

**DOCUMENTO QUE FORMA PARTE DEL
PROCESO DE REVALIDACIÓN**

**FACULTAD DE OBSTETRICIA Y ENFERMERIA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PRESENTADA POR

GONZÁLEZ TOLEDO, HANDELYS MASSIEL

ASESOR

LEYLA REVELLO

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

MÉRIDA – VENEZUELA

2014

PROCEDIMIENTO DE REVALIDACIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS



Reconocimiento - No comercial - Compartir igual
CC BY-NC-SA

El autor permite transformar (traducir, adaptar o compilar) a partir de esta obra con fines no comerciales, siempre y cuando se reconozca la autoría y las nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE ENFERMERÍA

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

(Trabajo Presentado como requisito para optar al Título de Licenciado en
Enfermería)

Autoras:

González Toledo, Handelys Massiel

C. I. N°: 19. 023. 514

Muñoz Antolinez, Natacha Karina

C. I. N°: 19. 354. 603

Tutor: Leyla Revello

Sebucán

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la sociedad moderna ha considerado el estrés como parte de la vida cotidiana, debido a que ésta se desarrolla en un contexto de múltiples responsabilidades, presentando un entorno cada vez más competitivo y exigente, contribuyendo así a la aparición de sucesos estresantes, que podrían mostrarse con mayor frecuencia e intensidad durante el transcurso de los estudios de educación superior, pues como estudiante universitario, las demandas son mayores y el ambiente donde se desenvuelven las clases, aunado al deseo por alcanzar el éxito profesional y personal, alteran al organismo que se ve afectado por los efectos del estrés, los cuales se incrementan o agravan cuando el estudiante no posee las estrategias necesarias para contrarrestar dichos efectos.

Bajo este marco, el propósito general de éste estudio descriptivo transeccional, de campo, es evaluar el estrés académico de los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad central de Venezuela, para estimar los estresores endógenos y exógenos, describirlos e

interpretar las manifestaciones de los mismos sobre el estudiantes desde el punto de vista físico, psicológico y comportamental.

Para ello se basó en la teoría de Hans Selye, el cual estableció los fundamentos que justifican cada uno de los estadios por lo que pasa el organismo ante el estrés, los signos y síntomas que ocurren en cada uno. Para recopilar información acerca de cómo es el estrés académico en los estudiantes, se hará empleo de un cuestionario tipo Likert con 71 ítems, instrumento que permite obtener datos como: los estresores endógenos y exógenos presentes en el ámbito académico, las consecuencias a nivel físico, psicológico y Comportamentales, la auto percepción del estrés y cómo afecta el contexto donde se desarrolla la vida universitaria en la incidencia del estrés.

Éste trabajo especial de grado, ha sido dividido en cinco capítulos, referencias bibliográficas y anexo. En el capítulo I, se plantea el problema de la investigación, sus objetivos y la justificación de la investigación. En el capítulo II, se presenta los antecedentes del estudio, bases teóricas (definición de estrés, fisiología del estrés, tipos de estrés y enfermedades causadas por el estrés) y las consecuencias a nivel físico, psicológico y comportamentales. En el capítulo III, se incorpora el tipo de estudio y diseño, la población y la muestra, recolección de datos (técnicas e instrumentos), validación y confiabilidad del instrumento. En el capítulo IV se encuentra el análisis y presentación de los datos, refiriéndose con más exactitud a cada uno de los gráficos que reflejan las respuestas obtenidas durante la recolección de los datos y en los anexos, están plasmados la documentación que sustenta la

validación del instrumento, el Inventario SISCO del estrés académico, más una versión completa y detallada del cuestionario tipo Likert construido por las autoras, el cual será utilizado para recolectar los datos de la investigación realizada y con ello elaborar los análisis pertinentes, conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

El contexto estudiantil, es un ambiente muy idóneo para la aparición de hechos o situaciones estresantes, que afectan a los estudiantes dependiendo de la tolerancia que tengan ante el estrés y la capacidad de contrarrestarlos, y por consiguiente, las manifestaciones física y psicológicas pueden presentarse con mayor frecuencia e intensidad de un estudiante a otro, sin dejar atrás el componente emocional, un factor determinante en la respuesta ante el estrés.

De acuerdo a lo anteriormente planteado el estrés académico puede definirse como aquel que es causado directamente por los acontecimientos estudiantiles y que igualmente va a tener repercusiones en la salud física y mental del estudiante y que varía según cada persona y según (A. Barraza 2003) el estrés académico, es aquel que padece los alumnos de educación media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

Cabe citar a Kenneth (1997) el cual plantea:

El estrés conlleva a un proceso llamado adaptación, proceso gracias al cual el individuo es capaz de soportar situaciones de estrés, resolver problemas y tomar decisiones. Éste posee dos componentes el cognitivo y el no cognitivo, el componente cognitivo lo constituyen todos aquellos pensamientos y aprendizajes necesarios para identificar la procedencia del estrés que aparecen de forma automática en orden a aliviar el malestar; muchos mecanismos de defensa forman parte de este grupo. Los mecanismos no cognitivos, aunque pueden ser útiles, muchas veces no evitan el estrés bien porque la respuesta no sea apropiada o produzcan un efecto perjudicial, bien porque al reemplazar a los mecanismos cognitivos, impiden que el individuo conozca la causa del problema y busque una solución adecuada al mismo. (pp. 18-19).

El grado y naturaleza de la adaptación de una persona debe ser valorado de acuerdo a la capacidad que tenga para tolerar el estrés.

Por otra parte Muñoz (2005), señala que el estrés:

Es la tensión física y emocional que se produce como respuesta a una presión externa o interna. Prácticamente es imposible vivir sin algún tipo de estrés y, en pequeñas dosis, resulta estimulante y motiva al logro. Sin embargo, cuando es excesivo o no se controla adecuadamente, puede producir problemas de salud. Los síntomas de estrés pueden ser psíquicos y físicos. (p.www.cepvi.com/articulos/estrés.html).

Bajo esta línea Barraza (2003) establece que existen, los síntomas psicológicos que pueden ser: tensión, irritabilidad, problemas de concentración, cansancio excesivo, problemas de sueño, tristeza y los síntomas físicos que pueden ser: dolor de cabeza, cansío difuso, bruxismo, frecuentes catarros y gripes.

Los acontecimientos estresantes no solo son sucesos negativos, como tener problemas de pareja o laborales, sino que también los sucesos positivos, como una boda, comprar una casa o tener un hijo pueden resultar estresantes a muchas personas o el simple hecho de presentar una prueba corta o un examen parcial, representan situaciones de estrés para los individuos.

En un estudio realizado por Muñoz (2005), se muestran algunos datos estadísticos con respecto al estrés:

-43 % de las personas adultas sufren efectos adversos en su salud ocasionados por el estrés.

-Del 75 a 90 % de las visitas al médico se deben a enfermedades relacionadas con el estrés. El estrés está relacionado con las principales causas de muerte: enfermedad cardíaca, cáncer, enfermedades del aparato respiratorio, accidentes, cirrosis hepática y suicidio. (p.www.cepvi.com-articulos-estres1.html).

Es importante señalar también que existen diferentes tipos de estrés, según la fuente (Barraza 2003), en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento.

El suceso estresante es percibido como una amenaza, y el cuerpo humano está preparado biológicamente para contrarrestar a las amenazas mediante las respuestas de lucha/huída. Para la preparación de la lucha o la huída, el cuerpo segrega una serie de hormonas, que provocan cambios fisiológicos en el cuerpo para facilitar dicha respuesta y que dependiendo del género, las manifestaciones clínicas varían de uno a otro. Estos cambios son los siguientes según Tortora, G y Grabowski, S. (2005):

- Respuesta del sistema músculo-esquelético, con tensión muscular que permita la lucha o huida.

- Respuesta del sistema cardio-respiratorio: aumento de la frecuencia cardíaca, llevando más sangre al cerebro y los músculos (el flujo sanguíneo puede aumentar hasta un 400 %); la respiración también aumenta.

- Respuesta del aparato digestivo: la digestión se detiene para no utilizar la energía que se necesita en otro lugar del cuerpo, como los músculos. Se produce una activación de las contracciones del colon y el recto. Las

contracciones y secreciones del estómago y duodeno se ven inhibidas si la emoción que se siente es miedo, y se activan si la emoción es ira.

-Inhibición del sistema inmunitario, debido a la tendencia a suspender actividades para utilizar la máxima energía posible en la lucha o huida. El cortisol, es el responsable de esta inhibición del sistema inmunitario. (pp. 595-598.).

Todo esto puede favorecer una respuesta apropiada ante una amenaza, pero si dura demasiado o es excesivamente frecuente, acabará creando problemas físicos, entre ellos los siguientes:

-Dolores de cabeza por tensión muscular, dolor de espalda, hombros y cuello, síndrome de fatiga crónica, fibromialgia.

-Hipertensión, problemas cardíacos, migrañas.

-Colitis, úlceras, dolor abdominal, enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable, diarrea, estreñimiento, pérdida de apetito y sensación de plenitud.

-La disfunción del sistema inmunitario puede dar lugar a infecciones y jugar un papel en el asma, alergias, y otras enfermedades respiratorias, artritis reumatoide, lupus, cáncer, entre otros. (Ídem.).

En el caso del estrés académico la respuesta fisiológica estará enmarcada de acuerdo a la existencia de estresores o a la ausencia de los mismos, pues Barraza (2003) establece 11 estresores que conllevan

a la aparición aumentada, moderada o disminuida del estrés académico, dentro de los cuales se encuentran:

-Competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con tus compañeros y el tipo de trabajo que se te pide.

Por otra parte Polo, Hernández y Poza 1996 citado por BARRAZA. 2003, establecen 11 estresores con respecto al estrés académico, donde se mencionan los siguientes:

Realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios.), Subir al despacho del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios.), Masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo.) La tarea de estudio y trabajar en grupo.

Todas estas alteraciones que pueden presentar un estudiante por efectos del estrés, son muy fluctuantes y de distintas etiologías, es por ello que se deben tomar en cuenta todos los factores que incluyen en la

respuesta al estrés en estudiantes a nivel universitario, en este caso estudiantes del 4to semestre de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela, cuyo horario está establecido de la siguiente manera: de lunes a jueves pasantías de 7am a 12pm, clases teóricas de lunes a jueves de 2pm a 4pm, con excepción de los martes que el horario de las clases teóricas es de 2pm a 6pm y los viernes de 8am a 12pm.

Es decir, la cantidad de horas que el estudiante ocupa dentro de la institución, puede significar un factor contribuyente para la aparición de estrés si además de esto, trabaja, tiene hijos o no se encuentra en la carrera deseada.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriormente mencionados, indudablemente que la población estudiantil elegida para ser investigada, posee múltiples factores que inciden en el surgimiento de los efectos fisiológicos de estrés de manera permanente o a intervalos de tiempo, influenciadas principalmente por el horario y el cumplimiento de las actividades académicas y la asistencia a las pasantías exigidas para la aprobación del semestre cursante.

Los estudiantes del 4to semestre de enfermería señalaron que poseen manifestaciones del estrés ante la realización de un examen oral o escrito, parciales y finales, la ansiedad de evaluación, la preparación de los exámenes, el nivel de exigencia y adecuación de las pruebas de

evaluación, las calificaciones obtenidas, suspenso y espera de notas. También refieren que los síntomas más comunes durante el transcurso de las evaluaciones son: dolor de cabeza, malestar general, sudoración excesiva, temblores musculares, dolores estomacales entre otras.

Bajo estas premisas surgen las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los estresores que inducen a la aparición del estrés académico?

¿Cuáles son los efectos del estrés académicos?

¿Cuál es la frecuencia con la que se manifiestan los efectos del estrés académicos?

Lo cual conlleva a la formulación del problema

¿Cómo es el estrés académico en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela?

Objetivo General

Evaluar el estrés académico en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela.

Objetivos Específicos

- Identificar los estresores que inducen a la aparición del estrés académico en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela.
- Establecer las principales manifestaciones endógenas durante la exposición de trabajos e intervención en clase en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela
- Verificar la sobrecarga académica que poseen los estudiantes de 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela.
- Calificar los estresores endógenos que mas repercuten en el estrés académico durante tutorías y realización de exámenes en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela.
- Distinguir los estresores exógenos presentes en cuanto a la masificación de aula, el tiempo para cumplir las actividades académicas y los trabajos obligatorios en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela.

Justificación

El estrés ha sido considerado como un fenómeno que afecta a gran cantidad de personas sin distinción de raza, edad sexo, o cultura (Bayed, N, p. 6. 2004), es por ello que la investigación de los efectos fisiológicos y psicológicos del estrés académico en estudiantes universitarios, es una herramienta de la que se pueden valer las instituciones de educación superior, para determinar el impacto que tiene el estrés sobre la salud física y mental de los alumnos, tomando en cuenta las causas y el ambiente en el que se desenvuelven las clases y pasantías, esto incluyen el horario, los periodos de las evaluaciones, las actividades que fomentan la higiene mental dentro de la institución y de manera independiente, si la universidad y lugar de pasantías le queda apartado de su residencia son factores que en conjunto o de manera aislada tienen una marcada influencia en el rendimiento académico de manera cuantitativa y cualitativa. Otro factor independiente es la capacidad de adaptación de cada persona al enfrentarse al estrés académico.

Al estudiar las causas y las consecuencias que puede tener el estrés en alumnos de educación superior, orienta para el establecimiento de propuestas y métodos para contrarrestar los efectos del estrés académico, con argumentos y las bases necesarias, significaría un aporte certero y útil, si se toma en cuenta los beneficios que tendría para la población estudiantil y el mejoramiento del rendimiento académico de manera cualitativa y cuantitativa, si realmente la causa de un bajo nivel académico radica en el estrés presentado y las manifestaciones clínicas del mismo, representando un impedimento en el momento de desarrollarse de manera óptima en el transcurso de la carrera.

La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes suele ser relacionada con el fenómeno de la ansiedad en la evaluación que pueden generar en el sujeto tensión, malestar, y falta de confianza de sí mismo, que, de alcanzar ciertos niveles, perjudicaran a su ejecución en dichas situaciones en el examen, es por ello que la realización de éste trabajo de investigación, es beneficioso tanto para los alumnos de la Escuela de Enfermería de la U. C. V. al conocer si el estrés está presente y cuáles son los factores que lo minimizan a lo agravan y por otra parte la Escuela de enfermería como institución puede contribuir a desarrollar estrategias o actividades para sobrellevar el estrés a partir de los resultados y conclusiones obtenidas de la investigación realizada, y que el enfoque docente sea tomado en cuenta el impacto que tiene el ambiente y la forma en que se desenvuelven las actividades dentro de cada cátedra, para que en conjunto permitan que cada alumno curse la carrera de manera exitosa y por ende sin presentar problemas de salud que sean acarreados al estrés académico.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

C, SAUL. (2010), el objetivo del estudio "Estrés Académico en estudiantes" fue evaluar el estrés académico en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, el número de participantes fue un total de 64, perteneciendo 32 alumnos al curso 1º y 32 al curso 3º. El mayor nivel de estrés informado por los estudiantes de primer curso parece apoyar, a su vez, esta falta de control en lo que tiene de revelador acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la Universidad. Parece que, sobre todo en relación a las situaciones de evaluación, los alumnos más experimentados han desarrollado habilidades de afrontamiento que hacen que descienda el nivel de estrés percibido.

El estudio anteriormente mencionado al igual que la presente investigación sólo se centra en determinar el impacto que posee el estrés académico en los estudiantes sin pretender relacionarlo con causas previamente determinadas, además de ello utiliza un instrumento muy similar que forma parte del que se pretende aplicar a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la U. C. V, siendo un estudio guía para el desarrollo de la presente investigación.

MORENO, N. (2010), el objetivo de éste estudio fue identificar y describir las relaciones que existen entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos (CUALTOS), La población estudiada abarcó al 100 por ciento de la matrícula de la carrera, el cual equivalía a 115 alumnos. Dicha pesquisa se llevó a cabo en el mes de febrero del 2007. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero si manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.

En esta investigación se aborda directamente la relación entre el estrés y el rendimiento académico, donde utilizan el mismo instrumento que se quiere aplicar en este trabajo especial de grado, razón por la cual es interesante analizar los resultados y poder plantearse un panorama de lo que se puede reflejar al aplicarlos a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la U. C. V. y con ello establecer comparaciones por las diferencias del contexto donde se desarrollan ambas investigaciones.

ARROYO, J. (2004), el objetivo de ésta investigación fue explorar la relación entre factores de la personalidad, variables socio demográficas, mención de estudio escogida y la intensidad del estrés académico, personal y familiar en estudiantes de psicología de la U. C. V. para ello se aplicó entrevistas, escala de Graffar modificada de estratificación social, cuestionario de estrés; instrumentos que indicaron que los factores de personalidad elevados, incrementan la intensidad de estrés, en los ámbitos académico y familiar.

Es importante que al estudiar el estrés se tomen en cuenta las causas y factores que influyen es éste, como es el caso del estudio anterior, donde el

estrés es explorado desde el punto de vista de los factores que lo intensifican, objeto que es de utilidad para el presente trabajo puesto que, ofrece las guías de enfoque para determinar los efectos del estrés en la salud del estudiante y el rendimiento académico, así como los instrumentos con los cuales identificar dichos efectos.

PINEDA, D. (2004), el objetivo de éste estudio descriptivo, fue evaluar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento usadas por estudiantes de primer año de medicina de la U. C. V. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes, donde se aplicó entrevistas y el cuestionario para la medición del estrés versión estudiantes, resultando que la mayoría manifestaron sentir mucha preocupación con respecto a la labor académica, hallándose un equilibrio entre el uso de afrontamiento dirigido al problema y a la emoción.

Ésta investigación fue tomada como antecedente por su estrecha relación entre la muestra y el contexto elegido para realizarla, con respecto al presente trabajo de investigación, sirviendo así de guía para la elección y elaboración de instrumentos, como entrevistas semi-estructuradas, a través de las cuales se obtengan información pertinente a los niveles de estrés y por ende a las manifestaciones fisiológicas que esto conlleva y las estrategias de afrontamiento para las mismas.

BAYED, N. (2004), el objetivo de éste estudio fue diseñar y validar una escala para medir estrés académico en estudiantes universitarios. La información suministrada se analizó cualitativamente y se condensó en un instrumento que fue sometido a validación por juicio de expertos, obteniéndose un formato de instrumento administrado a 180 estudiantes de psicología de la U. C. V. los datos obtenidos fueron analizados y codificados por el paquete estadístico SPSS, se realizó un análisis factorial y se calculó la confiabilidad.

Con la anterior investigación la medición de los niveles de estrés es permitido, a través de una escala diseñada y validada, instrumento útil para la presente investigación, ya que sirve como base para la determinación de una escala estadística con la cual registrar los niveles de estrés presentados en los estudiantes, realizando una modificación a dicha escala registrar los efectos fisiológicos.

Bases teóricas

En la actualidad la teoría que fundamenta los efectos fisiológicos del estrés, se basa en la propuesta por Hans Selye en el año 1930, donde establece el concepto de estrés y lo define ante la organización mundial de la salud, como: “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” (Hans Selye, citado por Ortega, J. 1999.).

Con alguna modificación el estrés sigue siendo definiendo como, cualquier agresión emocional, física, social, económica o de otro tipo que exija una respuesta o un cambio por parte del individuo. (Kenneth. Anderson. 1997, p. 512.).

Fisiología del estrés

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. Selye, H. (1999).

El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace

entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

Eje hipofisiosuprarrenal

Se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que

pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica. Los corticoides que se liberan debido a la ACTH son:

-Los glucocorticoides: El más importante es el cortisol que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares. Tiene, asimismo, una acción hiperglucemiante (aumenta la concentración de glucosa en sangre) y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones, y de lípidos.

-Los andrógenos: Son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y estimulan el aumento tanto de la fuerza como de la masa muscular.

Sistema nervioso vegetativo

Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son:

-La adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.

-La noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre (posible arterioesclerosis).
- Aumento de la coagulación.
- Incremento del rendimiento cardíaco que puede desembocar en una hipertensión arterial.
- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas.

