedad, que definen el umbral de respuesta de cada persona ante estímulos estresores. El contexto académico se refiere a la Percepción de estresores ambientales en el ámbito académico (Mazo et al., 2009).

En este estudio, se evidenció que las Escuelas con puntuaciones más altas y alejadas de la media, tanto para estrés académico general como para susceptibilidad al estrés fueron Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación. Lo que, según Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009) se “permite inferir, que, en dicha escuela, el nivel de peticiones académicas realizadas y las necesidades que se le presentan al estudiante, o las que ellos perciben, hace que se generen mayores respuestas de

estrés” (p.130). Adicionalmente, se concluyó que la variable susceptibilidad al estrés puede ser utilizada como un predictor de estrés.

En la Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Sarmiento, Penagos, Ordoñez y Muñoz (2015), en su estudio “Estrés académico, burnout y engagement en estudiantes de enfermería” realizaron un estudio cuantitativo con estudiantes de enfermería aplicando tres instrumentos (SISCO, MBI-SS, UWES – S, 15) y un cuestionario de variables socio-demográficas. Se contó con la participación de 420 estudiantes, encontrándose que el 93,6% de los estudiantes presentan estrés académico, y de ellos el 35,7% lo presentan con una intensidad alta. También se demuestra altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización sumados a bajos niveles de eficacia académica entre los estudiantes participantes (Sarmiento et al., 2014). Estos autores afirman que “la identificación y análisis de la presencia e intensidad de estos fenómenos pueden ayudar a establecer medidas que permita mejorar la salud física y psicológica de los estudiantes”.

Los artículos e investigaciones referenciadas permiten concluir que el estrés académico es un factor que se encuentra presente en todos los ambientes universitarios, y que no distingue entre variables sociodemográficas o entre las carreras estudiadas. Sin embargo, no se especifica mucho sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes cuando se encuentran ante factores estresores, especialmente para estudiantes del área de enfermería.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud (como se citó en Torrades, 2007) el estrés se define como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». Es un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia, que dependerá del estado físico y

psíquico de cada individuo, que puede ser estimulado por cualquier cambio, presión o amenaza que se presente en la vida. Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado. El problema surge cuando se mantiene la presión en el tiempo y se entra en estado de resistencia, agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas (Torrades, 2007).

Fisiológicamente, el sistema nervioso vegetativo y el eje hipofiso-suprarrenal producen la liberación de hormonas al torrente sanguíneo con el fin de excitar, inhibir o regular la actividad de los órganos, permitiéndole al cuerpo estar en estado de alerta. Sin embargo, cuando un individuo está expuesto de forma prolongada a la amenaza de agentes estresantes, disminuyen sus capacidades de respuesta fisiológicas, en la que el sujeto experimenta un retroceso muy considerable en sus habilidades sociales, así como en sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio (Torrades, 2007).

Lazarus, 2000 (como citó Arias & Vizoso, 2016) expresa que “El estrés puede aparecer ante cualquier situación percibida como amenazante por un individuo que considera que carece de los recursos necesarios para afrontarla”. Por lo tanto, el estrés se experimenta en múltiples contextos como lo es en el entorno laboral, social o académico, a causa de situaciones que pueden acontecer en la vida cotidiana.

Puesto que el estrés se puede generar en diversos entornos, se ha de mencionar que dentro del ámbito educativo también se pueden dar situaciones de tensión. Por esto, Muñoz (como citó Arias & Vizoso, 2016) señaló que las principales condiciones académicas que suelen provocar estrés en los estudiantes serían los conflictos, los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo, la sobrecarga de trabajo, la evaluación y las relaciones entre profesor y

estudiante. Los anteriores escenarios son comunes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Oriente de la ciudad de Rionegro, quienes expresan con frecuencia las consecuencias que trae consigo la presentación de parciales o finales como el trasnocho, la ausencia de sueño, cambios de comportamiento, el consumo de bebidas o estimulantes entre otros, con el fin de rendir académicamente o estudiar para obtener la calificación esperada.

La importancia de evaluar y controlar las situaciones de estrés radica en dos aspectos principales, el primero son las afectaciones a nivel de rendimiento académico que pueden generar para los estudiantes, ya que este altera el sistema de respuestas del individuo, esto influye de forma negativa en el rendimiento académico y en algunos casos puede disminuir la calificación de los exámenes o promover la inasistencia. El segundo se relaciona con el estrés como un factor epidemiológico, pues se considera que varias enfermedades se generaban por los cambios fisiológicos producidos por el estrés prolongado en los órganos (Berrío & Mazo, 2011).

En esta línea, Arribas (como citó Arias & Vizoso, 2016) presentó un estudio en el que evaluó a estudiantes de enfermería y encontró que los generadores de estrés académico más relevantes son la sobrecarga de tareas, los límites de tiempo para presentar trabajos y las evaluaciones. En conclusión, estableció que el estrés académico se especifica en cuatro dimensiones: trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura.

Igualmente, Martín (como se citó Arias & Vizoso, 2016) indica que “los efectos de este tipo de estrés se pueden agrupar en tres categorías: cognitiva, conductual y fisiológica” (p.2835). Es decir, que en el plano cognitivo la percepción de la percepción de la realidad y los procesos de pensamiento se modificaran en situaciones de estrés. De esta misma forma, a nivel conductual los

hábitos de vida varían, lo que podría llevar a problemas en la salud. Por último, los efectos psicofisiológicos se observa debilitamiento del sistema inmunitario y las alteraciones en el sueño, que pueden predisponer al organismo a padecer enfermedades (Arias & Vizoso, 2016).

Los factores estresores y sus consecuencias para los estudiantes de enfermería son una realidad que se vive diariamente en las aulas de clase y en los ambientes académicos, un ejemplo de eso puede evidenciarse en el estudio realizado en Cartagena, Colombia. Los resultados de este estudio muestran que, del total de la muestra evaluada el 90.8% manifestó haber tenido preocupación o nerviosismo en el transcurso del semestre y el 42% reportó un nivel de estrés medio debido principalmente a la sobrecarga académica ocasionada por la demanda de tareas de las materias teóricas y prácticas (Barrios & Alvis, 2018).

En ese sentido, el estrés académico es una realidad latente en el entorno educativo nacional y regional por lo que en esta investigación se identificará el manejo del estrés de los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente durante el segundo período del 2019 en época de parciales y finales, para lograr esto se abordarán factores estresores, cambios y manifestaciones ocasionadas por el estrés y las estrategias de afrontamiento implementadas por los estudiantes.

3. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el manejo del estrés académico en estudiantes de enfermería del quinto semestre de la universidad católica de oriente en el segundo semestre del año 2019 en época de parciales y finales?

4. JUSTIFICACIÓN

Como menciona Berrio y Mazo (2011), la constante percepción del estrés genera cambios fisiológicos que pueden desencadenar en enfermedades que afectan a largo plazo la vida de los individuos. Según los autores, las demandas sociales y las amenazas del entorno pueden ser causantes del trastorno del estrés. En el ámbito educativo, los factores estresores son múltiples y afectan a un gran porcentaje de estudiantes, esto quiere decir que muchos individuos se ven afectados por las consecuencias negativas que genera el estrés y sus estrategias de afrontamiento nocivas.

Los comportamientos que tienden a asumir los estudiantes frente el estrés se relaciona principalmente con cambios en los hábitos de vida como aumento de consumo de cafeína, falta de sueño, adquisición de nuevos vicios como fumar, beber alcohol, etc., lo que genera consecuencias inmediatas y a futuro sobre la salud de los estudiantes. Por ello, para Arias y Vizoso (2016) “el estudio del estrés académico y de las circunstancias que lo provocan para tratar de paliarlo se convierte en una necesidad de primer orden” (p.2835).

Para las universidades y sus áreas de bienestar institucional, debe ser una necesidad primaria velar por brindar herramientas que ayuden a los estudiantes a controlar sus niveles de estrés y a buscar estrategias de afrontamiento sanas que no generen repercusiones negativas a corto y largo plazo. Esto sólo se puede lograr después de evaluar cuál es la situación particular de la población de cada universidad y cada profesión. Particularmente, para los estudiantes de enfermería existen algunos artículos que evidencian resultados sobre los porcentajes de población afectadas por el estrés y sus principales manifestaciones, sin embargo, como se ha manifestado, el estrés interviene desde distintos ángulos y afecta a los individuos de manera distinta; por lo tanto,

para lograr generar soluciones sobre el afrontamiento del estrés, las instituciones deben evaluar cuáles son las reacciones particulares de su población y con base en esto, generar herramientas que busquen preservar la salud de los estudiantes.

Los resultados obtenidos en este estudio servirán como una herramienta fundamental para las instancias administrativas y el bienestar universitario de la universidad que les permitirá tomar acciones sobre estas problemáticas y abordarlas de una manera más adecuada velando por el bienestar de los estudiantes y los docentes, pues aunque el estrés académico es una problemática particular generada dentro del ambiente universitario, repercute en múltiples entornos sociales y familiares, por lo que es necesario implementar alternativas que faciliten el manejo de este y por tanto, garanticen la salud de los estudiantes.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Describir el manejo del estrés académico en estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente en el periodo 2019-2 en época de parciales y finales.

5.2 Objetivos específicos

- Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente.
- Determinar los factores estresores académicos que influyen en los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente
- Determinar el perfil de los estudiantes de enfermería más susceptibles al estrés académico de acuerdo con la relación entre la encuesta sociodemográfica y la entrevista.

- Identificar los cambios y manifestaciones producidos en los estudiantes de quinto semestre debido al estrés académico.
- Reconocer las estrategias de afrontamiento que implementan los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente en época de parciales y finales.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Estrés

El estrés puede definirse como un estado de cansancio mental debido a una alta exigencia o rendimiento muy superior al normal, lo cual puede provocar trastornos físicos y mentales. Sandín (1995) citado por Berrío y Mazo (2011) considera que el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (p. 5). Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional (Berrío y Mazo, 2011).

Así, el estrés genera cambios significativos a nivel físico y emocional; sin embargo, de acuerdo con lo planteado por Berrío y Mazo (2011).

Los modelos más recientes sobre estrés, denominados modelos integradores multimodales, sugieren que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital (p. 68).

Es decir, que no es viable considerar el estrés como algo exacto que se manifiesta de manera generalizada bajo condiciones específicas, sino que depende de múltiples variables que varían entre individuos. Por lo tanto, un factor estresor para una persona, puede no serlo para otra y su manera de afrontar la situación puede variar entre individuos.

Para Lazarus (2000) (como se citó en Arias & Vizoso, 2016) el estrés puede aparecer ante cualquier situación percibida como amenazante por un individuo que considera que carece de los recursos necesarios para afrontarla. Por lo tanto, es posible experimentar estrés en múltiples contextos a causa de las circunstancias adversas que pueden acontecer en la vida cotidiana (Kanner, Coyne, Schaefer y Lazarus, 1981).

Según Naranjo (2009), se tienen diferentes concepciones sobre el estrés que pueden dividirse en enfoques.

- Fisiológicos y bioquímicos: se centran en las respuestas orgánicas que se generan en una persona cuando esta se enfrenta a una situación que considera amenazante.
- Psicosociales: se enfatiza en factores externos, es decir, estímulos y eventos que generan estrés.
- Cognitivos: sugiere que el estrés se genera a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza considerando factores internos y otros propios del ambiente.

Aunque se considera que existen diferentes conceptos y teorías sobre el estrés, se podría decir finalmente que el estrés es generado por una combinación de factores internos y externos que

generan cambios desde diferentes ámbitos en las personas que lo padecen, y que afecta de alguna manera su calidad de vida y desempeño.

