



**UNIVERSIDAD DE LOS ÁNDES
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOANÁLISIS
ESCUELA DE BIOANÁLISIS
DEPARTAMENTO DE MICROBIOLOGÍA Y PARASITOLOGÍA
CÁTEDRA DE INMUNOLOGÍA**



**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE MEDICINA. UNIVERSIDAD DE LOS ANDES. MÉRIDA VENEZUELA**

Autor: Julio Oscar Carrillo Bellorín
Tutor: Dra. Carmen Zulay Labrador Chacón

Mérida, junio 2023

DEDICATORIA

- A mi papá quien desde el primer día en el que ingrese a la carrera y a la universidad, siempre estuvo ahí a mi lado apoyándome en todo para que culminara mi tesis con éxito.
- A mi mamá, quien ha estado siempre para apoyarme en todo y es una de las personas que espera con ansias ver culminada mi meta.
- A mi hermana, que siempre ha estado allí para apoyarme en todo momento, es una de las que ha sido un pilar fundamental en la elaboración y culminación de mi tesis de grado.
- A cada uno de mis familiares que de una u otra manera se sientan identificados con mis logros.

www.bdigital.ula.ve

AGRADECIMIENTO

- Quiero agradecer en primer lugar a Dios.
- A la Universidad de Los Andes, especialmente a la Facultad de Farmacia y Bioanálisis por permitirme hacer uso de esos espacios donde conocí y compartí con mis compañeros de estudios, los cuales formaron parte fundamental en el desarrollo de mi carrera.
- A los profesores de la Facultad, que durante estos años de estudio y formación formaron parte de mi vida, ellos son parte de este logro.
- A la profesora Carmen Zulay Labrador, quien en momentos difíciles (2019) aceptó ser mi tutora y desde ese día ha estado en disposición de atender mis necesidades académicas y en este momento se ha convertido en una consejera y amiga.
- A la profesora Sareli Carrero por animarme a continuar en la carrera en un momento en el cual retire el semestre que cursaba.

www.bdigital.ula.ve

TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Tabla de Contenidos.....	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras.....	x
Índice de Gráficos	xi
Resumen	xiii
Introducción	1
Capítulo I. El Problema	3
Planteamiento del Problema.....	3
1.1. Determinación del problema	3
1.2. Formulación del problema	5
1.3. Objetivos.....	5
1.4. Importancia y alcance de la investigación.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	7
Capítulo II. Marco Teórico	8
Trabajos previos	8
Antecedentes del estudio.....	14
Bases teóricas	¡Error! Marcador no definido.
<i>Enfermedades Psicoemocionales producidas por el estrés</i> ¡Error! Marcador no definido.	
<i>Depresión</i>	¡Error! Marcador no definido.
<i>Ansiedad</i>	¡Error! Marcador no definido.
<i>Trastorno alimenticios</i>	17
<i>Estrés</i>	17
<i>Estrés normal</i>	18
<i>Estrés patológico</i>	18

<i>Estrés post-traumático</i>	18
Estrés laboral.....	18
<i>Síndrome Burnout: quemado en el trabajo</i>	19
¿Qué es el Síndrome Burnout y cómo se manifiesta?	19
Las diferencias culturales en el Síndrome Burnout	19
Personas en riesgo de sufrirlo	19
Efectos psicológicos y en la salud	20
El estrés excesivo.....	20
Depresión y Ansiedad	20
<i>Qué es y por qué se genera el estrés académico</i>	20
<i>Estresores académicos</i>	21
Exigencias Internas	21
Exigencias Externas	21
<i>Estresores no académicos</i>	21
<i>¿Cómo se manifiesta el estrés?</i>	22
<i>Fases del estrés</i>	23
<i>Manifestaciones físicas</i>	23
<i>Manifestaciones conductuales</i>	24
<i>Definición de estrés académico</i>	25
<i>Síndrome General de Adaptación (SGA)</i>	26
<i>Secuencia temporal de los procesos fisiológicos que se producen en el organismo durante el SGA</i>	26
1.Eje	Neural
.....	27
Respuesta Inmunológica al estrés:.....	29
Capítulo III. Marco Metodológico	30
3.1. Enfoque de la investigación	30
3.2. Tipo de investigación	30
3.3. Población y muestra	30
<i>Selección del tamaño de la muestra</i>	30
3.4. Variables	31

3.5. Operacionalización de las variables.....	31
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	31
<i>Cuestionario de evaluación de estrés académico, Joan De Pablo (2002)</i>	31
3.7. Procedimiento	34
Capítulo IV. Resultados y Discusión	35
4.1. Presentación y análisis de los resultados	35
4.2 Análisis Descriptivo las variables Sociodemográficas de la muestra	35
4.3 Niveles de Estrés Académico de la muestra.....	66
4.4 Detectar los recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes	73
4.5 Discusión	82
Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones	87
Recomendaciones	88
Referencias Biblioheerográficas	89
Anexos	93