Fisiopatología del estrés

Para explicar la respuesta del organismo ante cualquier demanda del exterior Selye. H, la define como “la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier tipo de demanda que se le plantea” (1976, pág. 1).

La respuesta de estrés de Selye se caracteriza por la misma cadena o el mismo patrón de acontecimientos fisiológicos que recibe el nombre de síndrome de adaptación general (SAG) o síndrome de estrés. Para diferenciar la causa del estrés de la respuesta al estrés, Selye (1976) creó el término factor estresante para referirse a cualquier factor que produzca estrés y altere el equilibrio del organismo. Dado que el estrés es un estado corporal, únicamente se puede observar mediante los cambios que se producen en el organismo. Esta respuesta del cuerpo, el síndrome de estrés, se debe a la liberación de determinadas hormonas adaptativas y a los cambios subsiguientes en la estructura y la composición bioquímica del organismo. Los órganos y sistemas afectados por el estrés son el aparato digestivo, las glándulas suprarrenales y las estructuras linfáticas. En el estrés prolongado, las glándulas suprarrenales aumentan notablemente de tamaño, las estructuras linfáticas (como el timo, el bazo, y los ganglios linfáticos) se atrofian, y aparecen úlceras profundas en el recubrimiento interno del estómago.

Además de adaptarse globalmente, el cuerpo también reacciona a nivel local; es decir, reacciona únicamente un órgano o una parte del cuerpo. Esto se llama síndrome de adaptación local (SAL). Un ejemplo de SAL es la

inflamación. Selye (1976). Señalo que en el SAG y el SAL existen tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Reacción de Alarma: la respuesta inicial del organismo es la reacción de alarma, que pone en alerta a las defensas corporales. Se dividió esta etapa en dos partes; la fase de shock y la fase de contra shock. Durante la fase de shock, la persona puede percibir el factor estresante de manera consciente o inconsciente. En cualquier caso, el sistema nervioso autónomo reacciona y se liberan en el organismo grandes cantidades de epinefrina y cortisona. En este momento, la persona se encuentra preparada para luchar o escapar. Esta respuesta primaria es de corta duración, entre 1 minuto y 24 horas. La segunda parte de la reacción de alarma se denomina fase de contra shock. Durante este tiempo, los cambios producidos en el organismo durante la fase de shock se invierten. Por esta razón, la persona está mejor preparada para reaccionar durante la fase de shock de la reacción de alarma.

Durante esta reacción se inhiben funciones corporales no esenciales, como las digestivas, urinarias y reproductivas, además de aumentar la circulación sanguínea y la síntesis de ATP. Esto sucede ante estímulos que causen leve temor o angustia, y en situaciones de nervios, como presentar un examen o realizar una exposición, sucesos muy comunes en estudiantes.

Estado de Resistencia: a diferencia de la breve reacción de alarma, que se inicia con impulsos nerviosos provenientes del hipotálamo, la de resistencia es de largo plazo y se desencadena en gran parte por efecto

de hormonas liberadoras hipotalámicas. Las secreciones participantes son las hormonas liberadoras de corticotropina (CRH), de hormona del crecimiento (GHRH) y de tirotropina (TRH). Además proporciona los elementos necesarios para afrontar las crisis emocionales, realizar tareas extenuantes o resistir hemorragias graves.

Fase de Agotamiento: durante la tercera etapa, la fase de agotamiento, la adaptación que el organismo realizó durante la segunda etapa no se puede mantener. Esto significa que los métodos utilizados para afrontar el factor estresante están agotados. Si la adaptación no ha superado el factor estresante, los efectos del estrés se pueden extender a todo el organismo. Al final de esta etapa, el cuerpo puede descansar y volver a la normalidad, o la muerte puede ser la consecuencia final. El final de esta etapa depende en gran medida de los recursos de energía adaptativa del individuo, de la gravedad del factor estresante y de los recursos adaptativos externos que se proporcionen, por ejemplo, el oxígeno.

El síndrome de adaptación general de Selye (1976) incluye una serie de respuestas fisiológicas del cuerpo en su totalidad frente a los factores estresantes. Los factores estresantes estimulan el sistema nervioso simpático, que a su vez estimula el hipotálamo. El hipotálamo libera la hormona liberadora de corticotropina, y esta estimula a la hipófisis anterior para que se libere corticotropina. En los momentos de estrés, la medula de las glándulas suprarrenales secreta epinefrina y la norepinefrina en respuesta a la estimulación simpática. Entre las

respuestas orgánicas importantes a la epinefrina se encuentran las siguientes:

1. Aumento de la contractilidad miocárdica, que incrementa el gasto cardíaco y el flujo sanguíneo a los músculos activos
2. Brocodilatacion, que permite un mayor aporte de oxígeno
3. Incremento de la coagulación sanguínea
4. Aumento del metabolismo celular
5. Aumento de la movilización de grasas para disponer de energía y sintetizar otros componentes necesarios para el organismo

El efecto principal de la norepinefrina es la disminución del flujo sanguíneo renal y el aumento de la secreción de renina. La renina es una enzima que hidroliza una de las proteínas de la sangre para producir angiotensina. La angiotensina eleva la tensión arterial mediante la constricción de las arteriolas. La suma de todos estos efectos de las hormonas suprarrenales permite que la persona realice una actividad física mucho más intensa de lo que hubiera sido posible de otro modo.

Tipos de estrés

El síndrome de adaptación general, permite al cuerpo humano tener una respuesta apropiada ante una amenaza, sin presentar un carácter patológico, pero cuando esta respuesta no es suficiente para vencer la amenaza, es cuando aparecen problemas físicos, por ello es clasificado según

su permanencia en el tiempo y la capacidad para afrontarlo, señalando los síntomas de cada tipo de estrés, por Muñoz A. (2005) de la siguiente manera:

Estrés agudo: consiste en demandas y presiones ocasionadas por sucesos recientes o por anticipaciones del futuro próximo. (Ídem, p. www.cepvi.com/articulos/estrés2.html). Es muy común en estudiantes los cuales al presentar un examen y esperar los resultados del mismo, se ven en situaciones de ansiedad o angustia, que cesa una vez que obtienen los resultados o presentan en el examen.

Síntomas: tensión y contracturas musculares, dolor de espalda, problemas digestivos, el exceso de activación da lugar a hipertensión, aumento de la frecuencia cardíaca, manos sudorosas, dolores de cabeza, manos y pies fríos, mareo, falta de aire y dolor en el pecho. (ibídem.).

Estrés agudo episódico: define a personas que sufren estrés agudo con frecuencia. Los problemas surgen en sus vidas una y otra vez, siempre tienen prisa, pero siempre llegan tarde y sus vidas resultan desordenadas y caóticas. (Ibídem.). Presentado comúnmente cuando la persona no afronta de manera efectiva el estrés, es decir, si el estudiante espera la respuesta a un examen y no es la deseada, el estímulo estresante persiste por no satisfacer la necesidad de logro que éste posee.

Síntomas: sobre-activación excesivo: dolores de cabeza persistentes producidos por tensión muscular, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. (ibídem.).

Estrés crónico: se produce cuando una persona se encuentra mucho tiempo ante una situación estresante; es el estrés de las demandas y presiones de una situación que parece no acabar nunca. (ibídem.). Éste tipo de estrés se presenta en los estudiantes cuando no poseen capacidad de afrontar o sobrellevar situaciones tales como: una familia disfuncional, violencia doméstica, situación de pobreza o verse atrapado en una carrera no deseada.

Síntomas: forma de pensar negativa, pesimista acerca de si mismos y su entorno, algunas veces irracionales y la capacidad intelectual y creativa también puede verse afectada. Alteración en las emociones, alteraciones físicas o del comportamiento. (ibídem.).

Por otra parte Kenneth Anderson (1997), indica la existencia de otro tipo de estrés:

Estrés postraumático: trastorno caracterizado por aparición de ansiedad como respuesta emocional aguda frente a un fenómeno traumático o una situación de intenso estrés ambiental. (p. 512).

Síntomas: pesadillas recidivantes sobre el mismo tema, disminución de la capacidad de respuesta al mundo exterior, exagerada vigilia, trastorno del sueño, irritabilidad, alteraciones de la memoria, dificultades para la concentración, depresión, ansiedad, cefaleas y vértigos. (ibídem.).

La anterior clasificación permite observar, que para que se suscite determinado tipo de estrés, es necesario que exista una situación amenazante, que en algunas ocasiones el organismo es capaz de vencerla sin problema, pero cuando el estímulo persiste y el individuo no la supera, es cuando aparecen los problemas y las afecciones físicas.

Todos los seres humanos pueden ser susceptibles al estrés, más sin embargo existen determinados grupos en la población donde el ambiente, la sociedad y la cultura, inciden considerablemente para éstos individuos, tengan mayor probabilidad a ser afectados físicamente por el estrés, como es el caso de la población estudiantil, más específicamente la universitaria, la cual se encuentra bajo altos niveles de presión, bien sea por cumplir con las actividades académicas y obtener el máximo puntaje , trabajar y estudiar al mismo tiempo y la capacidad para afrontar la respuesta amenazante varía según la persona, estos factores puede influir de manera positiva mejorando o impulsando al logro del estudiante o de manera negativa, ocasionando que el organismo produzca respuestas fisiológicas de manera exagerada, provocando múltiples afecciones que pasan a considerarse enfermedades causadas por el estrés, como lo señala Ortega, Joel citando a Hans Selye (1999), quien explica que:

La práctica médica ha constatado por años las enfermedades producto del estrés, los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva el hombre moderno a incrementar notablemente en mucho sus cargas tensionales y produce la aparición de diversas patologías.

Las enfermedades que sobrevienen a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos según Hans Selye citado por Ortega, J. (1999):

Enfermedades por Estrés Agudo:

Las enfermedades que habitualmente observan son: ulcera por estrés, estados de shock, neurosis postraumática, neurosis obstétrica y estado postquirúrgico. ([Http: //www.medspain.com/n3_feb99/stress.html](http://www.medspain.com/n3_feb99/stress.html)).

Enfermedades por Estrés Crónico:

A continuación se mencionan algunas de las alteraciones más frecuentes: dispepsia, gastritis, ansiedad, accidentes, frustración, insomnio, migraña, depresión, agresividad, disfunción familiar, hipertensión arterial, infarto al miocardio, adicciones, trombosis cerebral, conductas antisociales y psicosis. (Ibídem).

Según la fuente (Barraza 2003):

Existen diversos tipos de estrés como: estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés medico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento.

Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación, podemos afirmar que el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para poder llegar a una mejor definición:

- Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. En ese sentido diferimos de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.
- A pesar de que Orlandini (1999) no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema sí lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar (v. gr. Witkin, 2000 y Trianes, 2002) a aquel que padecen los niños de educación básica, por lo que en esta investigación se entenderá por estrés académico solamente aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior.

Con base en estas acotaciones, estamos en consideración de proponer la siguiente definición de estrés académico:

El estrés académico, es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

En el caso del estrés académico la respuesta fisiológica estará enmarcada de acuerdo a la existencia de estresores o a la ausencia de los mismos, pues Barraza (2003) establece 11 estresores que conllevan a la aparición aumentada, moderada o disminuida del estrés académico, dentro de los cuales se encuentran:

Competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con tus compañeros y el tipo de trabajo que se te pide.

Por otra parte Polo, Hernández y Poza 1996 citado por BARRAZA. 2003, establecen 11 estresores con respecto al estrés académico, donde se mencionan los siguientes:

Realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios.), Subir al despacho del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios.), Masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo.) La tarea de estudio y trabajar en grupo.

Como se puede observar hay coincidencias importantes entre los dos listados y algunas diferencias notables, sin embargo, para efecto del presente trabajo consideramos más adecuada la de Barraza (2003).

Seguidamente resulta relevante el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez en la institución universitaria. Así, con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno o, hablando en términos de Santacreu (1991), al nuevo ecosistema. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas.

Fisher (1984) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario. El modelo de control, propuesto por este autor, (Fisher, 1986), sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente.

Desde este modelo se propugna la importancia del control personal en el entendimiento del estrés académico. El control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero.

Ligado con la capacidad de control a la que hacíamos referencia más arriba, uno de los factores más ampliamente estudiados en relación al estrés académico de los universitarios ha sido aquél ligado a la transición del nivel pre-universitario al mundo universitario (Fisher, 1994), lo que ha propiciado, incluso, el desarrollo de programas, algunos de ellos preventivos (Pozo, 1996) y la gran mayoría interventivos dirigidos todos ellos a ayudar a

los estudiantes en ese período de transición para que ésta sea lo menos costosa posible.

Puede deducirse que el estrés implica ciertos elementos esenciales como la presencia de agentes externos o internos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento y un complejo de respuestas psicológicas y fisiológicas que suelen definirse como “reacción de estrés” amén de la influencia de variables moduladoras asociadas a elementos predisponentes y demográficas. En orden de establecer un marco de referencia que sirva para organizar el resto de la exposición sobre la psicopatología del estrés, se presenta un modelo que se desarrolla en siete etapas. H. Selye (pag.4)

- 1- Demandas psicosociales: se refiere a los agentes externos causales primariamente del estrés. En principio, esta dimensión podría incluir no solo los factores psicosociales, sino también los agentes ambientales naturales y artificiales.
- 2- Evaluación cognitiva: los sucesos vitales y los acontecimientos diarios ejercen demandas sobre el organismo que son valoradas por este. Dependiendo de cómo sea esta valoración, se producirá o no la respuesta de estrés. Esta ocurrirá únicamente si se produce ruptura del balance entre la percepción de la demanda y la percepción de los recursos personales para superarla, es decir, si la persona percibe que el suceso supera o grava sus recursos.
- 3- Respuesta del estrés: incluye en primer lugar el complejo de respuestas fisiológicas, tales como las neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo. A esta tercera fase incorporamos también las respuestas psicológicas que contribuyen a

constituir las respuestas de estrés tales como las respuestas emocionales. Aparte de estas últimas, existen también componentes cognitivos y motores, muchas veces difíciles de separar de los emocionales. No obstante, al definir la respuesta de estrés, los autores suelen estar totalmente de acuerdo en lo que respecta a las reacciones fisiológicas, pero no tanto con las reacciones psicológicas.

- 4- Estrategias de afrontamiento: se refiere a los esfuerzos conductuales y cognitivos que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas concretas valoradas como gravamen, así como también para suprimir el estado emocional de estrés.
- 5- Variable disposicionales: incluye todo un conjunto de variables que pueden influir sobre las cuatro etapas anteriores.
- 6- Apoyo emocional: se ha referido también como un factor importante asociado al estrés. El apoyo social puede amortiguar el efecto de las demandas estresantes sobre las respuestas de estrés. También parece que puede actuar directamente sobre la salud.
- 7- Estatus de salud: más que una fase del proceso del estrés se trata de un resultado del mismo. Este estado de salud, tanto psicológico como fisiológico. Depende del funcionamiento de las fases anteriores. Un afrontamiento inapropiado puede ser nocivo para la salud.

Respuesta ante el estrés:

Respuesta fisiológica

Hablar de la respuesta de estrés significa decir que el organismo se encuentra “estresado” o en un estado de estrés. Parece, pues, que la existencia de estrés esta esencialmente unida a la presencia de algún tipo de respuesta del organismo que es etiquetada como estrés.

Las respuestas fisiológicas asociadas al estrés fueron establecidas inicialmente por Selye H. el cual implico prioritariamente a la activación de los sistemas neuroendocrinos hipotálamo-hipófisis-corticosuprarrenal y medulo-suprarrenal, así como también a la activación del sistema nervioso autónomo simpático.

Dichas respuestas fisiológicas producen en el organismo reacciones físicas que van a ser desencadenadas por el estrés, dichas reacciones son:

Tensión muscular. Ritmo cardiaco acelerado o irregular respiración rápida y superficial, sudoración, dilatación de las pupilas, estado de alerta aumentado, trastornos de apetitos, debilidad o temblor muscular, nauseas, trastornos del sueño nerviosísimo dolor de cabeza, debilidad de brazos o piernas, indigestión, necesidad de orinar frecuentemente, molestias en el pecho, dolores, estreñimiento o diarrea, cansancio o debilidad, empeoramiento de molestias o dolores antiguos, desasociado o impaciencia, dolor de espalda hormigueo en manos y pies, sequedad de boca garganta, “cosquilleos” en el estomago. (Guías medicas salud y bienestar pág. 18).

Los indicadores del estrés de una persona pueden ser fisiológicos, psicológicos o cognitivos.

En los indicadores fisiológicos las respuestas al estrés varían dependiendo de la percepción que la persona tenga de las situaciones. Los signos y los síntomas fisiológicos del estrés se deben a la activación de los sistemas orgánicos simpático y neuroendocrino. Algunos de los indicadores fisiológicos de estrés son: las pupilas se dilatan para aumentar la percepción visual cuando surgen amenazas importantes para el organismo, la producción de sudor (diaforesis) aumenta para controlar la elevación de la temperatura corporal secundaria al incremento del metabolismo, aumentan la frecuencia cardiaca y el gasto cardiaco para transportar nutrientes y productos de desecho más eficazmente, la piel se torna pálida debido a la vasoconstricción, un efecto de la norepinefrina, aumenta la retención de sodio y agua por la liberación de mineralocorticoides, lo que incrementa el volumen sanguíneo, aumenta la frecuencia y la profundidad de la respiración debido a la broncodilatación, lo que favorece la hiperventilación, disminuye la diuresis, puede haber sequedad de boca, el peristaltismo intestinal disminuye, lo que da lugar a posible estreñimiento y flato, ante amenazas graves la agilidad mental mejora, la tensión muscular aumenta como preparación para una rápida actividad motora o una acción defensiva y aumenta la glucemia debido a la liberación de glucocorticoides y a la gluconeogénesis.

Indicadores psicológicos: las manifestaciones psicológicas del estrés comprenden la ansiedad, el miedo, la cólera, la depresión y los

mecanismos inconscientes de defensa del yo. Algunos de estos patrones de afrontamiento son útiles y otros constituyen un obstáculo, dependiendo de la situación y del tiempo que se utilicen o se sufran.

Ansiedad

Una reacción frecuente al estrés es la ansiedad, un estado de intranquilidad mental, aprensión, terror, o un presentimiento o una sensación de desamparo en relación con una amenaza no identificada, próxima o anticipada, con respecto a uno mismo o a un allegado. La ansiedad se puede experimentar a nivel consciente, subconsciente o inconsciente.

Indicadores de los niveles de ansiedad

- Aumento del planteamiento de preguntas
- Inquietud leve
- Insomnio
- Sentimientos de mayor excitación y alerta
- Temblores y cambios de tono en la voz
- Tics faciales y estremecimiento
- Aumento de la tensión muscular
- Disminución del foco de atención
- Capacidad para centrarse
- Falta de atención selectiva
- Alteración leve del aprendizaje

- Aumento ligero de la frecuencia respiratoria
- Síntomas gástricos leves
- Comunicación de difícil comprensión
- Incapacidad para relajarse
- Expresión facial de temor
- Taquicardia
- Hiperventilación
- Cefalea, mareos, náuseas
- Disnea, palpitaciones, asfixia, dolor torácico o presión
- Parestesias, sudación.

Miedo

El miedo es una emoción o un sentimiento de aprensión desencadenado por un peligro, un dolor u otra amenaza percibida, que se muestran como inminentes o aparentes. El miedo puede ser una respuesta a algo que ya ha sucedido, a una amenaza inmediata o actual, o a algo que la persona cree que va a suceder. El objeto del miedo puede estar basado o no en la realidad.

Cólera

La cólera es un estado emocional constituido por un sentimiento subjetivo de animosidad o profundo desagrado. Las personas pueden sentir culpabilidad cuando sienten cólera porque se les ha enseñado que sentir cólera está mal. Sin embargo, puede expresarse de una forma verbal no ofensiva; en este caso se considera una emoción positiva y un signo de

madurez emocional, ya que de ella nace el crecimiento e interacciones beneficiosas.