6.1.1. Fases del estrés

Usualmente, el estrés no aparece de manera repentina en el organismo, sino que de manera progresiva se manifiestan ciertas señales ocasionadas como una respuesta ante la situación generadora de estrés (Naranjo Pereira, 2009). Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas:

- *Alarma:* constituye el aviso inicial sobre la presencia de un agente estresante. En esa primera fase se evidencian reacciones fisiológicas cuyo propósito es avisar que posiblemente exista una situación de estrés y donde, generalmente, se busca dar solución de manera que no alcance a generar cambios más evidentes.
- *Resistencia:* esta fase se alcanza cuando el estrés se prolonga durante mayor tiempo, en este momento usualmente la persona nota que su capacidad de enfrentar la situación tiene un límite y empieza a notar cambios a nivel de energía y rendimiento.
- *Agotamiento:* esta es la última fase y se caracteriza por generar fatiga, ansiedad y depresión (estas manifestaciones pueden variar dependiendo de la persona implicada).

Como menciona Berrío y Mazo (2011) y Naranjo (2009), todas las definiciones y conceptos relacionados con el estrés, sus causas y efectos en los seres humanos, no pueden ser considerados verdades absolutas, pues en un principio depende cuál es la situación generadora de estrés y de cómo esta persona afronta la situación, que depende particularmente de múltiples factores internos y externos que varían entre individuos.

6.1.2. Tipos de estrés

Se considera que existen dos tipos de estrés, uno positivo (Eustrés) y el otro negativo (Diestrés). El *eustrés* representa el estrés donde el individuo de manera controlada interactúa con el agente generador del estrés o estímulo estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa para funcionar de manera óptima. El *diestrés* se produce como una sobrecarga que no es posible asimilar por el individuo y que desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción de la productividad, así mismo, puede verse relacionada con la aparición de enfermedades psicosomáticas (Pérez, García, García, Ortiz, & Cenetel, 2014).

Según Pérez et. Al (2014), aunque el ambiente físico puede considerarse un generador de estrés, generalmente el ambiente social es donde se crean la gran mayoría de agentes estresores. Existe evidencia que señala que los acontecimientos diarios, pequeñas contrariedades y otras situaciones que ocurren con bastante frecuencia pueden alterar en mayor medida la salud de las personas. Algunas de estas situaciones diarias que pueden generar altos niveles de estrés pueden verse relacionadas con el ambiente académico de los individuos.

6.2.El estrés académico

El estrés académico, es una reacción que se presenta frente a exigencias y demandas que se generan en el ámbito educativo, tales como pruebas, exámenes, trabajos, exposiciones, entre otras. Esta reacción se genera por poner en riesgo la consecución de un logro o un objetivo. El estrés académico es definido como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Es en esta línea que puede afirmarse que el estrés académico puede afectar tanto a estudiantes como docentes. Barraza (2006) lo define como

(...) un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

Los autores Vidal, Muntaner y Palou (2018), concuerdan con Barraza (2006) con que el estrés académico cuenta con tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores de desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

En consecuencia, con lo anterior, Martínez y Díaz (2007) expresan que:

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (p. 12).

Se infiere que el temor a no alcanzar los logros y las metas personales, influyen en gran medida en la generación de estrés en los estudiantes. Sin embargo, cada individuo tiene reacciones biológicas y emocionales diferentes, asociadas directamente con su entorno y factores internos como su personalidad y fisiología. Según Martín, Anglada y Daher (2014) no todos los estudiantes padecen de estrés frente a las mismas circunstancias, estas pueden variar entre falta de tiempo para cumplir con las actividades y pendientes académicos, sobrecarga académica o presentación de exámenes.

6.2.1. Factores estresores

Los factores estresores en los estudiantes se asocian a eventos académicos, psicosociales y económicos que generan algún tipo de presión sobre los individuos, siendo los factores académicos los que más destacan entre los principales estresores (Castillo, Chacón, & Díaz-Véliz, 2016).

6.2.1.1. Exigencia académica.

Según Béjar (2013) la exigencia académica está relacionada con el profesor, por lo tanto, la autora define que “el profesor exigente es aquel que pone en movimiento al estudiante desde el inicio del curso teniendo como meta que alcance un aprendizaje profundo y significativo” (p.1).

Este es uno de los principales estresores dentro del contexto universitario que ayuda a afectar la salud de los estudiantes. Matalinares y otros (2016) agregan que, dentro de esta categoría, se consideran estresores relacionados a la exigencia académica:

- Sobrecarga de tareas
- Límites de tiempo
- Evaluaciones

Como menciona Berrio et. al (2011), la percepción de los estudiantes sobre estos elementos son los que hace que estos se consideren factores estresores, pues depende específicamente de cada individuo la forma es que los estresores le afecten o no.

6.2.1.2. Percepción que se tiene en las aulas.

Es importante tener en cuenta la percepción interpersonal en las aulas para hablar de un estrés académico ya que ha sido estudiada por numerosos autores, tanto desde la perspectiva del alumno como del profesor. En el modelo Presagio-Proceso-Producto (Modelo 3P) adoptado por Biggs se reconoce la importancia de la percepción entre profesor-alumno como uno de los factores que incide en los resultados escolares. Para este autor las percepciones de los profesores sobre los motivos o la competencia de sus alumnos para aprender influyen en sus decisiones metodológicas, en el comportamiento de los alumnos en la clase y en su implicación en la tarea, así como también ocurre de forma recíproca. (García y Cruz, 2014).

De igual forma, la percepción negativa de los estudiantes sobre una asignatura se considera también un factor estresor para los individuos, ya que la concepción que se tenga sobre esta puede

determinar el grado de interés y motivación que tenga el estudiante en cada clase. Vidal et al (2018) también menciona que la competencia entre compañeros y la presión de participar en clase son dos factores que, aunque en menor medida, generan cierto nivel de estrés. Estas afirmaciones apoyan que las percepciones que se tiene en las aulas y el ambiente dentro de estas también pueden ser consideradas factores estresantes.

6.2.1.3. Ambiente hostil.

Entre los resultados obtenidos por Piergiovanni y Depaula (2018), se evidenció que para los estudiantes en ocasiones la universidad y las aulas de clase se perciben como una ambiente hostil y amenazante. Este se considera un factor estresor externo que puede tener gran importancia para los individuos, pues están relacionados todo el tiempo con el ambiente universitario, lo que puede llegar a convertirse en un factor permanente generador de estrés.

6.2.2. Cambios producidos por el estrés.

Martín (2007) expresa que el estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, es posible distinguir en este, tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo, fisiológico y emocional. Dentro de cada uno de estos tres tipos, se encuentran a su vez efectos a corto y largo plazo.

6.2.2.1. Conductuales.

En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, se presenta exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso, en algunos casos, ingesta de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Este consumo de excitantes también se ha evidenciado como una manifestación del estrés en personal de salud (García-Moran & Gil-Lacruz, 2016).

Las conductas nocivas como: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, pueden fomentar consumo de drogas, evitación de la responsabilidad junto con la adopción de soluciones provisionales frente a problemas nuevos que se presentan (Mendiola, 2010).

6.2.2.2. Cognitivos.

En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth (1987, citado por Muñoz, 2003) comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos del estudio de Hill y colaboradores (1987, citado por Gump y Matthews, 1999) percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella.

Algunas de las manifestaciones cognitivas evaluadas por Vidal, Muntaner y Sampol (2018) y Cabanch, Fariña, Freire, González y Ferradás (2013) son dificultad en procesos como la atención

y la concentración y una gran inclinación hacia el negativismo y la visualización de los escenarios como los peores posibles.

6.2.2.3.Fisiológicos.

Psicofisiológicamente, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986, citado por Pellicer y cols., 2002)) informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades. Otro trabajo posterior (Glaser y cols., 1993) confirma los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.

De acuerdo con Mendiola (2010) los efectos fisiológicos pueden ser: cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.

Las manifestaciones fisiológicas más evidentes en los estudiantes son fatiga, trastornos gastrointestinales, dolor de espalda, disfunciones sexuales, sudoración, taquicardia, temblor, dificultades para respirar, insomnio, gastritis, colitis, dermatitis y migrañas (Vidal-Conti, Muntaner-Mas, & Sampol, 2018) (Naranjo Pereira, 2009).

6.2.2.4. Emocionales.

Entre las consecuencias del Estrés Académico a largo plazo se encuentran estados de ánimo depresivos, preocupación, malestar general, cambios en el auto concepto y la autoestima, relaciones interpersonales disfuncionales, síntomas de “burnout” o estar quemado (Naranjo, 2010). Adicionalmente, Matalinares et. al (2016) menciona que también se evidencia poca tolerancia a la frustración, ansiedad y depresión.

Igualmente, para Mendiola (2010), los efectos psicológicos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante.

6.2.3. Afrontamiento.

Para Noreña (2017), el afrontamiento

(...) se refiere a los esfuerzos conductuales y cognitivos que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas estresantes, así como también para suprimir el estado emocional del estrés. Podría decirse que el afrontamiento constituye el elemento esencial que emplea el individuo para hacer frente al estrés, pudiendo dirigir su acción tanto a los estresores como a sus propias respuestas fisiológicas, psicológicas o sociales (p.37,38).

El afrontamiento se refiere a una respuesta adaptativa al estrés, esta constituye un modo especial de adaptación cuya activación se presentará ante circunstancias abrumadoras para el sujeto (Florencia Piergiovanni & Domingo Depaula, 2018).

Las estrategias de afrontamiento ante los estresores se consideran tan importante debido a las repercusiones a corto y largo plazo que pueden generar en la salud de los estudiantes. Como menciona Noreña (2017, p.38) “un afrontamiento inapropiado puede ser nocivo para la salud”, por esto, es fundamental evaluar cuáles son las principales estrategias que utilizan los estudiantes con el propósito de determinar cuáles podrían ser las repercusiones de estas acciones.

Londoño et al (como se citó en Noreña, 2017), a partir de la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M), adaptación colombiana de la escala de Chorot y Sandín, evalúan las siguientes estrategias de afrontamiento presentes en dicha población. Estas se dividen en individuales, sociofamiliares y académicas o institucionales.

6.2.3.1. Individuales: este tipo de estrategias son las que se evidencian con más frecuencia y son las que requieren que la persona realice o no alguna acción con el propósito de afrontar el factor estresante sin implicar agentes externos.

- Solución de problemas: el individuo ejecuta una serie de acciones cognitivas, analíticas y racionales orientadas al análisis de las causas del problema y generar alternativas de solución para la resolución del problema, considerando el momento adecuado para su análisis e intervención. (Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, & Uceda, 2016) (Sandín & Chorot, 2003)
- Espera: estrategia cognitivo-comportamental donde se procede de acuerdo con la creencia que la situación se resolverá por sí misma con el pasar del tiempo, caracterizado por una posición pasiva que contempla una expectativa positiva de la solución del problema. (Cabanach, Fariña, Freire, González, & Ferradás, 2013)

- Evitación emocional: esta estrategia moviliza los recursos en dirección a regular, ocultar o inhibir la expresión de las emociones propias, evitando las reacciones emocionales valoradas como negativas por su carga emocional, por las posibles consecuencias, o la creencia de una desaprobación social de ser expresadas. (Martin, Anglada, & Daher, 2014) (Valencia, y otros, 2013)
- Reacción agresiva: hace referencia a la expresión impulsiva y hostil de la emoción de ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede reducir la carga emocional que posee una persona en un momento determinado. (Sandín & Chorot, 2003) (Florencia Piergiovanni & Domingo Depaula, 2018)
- Evitación cognitiva: busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores por medio de la distracción y la actividad, evitando pensar en el problema favoreciendo el surgimiento de otros pensamientos o fomentando la realización de otras actividades. (Sandín & Chorot, 2003) (Piergiovanni & Depaula, 2018)
- Reevaluación positiva: a partir de esta estrategia se busca aprender de las dificultades al identificar en ellas los aspectos positivos. Se caracteriza por una actitud positiva que ayuda a tolerar el problema y a producir pensamientos que favorecen a enfrentar la situación, atenuando su valoración como amenaza y otorgándoles un nuevo significado. (Cabanach, Souto-Gestal, & González-Doniz, 2018) (Vidal-Conti, Muntaner-Mas, & Sampol, 2018)

6.2.3.2. *Sociofamiliar*: este tipo de estrategias buscan de alguna manera que personas externas contribuyan de alguna manera con soluciones para la situación estresante o brinden

un sentimiento de empatía y compasión que permita disminuir las manifestaciones del estrés. En esta, el individuo depende de personas externas.

- **Apoyo social:** se refiere a la búsqueda de alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas de los grupos sociales cercanos (familia, amigos, pareja u otros) está centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para resistir o afrontar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Éste apoyo social hace la función de contención inmediato del estrés y sus consecuencias psicosomáticas destructivas, reduciendo la valoración subjetiva del efecto negativo de los estresores y/o proporcionando recursos para afrontarlos. (Dominguez-Lara, 2017) (Florencia Piergiovanni & Domingo Depaula, 2018)

6.2.3.3. Académicas o institucionales: estas estrategias buscan descargar el estrés sobre instituciones que puedan de alguna manera solucionar o reducir las manifestaciones causadas por el factor estresor.

- **Religión:** el sujeto realiza acciones religiosas, como el rezo y la oración, como estrategias que le permiten tolerar y generar soluciones referentes al problema y las emociones generadas. (Florencia Piergiovanni & Domingo Depaula, 2018) (Díaz & Arrieta, 2014).

6.3. Susceptibilidad al estrés académico.

También se considera a la susceptibilidad y las consecuencias fisiológicas y patológicas de la exposición al estrés como un factor que influye en el estrés académico y estos dependen de las características de la situación estresante, pero también de las diferencias individuales. Entre las

primeras, la intensidad de la situación, su duración, los niveles de imprevisibilidad y el grado de control sobre la situación juegan un papel crítico. Respecto a las diferencias individuales, existen rasgos de personalidad que pueden modular el impacto de las situaciones estresantes o determinar el patrón general de respuesta conductual y fisiológica a las mismas. No obstante, la respuesta puede depender de las características del estímulo estresante y ni siquiera los sistemas fisiológicos más característicos de la respuesta al estrés como la liberación de catecolaminas y de glucocorticoides responden de la misma forma. Todo ello, combinado con la existencia de diferencias individuales en la susceptibilidad de determinados sistemas fisiológicos (incluyendo el SNC) a los cambios causados por el estrés, hace improbable la existencia de fenotipos con una baja o alta vulnerabilidad al estrés (Nadal & Armario, 2010).

Las características personales y sociales de cada individuo también determinan la susceptibilidad que cada uno tenga al estrés. Las variables como los tipos de personalidad, los factores hereditarios en general, el sexo o la raza pueden influir en la forma en que cada individuo evalúe la demanda psicosocial y haga uso de las estrategias de afrontamiento. De igual forma, el apoyo social, el nivel socioeconómico y las redes sociales pueden ser considerados como recursos para el afrontamiento del estrés. Para Noreña (2017, p.38),

El apoyo social generalmente hace referencia a las acciones llevadas a cabo a favor de un individuo por otras personas, tales como los amigos, los familiares y los compañeros de trabajo, los cuales pueden proporcionar asistencia instrumental, informativa y emocional. Aunque el apoyo social puede consistir tanto en ayuda percibida como en ayuda recibida, los efectos del apoyo social percibido parecen ser más significativos que los del apoyo social recibido.

7. DISEÑO METODOLOGICO

7.1.Enfoque investigativo

Esta investigación es principalmente cualitativa, sin embargo, se utilizaron algunas herramientas cuantitativas para recolectar información, y “(...) busca comprender – desde la interioridad de los actores sociales – las lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales. Estudia la dimensión interna y subjetiva de la realidad social como fuente del conocimiento”. (Galeano, 2004, p.18); así se buscó detallar las conductas que asumen los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente en la vivencia del estrés académico frente a situaciones como evaluaciones, sobrecarga de trabajos, límite de tiempo para entregarlos, y la percepción que se tiene en las aulas. De otro, lado Hernández, Fernández y Baptista (2008) consideran que el enfoque cualitativo es “un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible, lo transforman y lo convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos” (p.9), todo con el fin de comprender la realidad que se observa.

Se utilizó el enfoque fenomenológico con el objetivo de evaluar para cada estudiante cuál era la percepción de los factores estresores, los cambios manifestados como consecuencia de estos y las estrategias de afrontamiento que utilizan. Este “se fundamenta en el estudio de las experiencias de vidas, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto” (Fuster Guillen, 2019, p. 2), la principal ventaja de este enfoque radica en que permite analizar los aspectos más complejos de la vida humana, especialmente lo que no es posible cuantificar, lo que lo hace una enfoque fundamental para este estudio, pues la percepción de cada estudiante radica en sus características personales y en las vivencias y experiencias académicas de cada uno. Por lo tanto,

los resultados obtenidos se basan específicamente en las perspectivas de cada individuo respecto a los factores estresores y a las vivencias personales que han percibido como causantes de estrés.

Este enfoque, permitió describir los comportamientos y características de los estudiantes frente al manejo del estrés académico debido a los factores estresores que se manifiestan con frecuencia durante un semestre académico.

7.2.Participantes y criterios de inclusión

El periodo 2019-2 contaba con 24 personas estudiando el quinto semestre de enfermería en la Universidad Católica de Oriente. Esta es la población en la cual se enfocó el estudio. Los criterios de inclusión de los participantes del estudio fueron:

- Estudiantes de enfermería
- Matriculados en la Universidad Católica de Oriente
- Cursantes del quinto semestre
- Deseo voluntario de participar en el estudio

El proceso de convocatoria para la participación en el estudio se realizó como se menciona en el numeral 7.4, los estudiantes que manifestaron deseo de participar en el estudio y cumplieron con los criterios de inclusión fueron los que participaron en los elementos de recolección de la información.

7.3.Matriz categorial

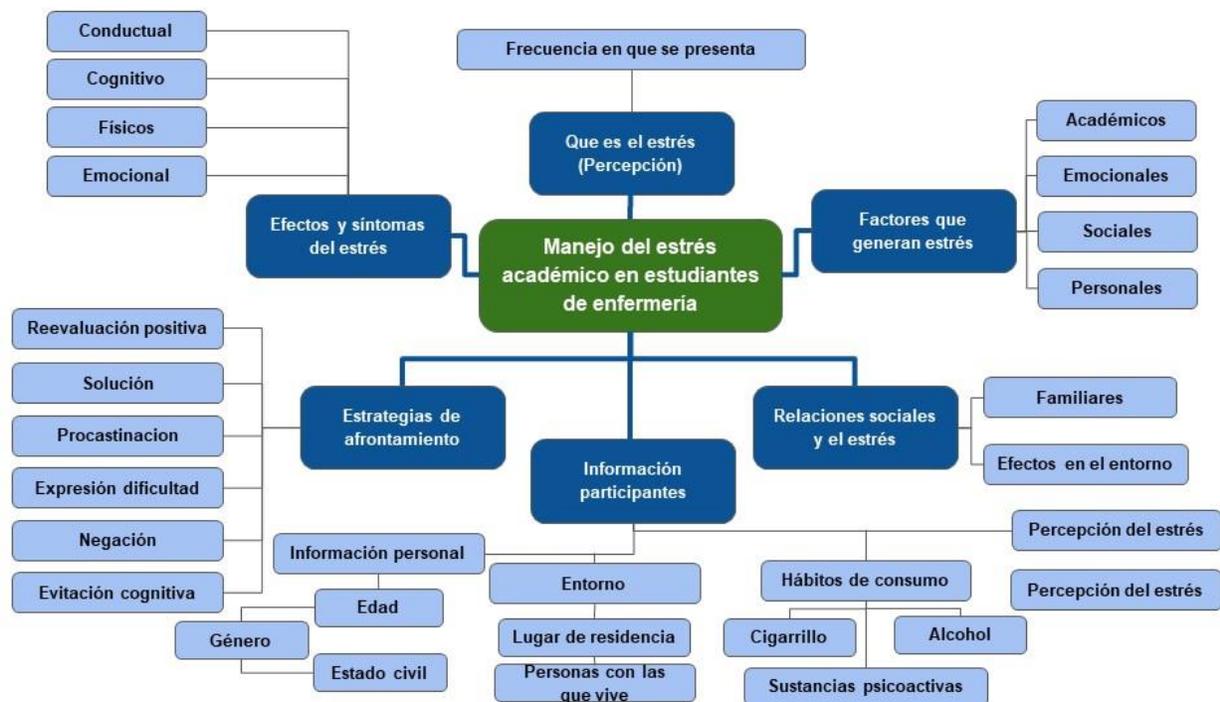


Figura 1. Matriz categorial

7.4.Procedimientos e Instrumentos de recolección de la información

El procedimiento realizado para lograr la participación voluntaria de los estudiantes consistió en una socialización dentro del aula de clase, en esta, se mencionaron los objetivos del estudio y la importancia de este, y finalmente, se facilitó un espacio donde se tomó la información de los estudiantes que manifestaron deseo de participar para continuar con la implementación de los instrumentos de recolección de datos planteados.

Para este trabajo se utilizaron dos técnicas: la encuesta (ver Apéndice A) y la entrevista (Apéndice B). Antes de proceder con la implementación de los dos instrumentos, a cada participante se le entregó un consentimiento informado (ver

Entrevista

**ENTREVISTA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE ORIENTE**

Código: _____

Cordial Saludo,

Preguntas orientadoras:

1. ¿Para usted qué es el estrés?
2. Teniendo en cuenta que para Osorio, 2015 El estrés académico es una reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan en el ámbito educativo, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, entre otras. Esta reacción, activa y moviliza, para responder con eficacia y conseguir las metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, se pueden presentar demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento,
¿Usted sufre o ha sufrido de estrés académico? ¿Con qué frecuencia?
3. ¿Cuáles son los factores o aspectos que le generan estrés académico?
4. ¿En qué momentos específicos del proceso académico sufre usted de estrés?
5. ¿Cuáles son los efectos que tiene en usted el estrés académico? A nivel emocional, fisiológico y comportamental.
6. ¿Su comportamiento cambia cuando sufre de estrés? ¿Cómo se hace evidente?
7. ¿Cuáles son los síntomas que usted presenta cuando sufre de estrés?
8. ¿Cuál o cuáles de esos síntomas le afecta más y de qué manera?
9. ¿Qué personas de su entorno, identifican que usted sufre de estrés?
10. ¿Ha tenido dificultades en sus relaciones familiares y sociales debido al estrés? Explique.
11. Ante estas actitudes o cambios de comportamiento relacionados con el estrés, ¿Usted qué hace?
12. ¿Qué acciones implementa o qué actitudes asume para minimizar los efectos que le produce el estrés académico?
13. ¿Recurre al consumo de bebidas alcohólicas, café o cigarrillo y con qué frecuencia?
14. ¿Consume algún tipo de droga o medicamento para aliviar la tensión o los nervios? ¿Cuál (es)?