Depresión

La depresión es una reacción frecuente ante acontecimientos que parecen agobiantes o negativos. La depresión, un sentimiento extremo de tristeza, desesperanza, abatimiento, inutilidad o vacío, afecta cada año a millones de norteamericanos. Sus signos y síntomas, así como la gravedad del problema, varían según el paciente y la gravedad del suceso que provocó la depresión. Entre los síntomas emocionales se encuentran sentimiento de cansancio, tristeza, vacío o insensibilidad. Los signos conductuales de la depresión son irritabilidad, incapacidad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, pérdida del apetito sexual, llanto, trastornos del sueño, y retraimiento social. Los síntomas físicos pueden ser pérdida de apetito, pérdida de peso, estreñimiento, cefalea, mareos. Muchas personas experimentan periodos cortos de depresión como respuestas a sucesos abrumadores y estresantes, como la muerte de un ser querido o la pérdida del trabajo; sin embargo, una depresión prolongada es causa de preocupación y puede requerir tratamiento.

Sistema de variables

Variable: estrés académico en los estudiantes del cuarto semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela.

Definición conceptual: es aquel que padece los alumnos de educación media y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza 2003).

Definición operacional: se refiere a las afecciones que poseen los estudiantes de educación superior durante el periodo escolar, dichas afecciones pueden ser endógenas como la exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, sobrecarga académica, tutorías y realización de examen, como también estresores exógenos por ejemplo masificación de aulas, tiempo para cumplir las actividades académicas, trabajos independientes entre otros que va a repercutir en el desenvolvimiento académico y serán expresadas en signos y síntomas específicos del estrés.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Subindicadores	Ítems
----------	-------------	-------------	----------------	-------

Estrés académico	<p>Endógeno</p> <p>Hace referencia a algo que se origina o nace en el interior en virtud de causas internas como es el estrés académico en los estudiantes del 4to semestre</p>	<p>Exposición de trabajos en clase</p> <p>Intervención en el aula</p> <p>Sobrecarga académica</p> <p>Tutorías</p> <p>Realización de un examen</p>	<p>Ansiedad</p> <p>Concentración</p> <p>Cefalea</p> <p>Temor</p> <p>Inseguridad</p> <p>Malestar gastrointestinal</p> <p>Migraña</p> <p>Rabia</p> <p>Impotencia</p> <p>Insomnio</p> <p>Cansancio</p> <p>Somnolencia</p> <p>Inquietud</p> <p>Angustia</p> <p>Agresividad</p> <p>Nerviosismo</p> <p>Frustración</p> <p>Satisfacción</p>	<p>1, 2, 3</p> <p>4, 5, 6</p> <p>7, 8</p> <p>9, 10, 11</p> <p>12, 13, 14</p> <p>15, 16</p> <p>17, 18</p> <p>19, 20</p> <p>21, 22</p> <p>23, 24, 25, 26</p> <p>27, 28, 29, 30</p> <p>31</p> <p>32, 33, 34</p> <p>35, 36, 37, 38</p> <p>39, 40</p> <p>41, 42, 43, 44</p> <p>45, 46, 47, 48</p> <p>49</p>
	<p>Exógenos</p> <p>Hace referencia a algo que se origina o nace del exterior, un agente que va a incidir directamente en el estrés académico presentado en los alumnos del 4to semestre.</p>	<p>Masificación de las aulas</p> <p>Tiempo para cumplir las actividades académicas</p> <p>Trabajos obligatorios</p>	<p>Ventilación</p> <p>Iluminación</p> <p>Mobiliario</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Impuntualidad</p> <p>Compromiso</p> <p>Motivación</p> <p>Recursos bibliográficos</p> <p>Recursos económicos</p>	<p>50, 51, 52</p> <p>53</p> <p>54, 55</p> <p>56, 57, 58, 59</p> <p>60, 61, 62, 63</p> <p>64</p> <p>65, 66</p> <p>67, 68, 69, 70</p> <p>71</p>

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

De acuerdo al problema y objetivos, el plan general del investigador para dar respuesta o solución a las interrogantes se ha determinado que la presente investigación estará enmarcada dentro de un enfoque descriptivo, debido a que se expone el evento a estudiar describiendo la situación del estudiante académico.

Al respecto Hurtado, J. (2006) explica que una investigación descriptiva:

Tiene como objetivo la descripción precisa del evento de estudio. Este tipo de investigación se asocia al diagnóstico. En la investigación descriptiva el propósito es exponer el evento estudiado, haciendo una enumeración detallada de sus características, de modo tal que en los resultados se pueden obtener dos niveles de análisis, dependiendo del fenómeno y del propósito del investigador: un nivel más elemental, en el cual se logra una clasificación de la información de función de características comunes, y un nivel más

sofisticado en el cual se ponen en relación los elementos observados a fin de obtener una descripción más detallada.(p. 103).

En este caso existe claridad en los elementos que conforman el problema, delimitados como los estresores existentes en el contexto estudiantil, la variable de estrés académico puede ser medida, analizada y determinan, a su vez estos estarán presentes o no en cada estudiantes de la escuela de enfermería, y es por esto que se puede clasificar la información de esta variable en características comunes.

Diseño metodológico

Se procedió a seleccionar el diseño de investigación apropiado para el estudio, el cual según Hernández, R. Fernández, C. y Batista, P. (2003), se refiere al plan o estrategia concebida para responder a las preguntas de la investigación, en donde el diseño señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar los objetivos del estudio y analizar con certeza las hipótesis cuando sean necesario plantearlas.

Se considera que esta investigación tiene un diseño de campo ya que como explica Hurtado, J. (2010) es aquella en la cual “se obtienen los datos de fuentes directas en su contexto natural y ambiente espontaneo...las técnicas de recolección de datos ubicaran al evento en su contexto y encontraran vías para la observación directa o para la recolección directa de información...” (p.702). En esta investigación los datos se recogerán en forma directa de la realidad, lo que constituyen datos primarios, además que no se

someterá a la muestra u objetos de estudio a la influencia de variables controladas sino que la información se recabara en su ambiente natural sin ser modificado.

Según la temporalidad, la investigación se considera de tipo transeccional, ya que tiene un tiempo definido; al respecto Hurtado, J. (2010) explica que las investigaciones transeccionales o sincrónicas “estudian un evento, en un solo momento del tiempo, se aplican cuando se desea obtener una imagen del estado de las cosas en un momento determinado...cuando se quiere hacer una clasificación, un perfil o unas explicaciones de una situación puntual...” (p.720).

Tomando en cuenta el número de eventos la investigación se concentra en el tipo univariable o unieventual porque se concentran en el estudio de un único evento de cada tipo y es apropiado cuando el investigador está buscando eventos muy específicos. Hurtado, J. (2010).

Como en este caso que se tratara solo con la variable de estrés académico único evento de estudio, que permitirá su descripción detallada y precisa.

Población

En la presente investigación los sujetos de análisis o estudio son los estudiantes del 4to semestre de la escuela de enfermería de la Universidad Central de Venezuela; lo cual representan el conjunto de las personas que poseen la característica o evento a estudiar y se enmarcan en los criterios para conformar la población. Según Tamayo (2007) “la población es la totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis o entidades de población que integran dicho fenómeno y que deben cuantificarse para un determinado estudio” (p.114).

Hurtado, J. (2010) define la población como el “conjunto de unidades de estudio de una investigación” (p.268).

Muestra

La muestra es una parte representativa de la población total a utilizar que Hurtado, J. (2010) define como “una porción de la población que se toma para realizar el estudio, y debe ser representativa (de la población)” (p.269). En este sentido la muestra para la investigación será aquella del 4to semestre de la Escuela de Enfermería que curse únicamente las materias contempladas en el pensum de dicho semestre y aquellos que no se excluirán ya que no constituyen parte de los sujetos que se desean estudiar; el total de la muestra a estudiar es de 40 alumnos del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la UCV.

Métodos, técnicas e instrumentó de recolección de datos

Se utiliza como instrumento el cuestionario, que según Hurtado, J. (2010) “es un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información” (p.875). Permite recolectar la información de una manera directa, pero sin necesidad de la interacción del investigador con los sujetos de investigación, en el mismo cada ítem permitirá evaluar los aspectos estudiados de la variable de estudio.

Este instrumento está conformado por 71 ítems, agrupados a su vez en dos dimensiones a) estresores endógenos (49 ítems), b) estresores exógenos (22 ítems).

Para la selección de las respuestas se utiliza una escala de lickert definida por Hurtado, J. (2010) como “un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios referidos al evento, de modo tal que las personas encuestadas seleccionan una alternativa graduada, según sea la intensidad de su reacción ante cada afirmación o juicio” (p.892). Las

alternativas de respuesta son: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5).

El instrumento tomado como guía fue extraído de la investigación “El estrés académico en los alumnos de postgrado en la Universidad pedagógica de Durango Guadalajara” realizado por Barraza Macías (2003) y a partir de allí se construyó un instrumento que permitiera según la línea de estudio y objetivos de las mismas recolectar la información mas fidedigna, adaptados a las dimensiones investigadas en la población seleccionada para el trabajo especial de grado, diferenciándose en dos dimensiones (endógena y exógena), la primera con 5 indicadores y la segunda con 3 indicadores, siendo el total 71 ítems como ya me mencionó anteriormente.

Validez

Según Hurtado, J. (2010) se refiere a “que los instrumentos deben medir la característica en cuestión y no otra similar” (p.790).

Constituyendo así un criterio de importancia para evaluar la idoneidad de un instrumento. Polit y Hungler. (2000) establece que la validez “denota el grado en que el instrumento mide lo que se supone que debe de medir” (p.399).

En el caso de la investigación desarrollada se realizó una validez de contenido, pues Polit y Hungler. (2000) lo describen como la “idoneidad del muestreo de reactivos para el constructo que se mide y se aplica mediciones tanto de atributos emocionales como cognitivos” (p.400).

Partiendo de éste criterio se recurrió al juicio de 3 expertos, los cuales evaluaron a través del título de la investigación, planteamiento del problema, objetivo general, objetivos específicos y sistemas de variables junto con el instrumento construido, si el mismo era válido o no según los datos suministrados de la investigación.

Los expertos fueron del área de salud ocupacional, de metodología de la investigación y de psicología, quienes realizaron las correcciones pertinentes y acotaciones necesarias para que luego de modificar el instrumento de acuerdo a sus indicaciones, finalmente determinaron que cumple con los requisitos para medir la variable seleccionada.

Confiabilidad

Hurtado, J. (2010) lo define como “cada instrumento debe arrojar los mismos datos (con un mínimo de error) cuando se vuelve a medir la característica en situaciones similares”. (p.790).

Puede decirse que un instrumento es confiable si sus mediciones reflejan exactamente los valores verdaderos del atributo que se investiga, vinculándose así la confiabilidad con los errores de medición, es decir que sea fiable.

Por ello se realizó una prueba piloto a 6 estudiantes del turno matutino del 4to semestre de enfermería pero del Instituto Universitario de Tecnología de Administración Industrial que comparada a la muestra en estudio que representan 40 estudiantes de enfermería de 4to semestre de la UCV, aplicando la función de la concordancia arrojando como resultado 0.84 siendo aceptado como confiable según la puntuación obtenida.

Técnica de análisis y presentación de los datos

El análisis de los datos se realizó mediante la sumatoria final para cada ítem, distribuyéndolos según el subindicador y la dimensión estudiada, para registrar la información obtenida de la recolección de datos en los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la U. C. V.

Una vez realizado la tabulación anterior se representaron en gráficos y cuadros que permitan su identificación y análisis adecuado, pudiendo discriminar entre las puntuaciones más bajas y las más altas para cada ítem y demostrar así el que más repercusión tuvo en la muestra investigada.

CAPITULO IV

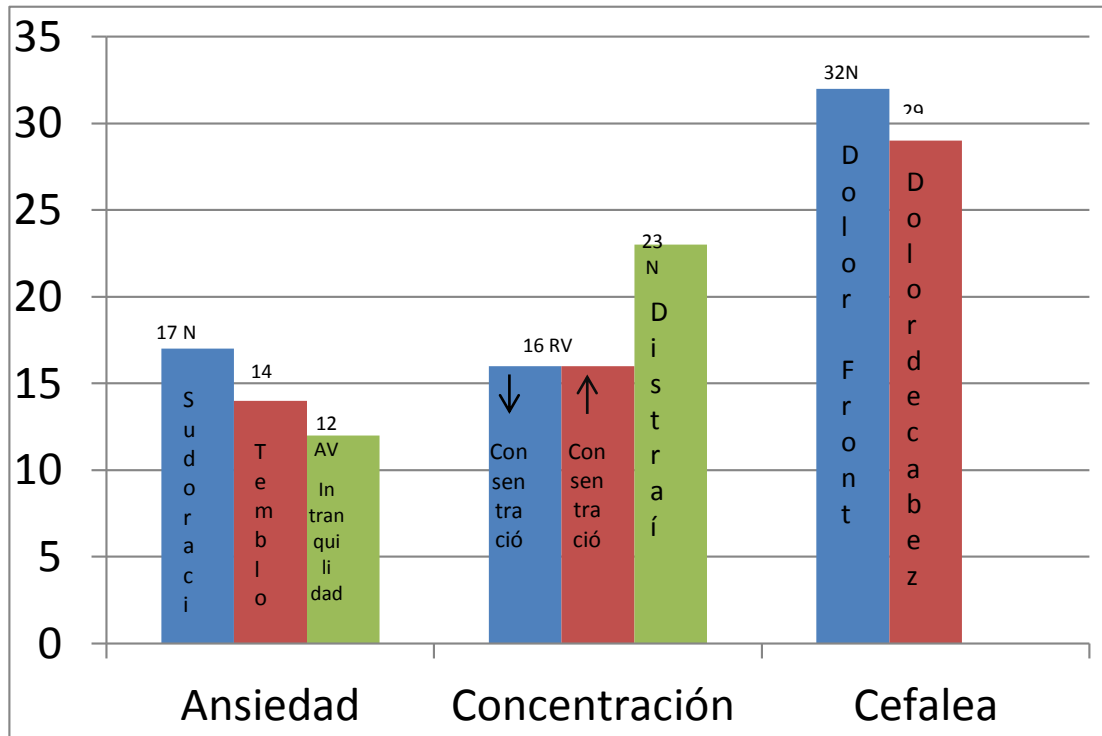
Análisis de los resultados

Los resultados de la investigación realizada, se presentan en éste capítulo junto con la interpretación de los datos obtenidos a través de los indicadores de la variable de estudio.

Los resultados estadísticos se presentan en gráficos de barras cuyos resultados se derivan de las respuestas dadas por los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Central de Venezuela en el período 2012-2013, al aplicarle el instrumento construido por las autoras.

A continuación se presentan los datos obtenidos del estudio a la muestra seleccionada.

Gráfico N° 1 Exposición de trabajos en clase



Leyenda: N= nunca; AV: algunas veces; R=rara vez.

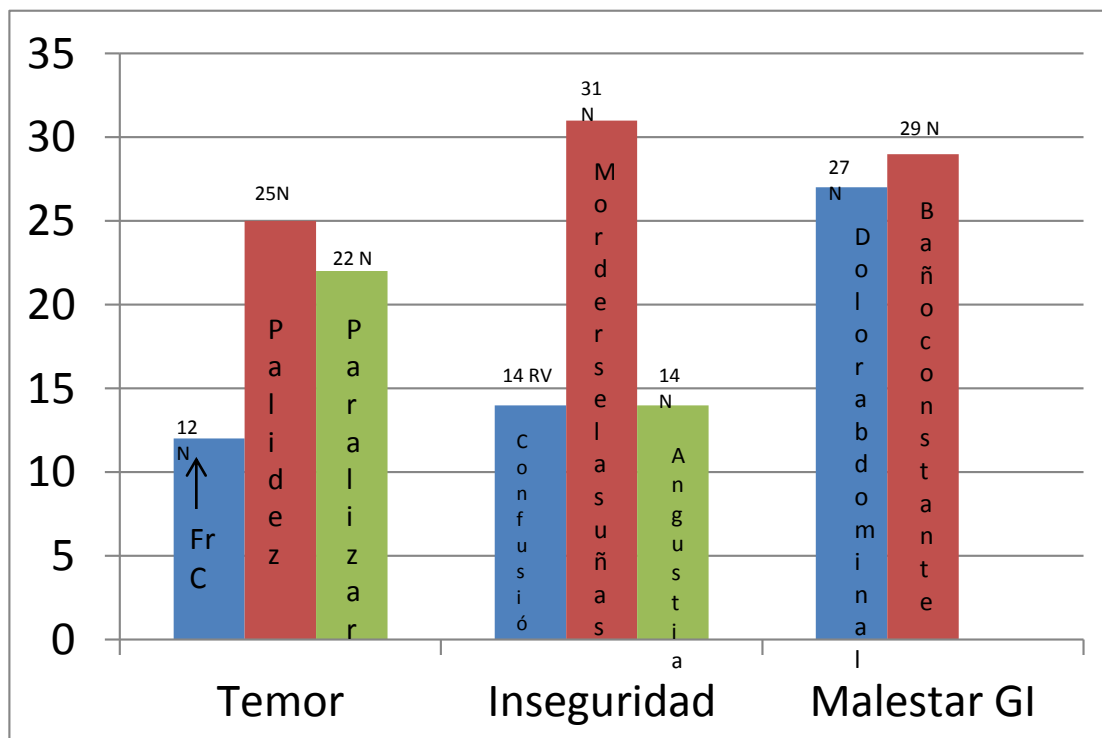
Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

Se refiere al cuestionario tipo lickert aplicado a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UCV, donde tiene como objetivo principal reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior. Se conoció mediante sus respuestas los principales estresores que inducen a la aparición del estrés académico en los estudiantes. En el caso de exposición de trabajos en clase Gráfico N° 1 los alumnos durante la exposición su nivel de ansiedad se ve reflejada con temblores 35 % de los

estudiantes. Un 30% de los estudiantes algunas veces presenta intranquilidad durante la exposición de clase y un 43% de los alumnos presenta sudoración.

El subindicador concentración tiene mayor incidencia en la cual el 58% de los estudiantes afirman que nunca están distraídos durante una exposición en clase mientras que un 40% de la clase afirma que rara vez poseen muchas o poca concentración. Por último el subindicador cefalea afirma que un 80% de los estudiantes nunca han tenido un dolor frontal durante la exponencia en clase y un 73% no le produce dolor de cabeza.

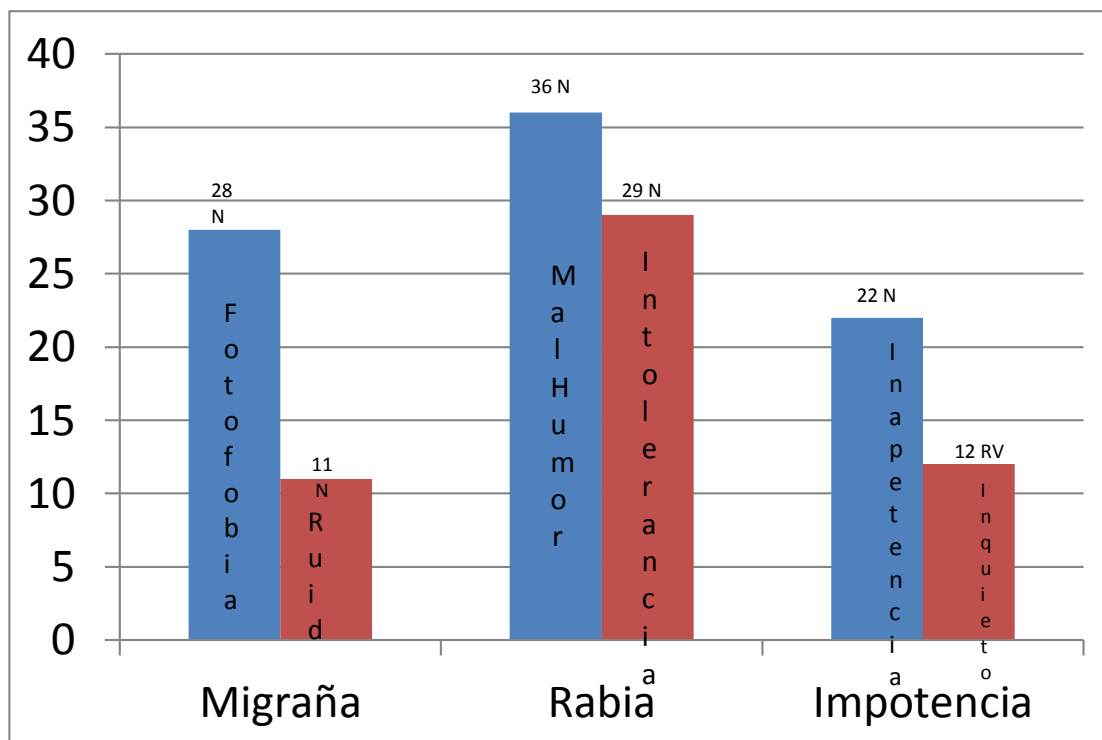
Gráfico N° 2 Intervención en el aula de clase (Temor, inseguridad, Malestar gastrointestinal).