15. ¿Considera que el consumo de bebidas alcohólicas, café, cigarrillo o sustancias psicoactivas en los estudiantes de enfermería se relaciona con el estrés académico?
16. Las estrategias implementadas por usted para aliviar el estrés académico, ¿Generan alguna afectación para su salud? Explique.
17. ¿Ha presentado problemas médicos debido al estrés académico? ¿De qué tipo?
18. ¿Considera que sus compañeros de estudio padecen de estrés académico? ¿En qué época? ¿Cómo se manifiesta?
19. ¿Cuáles son las alternativas a las cuales recurren sus compañeros para sobrellevar el estrés académico?
20. ¿Cuál es para usted, la alternativa más efectiva para sobrellevar el estrés? Explique.
21. ¿Ha considerado en algún momento la posibilidad de retirarse del proceso académico? Si/no ¿Qué lo ha llevado a pensarlo?

Muchas gracias.

Apéndice C) en el cual consta la información sobre regulación donde se garantiza el adecuado trato de datos personales y se garantiza la integridad y dignidad de quienes participaron en el estudio.

La encuesta sociodemográfica de tipo cuestionario fue el primer instrumento utilizado, esta se realizó de forma escrita e individual; cada participante se identificó con un número para garantizar la privacidad y el anonimato. Esta encuesta consta de 16 preguntas, dos de estas sirvieron de filtro para continuar con la entrevista, estas fueron: ¿En algún momento ha estado en situaciones de estrés en el ámbito académico? Y ¿cuáles situaciones académicas le generan más estrés?, si la respuesta a la primera pregunta fue afirmativa y a la segunda incluyó las evaluaciones escritas y el periodo de parciales y finales, entonces estos individuos continuaron participando en el estudio, la participación de estos dependió del deseo de cada participante de continuar en el estudio. De los 24 participantes el 100% respondió a las dos preguntas de manera afirmativa, de estos, 10 decidieron continuar participando de manera voluntaria en el estudio.

La segunda técnica es la entrevista. Esta permite que el entrevistador guíe la conversación, pero cede espacio para que el entrevistado exprese sus puntos de vista.

Una entrevista abierta que consiste en la interacción de dos personas, cara a cara, tiene como finalidad conocer la opinión que se tiene sobre su vida, experiencia o una situación específica vivida, la cual se pretende estudiar. En la entrevista se indagó sobre la vivencia de los estudiantes frente al estrés académico, el entrevistador buscó identificar los estresores, los momentos en que más se presentan, los cambios fisiológicos y conductuales y las estrategias de afrontamiento que

implementa el estudiante frente a esta situación. (Taylor y Bogdan, 1994). El tiempo promedio de duración de esta entrevista fue entre 20 y 40 minutos, esta fluctuación de tiempo se debe a que tanta información ofrezca el participante y qué tan profundas sean sus respuestas.

Para almacenar la información obtenida en la encuesta, se grabaron audios de cada una con el consentimiento previo del entrevistado.

7.5. Técnica de presentación y análisis de la información

Para llevar a cabo el análisis de la información fue necesario procesar y almacenar todos los datos obtenidos. Para la encuesta sociodemográfica, los datos de cada participante se transcribieron en un documento en Excel, este contiene un código cuyo propósito es facilitar el análisis posterior de la información y para cada participante se agregaron las respuestas a las 16 preguntas realizadas.

Los datos obtenidos en la encuesta se tabularon y se presentaron algunas gráficas que permitieron visualizar el perfil de las personas encuestadas y algunos hábitos generales. Se interpretaron los datos obtenidos y se determinó si existe alguna relación entre el entorno de los individuos y su percepción del estrés dentro de las aulas de clase.

La grabación obtenida de la entrevista de los participantes inicialmente se transcribió para visualizar de manera clara la información ofrecida por cada participante. Posteriormente, se creó un archivo en Excel que contenía cada una de las preguntas de la entrevista y una codificación manual por cada participante. Las respuestas de cada participante fueron relacionadas con la

pregunta correspondiente en Excel, para obtener finalmente, un documento con toda la información de la entrevista.

Para realizar el análisis de esta entrevista, se categorizaron las respuestas similares de cada participante y se utilizó un código de colores según el tipo de respuesta ofrecida por los participantes. De acuerdo con la categorización, se analizó cada pregunta según las respuestas de los participantes y las respuestas similares de cada uno, mostrando cuáles fueron las respuestas más frecuentes y procurando encontrar razones asociadas a estas respuestas.

Finalmente, se realizó una triangulación de la información, donde se compararon los datos obtenidos de los participantes y los encontrados dentro de la revisión bibliográfica según autores y estudios realizados con otras muestras.

7.6. Consideraciones éticas

Acorde con la información encontrada en la Resolución 8430 de 1993, se garantizó que los individuos que participaron en este estudio fueron tratados bajo el principio de respetar su dignidad y proteger sus derechos y su bienestar. Además, se garantizó que los participantes del estudio eran voluntarios y por ningún motivo fueron obligados a hacer parte de la encuesta y entrevista.

Finalmente, según el Decreto 1377 de 2013, se garantizó la protección de los datos personales de cada participante, y se aseguró que la información obtenida no fue usada con ningún otro propósito diferente al presente estudio.

Cada uno de los participantes firmó un consentimiento informado donde certifica que conoce el alcance del proyecto y que estuvo de acuerdo con responder las preguntas solicitadas por los investigadores. Además, en este se garantizó el adecuado tratamiento de los datos personales ofrecidos por cada participante.

8. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos durante esta investigación se presentaron y analizaron por ítems, cada uno de estos correspondió a uno de los objetivos específicos planteados inicialmente. Se mostró la información obtenida de la encuesta y la entrevista, además, los datos obtenidos se interpretaron y compararon con los resultados presentados por otros autores.

En las encuestas, participaron 24 personas que cumplían todas con los criterios de inclusión propuestos en el ítem 7.2, de estos, 10 fueron seleccionados para realizar la entrevista.

8.1. Caracterización de los estudiantes

Como menciona Berrio et. al (2011), el estrés no puede definirse desde una concepción única, sino como un conjunto de variables, es decir, depende de múltiples factores tanto externos como internos. Con el propósito de entender los factores que rodean a los individuos involucrados en el estudio y cómo estos afectan de una u otra manera la percepción y reacción ante el estrés, se caracterizó a los 24 estudiantes involucrados en el estudio a través de una encuesta.

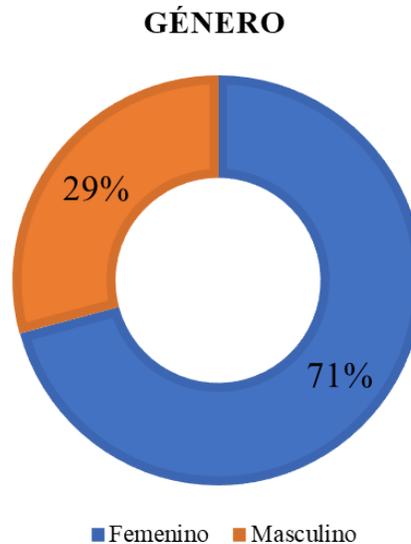


Figura 2. Género de los participantes. Fuente: propia

La primera variable que se consideró es el género (ver Figura 2), el 29% de los participantes son hombres y el 71% mujeres, es decir, una proporción 7:17. Esta variable es muy importante porque autores como Noreña (2017) manifiestan que la percepción de estrés es mucho más alta para las mujeres y que existe una diferencia importante sobre las estrategias de afrontamiento, pues las mujeres tienden a buscar apoyo social y comprensión mientras los hombres tienden a evitar el problema.

Para esta caracterización, la edad es un valor de gran importancia porque puede encontrarse asociado con múltiples factores relacionados con la vida diaria; para graficar este valor, se agruparon las edades en rangos, cada uno de estos compuesto por 5 valores. Como puede visualizarse en la Figura 3, casi el 50% de los participantes tenían entre 19 y 24 años. Para entender mejor esta variable y analizar otros factores importantes, se utilizaron algunos conceptos estadísticos; el promedio de edades es de 25 años, este valor permite representar la edad de la mayoría de los participantes, la mediana obtenida es 26 años, es decir, entre las edades de los

participantes que van desde 19 (mínima) hasta 34 (máxima), el valor central es 26. Adicionalmente, la moda o el valor que más se repite es 28 años.

RANGO DE EDADES

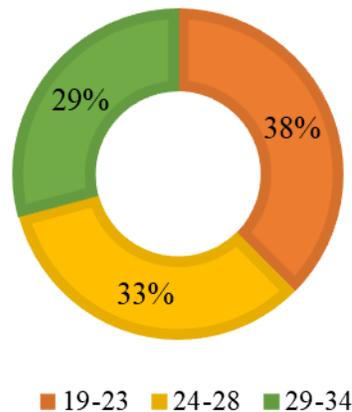


Figura 3. Rango de edades de los participantes. Fuente: propia

La edad es una variable importante en este estudio, porque puede ir de la mano con factores relacionados con la independencia y el entorno social de los participantes, ejemplo de esto es que de los 5 participantes que se encuentran ubicados en el rango entre 30 y 34 años, 3 vivían con sus familias propias (pareja y/o hijos) y 1 ya se encontraba independizado económicamente. Esto no permite concluir que directamente la edad esté relacionada con la percepción del estrés, sin embargo, puede influir en otras variables que sí podrían considerarse que infieren directamente en el estrés como la independencia, la experiencia laboral, la madurez, etc.

Un factor estresor importante para los estudiantes es el límite de tiempo con el que cuentan para desarrollar y entregar los trabajos (Silva, 2015), por este motivo, se consideró que el tiempo de desplazamiento entre la universidad y el lugar de residencia podría ser una variable que permitiera determinar cuáles eran las razones por las que los estudiantes consideraban el tiempo como un factor estresor. De los participantes de este estudio (ver Figura 4), el 17% tardaba más de

1 hora en este desplazamiento y el 37% entre 41 y 60 minutos; estos dos grupo sumaban más del 50% de los participantes, lo que puede contribuir a que el límite de tiempo sea un factor estresor visible, factor que afirma una de las estudiantes encuestadas, que manifiesta que percibe como un factor estresor vivir en un municipio lejano a la universidad. El 17% se encontraba a un tiempo considerable de entre 21 y 40 minutos, mientras el 29% entre 5 y 20 minutos.

DESPLAZAMIENTO RESIDENCIA - UNIVERSIDAD

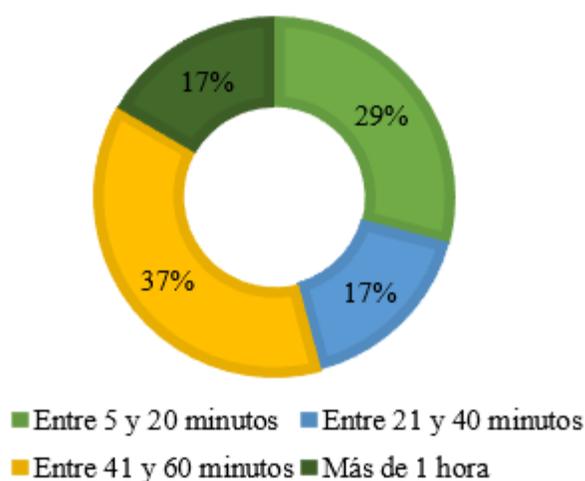


Figura 4. Tiempo de desplazamiento de los participantes. Fuente: propia

Los largos tiempos de desplazamiento están relacionado con el lugar de residencia de los participantes, como puede visualizarse en la Figura 5, el 88% de los participantes vivía en el Oriente, distribuidos entre los municipios de Rionegro, Carmen de Viboral, Cocorná, La Ceja, El Peñol, Guarne y El Santuario; mientras los demás vivían en el Área Metropolitana (8% y 4% en Medellín y Bello respectivamente).

LOCALIZACIÓN POR REGIONES

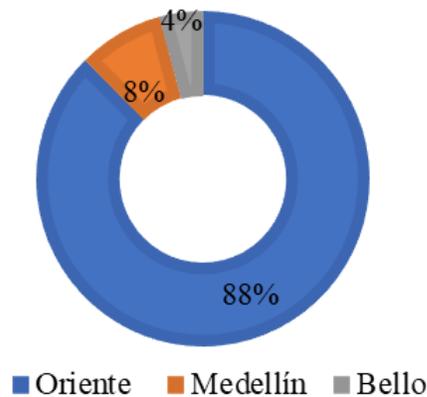


Figura 5. Ubicación de la residencia de los participantes. Fuente: propia

De los participantes, sólo el 8% vive en una zona rural; no se encontró evidencia que relacione este factor con situaciones particulares de estrés, sin embargo, esto puede afectar al acceso a herramientas fundamentales para el proceso educativo como el transporte y el internet.

De los participantes, el 13% vivía solo, el 58% vivía con sus familias (padres, hermanos u otros familiares), el 8% vivía con amigos y finalmente el 20% vivía con familia propia, es decir, pareja y/o hijos. La cantidad de personas con las que viven y el tipo de relación que tengan con estas puede intervenir de manera indirecta en los tipos de estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizan cuando se enfrentan a situaciones de estrés, pues el apoyo que brinde este círculo social se considera una de las estrategias de afrontamiento más buscadas por los estudiantes. Adicionalmente, el 29% de los participantes tenían hijos y el 13% algún tipo de relación de pareja formalizada por el matrimonio o por la unión libre. Estos dos factores podrían estar relacionados con las limitaciones de tiempo existentes y su influencia como agente estresor, pues los hijos usualmente requieren que se les dedique mucho tiempo y exigen ciertas

responsabilidades, sin embargo, esto también depende de otros factores como la relación que hay con el conyugue y el nivel de dependencia o independencia de los hijos.

Se preguntó a los participantes si tenían alguna discapacidad y el 100% respondió que no, y sólo el 16% manifestó tener alguna enfermedad, entre estas hipotiroidismo, hipertensión y diabetes. Este factor podría verse afectado como consecuencia del estrés, pues pueden existir otras manifestaciones fisiológicas relacionadas con estas enfermedades de base como consecuencia de la constante exposición a factores estresores.

La práctica de deporte y la realización de algún tipo de actividad física se considera una estrategia de afrontamiento que ha manifestado resultados efectivos y saludables (Sandín & Chorot, 2003), por lo tanto, en la encuesta se indagó sobre los hábitos saludables de los estudiantes y solo el 33% manifestó que practicaban algún deporte. La cifra obtenida no es muy positiva, pues se esperaría que un porcentaje más alto de estudiantes se dedicarían a este tipo de actividades debido a los beneficios que conlleva. La evaluación de este hábito como una estrategia de afrontamiento se analizará con más detalle en el numeral 8.5.

Adicionalmente, se incluyeron preguntas sobre los hábitos de consumo de los participantes, ninguno manifestó consumo de cigarrillo ni sustancias psicoactivas, lo cual es muy favorable para garantizar una adecuada salud en los estudiantes, porque directamente favorece el rendimiento académico. Y solo un 20% manifestó consumir alcohol ocasionalmente o una vez al mes. Sin embargo, como menciona Vidal et. al (2018) se pueden crear este tipo de hábitos como respuesta

o manifestación a un agente estresor, por lo tanto, bajo situaciones de estrés, los resultados obtenidos podrían variar.

Frente a las situaciones de estrés, 96% de los estudiantes manifestaron haberse encontrado en situaciones de estrés. El principal motivo son las evaluaciones con un 91%, seguido de la sobrecarga académica, y finalmente por los límites de tiempo para entregar los trabajos y el inicio de las prácticas clínicas. Este tema se amplía en el ítem 8.3, donde se habla de los factores estresores percibidos por los estudiantes de acuerdo con la información obtenida en las encuestas.

Como pudo evidenciarse en los resultados presentados de las encuestas, son múltiples las variables que pueden relacionarse con el estrés, algunas como el género, los hábitos de consumo, el estilo de vida, etc. Aunque todas estas variables son muy diferentes para cada individuo, es evidente que el estrés académico es un factor presente en la vida de todos los participantes encuestados.

8.2.Susceptibilidad al estrés

Para Nadal et. al (2010) la susceptibilidad al estrés depende de las situaciones estresantes, pero también de las diferencias individuales de cada persona y de los factores y las situaciones particulares de cada uno. Además, información presentada por Noreña (2017) indica que las características sociales y personales de cada individuo determinan la susceptibilidad de cada uno al estrés, relacionando variables como los tipos de personalidad, los factores hereditarios, el sexo y la raza, pues estos influyen en la forma en que cada individuo evalúe la situación y haga uso de estrategias para afrontar estas situaciones estresoras.

Por esto, se planteó evaluar la susceptibilidad de los estudiantes al estrés académico considerando las variables sociodemográficas que los caracterizan y algunas variables relacionadas con el estilo de vida. Para lograr esto, se utilizó la información obtenida de la encuesta y algunos comentarios obtenidos en la entrevista que permitieron crear una relación entre estas variables y la susceptibilidad al estrés de los individuos evaluados.

De las personas encuestadas, solo una respondió que no ha sentido estrés en el ámbito académico, sin embargo, no fue posible relacionar esta percepción con otra variable que permitiera afirmar que un perfil específico tenía menor susceptibilidad al estrés. Por lo tanto, se consideró que afirmar no haber sentido estrés en el ámbito académico podría estar relacionado con una estrategia de afrontamiento altamente utilizada por los hombres, esta consiste en ignorar y evadir el problema (Cabanach et, al, 2013).

Aunque en múltiples estudios como el de Noreña (2017) manifiestan que las mujeres son más vulnerables ante los factores estresores, los resultados obtenidos en esta encuesta no permiten llegar a esa conclusión, pues en general independiente del género, el 95% de los participantes indicó que ha sufrido a lo largo de la carrera universitaria de estrés académico debido a factores como la sobre carga académica, los exámenes parciales y finales, el límite de tiempo para presentar los trabajos y el inicio de prácticas clínicas.

De las personas evaluadas en el estudio, 8% manifestó no considerar los exámenes como un factor estresor, sin embargo, no se logró encontrar variables en común que permitieran definir un fenotipo específico que no percibe las evaluaciones como un factor estresor; las condiciones de

ambos a nivel familiar, laboral, de ubicación y tiempo de desplazamiento son diferentes, por lo que no fue posible encontrar un factor común más allá de los hábitos de consumo (donde ninguno de los dos fuma, ingiere alcohol o consume sustancias psicoactivas) y el estrato socioeconómico. Esto evidencia el postulado de Noreña (2017) sobre la susceptibilidad al estrés asociado con factores de personalidad y bastante individuales que pueden variar entre personas por múltiples motivos.

Respecto a la sobrecarga académica, también el 8% indicó no percibirlo como un factor estresor, evaluando las características de estos individuos fue posible encontrar similitudes en algunas variables que podrían dar respuesta a esta percepción del estrés. Ambos participantes son solteros, viven en rionegro y no trabajan; podría considerarse que la variable que más contribuye a no sentir la sobrecarga académica como un factor estresor está relacionada con trabajar y estudiar al mismo tiempo.

Con el propósito de evaluar si las personas que trabajan en el sector salud perciben como factor estresor el inicio de las prácticas clínicas, se filtró la información de los participantes. Se obtuvo que de los individuos que trabajaban en alguna clínica u hospital, sólo el 14% considera el inicio de las prácticas como un factor generador de estrés, por lo tanto, podría afirmarse que los individuos que no trabajan o tienen experiencia práctica son más susceptibles a al estrés, sin embargo, no se puede llegar a esta conclusión con certeza pues también podría relacionarse con factores como la edad y la madurez.

Para definir un perfil predeterminado de estudiante que pudiera ser considerado más vulnerable al estrés, se buscó relacionar diferentes variables con el propósito de ajustar un perfil, sin embargo, se encontró que las características de todos eran muy variadas pero la percepción de estrés era evidente en todos. Esto va de la mano con la afirmación de Berrío et. al (2011) que manifiesta que el estrés debe comprenderse como un conjunto de variables que no es posible definir desde una posición única.

8.3. Factores estresores

Los factores estresores son situaciones o eventos que generan algún tipo de presión sobre las personas y generan un cambio en el estado de estas. A nivel académico, estos factores se relacionan directamente con eventos en el ámbito universitario y afectan de manera directa el desempeño de los estudiantes. La percepción que los estudiantes tienen sobre ciertas situaciones y el nivel de presión que les genera es lo que convierte estos eventos en generadores de estrés.

Según las respuestas obtenidas en las entrevistas, los factores estresores obtenidos se dividieron por categorías. En cada uno de estos se agregó la información manifestada por los participantes y se contrastaron estas afirmaciones con los resultados obtenidos por otros autores.

8.3.1. Exámenes

Para los participantes, este es el factor que más presencia tiene en los eventos académicos y es uno de los principales generadores de estrés, esto permite confirmar algunos de los resultados obtenidos por Matalinares et. al (2016), quienes mencionan que, para la muestra de estudiantes incluidos en su estudio, las evaluaciones son el principal factor estresor que los afecta. Algunos de

los participantes manifiestan que los exámenes parciales y finales también son un momento de mucha incertidumbre porque no es posible saber qué es lo que va a pasar ni a qué se van a enfrentar, esto se relaciona con el tipo de cuestionario que deban presentar, la cantidad de tiempo que tienen para dar solución a esas preguntas y las temáticas que se preguntarán dentro del examen.

Además, también manifiestan que el porcentaje que tienen estos exámenes es demasiado alto y tienen un gran peso dentro de la calificación de la materia, lo que puede significar que un resultado negativo puede llevar a la pérdida de la asignatura y esto va de la mano con la prolongación en el tiempo de culminación de la carrera, uno de los estudiantes manifiesta que “perder materias como tal que sería como la causa que generaría que se atrase uno en la carrera, perder exámenes parciales”. En este caso, es evidente que existe una cadena de factores estresores que hacen que exista una presión intrínseca al momento de presentar los exámenes, esto debido a las consecuencias que pueda generar en múltiples situaciones, es decir, el verdadero factor estresor es posponer la fecha de graduación esperada, pero esto se dará o no debido a otros factores como los exámenes, el gran peso de estos dentro de la asignatura, la dificultad de estos, etc.

Adicionalmente, según las declaraciones de algunos estudiantes, en ocasiones no es el contenido del examen como tal lo que genera estrés, sino el porcentaje que estos tienen dentro de la materia. Ejemplo de esto es que los exámenes parciales y finales usualmente representan el 70% de la materia, mientras que los quices tienen un porcentaje menor y no son considerados como factores estresores para algunos estudiantes.

También consideran que, comparando los tipos de exámenes, los finales son mucho más estresantes que los parciales o quices, porque en estos se evalúa todo el contenido aprendido durante el transcurso del semestre, lo que implica que es necesario repasar y memorizar un contenido de temas más extenso.