Leyenda: N= nunca; R=rara vez.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

Gráfico 2.1 Intervención en el aula (migraña, rabia, impotencia)



Leyenda: N= nunca; R=rara vez.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

En los gráficos 2 y 2.1, dan a conocer cuáles son los signos y síntomas que poseen los estudiantes durante la intervención en clase; dentro de los subindicadores tenemos temor, inseguridad, malestar gastrointestinal, migraña, rabia e impotencia. Estos a su vez tienen otros subindicadores que van a representar las características de los estudiantes durante la intervención en clase. Comenzando por el temor en los estudiantes de 4to semestre refieren con un 30% no posee un aumento de la frecuencia cardiaca durante la intervención en clase, un 63% de los estudiantes no presenta palidez cutánea y un 55% no tiende a paralizarse.

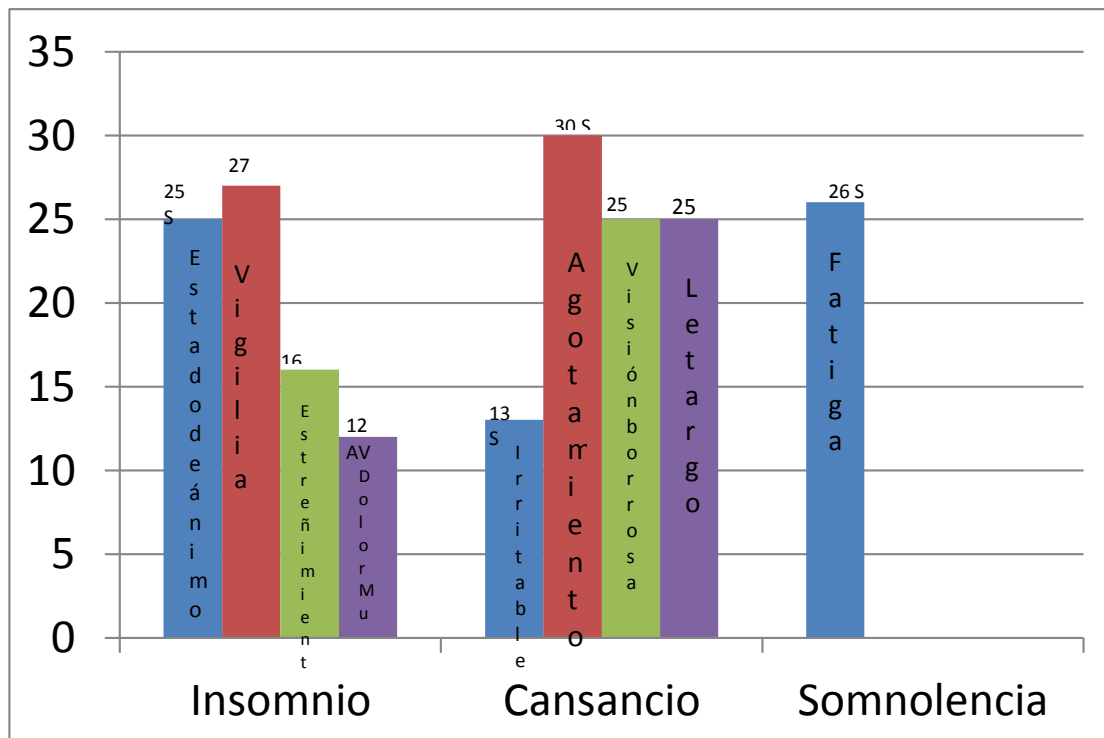
Por otra parte en el subindicador “inseguridad” los estudiantes refieren un 35% rara vez siente confusión cuando realiza una intervención en el aula de clase, un 78% no tiende a morderse las uñas y un 35% no refiere angustia.

Otro de los signos síntomas durante la intervención en clase son los malestares gastrointestinales lo cual los estudiantes refieren que un 68% nunca han presentado un dolor abdominal y un 73% no tienen idas constantes al baño cuando hace aporte en el aula de clase.

La migraña es uno de mayores síntomas que poseen los estudiantes durante la participación en el aula de clase, el primer signo es la fotofobia al intervenir en clase la cual un 70% no la presenta y un 28% refiere que no le perturba el ruido durante su intervención en clase. El subindicador rabia refiere el mal humor y la intolerancia que poseen los estudiantes cuando aportan en el aula de clase, la cual un 90% y un 73% respectivamente refieren nunca poseer dichos síntomas.

Por último el síntoma de impotencia durante la intervención en clase tenemos la inapetencia y el estado de inquietud lo cual los estudiantes refieren un 55% nunca poseen desgano de alimentarse y un 30% rara vez tiende a estar inquieto.

Gráfico N° 3 Sobrecarga académica (insomnio, cansancio, somnolencia).



Leyenda: N= nunca; AV: algunas veces; S=siempre

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

El Gráfico N° 3 representa la sobrecarga académica de los estudiantes del 4to semestre que va acompañado de insomnio, cansancio y somnolencia.

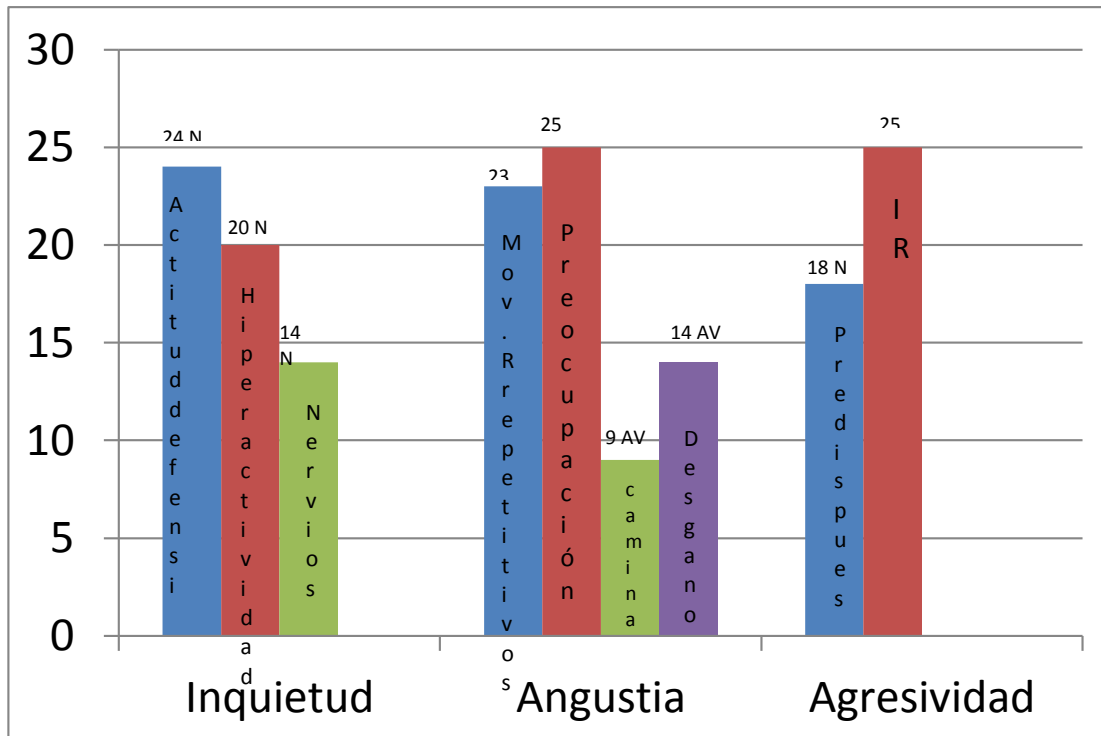
En el caso del subindicador insomnio hay una gran incidencia en el estado de ánimo en los estudiantes, refiere un 63% siempre presentan cambios en el estado de ánimo cuando posee muchos trabajos académicos, también un 68% se encuentra en un estado de vigilia. En el caso de presentar estreñimiento un 40% refiere nunca presentar dicho síntoma cuando presenta una sobrecarga de trabajos y un 30% refiere algunas veces presentar dolor muscular.

Por otro lado uno de los principales problemas y causa de estrés en los estudiantes es el cansancio que puede llegar a presentar, esto va acompañado de irritabilidad lo cual un 33% siempre le causa irritabilidad el aumento de trabajos académicos. Además de la irritabilidad el agotamiento es otro síntoma que presentan los estudiantes por sobrecarga académica, los síntomas tienen una ponderación de un 75%. Uno de los principales problemas por cansancio producto de la sobrecarga académica es la visibilidad borrosa o el letargo que puede presentar los estudiantes, el porcentaje de dichos síntomas son un 63% nunca presentan visión borrosa por cansancio y otro

63% siempre presenta estado de adormecimiento e inactividad por sobrecarga académica.

Por último uno de los factores que más afectan a los estudiantes por sobrecarga académica es la somnolencia, ya que sustituyen las horas de descanso y sueño para cumplir con las actividades asignadas en la universidad o por estudiar para un examen, los estudiantes refirieron que un 65% siempre presentan fatiga producto de la sobrecarga.

Gráfico N° 4 Tutorías (Inquietud, angustia, agresividad).



Leyenda: N= nunca; AV: algunas veces.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

El Gráfico N° 4 representa unos de los estresores que pueden causar impacto en los estudiantes del 4to semestre que es el inicio de tutorías. Uno de los principales síntomas que poseen los estudiantes ante las tutorías es la inquietud acerca que se le podría presentar durante la misma. El primer signo es la actitud defensiva ante el tutor la cual los estudiantes refieren que un 60% nunca ha presentado dicha actitud contra un profesor u otro estudiante. Otro signo de inquietud durante tutorías es la hiperactividad que se caracteriza por caminar de un lado contantemente y no permanecer en un solo sitio, un 50%

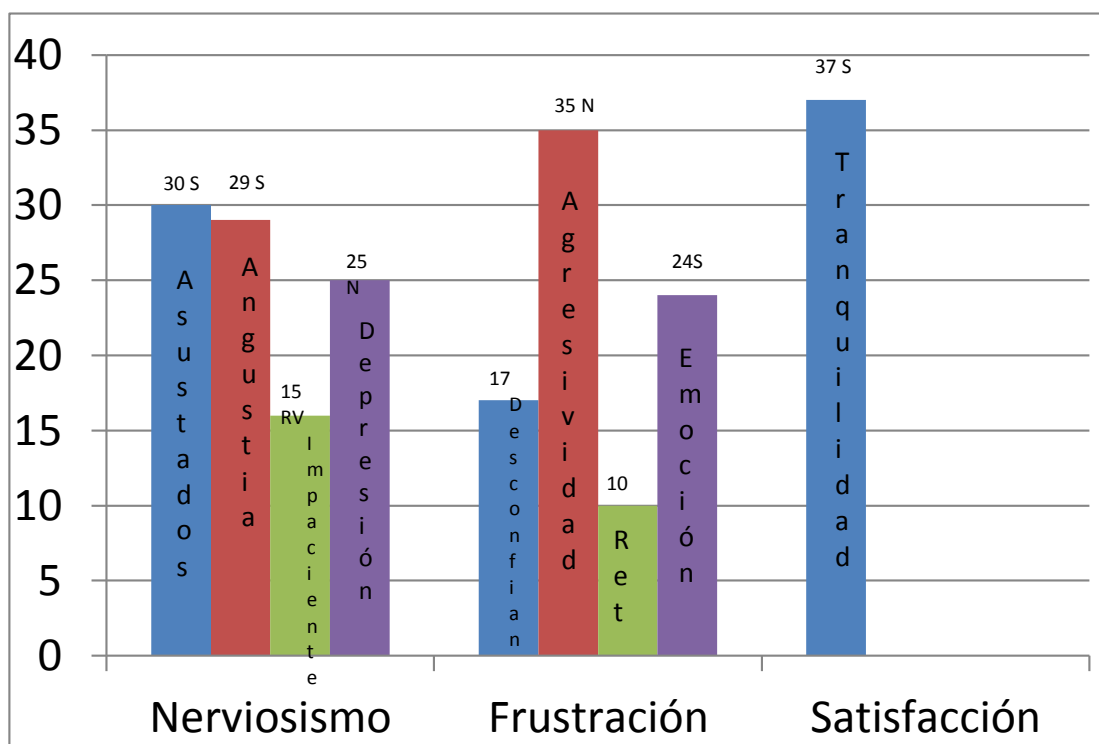
de los estudiantes coinciden que nunca han presentado un estado de hiperactividad durante tutorías.

El ultimo signo de inquietud son los nervios a cerca de los resultados que se obtendrán, un 35% de los estudiantes no se sienten nerviosos cuando asisten a tutorías.

El segundo subindicador trata sobre la angustia que sienten los estudiantes durante las tutorías, los movimientos repetitivos son uno de los principales signos de que una persona este angustiada. Los estudiantes refieren un 58% no presentan movimientos repetitivos durante las tutorías. Otro signo de angustia es la preocupación la cual un 63% de los estudiantes afirman que algunas veces tienden a preocuparse cuando asisten a tutorías. Seguidamente un 23% de los estudiantes coinciden en caminar de un lado a otro y un 35% presentan desgano por asistir a tutorías.

La respuesta de agresividad ante tutorías va dada por una respuesta fisiológica ante el estrés. El sistema neuroendocrino hipotálamo-hipófisis-corticosuprarrenal y medulo-suprarrenal se activa dando paso a respuestas de huida como lo es la agresividad para opacar el problema y así escapar de la disyuntiva en la que se encuentra. Un 45% de los estudiantes afirman que nunca han estado agresivos durante tutorías y un 63% no presenta sentimiento de ira.

Gráfico N° 5 Realización de examen (Nerviosismo, frustración, satisfacción).



Leyenda: N= nunca; R=rara vez; S=siempre.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

El Gráfico N° 5 representa los signos y síntomas que presentan los estudiantes al presentar un examen, lo cual atraviesan por diferentes etapas

como el nerviosismo, la frustración y la satisfacción. Durante la primera etapa para la realización de un examen los estudiantes tienden a estar muy nerviosos lo cual un 75% refieren que siempre se sienten asustados durante la ejecución de un parcial. Un 73% de los estudiantes refieren cuando presentan un examen siempre estar angustiados. Un 38% refiere rara vez estar impaciente por la realización del examen y un 63% nunca tienden a estar en estado de depresión.

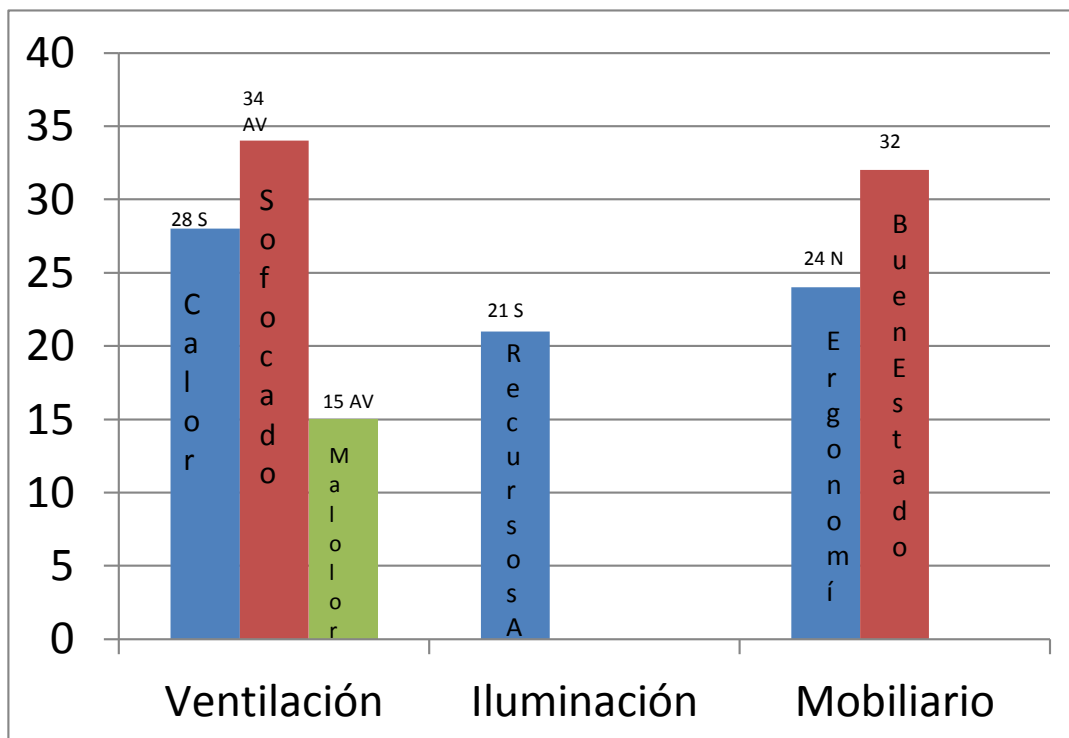
Durante la segunda etapa de la realización de un examen esta la frustración la cual se divide en sub etapas como la desconfianza que poseen los estudiantes antes un examen que tiende siempre a confundir o a divagar en las preguntas, los estudiantes coinciden en un 43% nunca presentar desconfianza ante la realización de un examen. También tenemos la agresividad dada por no haber estudiado lo que realmente apareció en el examen u otras circunstancias. Un 88% refieren no estar agresivos durante la ejecución del parcial.

Muchos estudiantes tienden a tener la sensación de reto al presentar un examen y tienen cierto nivel de competitividad aunque la mayoría de la coincidencia fue un 25% de los estudiantes que nunca presentan ese estado de reto. Por consiguiente los estudiantes tienen alta incidencia en la emoción de culminar un examen parcial lo cual fue de un 60%.

Como última etapa en la realización de un examen esta la satisfacción que poseen los estudiantes del 4to semestre. Esto produce un estado de

tranquilidad y serenidad en ellos lo cual coincidieron un 93% de los estudiantes.

Gráfico N° 6 Estresores exógenos: Masificación de aulas (Ventilación, iluminación, mobiliario).