En síntesis, las evaluaciones son factores estresores para la muestra evaluada porque existe una alta incertidumbre, los porcentajes de los exámenes son muy altos, el contenido a estudiar es muy extenso y obtener malos resultados puede generar repercusiones a corto y largo plazo que afectan a los estudiantes.

8.3.2. *Sobrecarga académica*

Para los estudiantes, el segundo factor más recurrente es la sobre carga académica. Para Vidal-Conti et. al (2018) este está relacionado con la cantidad de horas que un estudiante debe dedicar a estudiar la asignatura y lograr entender los temas, además incluye exceso de trabajo, alta complejidad de las tareas a desarrollar y gran dificultad para lograr realizar los trabajos. Para los estudiantes de enfermería evaluados, este es un factor que se considera también con mucha frecuencia, especialmete cuando tienen varios trabajos y/o exámenes pendientes y además se continuan desarrollando actividades dentro del aula de clase, “Mis compañeros y yo hemos sufrido de estrés cuando hay que presentar parciales o finales, pero también sufrimos de estrés cuando a parte están exposiciones, quiz y fuera de eso se debe estudiar para un parcial o un final”. Esto está relacionado con el tiempo disponible que tienen los estudiantes para desarrollar sus labores académicas comparado con la cantidad de pendientes que deben realizar para las mismas fechas.

Como se mencionó en el numeral 8.1, un porcentaje significativo de los estudiantes se encuentra laborando y estudiando simultáneamente. Esto se considera como un factor adicional, pues además de la sobre carga académica de cada una de las asignaturas, se cuenta con la sobre carga laboral. Para estos estudiantes, la sobre carga es causada directamente por la falta de tiempo y el exceso de responsabilidades. “Los que trabajamos y estudiamos tenemos poco tiempo para lograr las actividades académicas ya que pronto tenemos un poco de cansancio y fatiga y de pronto no lo podemos hacer con la misma capacidad cognitiva que uno desearía”, esto hace referencia también a un factor físico que se refleja debido a las dos labores realizadas, donde el cuerpo siente fatiga y agotamiento.

Adicionalmente, algunos estudiantes consideran que la exigencia de las materias son un factor que también consideran estresor, esto debido a que la importancia que tienen dentro de la carrera varía. Esto se identifica especialmente con las materias que son necesarias para desempeñarse adecuadamente cuando se esté ejerciendo la carrera. Los estudiantes manifiestan que “no todas las materias tienen la misma exigencia, digamos una electiva puede ser importante para la carrera porque exige una adecuada formación, pero hay materias a las que usted le dedica más tiempo que a otras”

Aunque son muchas las situaciones que se relacionan con la sobrecarga académica, el tiempo es uno de los factores principales que hace parte de cada una de estas situaciones. Dentro de este se encuentran la exigencia académica, la gran cantidad de trabajos pendientes por hacer, las asignaturas más complejas e importantes y las demás responsabilidades de los estudiantes no necesariamente relacionadas con el ámbito académico.

8.3.3. *Físicos y emocionales*

El estrés académico no se percibe únicamente debido a factores académicos, sino que también debido a factores internos que afectan el desempeño y rendimiento de los estudiantes. Ejemplo de esto está relacionado con no cumplir con las horas de sueño mínimo, para algunos estudiantes, no lograr descansar lo suficiente es un factor que afecta directamente la capacidad de estos para desempeñarse adecuadamente en las labores académicas. De igual manera sucede con el cansancio y la fatiga, pues son factores que reducen la energía e impiden que las labores diarias se desarrollen como deberían. Uno de los estudiantes menciona que particularmente el cansancio es consecuencia del viaje entre la residencia y la universidad “para mí que vivo en un municipio lejano a la universidad el viaje y el cansancio”, haciendo referencia al factor físico relacionado con el agotamiento.

8.3.4. *Sociales*

Otro factor que también influye está relacionado con el entorno que rodea a los estudiantes, como la relación con los demás estudiantes, pues un testimonio manifiesta que se siente presión respecto a los demás estudiantes, esto genera un ambiente tenso que dificulta también el adecuado desempeño de los estudiantes. Adicionalmente, también los trabajos en grupo son un factor estresor, esto debido a que la nota depende de otras variables además del desempeño académico propio, lo que genera incertidumbre; este es un factor que se presenta cuando los grupos son asignados por lo docentes y los estudiantes se ven obligados a trabajar con compañeros poco colaboradores y sin compromiso.

Las becas también son un evento que genera gran presión sobre los estudiantes, pues cuentan con ciertos requisitos que de no ser cumplidos puede incurrir en consecuencias graves para los estudiantes, un ejemplo es el promedio, este requisito genera una gran presión para los estudiantes pues tienen una obligación adicional. Uno de los estudiantes expresa que “(...) el promedio para mí es un factor bastante estresante por el tema de que yo pertenezco a una fundación que me ayuda a mí con el pago del semestre y uno de los requerimientos es mantener un promedio sobre 4 entonces siempre está como esa preocupación de mantenerlo”

Como puede evidenciarse, son muchas las variables y situaciones que los estudiantes logran percibir como estresores y la percepción varía dependiendo de la personalidad y la realidad particular de cada persona, es decir, aunque para gran porcentaje de los estudiantes los exámenes se consideran un factor estresor, las razones que hacen que perciban esta situación como estresante es diferente. Por esto, es tan complejo lograr agrupar y definir todos estos factores y situaciones como si fueran algo general para un grupo de estudiantes.

8.4.Cambios y manifestaciones

La percepción de los factores estresores generan grandes repercusiones en diferentes aspectos relacionado con el bienestar y el estilo de vida de los estudiantes, estas se llaman cambios o manifestaciones y son una representación del estrés por el cual está pasando el organismo.

8.4.1. Emocionales

Las manifestaciones emocionales son unas de las que se evidencia con mayor frecuencia para los participantes de esta entrevista, estos cambios modifican el estilo de vida de los

participantes e incurren en el nivel de bienestar de estos. Principalmente, los estudiantes relacionaron los cambios emocionales como el mal genio, cambios en el temperamento, rabia y agresividad; todos estos factores están directamente relacionados con la forma en que se manejan las relaciones interpersonales, que también se ven afectadas debido a la percepción del estrés. Los participantes manifiestan que la relación con las personas de su entorno se torna complicada debido a los cambios en el humor ocasionados por el estrés y como consecuencia, se generan con frecuencia discusiones y problemas con estas relaciones, siendo los familiares más cercanos los principales afectados.

Buscando evitar este tipo de situaciones complicadas en las relaciones, los estudiantes tienden a aislarse de su círculo social. Adicionalmente, también comentaron que como consecuencia de estrés tienden a sentirse tristes, ansiosos y susceptibles, lo que se refleja en ocasiones a través del llanto. Estas manifestaciones concuerdan con las presentadas por Matalinares et. al (2016), quienes encontraron que la tolerancia a la frustración, la ansiedad y la depresión son factores emocionales que se ven altamente afectados por la exposición continua al estrés.

8.4.2. Fisiológicos

La percepción de factores estresores está directamente relacionada con cambios dentro del organismo, lo que puede causar patologías o enfermedades generadas como consecuencia del estrés. Los resultados de Naranjo (2009) permitieron concluir que las manifestaciones fisiológicas más evidentes son fatiga, trastornos gastrointestinales, dolores de espalda, sudoración, taquicardia, acné y problemas en la piel y otras, uno de los estudiantes comenta que “comienzo a sudar mucho”.

Contrastando estos resultados con los obtenidos de la entrevista, los estudiantes manifiestan en múltiples ocasiones cefalea que puede agravarse hasta alcanzar una migraña, tensión y rigidez muscular especialmente en cuello y hombros, taquicardia y sudoración excesiva. A nivel gastrointestinal también se manifiestan grandes cambios relacionados con reflujo gastroesofágico que tiene una sintomatología de mucho dolor y vómito, gastritis, trastorno por atracón y hambre. Uno de los estudiantes manifiesta que el “dolor es algo muy complejo, y ya tener dolor complica la estudiada”, esto refleja que estas manifestaciones también contribuyen a seguir generando estrés, dificultando alcanzar un nivel de bienestar que permita obtener un adecuado desempeño académico.

8.4.3. *Conductuales*

Uno de los principales comportamientos que se ve modificado es el aislamiento de los miembros de la familia o del círculo más cercano de personas, pues los estudiantes manifiestan que, debido a los cambios en el humor prefieren mantener una distancia con sus familias para evitar descargar las emociones negativas con ellos. De igual manera, también manifiestan que se sienten introvertidos y con pocas ganas de socializar, lo que afecta las relaciones de estos. Uno de los estudiantes cuenta que “los compañeros más cercanos (...) notan que llego distraída, pensativa, muy preocupada (...) me presento de mal genio, callada sabiendo que usualmente me presento como una persona abierta, que hablo”

Adicionalmente, algunos estudiantes manifiestan que pierden la concentración y la memoria lo que les dificulta tener un desempeño adecuado dentro del aula de clase, afectando no solamente su bienestar sino también el desarrollo normal de las actividades.

Finalmente, en este ámbito también se incluye el consumo de cafeína que se ve aumentada solo en los casos en los que se consume de manera frecuente, especialmente para mantenerse enérgicos para cumplir con las actividades diarias, esto va de la mano con lo encontrado por Hernández et. al. (1994) quienes encontraron que uno de los principales cambios en el estilo de vida de los estudiantes se refleja en el consumo de cafeína, tabaco y otras sustancias. No se evidencia consumo de bebidas alcohólicas ni otras sustancias, pero algunos manifiestan consumo de valeriana y algunos tipos de té para conciliar el sueño y mantener la calma.

8.5.Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se consideran una respuesta adaptativa al estrés, que constituye un modo de adaptación cuya activación se dará cuando el sujeto se enfrenta a circunstancias abrumadoras como las mencionadas en el numeral 8.3 como presentación de exámenes, sobrecarga académica, etc. Esto se considera un factor fundamental porque de aquí nacen las repercusiones a corto y largo plazo que pueden generar afectaciones en los estudiantes, pues un afrontamiento inadecuado puede verse representado en hábitos nocivos para la salud. Con el propósito de evaluar como los estudiantes entrevistados afrontan el estrés, se dividió en categorías este ítem en los cuales se presentaron las narrativas de los estudiantes y se contrastaron la información consultada y evidenciada por otros autores. El enfoque de cada categoría consistió en determinar quién o quiénes eran los individuos relacionados con esta estrategia y sobre quién recaía la responsabilidad de enfrentar el factor estresor.

8.5.1. Individuales

Este tipo de estrategias de afrontamiento consisten en realizar o no actividades que dependen únicamente del individuo, es decir, no buscan ayuda ni apoyo externo; en este estudio, este es el tipo de estrategia utilizada con mayor frecuencia, pues según las manifestaciones generales de los estudiantes, son ellos los encargados de manejar el estrés y prefieren no incomodar a las personas de su entorno con las manifestaciones que el estrés genera en ellos.

Como se mencionó en el numeral 8.3.2, uno de los principales problemas a los que se enfrentan los estudiantes a nivel académico están relacionados con los tiempos de estudio, pues por factores de diferentes ámbitos, muchas veces el tiempo es limitado o insuficiente. Por este motivo, tiene sentido que una de las principales estrategias de afrontamiento estén relacionadas con distribuir adecuadamente el tiempo libre con el que cuentan los estudiantes para desarrollar las actividades académicas, para lograr esto, los estudiantes planean una distribución de tiempo que les permite dedicar tiempos específicos a cada trabajo pendiente y cuyo propósito principal es estudiar para los exámenes con anterioridad, además, también manifiestan que tratan de mantener la calma estableciendo prioridades sobre las tareas pendientes.