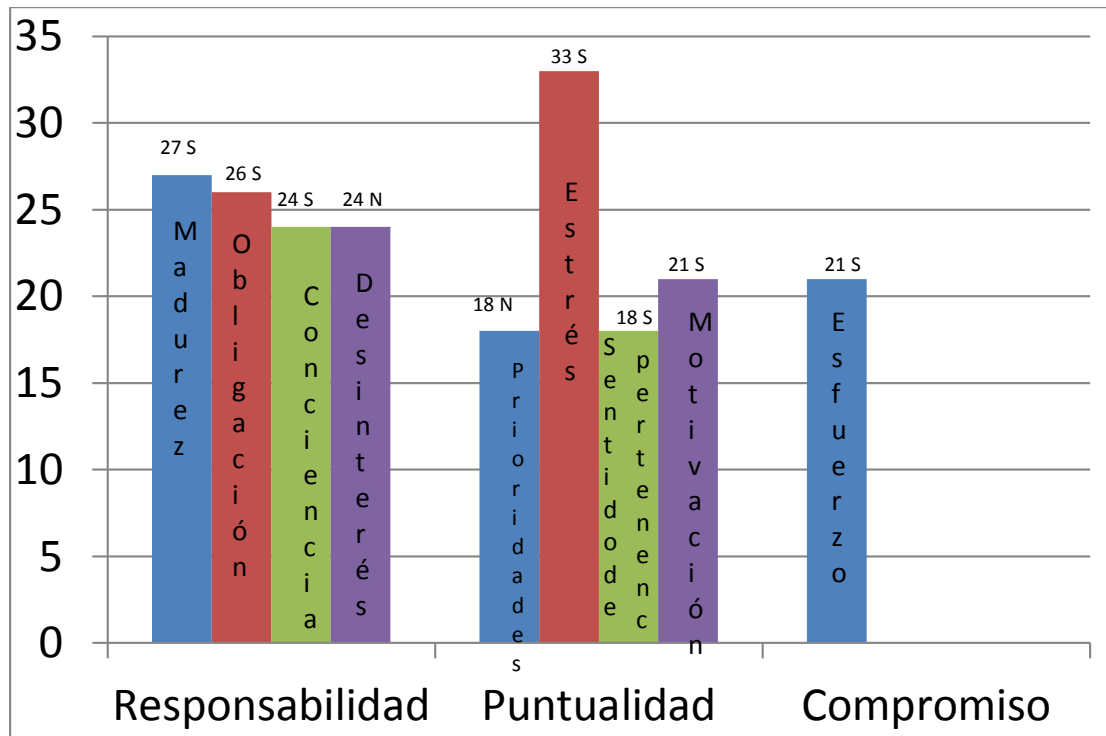


Leyenda: N= nunca; AV= algunas veces; R=rara vez; S=siempre.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

El Gráfico N°6 muestra las condiciones externas que pueden afectar a los estudiantes incidiendo en el estrés que esto les podría generar, siendo la ventilación uno de los factores que los alumnos muestran más porcentaje de afectación pues un 70% de la muestra en estudio indicó que las condiciones del aula le provocan calor, un 85% se siente sofocado, y por tanto resultan factores estresores; por otra parte refieren que los recursos audiovisuales siempre cumple con sus expectativas a pesar de la cantidad excesiva de estudiantes en el aula con un 52,5%, mas sin embargo en aspectos como la ergonomía 60% de los estudiantes refieren que nunca la aprovechan cuando hay exceso de alumnos y el mobiliario 80% respondió que nunca se encuentra en buen estado. Teniendo así que sólo el recurso audiovisual es efectivo pero en cuanto a pupitres y escritorios no favorecen a una estancia placentera durante la clase.

**Gráfico N° 7 Tiempo para cumplir con las actividades académicas:
(responsabilidad, puntualidad, compromiso)**



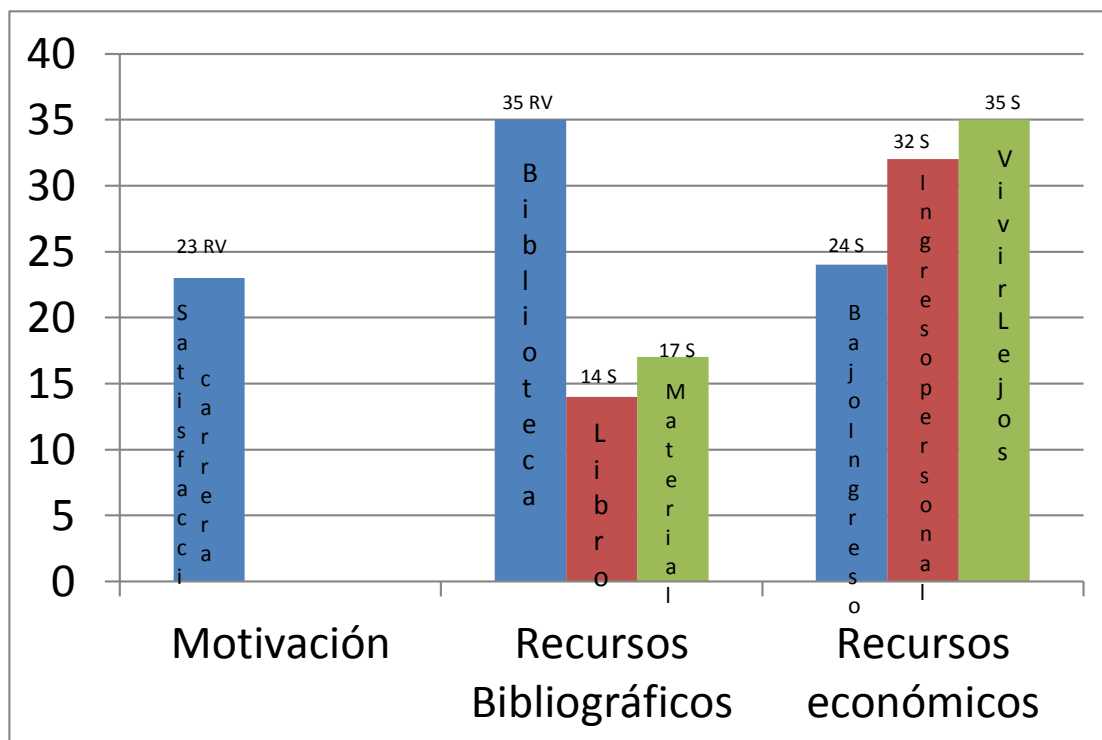
Leyenda: N= nunca; S=siempre.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

Según el Gráfico anterior el 67,5% de los encuestados asume con madurez las actividades asignadas siendo una obligación para el 65% y un 60% asume que el tiempo es un factor determinante para entregar las labores asignadas, englobándose todo en la responsabilidad expresando aquí que el estrés motiva al logro de los objetivos. Otro aspecto abordado es la puntualidad donde el 45% de los estudiantes refieren que la prioridad siempre es entregar sus trabajos asignados sin dejarlos en otro plano, haciendo que el corto tiempo para entregarlos genere estrés en el 87,5% de los alumnos, donde el sentido de pertenencia con un 45% frente a un 52,5% de motivación conllevan a que los estudiantes entreguen puntualmente las actividades

designadas junto con el esfuerzo personal de cada alumno que le establece un compromiso alcanzado un 52,5% certifican que en éste caso el estrés motivó al logro.

Gráfico N° 8: Trabajos obligatorios (Motivación, recursos bibliográficos, recursos económicos)



Leyenda: R=rara vez; S=siempre.

Fuente: instrumento aplicado por las autoras.

El Gráfico N° 8 refleja en el subindicador de motivación que un 57,5% de los alumnos, la satisfacción por la carrera rara vez produce gusto al realizar trabajos obligatorios, mas si un 87,5% rara vez cuenta con el servicio de

biblioteca, y el hecho de tener acceso a los libros adecuados solo para un 35% que considera que eso mejora su cumplimiento y un 42,5% indica que el material bibliográfico aumenta su eficiencia, pudiendo considerar que el recursos bibliográfico no influye significativamente en el cumplimiento y eficiencia de los estudiantes incidiendo así en el estrés académico que esto le pueda generar.

Seguidamente se presenta el detallado de cada dimensión, subindicador e ítem evaluado cuando se aplicó el instrumento construido para obtener los datos de la investigación.

Gráfico N° 9 Estresores endógenos: Exposición de trabajos en clase (ansiedad).

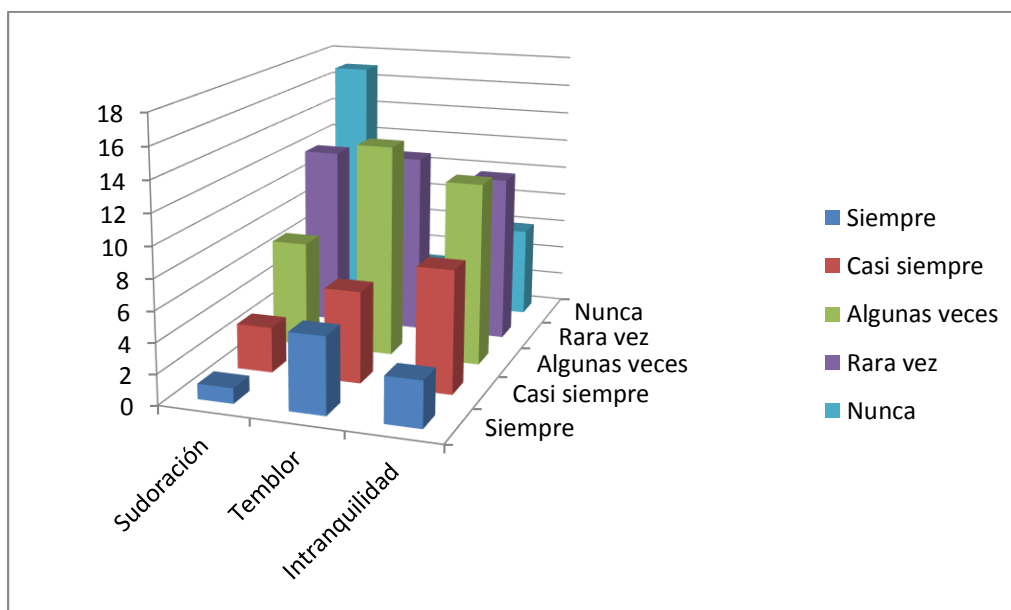


Gráfico N° 9.1 Exposición de trabajos en clase (concentración).

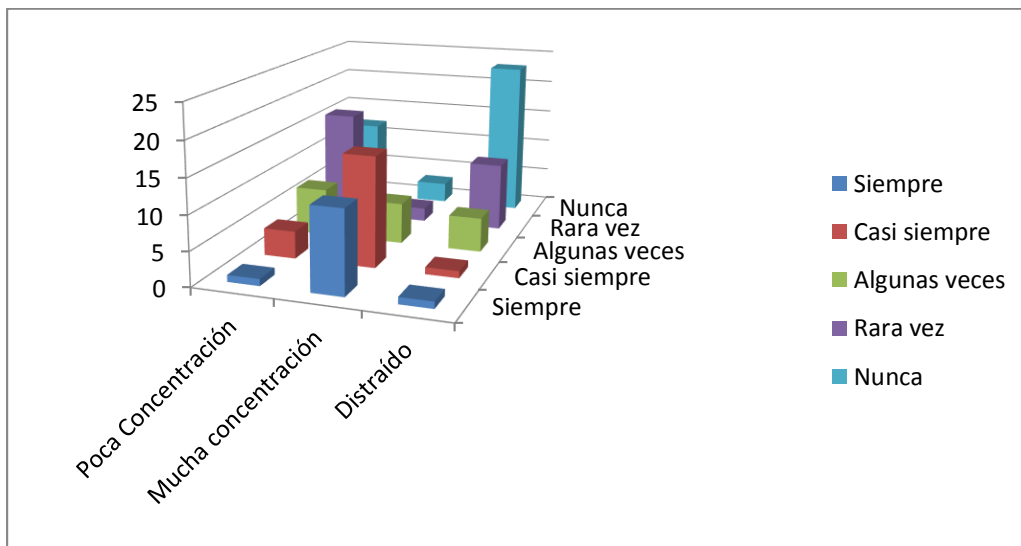


Gráfico N° 9.2 Exposición de trabajos en clase (Cefalea)

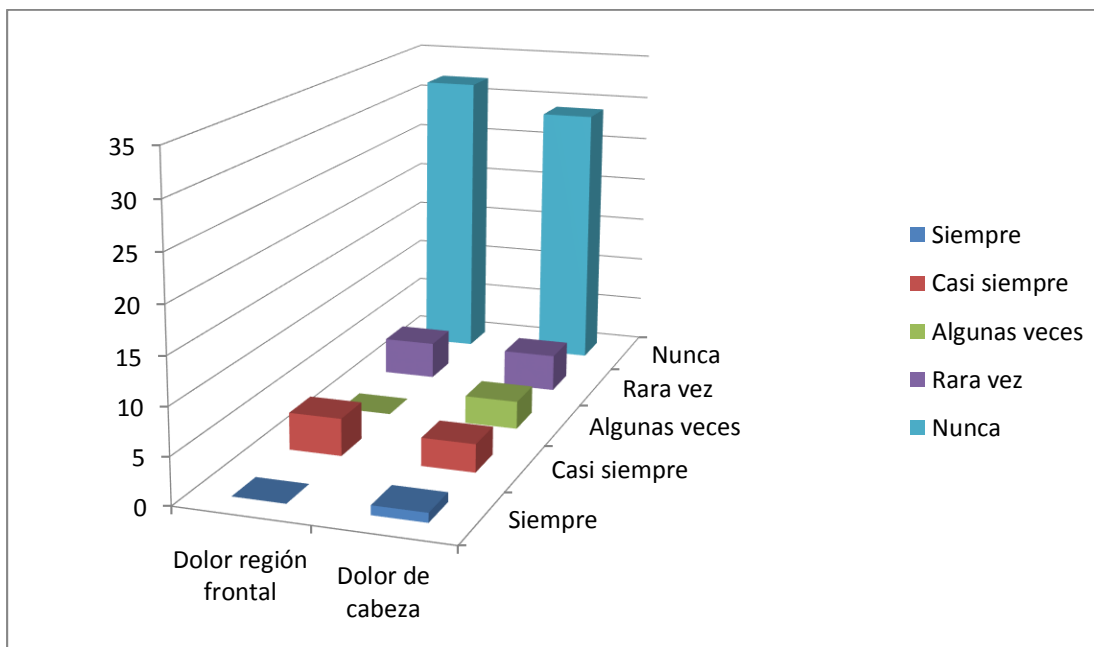


Gráfico N° 10 Estresores endógenos: Intervención en el aula (temor)

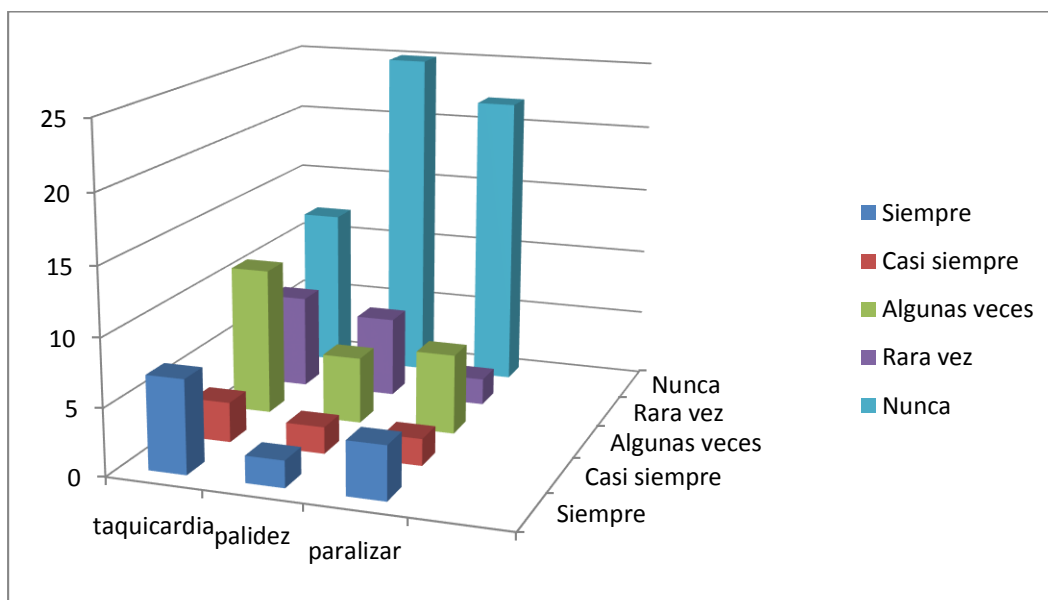


Gráfico N° 10.1 Estresores endógenos: Intervención en el aula (inseguridad)

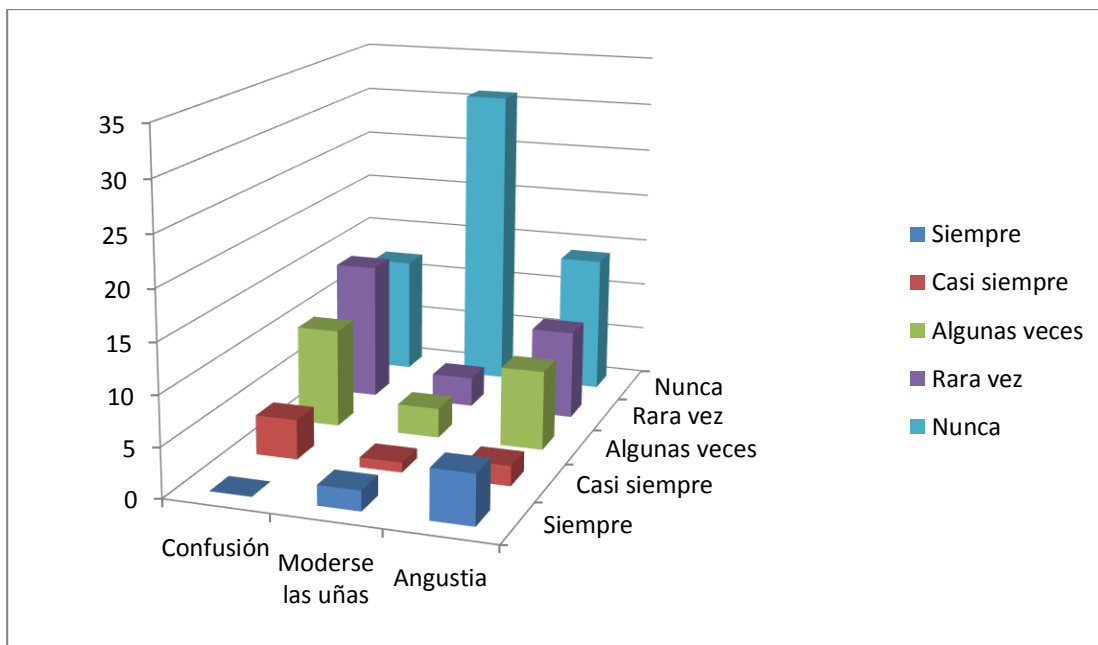


Gráfico N° 10.2 Estresores endógenos: Intervención en el aula (malestar gastrointestinal)

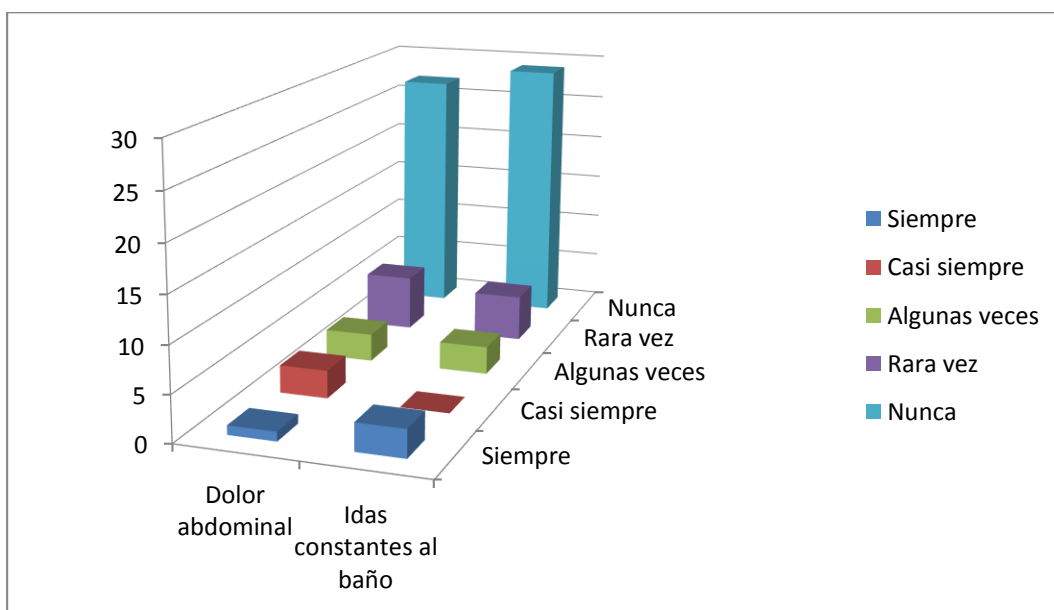


Gráfico N° 10.3 Estresores endógenos: Intervención en el aula (migraña)

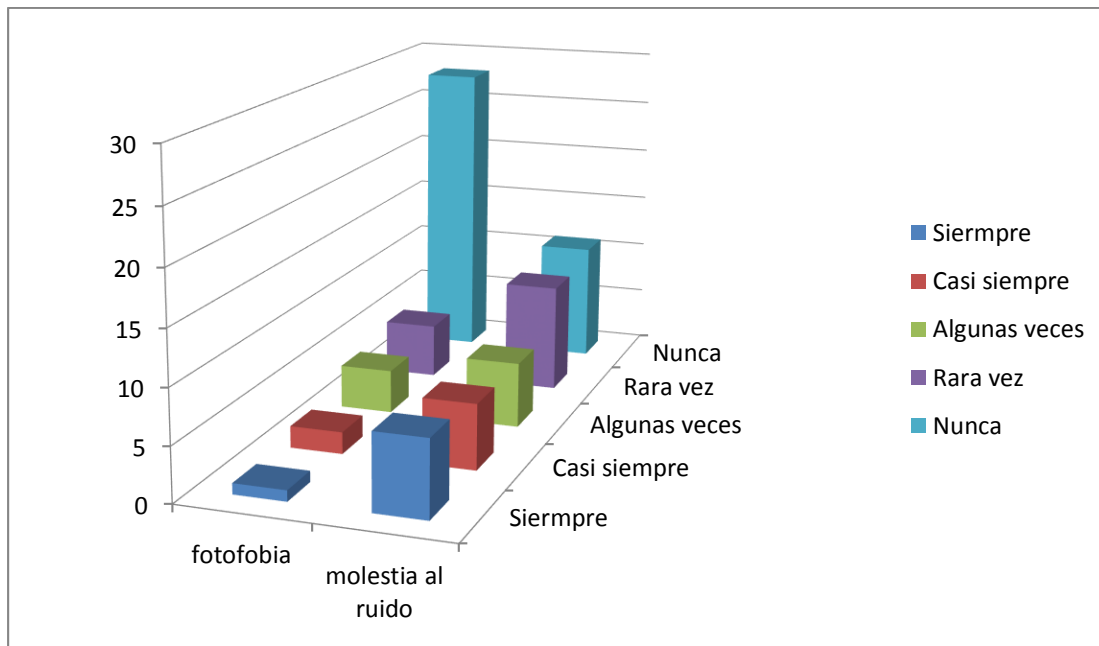


Gráfico N° 10.4 Estresores endógenos: Intervención en el aula (rabia)

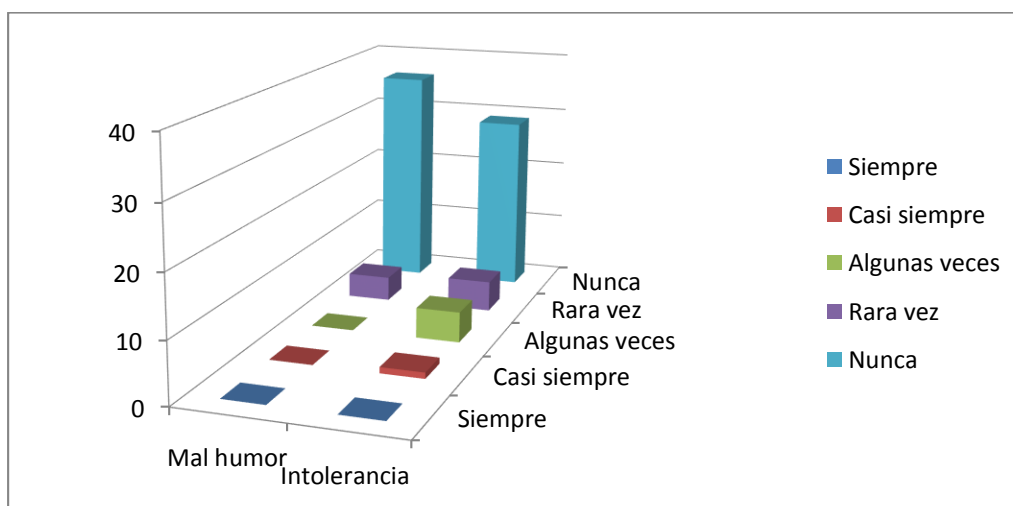


Gráfico N° 10.5 Estresores endógenos: Intervención en el aula (impotencia)

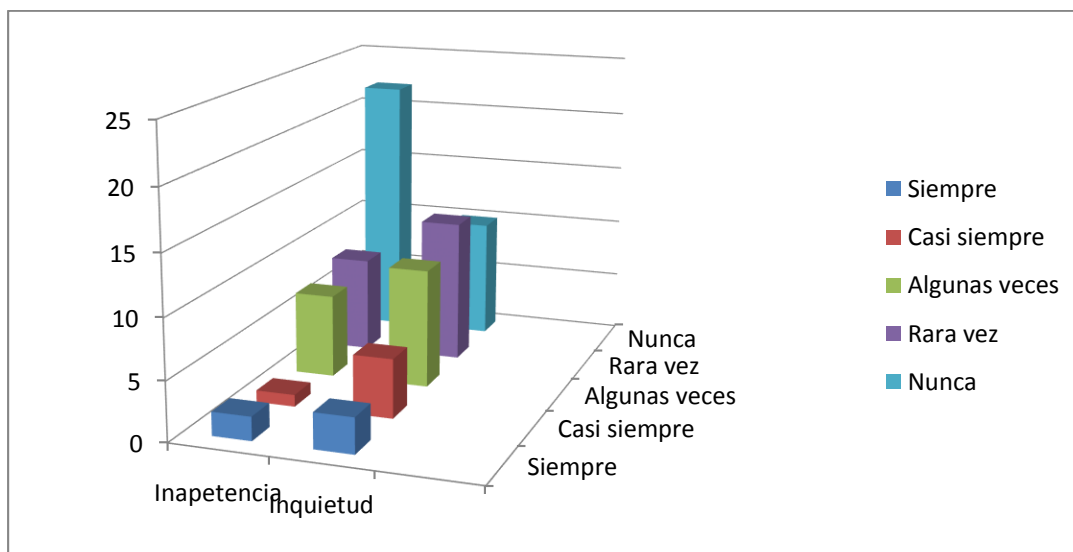


Gráfico N° 11 Estresores endógenos: Sobrecarga académica (insomnio)

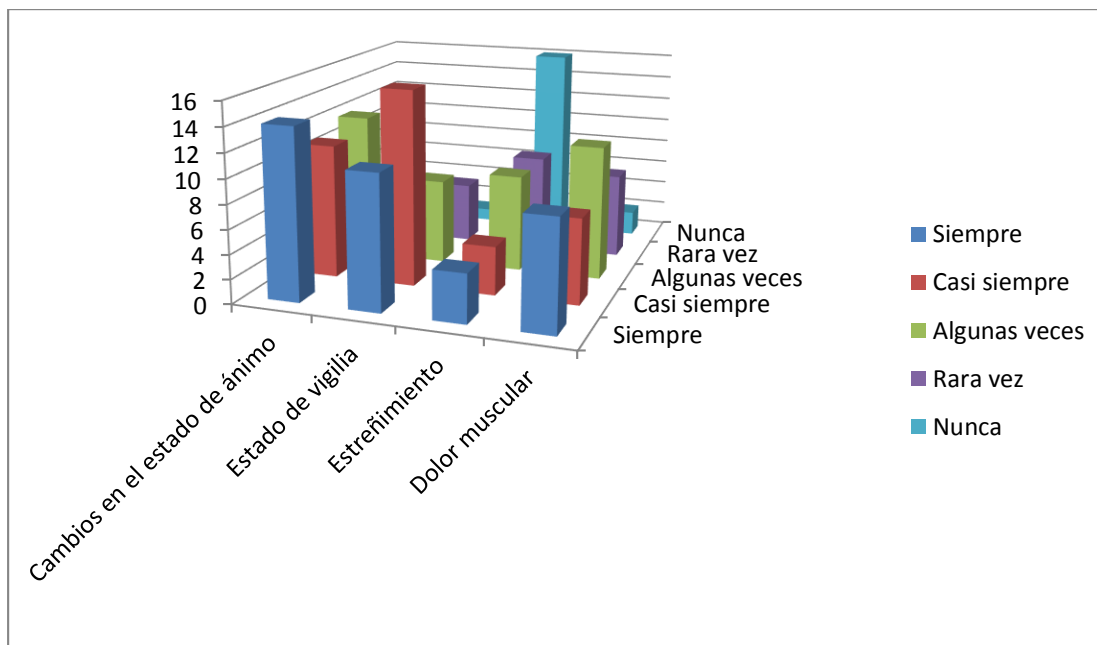


Gráfico N° 11.1 Estresores endógenos: Sobrecarga académica (cansancio)

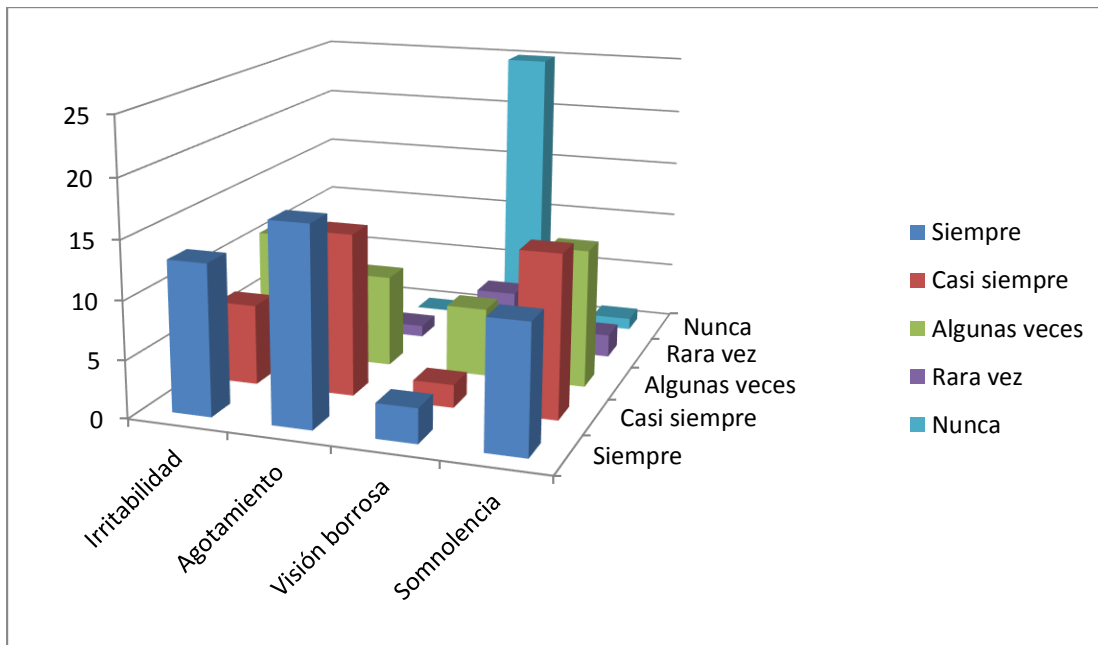


Gráfico N° 11.2 Estresores endógenos: Sobrecarga académica (somnolencia)

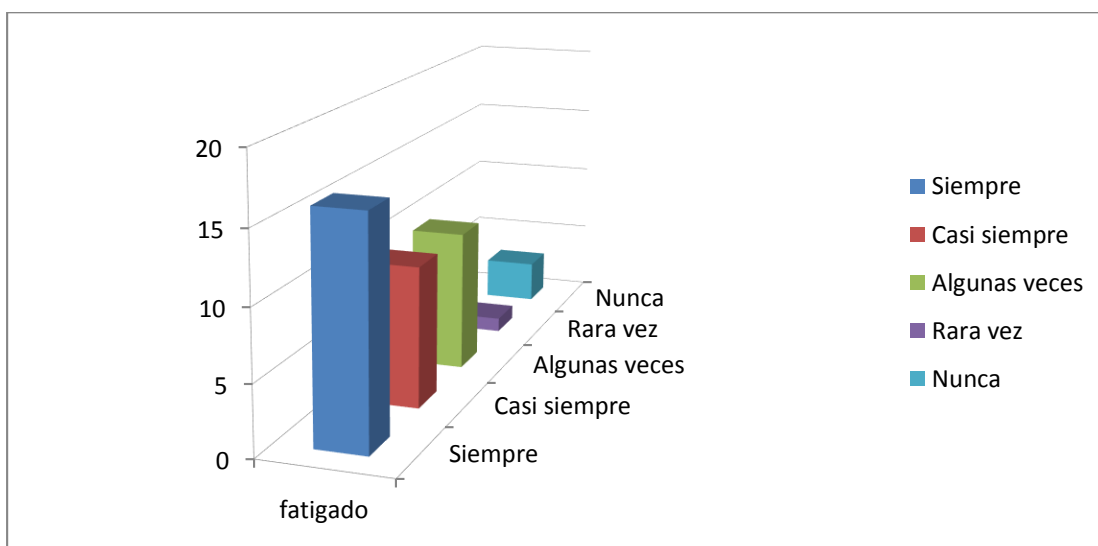


Gráfico N° 12 Estresores endógenos: Tutorías (inquietud)

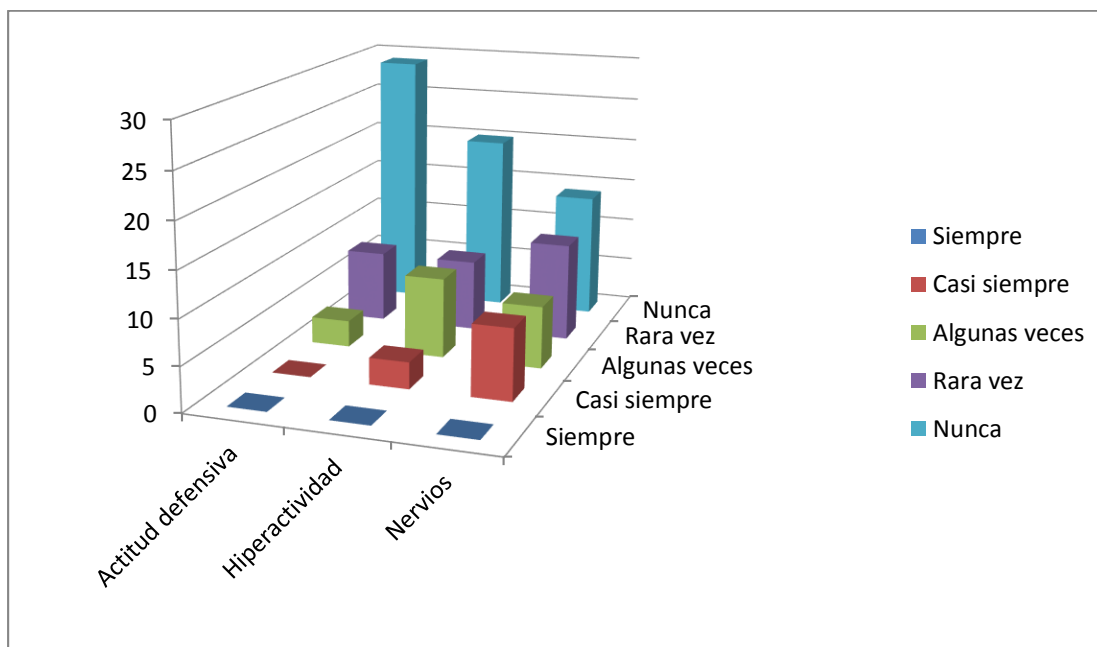


Gráfico N° 12.1 Estresores endógenos. Tutorías (Angustia)

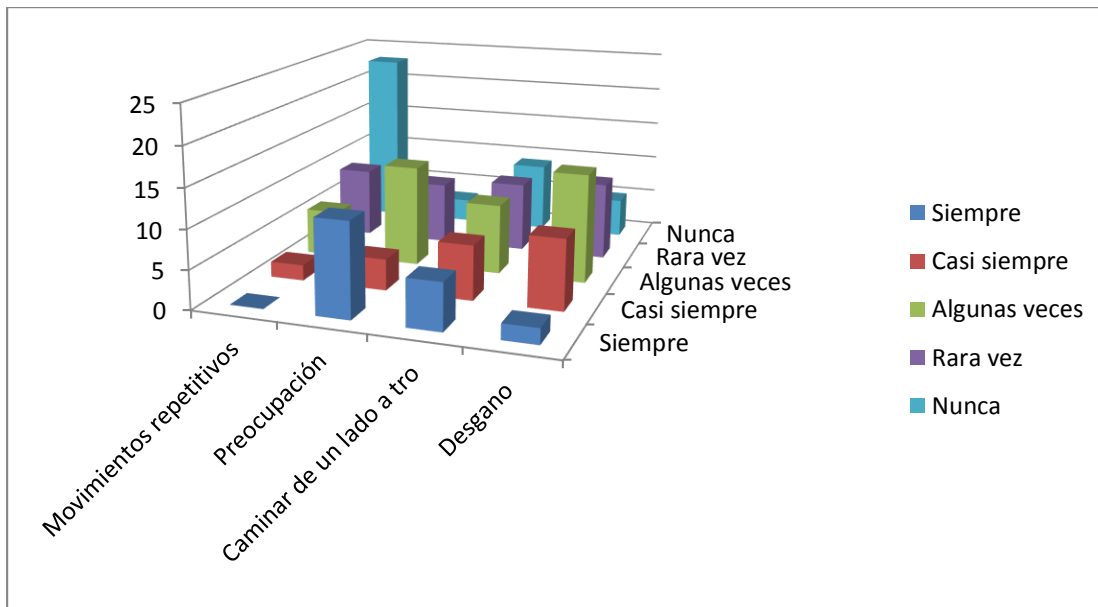
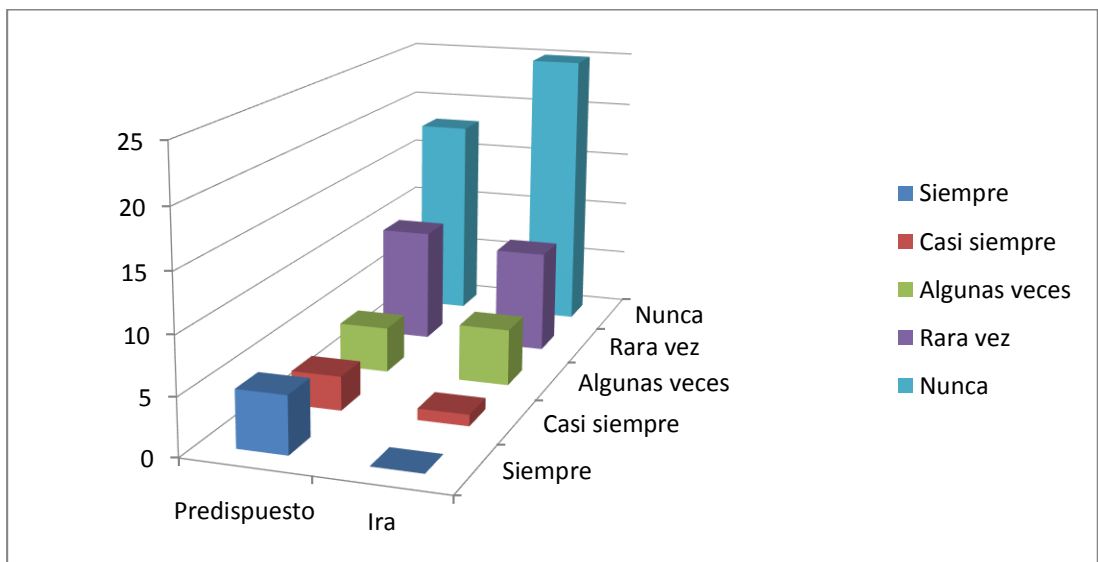
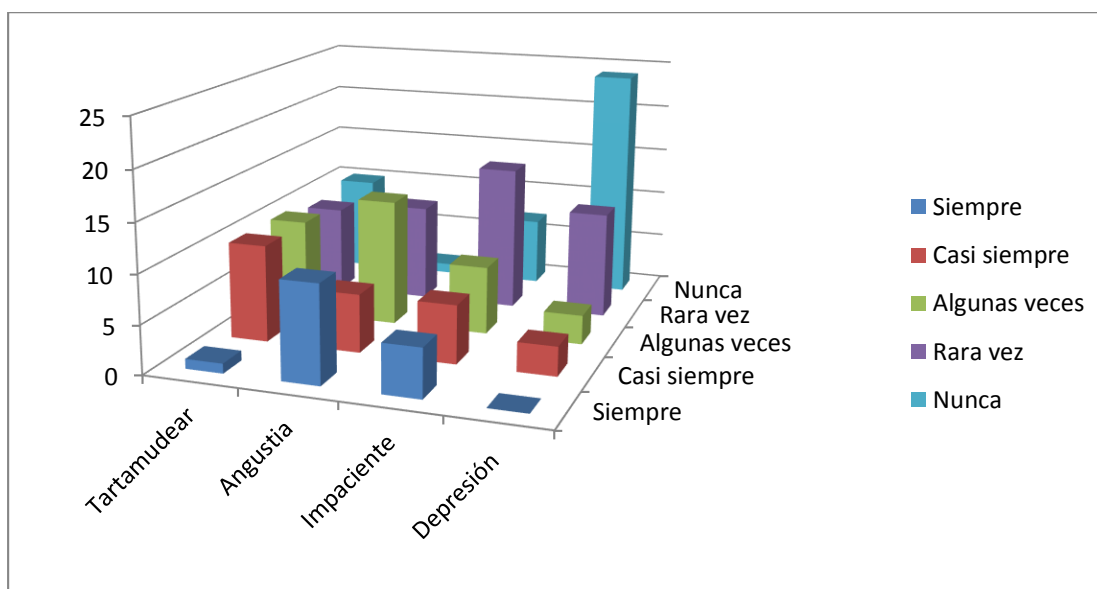