Respecto a esta estrategia, los estudiantes manifiestan que hay que “tratar de separar que días voy a estudiar y qué días voy a compartir en familia, porque el tiempo es lo que más nos acosa, entonces es tratar de no dejar todo para última hora y ser muy organizado con el tiempo”. Además, también manifiestan que “hay que organizar prioridades, cuáles son las cosas que debo hacer primero, si es más importante digamos planear una exposición o estudiar para el parciales, entonces eso es lo que hago (...) definir qué es lo que voy a hacer primero”.

Según Matalineares et. al. (2016), este tipo de estrategias donde se planifica y definen actividades se consideran afrontamientos activos pues están enfocadas en darle solución al problema al que se enfrentan. Dentro del ese estudio, se encontró que este tipo de estrategias son las más utilizadas por la muestra evaluada. Estudios también consideran que las personas que utilizan este tipo de estrategias son individuos con alta inteligencia emocional pues presentan una mayor capacidad para manejar sus emociones en situaciones de estrés, evitando eventos negativos que les permiten definir eficazmente sus metas (Cabanach R. G., Souto-Gestal, González Doniz, & Corrás Vázquez, 2018).

Continuando por la línea de estrategias de afrontamiento sin repercusiones a largo plazo, algunos estudiantes también manifestaron utilizar herramientas como la meditación y los ejercicios de respiración como una alternativa para mantener la calma y estar tranquilos en los momentos de mayor tensión, “el ejercicio de respiración es muy importante, es súper importante respirar, tratar de reconocer el comportamiento y la situación que se está tratando, es más que todo conocerse y tener una actitud de resiliencia”, a esto también se suman estrategias como “cerrar los ojos y respirar profundo” para mantener la calma. Algunos estudiantes también manifiestan que utiliza ejercicios de cromoterapia pues le ayudan a mantener un estado de calma y tranquilidad.

La práctica de ejercicio físico también es considerada una estrategia de afrontamiento efectiva y recurrente pues permite que los estudiantes se distraigan y gasten su energía en una actividad distinta, “el deporte te saca de esa zona de confort y lograr llevar el estrés a una actividad física extrema que talvez te hace olvidar o te va a quitar esa carga”. Adicionalmente, también consideran que “el ejercicio me ha hecho demasiado bien y me ayuda a cumplir con las horas

mínimas de sueño que siento que el cerebro necesita para descansar”, factor que también es importante para muchos estudiantes, que consideran que sus rutinas de sueño se ven afectadas cuando hay un factor estresor constantemente. De la mano con el ejercicio físico, también se encuentra la práctica de algún instrumento, pues de igual manera permite que la mente se distraiga y gaste energía en una actividad distinta.

Por otro lado, existen estrategias relacionadas con la evitación de las labores académicas como una forma de afrontamiento, este tipo de estrategia busca distraerse mediante la realización de otra actividad, evitando pensar en el problema y favoreciendo el surgimiento de otros pensamientos (Sandín & Chorot, 2003). En este caso las actividades más frecuentes son salir con la pareja o amigos, cambiar el ambiente en el que se encuentran frecuentemente, dejar a un lado los temas de estudio y ver series. Este tipo de herramientas representan una estrategia poco favorecedora en algunas ocasiones, pues no genera un beneficio para los estudiantes y no garantiza que haya un mejor desempeño académico.

Finalmente, existe otro factor que puede generar repercusiones negativas a largo plazo como la ingesta descontrolada de comida u alimentos en exceso nocivos para la salud. Algunos estudiantes manifiestan que, bajo situaciones de estrés, el consumo de chocolate aumenta debido a la ansiedad que les genera encontrarse bajo situaciones de estrés.

8.5.2. *Sociales*

Este tipo de estrategias de afrontamiento se basan en buscar en un agente social y externo formas de dar solución a los problemas ocasionados por la situación estresante, esto se puede dar

desde una manifestación de apoyo y comprensión hasta la generación de nuevas metodologías que ayuden a los individuos a enfrentar las situaciones estresantes. Usualmente, la principal estrategia de este tipo consiste en el apoyo social, que está centrada en la disposición de afecto o acompañamiento emocional para afrontar el problema y las emociones generadas como consecuencia del estrés (Dominguez-Lara, 2017).

Esta estrategia particular es utilizada por los estudiantes que buscan alejarse del estrés a través de compartir tiempo con su familia o amigos, “comparto con mi familia e intento charlar para despejar la mente”, en este caso se utilizan las relaciones interpersonales como una estrategia de evasión temporal que permite a los estudiantes tener momentos de tranquilidad para lograr enfrentar las situaciones estresantes.

Sin embargo, en la muestra de este estudio fue más común encontrar personas que preferían enfrentar el estrés pasando tiempo a solas y evitando las relaciones con su círculo social, pues debido a las manifestaciones mostradas en el ítem 8.4, los cambios en el humor y el carácter son bastante persistentes, lo que incita a los estudiantes a alejarse mientras afrontan.

8.5.3. *Institucionales*

Este tipo de estrategias de afrontamiento consisten en la intervención o implicación de algún agente externo, en estas se busca descargar el estrés en instituciones que puedan de alguna manera dar solución a los problemas de estrés y que permitan reducir las manifestaciones ocasionadas por esta. Según Díaz et. al. (2014), la estrategia de afrontamiento de este tipo más

frecuente consiste en acudir a la religión como un medio para canalizar las situaciones de estrés y tolerarlas de una manera más espiritual.

Sin embargo, en este caso ningún estudiante manifestó implmentar este tipo de estrategias, solo un participante utilizó a un nutricionista como un agente externo que le permitió afrontar estos factores estresores. Según el estudiante “inicialmente con la ansiedad recurrí a una nutricionista, con ella me tocó el tema del transtorno y opaqué completamente la ansiedad”, esta estrategia es fundamental porque permitió que el estudiante controlara una manifestación muy común como la ansiedad a través de la ingesta controlada de alimentos.

En este caso también se encuentran las personas que han tenido que acudir a terapia psicológica para encontrar estrategias de afrontamiento mucho más efectivas y sin repercusiones a largo plazo, “he tenido que buscar terapia porque el tema no es sencillo (...) más cuando tenemos patologías de base como la gastritis”. Esta estrategia puede considerarse como una estrategia de transición pues su propósito es ayudar a controlar la percepción del estrés y a encontrar estrategias acordes a su personalidad y estilo de vida que permitan que cuando el individuo perciba estrés, las manifestaciones que presente no agraven las patologías de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Según las características sociodemográficas de la muestra, se observa que la percepción de estrés académico es una constante para los estudiantes entrevistados, dado que no fue posible definir un perfil de estudiante que estuviera predispuesto a sentir más estrés. Este resultado va de la mano con lo manifestado en algunos artículos, en los que se concluye que la percepción del estrés se ve influenciada por múltiples factores a nivel ambiental y personal, es decir, influyen factores externos e internos, y cada uno de estos es particular para cada persona, por lo tanto, no es posible asegurar con certeza que ciertas variables sociodemográficas puedan aumentar la percepción del estrés.

Lo realmente importante entonces no es si los participantes sienten o no estrés, sino los factores que consideran estresores, como se ven afectados por esto y qué estrategias utilizan para afrontar el estrés. Los participantes del estudio manifestaron que los exámenes parciales y finales se constituyen en el principal factor de estrés y que este es un momento de constante tensión independiente del semestre o de las materias cursadas. El motivo por el que lo perciben como estresor está relacionado con el porcentaje que se asigna a estas actividades y el peso que se otorga a la hora de aprobar una signatura, pues consideran que gran parte de la nota final de la materia depende de los resultados obtenidos en estos exámenes, lo que genera una gran presión para ellos.

Las manifestaciones percibidas por los estudiantes como consecuencia del estrés son en su mayoría emocionales, los cuales se ven reflejados en mal genio, en el temperamento, rabia y agresividad. Estas manifestaciones emocionales afectan las relaciones personales de los estudiantes e impiden que haya una sensación de comodidad y tranquilidad. Adicionalmente, también manifiestan cambios fisiológicos que afectan su bienestar, relacionados con dolores y espasmos musculares, sudoración, etc., el principal inconveniente de estas manifestaciones es que

afecta de manera directa el estado de los estudiantes y puede afectar su desempeño no solo a nivel académico.

Para evitar este tipo de manifestaciones, es fundamental enfrentar estas situaciones con estrategias que ayuden a contrarrestar estos cambios y manifestaciones y que permitan mantener un estado de tranquilidad para afrontar las labores académicas y lograr un desempeño adecuado. Los estudiantes encuestados utilizan estrategias muy favorables relacionadas con mejorar la organización y distribución de tiempo, además, otras que incluyen actividades físicas que los ayudan a crear un cambio de ambiente muy favorable para lograr mantener la calma. Los resultados mostraron en su mayoría estrategias de afrontamiento sin complicaciones nocivas para la salud, lo cual es muy favorable para mantener el estado emocional y físico de estos y lograr un desempeño apropiado en el ámbito académico. Sin embargo, es preocupante la utilización de estrategias relacionadas con la alta ingesta de comida, pues puede generar problemas a largo plazo para la vida de los estudiantes.

Finalmente, es evidente que para cada persona la percepción del estrés, las manifestaciones evidenciadas y las estrategias de afrontamiento utilizadas son muy variadas y están ligadas a factores internos y externos de cada estudiante, es decir, todas las etapas y fases del estrés están relacionadas con vivencias particulares y se experimentan de maneras distintas dependiendo de cada individuo.

RECOMENDACIONES

No obstante, los resultados de esta investigación cualitativa, se sugiere que desde el punto de vista metodológico la universidad realice otras investigaciones que abarquen diferentes programas académicos, y puedan contrastarse los resultados al colectivo de estudiantes según características sociodemográficas.

Se recomienda que, para otras investigaciones en este tema, se utilicen instrumentos que faciliten obtener mucha más información de los participantes como la entrevista a profundidad, dado que se requiere hacer preguntas que busquen ampliar las respuestas a través de interrogantes con ejemplos, situaciones vividas, sentimientos, experiencias, mini recorrido y de contraste que permitan realizar narrativas amplias por parte de los participantes.

También se considera importante involucrar de manera directa a los entes administrativos, docentes y personal de bienestar institucional de la universidad, pues en parte, es labor de estos lograr brindar herramientas que permitan a los estudiantes tomar medidas apropiadas para manejar las situaciones de estrés y lograr afrontarlas, entre estas: el manejo del tiempo, metodologías de preparación de exámenes o actividades y autocontrol. Pues en la investigación no se evidenció que los estudiantes consideraran a la universidad como una herramienta para afrontar las situaciones de estrés, sino que en su mayoría preferían afrontar el estrés con estrategias individuales.

Adicionalmente, se considera que la universidad, mediante el departamento de bienestar debería fomentar hábitos que disminuyen el estrés como la práctica de deporte, yoga, descanso

etc., a través de programas para el mantenimiento físico, disminución de factores de riesgo y alimentación saludable que contribuya a minimizar la percepción del estrés.

Del mismo modo, se recomienda a Dirección Académica, Decanaturas y docentes planear adecuadamente la programación de fechas y horarios de actividades académicas, en particular la programación de exámenes parciales y finales, de forma tal que no se superpongan y se acumulen en una semana, dado que algunas universidades dosifican y regulan el desarrollo de estas actividades. A nivel institucional, finalmente se propone modificar los porcentajes asignados a los exámenes parciales y finales, de manera que haya valores más equitativos entre todas las actividades académicas.

Se sugiere además que se realicen investigaciones con componentes cuantitativos para medir los niveles de estrés de los estudiantes aplicando instrumentos estandarizados con este propósito, que permitan determinar si el estrés es moderado o severo, esto podría realizarse desde una perspectiva interdisciplinaria, apoyado por programas como psicología, esto permitiría que la visión sea mucho más amplia y se logre obtener más información.

También se recomienda tener en cuenta características propias de cada individuo, como la personalidad, el entorno y la madurez. Observar estos factores permitiría tener una visión más amplia respecto a posibles causas de estrés, sus efectos y las estrategias de afrontamiento implementadas por cada estudiante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias-Gundín, O., Vizoso-Gómez, C. M. (2016). *Causas de estrés académico en estudiantes universitarios Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía, Universidad de León, España*. En Castejón, J. L. (Ed), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (PP. 2833-2840). España: ACIPE- Asociación Científica de Psicología y Educación.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 9 Nro 3.
- Barraza, A. (2007). Instrumentos de investigación: El inventario SISCO del estrés académico. Universidad Pedagógica de Durango, México.
- Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en enfermería: Imagen y desarrollo*.
- Bejar, O. (2013). La Exigencia Académica. Programa de Formación de Académicos. Recuperado de https://ibero.mx/formaciondeprofesores/Apoyos%20generales/La_exigencia_academica.pdf
- Bernalte Martí, V. (2015). Minoría de hombres en la profesión de enfermería. Reflexiones sobre su historia, imagen y evolución en España. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, 329-334.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología universidad de Antiquia* , 65-82.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A. y Romero, E. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena*. (Tesis de

- pregrado). Universidad De Cartagena: Facultad de Enfermería, Cartagena De Indias, Colombia.
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. d. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 19-32.
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & González-Doniz, L. y. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica* , 1-13.
- Castillo, C., Chacón, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investifación en Educación Médica*, 230-237.
- Díaz, S., & Arrieta, K. y. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 121-132.
- Dominguez-Lara, S. (2017). Procrastinación académica, afrontamiento de la ansiedad pre-examen y rendimiento académico en estudiantes de psicología: análisis preliminar. *Cultura*, 181-193.
- Finkel, L., & Barañano, M. (2014). La dedicación al estudio y al trabajo de los estudiantes universitarios en España. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, 82-103.
- Florencia Piergiovanni, L., & Domingo Depaula, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *RMIE*, 413-432.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*.
- Galeano, M. M. E. (2004). Diseños de proyectos de investigación cualitativa. Fondo Editorial Universidad EAFIT, recuperado de

https://books.google.com.co/books?id=Xkb78OSRMI8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

García-Moran, M. d., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 11-30.

García-Moran, M. d., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, 11-30.

García Ortiz, Y. y Cruz Pacheco, Y. (2014). Percepción de profesores de las ciencias médicas sobre sus estudiantes con bajo rendimiento académico. *EDUMECENTRO*, 6(3), 111-127.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2008). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.

Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. y Aguirre, D. (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana*. Universidad de San Buenaventura, Medellín.

Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]*. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22.

Martín-Monzón, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología, Vol. 25, número 1, págs. 87-99. Universidad de Sevilla

Martin, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad antes exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de psicología* , 243-269.

- Mazo, R., Londoño, K. y Gutiérrez, Y. (2009). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia. Recuperado de: <https://revistas.upb.edu.co/-index.php/.../article/.../2441+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=c>
- Morella Arráez, Josefina Calles, Liuval Moreno de Tovar, 2006. La Hermenéutica: una actividad interpretativa SAPIENS vol.7 no.2 Caracas dic. 2006. http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1317-58152006000200012
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., & Uceda, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y. *Persona*, 105-126.
- Nadal, R., & Armario, A. (2010). Mecanismos de susceptibilidad al estrés. *Hipertensión y riesgo vascular*, 117-124.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 171-190.
- Noreña, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017*. (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín.
- Pérez, D., García, J., García, T. E., Ortiz, D., & Ceneteles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 354-363.
- Piergiovanni, L. F., & Depaula, P. D. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 17-23.
- Sandín , B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Psicopatología y psicología clínica*, 39-54.

Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., . . . & Murillo, L. (2013).

Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 45-58.

Vidal-Conti, J., Muntaner-Mas, A., & Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos* , 181-195.

APÉNDICE

Apéndice A. Formato encuesta sociodemográfica

Encuesta Sociodemografica

ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE

LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE



Código: _____

Cordial Saludo

Le solicitamos amablemente que nos colabore con la encuesta sociodemográfica para la realización de la investigación de “El estrés académico en estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente del segundo semestre del año 2019 en época de parciales y finales”, con el fin de hacer uso de su información brindada para el respectivo análisis, además tenga en cuenta que la encuesta está identificada con un código para garantizar la privacidad y el anonimato, adicionalmente le solicitamos que nos diligencie el consentimiento informado donde nos autoriza a hacer uso de la información suministrada por usted. A continuación, le solicitamos diligenciar la siguiente encuesta honestamente sin dejar respuesta en blanco y marcando con una X en la casilla correspondiente si es el caso.

1. Género: F_____ M_____

2. Edad: _____

3. Estado Civil: _____

4. Estrato: _____

5. Vive en zona: URBANA_____ RURAL_____

6. Vive con: SOLO____ PADRES Y HERMANOS _____ AMIGOS____ OTRO____

¿Cuál?: _____

7. Tiene hijos: SI _____ NO _____ ¿Cuántos?: _____

8. Trabaja: SI _____ NO _____ ¿En dónde?: _____

9. ¿Práctica algún deporte?: SI ___ NO ____ ¿Cuál?: _____

10. ¿En cuál semestre usted se encuentra?: _____

11. ¿A cuánto tiempo se encuentra de la universidad?: _____

12. Sufre de alguna enfermedad: SI ___ NO _____ ¿Cuál?: _____

13. Tiene alguna discapacidad: SI ___ NO _____ ¿Cuál?: _____

14. Consume alguna sustancia que se encuentre a continuación:

• Alcohol: SI ___ NO _____ ¿Cada cuánto?: _____

• Sustancias psicoactivas: SI ___ NO _____ ¿Cada cuánto?: _____

• Fuma: SI ___ NO _____ ¿Cada cuánto?: _____

• Medicamentos: SI ___ NO _____ ¿Cuál?: _____

• Otro: SI ___ NO _____ ¿Cuál?: _____

15. ¿En algún momento ha estado en situaciones de estrés en el ámbito académico?: SI _____

NO _____

16. ¿Cuál situación académica le generan más estrés?

• Las Evaluaciones SI ___ NO _____

• La sobrecarga académica SI ___ NO _____

• Límite de tiempo para entregar los trabajos SI ___ NO _____

• Otra ¿Cuál?: _____

Si en las dos últimas respuestas anteriores manifiesta que si le genera estrés el ámbito académico le solicitamos continuar con la entrevista en profundidad para la respectiva investigación.

Entrevista

**ENTREVISTA DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE ORIENTE**

Código: _____

Cordial Saludo,

Preguntas orientadoras:



22. ¿Para usted qué es el estrés?
23. Teniendo en cuenta que para Osorio, 2015 (Vargas, 2015) El estrés académico es una reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan en el ámbito educativo, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, entre otras. Esta reacción, activa y moviliza, para responder con eficacia y conseguir las metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, se pueden presentar demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento,
¿Usted sufre o ha sufrido de estrés académico? ¿Con qué frecuencia?
24. ¿Cuáles son los factores o aspectos que le generan estrés académico?
25. ¿En qué momentos específicos del proceso académico sufre usted de estrés?
26. ¿Cuáles son los efectos que tiene en usted el estrés académico? A nivel emocional, fisiológico y comportamental.
27. ¿Su comportamiento cambia cuando sufre de estrés? ¿Cómo se hace evidente?
28. ¿Cuáles son los síntomas que usted presenta cuando sufre de estrés?
29. ¿Cuál o cuáles de esos síntomas le afecta más y de qué manera?
30. ¿Qué personas de su entorno, identifican que usted sufre de estrés?
31. ¿Ha tenido dificultades en sus relaciones familiares y sociales debido al estrés? Explique.
32. Ante estas actitudes o cambios de comportamiento relacionados con el estrés, ¿Usted qué hace?
33. ¿Qué acciones implementa o qué actitudes asume para minimizar los efectos que le produce el estrés académico?
34. ¿Recurre al consumo de bebidas alcohólicas, café o cigarrillo y con qué frecuencia?

35. ¿Consume algún tipo de droga o medicamento para aliviar la tensión o los nervios? ¿Cuál (es)?
36. ¿Considera que el consumo de bebidas alcohólicas, café, cigarrillo o sustancias psicoactivas en los estudiantes de enfermería se relaciona con el estrés académico?
37. Las estrategias implementadas por usted para aliviar el estrés académico, ¿Generan alguna afectación para su salud? Explique.
38. ¿Ha presentado problemas médicos debido al estrés académico? ¿De qué tipo?
39. ¿Considera que sus compañeros de estudio padecen de estrés académico? ¿En qué época? ¿Cómo se manifiesta?
40. ¿Cuáles son las alternativas a las cuales recurren sus compañeros para sobrellevar el estrés académico?
41. ¿Cuál es para usted, la alternativa más efectiva para sobrellevar el estrés? Explique.
42. ¿Ha considerado en algún momento la posibilidad de retirarse del proceso académico? Si/no ¿Qué lo ha llevado a pensarlo?

Muchas gracias.

Apéndice C. Formato consentimiento informado participantes.

Consentimiento informado

Estudiantes de enfermería UCO



Mediante la presente, le solicitamos la autorización para participar en el proyecto de investigación “El estrés académico en estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente del segundo periodo del año 2019 en época de parciales y finales”, dirigido por la docente Olga Cecilia Wilches Flórez y dos estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Oriente.

Este proyecto tiene como objetivo general, “Describir el manejo del estrés académico en estudiantes de enfermería del quinto semestre (periodo 2-2019) de la Universidad Católica de Oriente en época de parciales y finales”. Debido a lo anterior es pertinente su participación en el estudio por lo que se le está solicitando el consentimiento informado.

Esta investigación consta de dos fases, la primera es una encuesta sociodemográfica que usted diligenciará de forma escrita, la cual sirve como filtro para continuar con la segunda fase, que consiste en una entrevista en profundidad, donde se contactará por vía telefónica para programar un encuentro y realizar la misma.

Su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted. Todos los datos que usted suministre en esta investigación serán estrictamente anónimos y de carácter privado, además los datos entregados serán absolutamente confidenciales y solo se usarán para los fines científicos de la investigación, regidas por la Ley Estatutaria 1581 del 17 de octubre de 2012 por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales y el

Decreto 1377 de 2013. Esta información que usted suministre será custodiada por un código de identificación garantizando al mismo tiempo lo anteriormente dicho.

Si presenta dudas sobre este proyecto o su participación en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo a cualquiera de los dos estudiantes de enfermería comunicándose al 3137771060 de Verónica Agudelo Martínez o al 3004640224 de Juan David Álvarez Otálvaro.

Es importante que usted considere que su participación en este estudio es completamente libre y voluntaria y que tiene derecho a negarse de participar.

Desde ya le agradecemos su participación.

Fecha: _____

Código: _____

Yo _____, estudiante de _____, con base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación “El estrés académico de los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la Universidad Católica de Oriente del segundo periodo del año 2019 en época de parciales y finales”, dirigida por la profesora Olga Cecilia Wilches Flórez de la Universidad Católica de Oriente.

He sido informado del objetivo de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información que provea en esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, no será utilizada para ningún otro propósito fuera de la investigación.

Firma del estudiante: _____

C.C: _____

Celular: _____