Gráfico N° 12.2 Estresores endógenos: Tutorías (Agresividad)



**Gráfico N° 13 Estresores endógenos: Realización de examen
(nerviosismo)**



**Gráfico N° 13.1 Estresores endógenos: Realización de examen
(frustración)**

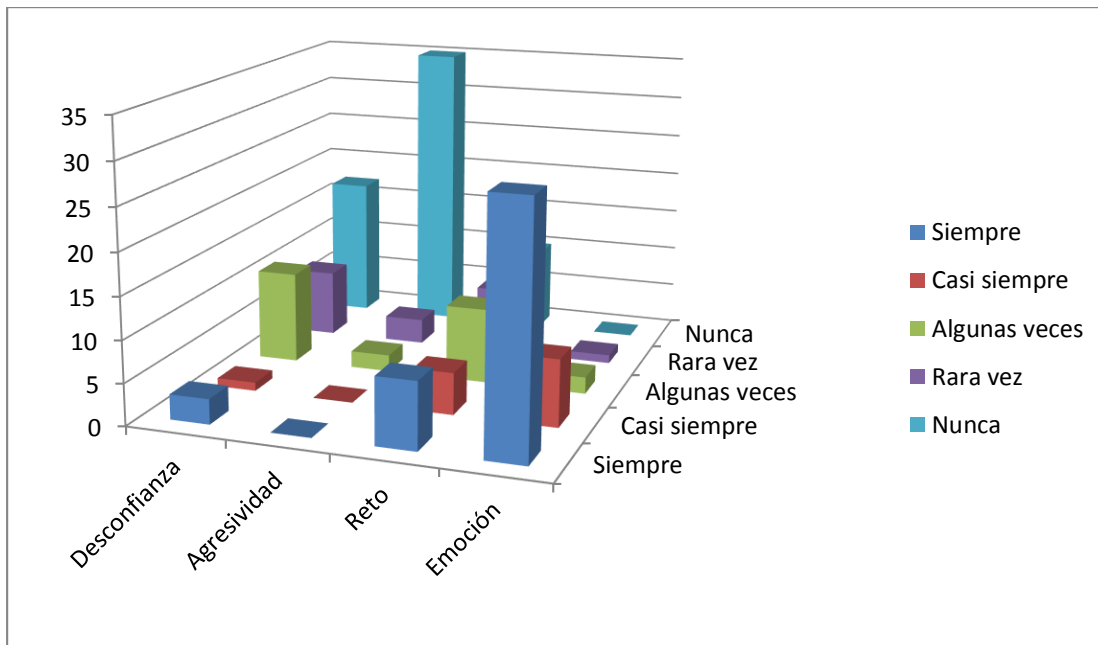
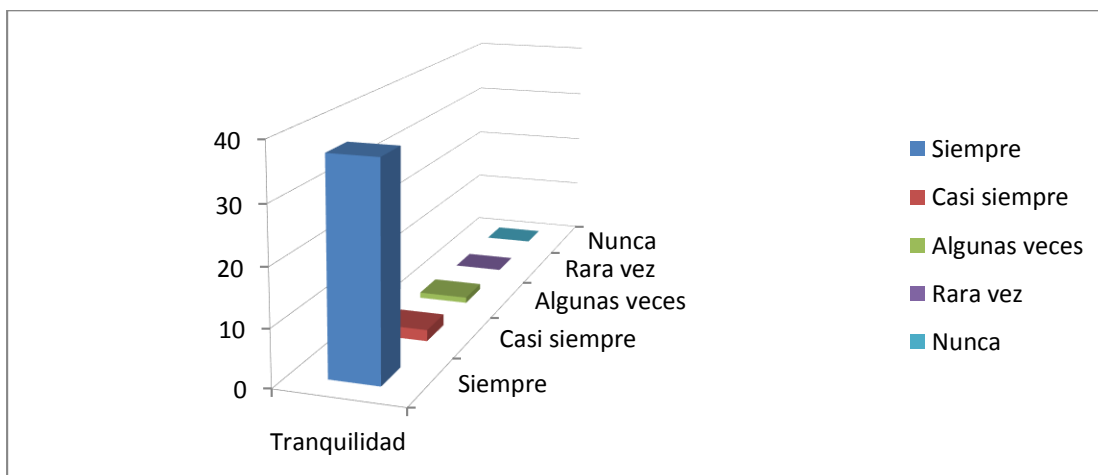
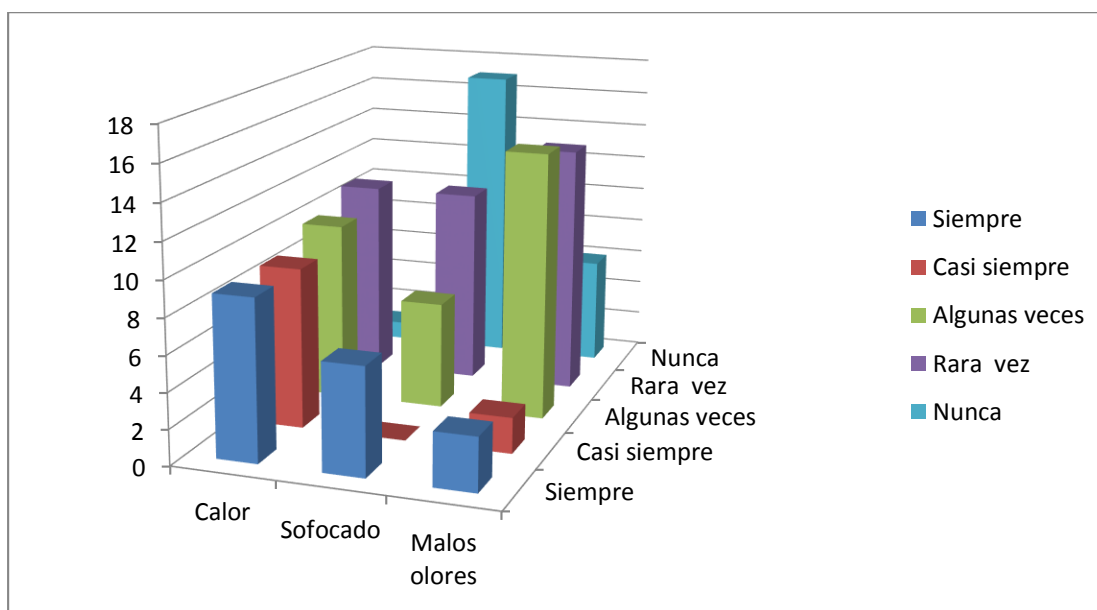


Gráfico N° 13.2 Estresores endógenos: Realización de examen (satisfacción)



**Gráfico N° 14 Estresores exógenos: Masificación de las aulas
(Ventilación)**



**Gráfico N° 14.1 Estresores exógenos: Masificación de las aulas
(iluminación)**

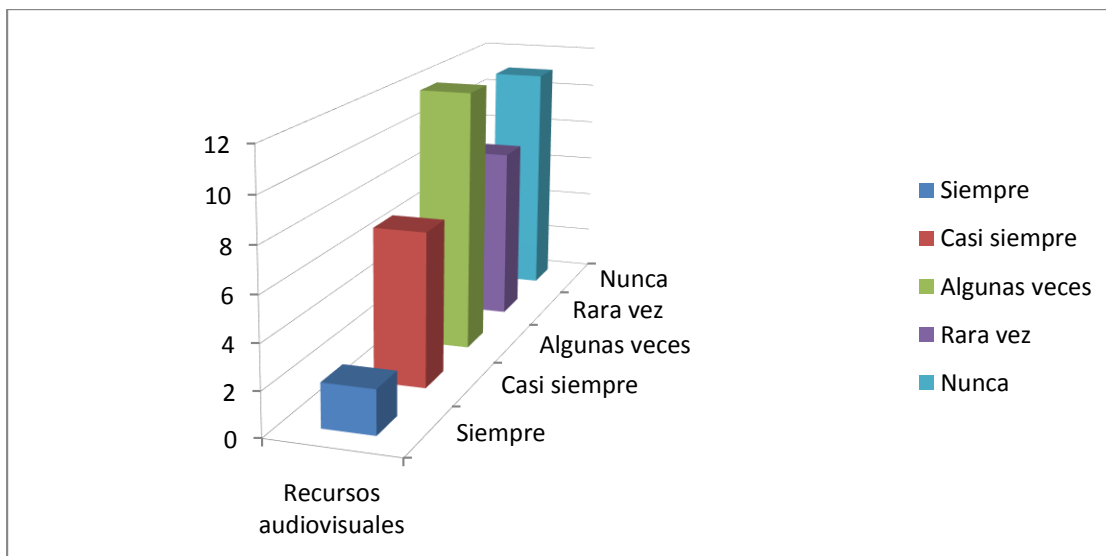


Gráfico N° 14.2 Estresores exógenos: Masificación de las aulas (mobiliario)

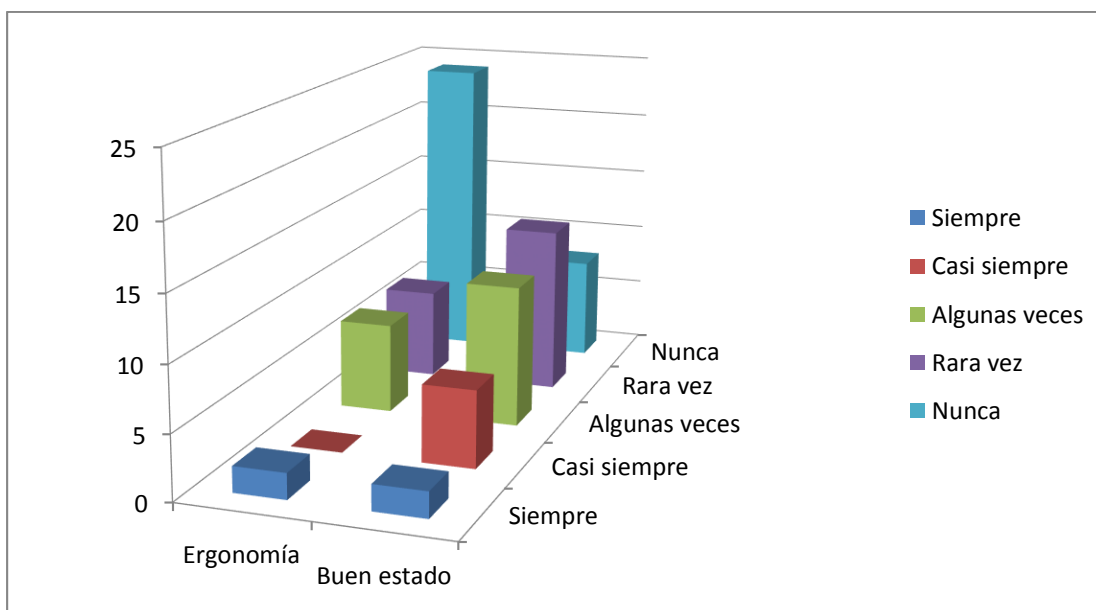


Gráfico N° 15 Estresores exógenos: Tiempo para cumplir actividades académicas (responsabilidad)

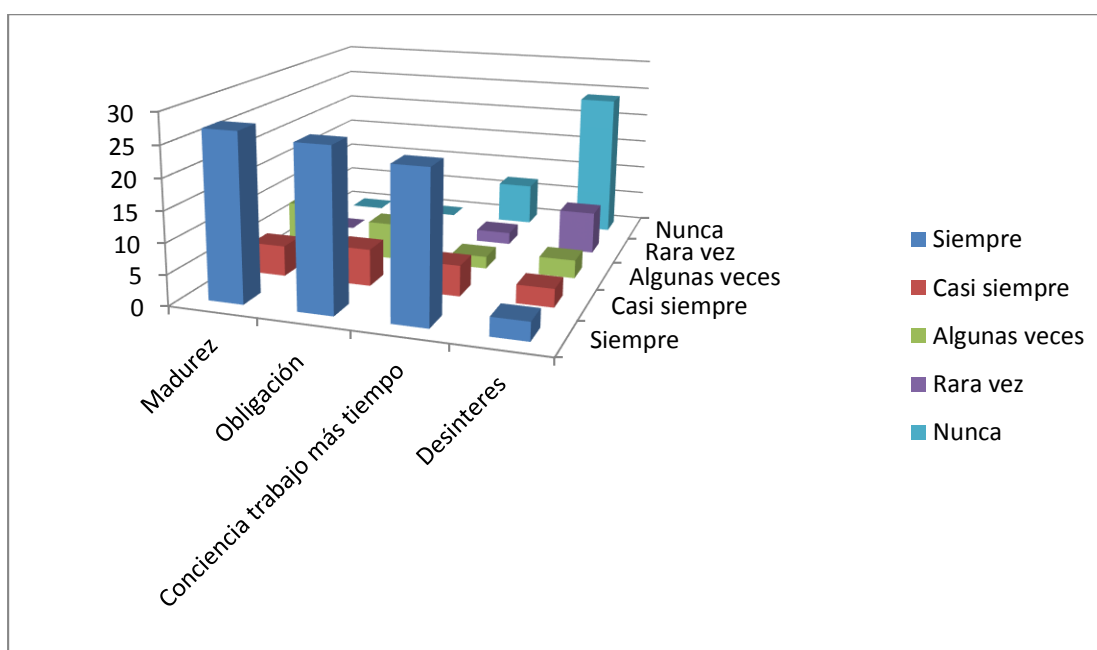


Gráfico N° 16.1 Estresores exógenos: Tiempo para cumplir actividades académicas (impuntualidad)

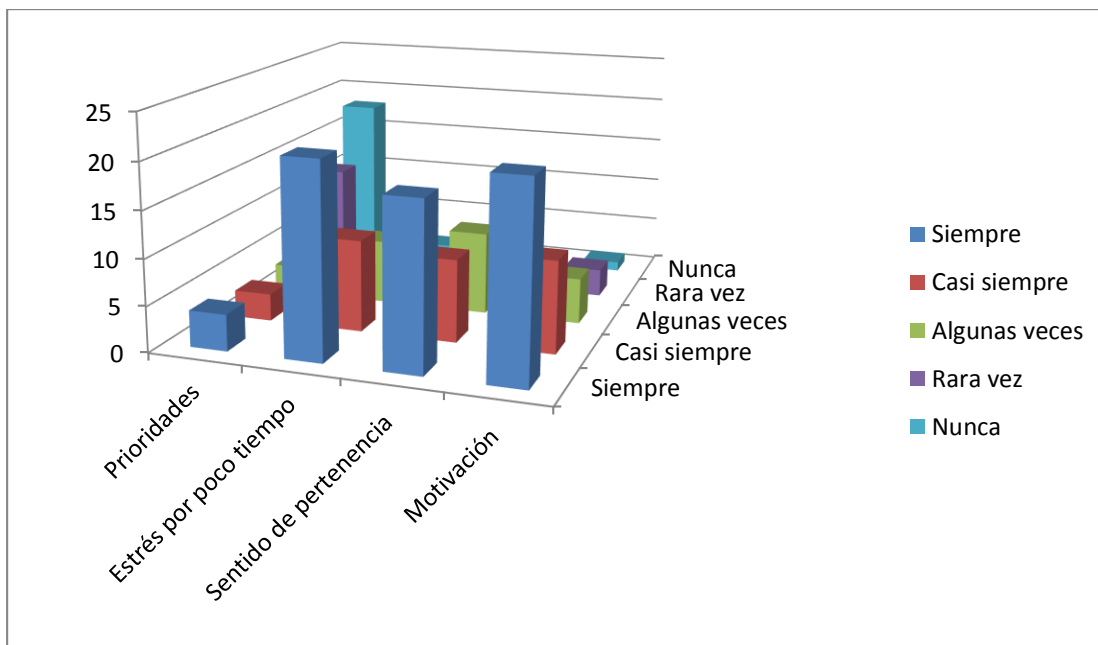


Gráfico N° 17 Estresores exógenos: Tiempo para cumplir actividades académicas (compromiso)

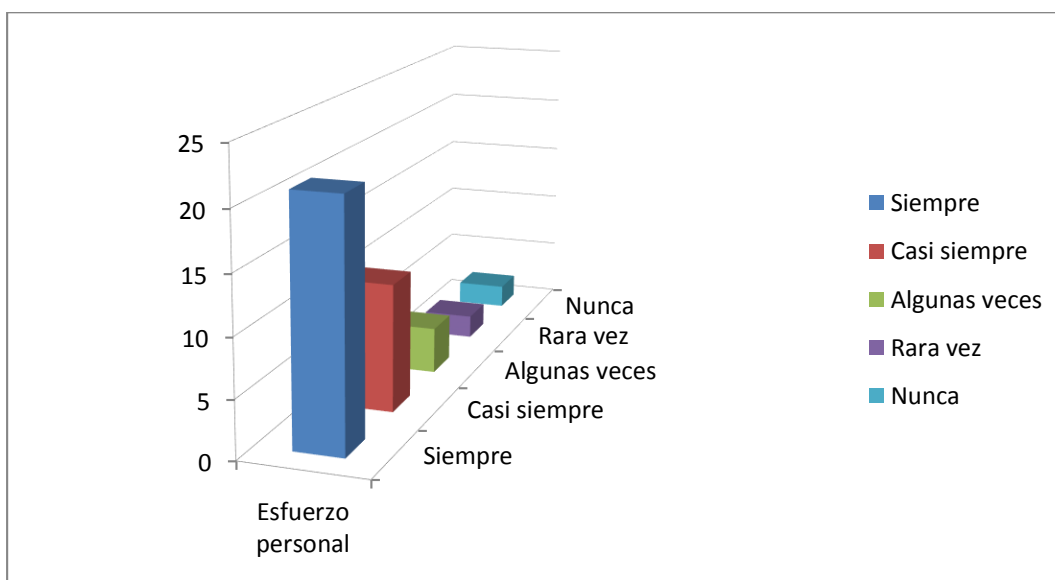
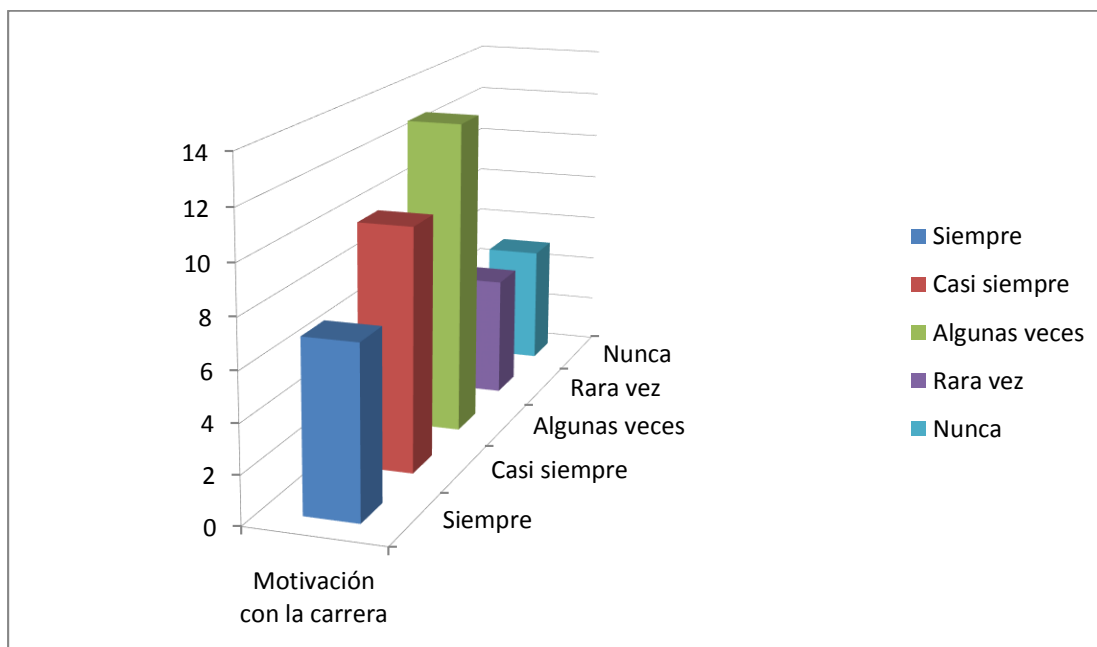


Gráfico N° 18 Estresores exógenos: Trabajos obligatorios (Motivación)**Gráfico N° 18.1 Estresores exógenos: Trabajos obligatorios (recursos bibliográficos)**

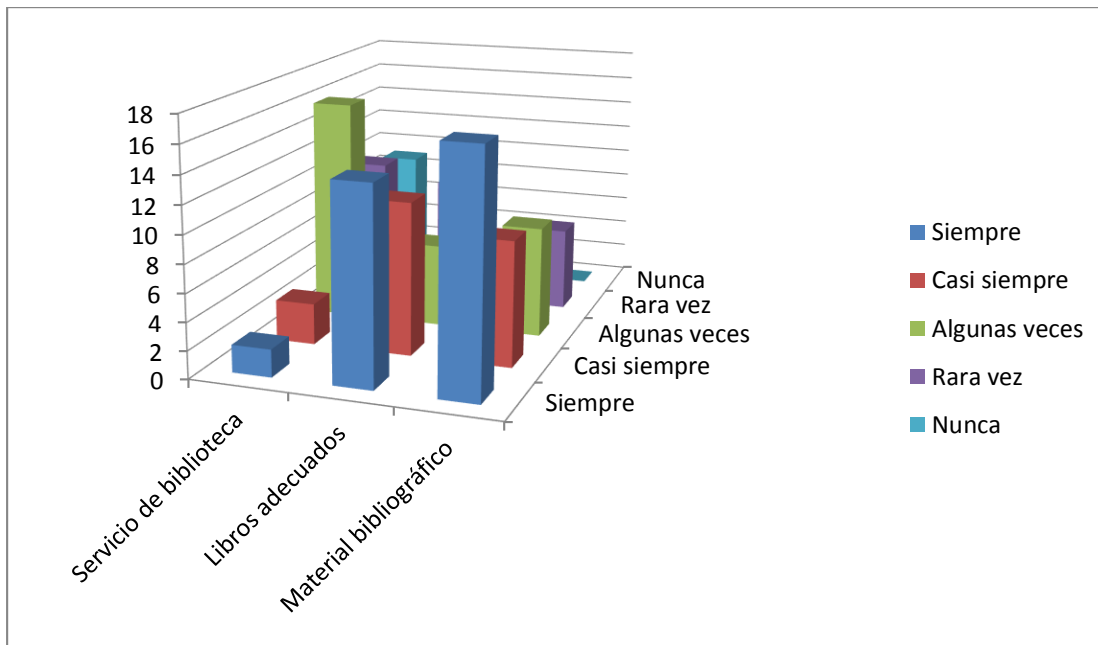
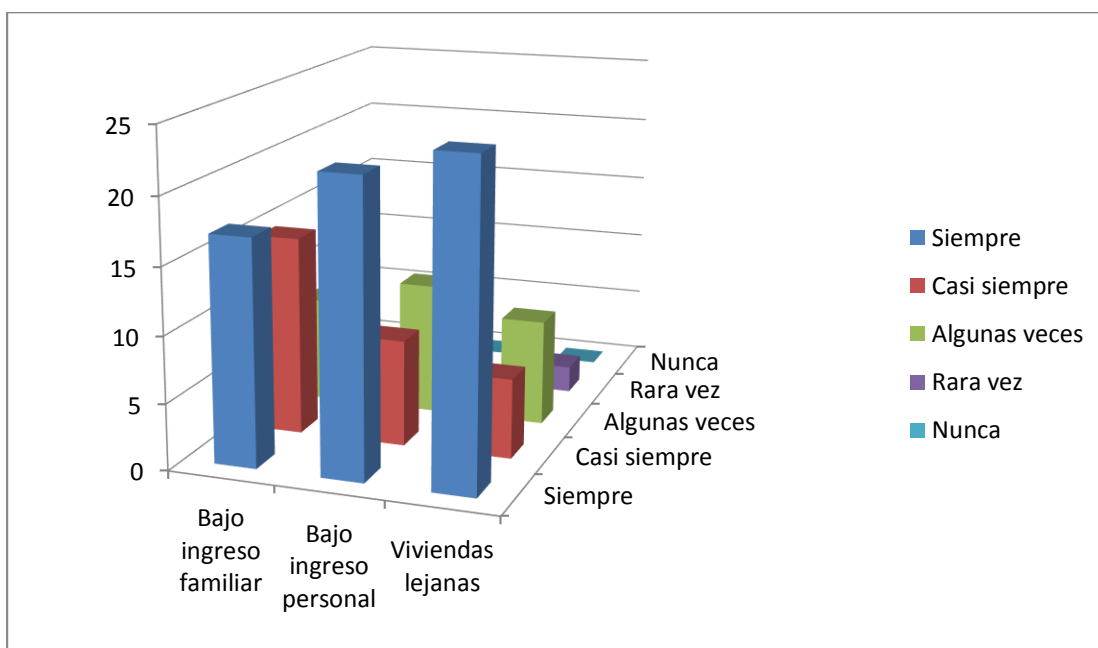


Gráfico N° 18.2 Estresores exógenos: Trabajos obligatorios (recursos económicos)



CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Como se ha mencionado anteriormente el estrés forma parte de la vida cotidiana de todo individuo, y que el mismo va a ser patológico si se prolonga en el tiempo y el individuo no es capaz de contrarrestarlo o no posee las herramientas necesarias en determinado momento para minimizar el estrés y así evitar que tenga repercusiones a nivel fisiológico, psicológico y comportamentales, teniendo en cuenta que los factores que pueden promover el aumento del estrés o proteger al individuo ante éste, son propios de la persona (endógenos) y factores externos (exógenos), que deben ser analizados en un contexto determinado para discernir así, cuál de ellos es de mayor o menor incidencia.

Específicamente hablando del estrés académico existe ya patrones o directrices que cada investigador partiendo de estudios previos puede tomar en cuenta a la hora de analizarlo en una población de estudiantes universitarios, los cuales van a poseer según la teoría más tendencia al estrés en un momento dado con respecto a otros de niveles académicos inferior, es decir, el ambiente universitario resulta idóneo en la aparición de signos y síntomas asociados al estrés, por ello en este estudio de campo transeccional fueron analizados todos los factores endógenos y exógeno

involucrados en la vida de la población tomada como objeto de investigación refiriéndose específicamente a los estudiantes del 4to semestre de la Escuela de Enfermería de la U. C. V durante el período 2012-2013.

Obteniendo como conclusiones que de los factores endógenos que más incidieron en la aparición del estrés asociado al contexto universitario se encuentran: la sobrecarga académica produciendo en los estudiantes somnolencia, cansancio e insomnio con ponderaciones de más del 50% de los encuestados; en la realización de un examen dentro del subindicador de nerviosismo refieren sentirse asustados y angustiados, pero tienen como factores protectores que se sienten emocionados y satisfechos al culminar una evaluación.

Entonces en cuanto a los estresores de índole endógena se tiene que, los únicos q afectan a la muestra encuestadas suceden en momentos donde las exigencias académicas se ven afectadas por las clases teóricas y pasantías donde por separado cada una tiene exigencias que llenar y actividades que cumplir y es justo allí cuando ambas solicitan el cumplimiento de las tareas asignadas que el estudiante llega a reflejar un aumento del estrés o el mismo es capaz de ser expresado en características propias del él, que disminuyen con la entrega de las actividades requeridas, es decir, es temporal y no prolongado evitando consecuencia patológicas.

Analizados una vez los estresores exógenos se puede razonar que dentro del subindicador masificación de la aulas, de acuerdo a las condiciones del salón, el calor es el que más afecta a los estudiantes ante el exceso de alumnos dentro del aula, a pesar de que los recursos audiovisuales sean

efectivos, el mobiliario no les permite estar cómodos dentro del recinto, esta aunado a la condición ambiental anteriormente mencionada como lo es el calor, no propicia el contexto más idónea para dictar clases, sino que al contrario, aumentaría los niveles de estrés que el estudiante maneja, afectado o no a la aparición de síntomas asociados al estrés.

Por otro lado en el subindicador de tiempo para cumplir las actividades asignadas, éste resulta de un medio para promover el éxito, más detalladamente en los instantes donde el alumno necesita cumplir es un tiempo estimas determinada actividad, esto lo impulsa al logro para alcanzar la meta planteada, puesto que refieren tener responsabilidad, puntualidad y compromiso a la hora de efectuar un trabajo establecido, que si se relaciona con el indicador anterior, a pesar de las condiciones ambientales, que influyen considerablemente el estudiante es capaz de sobrellevarlo y salir exitoso ante su reto o por lo menos entregarlo a tiempo.

Dentro del subindicador trabajos obligatorios, la carrera y el servicio de biblioteca no causa mayor estrés en los estudiantes, ya que estos refieren en su mayoría que rara vez cuentan con esos servicios y que no inciden en el cumplimiento de sus trabajos, pero otro aspecto que resulta de vital importancia según lo arrojado por las encuestas es el recurso económico, debido a que el bajo ingreso familiar, el ingreso personal y el vivir lejos afecta significativamente a gran parte de la muestra en estudio que refiere que no les permite realizar ni culminar a tiempo ni entregar con las actividades asignadas, siendo un factor incidente en el aumento o en la aparición de signos y síntomas asociados al estrés por el impacto que el recurso económico tienen en su desempeño académico.

Recomendaciones

Se recomienda que se disminuya en el máximo de lo posible la sobrecarga académica por períodos prolongados, es decir, que entre la teoría y la práctica no se exceda en la asignación de trabajos, para así evitar que el estrés que manejen sean prolongado y tenga consecuencias en la salud de los estudiantes.

Además de ello el promover e incentivar al logro resultaría un factor protector muy eficaz para contrarrestar el estrés que en su momento lleguen a presentar durante la sobrecarga académica en las exigencias de la práctica y la teoría.

Y por último se recomienda que se lleve a cabo consejerías para determinar quiénes son esos estudiantes con bajos recursos económicos, y facilitarle material bibliográfico y servicio de computadoras que le permitan realizar sus trabajos y no incida en sus niveles de estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRAZA, Arturo. (2003). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior.

BAYED, Nathaly. (2004). Diseño y validación de una escala para medir Estrés académico en estudiantes universitarios. Trabajo de grado no Publicado, Universidad Central de Venezuela, Caracas.

BELLCH, A.; SANDIN, B. y RAMOS, F. (1995). Manual de Psicopatología. McGraw-Hill España.

BUSTAMANTE, Marco. (1996). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año.

FELDMAN, Lya. (2008). "Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académicos en estudiantes universitarios venezolanos". pp. 406.

GUARINO, Leticia. (2000). ESTRÉS, SALUD MENTAL Y CAMBIOS INMUNOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. pp. art04.1.08.pdf.

HUAQUIN, Victor. (2004). Exigencia académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina en la universidad austral de Chile. p.http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071807052004000100003&script=sci_arttext&tlng=pt.

KENNETH, Anderson. (1997). MOSBY'S MEDICAL, NURSING AND ALLIED HEALTH DICTIONARY. (4ta ed.). Editorial Océano Grupo Editorial. USA.

LARARUZ, R. y FLEKMAN, S. (1986). Estrés y proceso cognitivo. Ediciones Martínez Rosa S.A.

MARTIN, Isabel. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. pp. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2351037>

MUÑOZ, Ana. (2005). CÓMO AFECTA EL ESTRÉS NUESTRO CUERPO. pp. www.cepvi.com/articulos/estrés.html.

RODRIGO, Farias. (2002). ESTRÉS ACADEMICO. pp. <http://www.uantof.cl/semnda/estres%20acad%E9mico.htm>.

ROMAN, Alberto. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos. pp. <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>

TORTORA, Gerard y GRABOWSKI, Sandra. (2005). Principios de anatomía y Fisiología. (8ta ed.). Editorial Mexicana. México.

ORTEGA, Joel. (1999). Estrés y trabajo. México. pp. www.medspain.com/n3_feb99/stress.html.

POLO, Antonia. (2006). EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Madrid. pp. http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf

WILKINSON, Greg. (2005). "El estrés". Guías médicas SALUD Y BIENESTAR. Pp. 610

Inventario SISCO del estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____					
(Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

(TIPO LIKERT)

El presente cuestionario tiene como objetivo principal reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior. La sinceridad con que responda al cuestionario será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales.

La respuesta al cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

A continuación se presentan una serie de enunciados o situaciones en total 71, a las cuales debe responder con qué frecuencia le suceden, en una escala del 1 al 5 donde, (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. ¿Cuando usted realiza una ponencia presenta sudoración?					
2. ¿Usted tiembla cuando expone algún trabajo en clase?					
3. ¿Siente usted intranquilidad cuando presenta trabajos en clase?					
4. ¿Al momento de describir un trabajo en clase usted posee poca concentración?					
5. ¿Cuándo usted plantea de forma oral un trabajo posee mucha concentración?					
6. ¿Usted se siente distraído cuando presenta un trabajo en público?					
7. ¿Presenta dolor en la región frontal (cráneo) cuando explica un trabajo oral?					
8. ¿Le produce dolor de cabeza realizar exposiciones en clase?					
9. ¿El participar en el aula de clase le produce taquicardia?					
10. ¿Al realizar una intervención en clase usted siente que su cara se torna pálida?					
11. ¿Se paraliza usted cuando participa en clase?					
12. ¿Siente confusión al realizar un aporte en clase?					
13. ¿Se muerde las uñas cuando contribuye con el trabajo realizado en clase?					
14. ¿Usted se siente angustiado cuando hace aportes en el aula de clase?					
15. ¿Presenta dolor abdominal cuando participa en el aula de clase?					
16. ¿Cuándo interviene en clase a usted le produce idas al baño constantemente?					
17. ¿Le produce fotofobia intervenir en clase?					
18. ¿El nivel de ruido dentro y fuera del aula le perturba para su intervención en clases?					
19. ¿Presenta mal humor cuando interviene en el aula de clase?					
20. ¿A usted tiende a consumir gran cantidad de alimetos cuando le toca contribuir en el aula?					
21. ¿El intervenir en clase le causa inapetencia?					
22. ¿Usted se siente inquieto cuando aporta en el aula de clase?					
23. ¿Usted tiene cambios en el estado de ánimo cuando posee muchos trabajos académicos?					
24. ¿Cuándo tiene una sobrecarga académica usted permanece en estado de vigilia?					
25. ¿Al tener muchas tareas a usted le causa estreñimiento?					
26. ¿Presenta dolor muscular cuando realiza muchos trabajos académicos?					
27. ¿El aumento de trabajos académicos le causa irritabilidad?					
28. ¿Le produce agotamiento el realizar muchos trabajos académicos?					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
29. ¿El aumento de trabajos académicos le causa una visión borrosa?					
30. ¿Presenta somnolencia cuando posee sobrecarga de trabajo?					
31. ¿Se siente usted fatigado al realizar un elevado número de trabajos académicos?					
32. ¿Al hablar con el profesor en privado usted tiene una actitud a la defensiva?					
33. ¿Presenta hiperactividad al discutir un trabajo con el profesor?					
34. ¿Usted se pone nervioso cuando va a tutorías?					
35. ¿Presenta movimientos repetitivos o involuntarios cuando conversa con un profesor para revisión de trabajos?					
36. ¿Se preocupa cuando será corregido el avance de un trabajo con el docente?					
37. ¿Mientras espera turno para que un profesor lo asesore de un trabajo camina de un lado a otro?					
38. ¿Usted tiene sensación de desgano cuando el tutor le realiza cambios sobre su trabajo?					
39. ¿Cuándo el docente supervisa su proyecto está predispuesto?					
40. ¿Le produce ira polemizar durante las sesiones de orientación con el tutor?					
41. ¿Al presenta una prueba oral tartamudea?					
42. ¿Cuándo realiza un examen siente angustia?					
43. ¿lo impacienta cuando efectúa una prueba escrita?					
44. ¿Al elaborar una evaluación se deprime?					
45. ¿Le genera desconfianza la ejecución de un parcial?					
46. ¿La práctica de una prueba provoca en usted agresividad?					
47. ¿Presentar un ensayo lo siente como un reto?					
48. ¿Usted siente emoción cuando cumple con la realización de actividad evaluada?					
49. ¿Le da tranquilidad culminar una evaluación?					
50. ¿Las condiciones del aula le provoca calor?					
51. ¿El exceso de alumnos en el aula le hace sentir sofocado?					
52. ¿El estar muchos alumnos dentro de un espacio reducido trae malos olores al aula?					
53. ¿Aprovecha usted de la ergonomía cuando se desarrollan clases con más de la cantidad estimada de alumnos para el salón?					
54. ¿Los recursos audiovisuales cumple con sus expectativas cuando ve clases con muchos estudiantes?					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
55. ¿A pesar de que las sesiones educativas se realicen en espacios donde el estudiante esta hacinado los pupitres y escritorios se encuentran en buen estado?					
56. ¿Asume usted con madurez el cumplimiento de las actividades académicas?					
57. ¿Siente que es su obligación realizar lo asignado por el profesor?					
58. ¿Tiene conciencia cuando se le asigna un trabajo y el tiempo es un factor determinante para entregarlo?					
59. ¿Se desinteresa por las actividades académicas al punto de ser impuntual?					
60. ¿Cuándo fija prioridades deja en otro plano el cumplimiento de los trabajos asignados?					
61. ¿El corto tiempo para entregar trabajo lo estresa?					
62. ¿Cuándo finaliza a tiempo un trabajo el sentido de pertenencia lo incentiva a realizar dicha acción?					
63. ¿Cuándo usted se le fija un periodo determinado para la entrega de una asignación académica se ve motivado con el objeto de superar ese obstáculo?					
64. ¿A pesar de que cuenta con poco tiempo para culminar una labor académica su esfuerzo personal lo ayuda a realizarlo?					
65. ¿Realizar trabajos obligatorios lo motiva porque se siente satisfecho con la carrera?					
66. ¿Cuándo va a realizar asuntos académicos evaluados cuenta con el servicio de biblioteca?					
67. ¿El tener acceso a los libros adecuados para tareas mejora mi cumplimiento?					
68. ¿Disponer del material bibliográfico aumenta su eficacia en la asignacion de tareas?					
69. ¿El bajo ingreso familiar por falta de equipos y materiales le impide entregar trabajos obligatorios?					
70. ¿Su bajo ingreso personal dificultad suministrar las asignaciones solicitadas?					
71. ¿Vivir lejos es un factor determinante para el desarrollo plena de las actividades de las cátedras?					