www.bdigital.ula.ve

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Distribución por edad de estudiantes del Primer Semestre	36
Tabla 2. Indicadores estadísticos para la variable edad de Primer Semestre	36
Tabla 3. Indicadores estadísticos para la variable edad de Primer Semestre	37
Tabla 4. Indicadores estadísticos para la variable edad de Sexto Semestre.....	37
Tabla 5. Distribución de Edades para ambos semestres.....	39
Tabla 6. Distribución de Edades para ambos semestres.....	40
Tabla 7. Distribución de Edades para ambos semestres.....	40
Tabla 8. Distribución de Género en ambos semestres	41
Tabla 9. Estado civil de estudiantes del Primer Semestre	42
Tabla 10. Estado civil de estudiantes del Sexto Semestre	43
Tabla 11. Estado Civil ambos semestres.....	45
Tabla 12. Estudiantes del Primer Semestre que tienen hijos.....	46
Tabla 13. Número de hijos de los estudiantes del Sexto Semestre.....	46
Tabla 14. Número de Hijos ambos semestres	48
Tabla 15. Lugar de procedencia de los estudiantes del Primer Semestre	49
Tabla 16. Lugar de procedencia de los estudiantes del Sexto Semestre	50
Tabla 17. Lugar de Procedencia ambos semestres.....	51
Tabla 18. Semestre que cursa actualmente	52
Tabla 19. Estudiantes del Primer Semestre que Trabajan	53
Tabla 20. Estudiantes del Sexto Semestre que Trabajan.....	53
Tabla 21. Estudiantes de ambos semestres que trabajan además de estudiar.....	55
Tabla 22. Tiempo que trabajan los estudiantes del primer semestre.....	56
Tabla 23. Tiempo que trabajan los estudiantes del sexto semestre	57
Tabla 24. Tiempo que dedican al trabajo ambos semestres	58
Tabla 25. Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del primer semestre	59
Tabla 26. Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del sexto semestre	61
Tabla 27. Tiempo que dedica al estudio ambos grupos	62
Tabla 28. Cree que la educación virtual le brinda una formación adecuada	63

Tabla 29. Cree el COVID 19 le está dejando algo positivo	65
Tabla 30. Distribución de los ítems en la escala de medición de estrés	66
Tabla 31. Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés académico global en ambos semestres.....	67
Tabla 32. Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés académico global en estudiantes del primer semestre	68
Tabla 33. Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés académico global en estudiantes del sexto semestre	68
Tabla 34. Nivel de estrés según el año o semestre que cursa actualmente	69
Tabla 35. Prueba de muestras independientes asumiendo varianzas iguales	69
Tabla 36. Clasificación del nivel de estrés académico global	70
Tabla 37. Estadísticos descriptivos para cada dimensión del nivel global de estrés académico en estudiantes del primer semestre y sexto semestre	71
Tabla 38. Prueba de muestras independientes para la dimensión estrés en los exámenes	72
Tabla 39. Prueba de muestras independientes para la dimensión ansiedad social.....	72
Tabla 40. Prueba de muestras independientes para la dimensión ansiedad social.....	73
Tabla 41. Recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes del primer semestre	74
Tabla 42. Recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes del sexto semestre	75
Tabla 43. Recursos de afrontamiento psicosociales que emplean ambos grupos	76
Tabla 44. Recursos de afrontamiento psicosociales que consideran los estudiantes del primer semestre emplean sus compañeros	77
Tabla 45. Recursos de afrontamiento psicosociales que consideran los estudiantes del sexto semestre emplean sus compañeros	78
Tabla 46. Recursos de afrontamiento psicosociales que consideran ambos grupos que emplean sus compañeros	79
Tabla 47. Alteraciones en la salud de los estudiantes de primer semestre	80
Tabla 48. Alteraciones en la salud de los estudiantes de sexto semestre.....	81
Tabla 49. Alteraciones en la salud de ambos grupos	82

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Escala de medición del reajuste social. Un inventario de los estresores comunes.....	23

www.bdigital.ula.ve

Índice de Gráficos

	Pág.
Gráfico 1. Indicadores estadísticos para la variable edad de los estudiantes del primer semestre.	36
Gráfico 2. Indicadores estadísticos para la variable edad de los estudiantes del sexto semestre	38
Gráfico 3. Indicadores estadísticos para la variable edad en ambos semestres	39
Gráfico 4. Género de estudiantes del Primer Semestre	40
Gráfico 5. Género de estudiantes del Sexto Semestre	41
Gráfico 6. Distribución de Género en ambos semestres	42
Gráfico 7. Estado civil de estudiantes del Primer Semestre	43
Gráfico 8. Estado civil de estudiantes del Sexto Semestre	44
Gráfico 9. Estado Civil ambos semestres	45
Gráfico 10. Estudiantes del Primer Semestre que tienen hijos	46
Gráfico 11. Número de hijos de los estudiantes del Sexto Semestre	47
Gráfico 12. Número de Hijos en ambos semestres	48
Gráfico 13. Lugar de procedencia Primer Semestre	49
Gráfico 14. Lugar de procedencia Sexto Semestre	50
Gráfico 15. Lugar de Procedencia ambos semestres	51
Gráfico 16. Distribución por porcentaje de los estudiantes según el semestre cursante	52
Gráfico 17. Estudiantes del primer semestre que trabajan	53
Gráfico 18. Estudiantes del sexto semestre que trabajan	54
Gráfico 19. Estudiantes de ambos semestres que trabajan además de estudiar	55
Gráfico 20. Cantidad de horas laboradas por los estudiantes del primer semestre	56
Gráfico 21. Cantidad de horas laboradas por los estudiantes del sexto semestre	57
Gráfico 22. Tiempo que dedica al trabajo ambos semestres	58
Gráfico 23. Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del 1er semestre	60
Gráfico 24. Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del 6to semestre	61
Gráfico 25. Tiempo que dedica al estudio ambos grupos	63

Gráfico 26. Valoración positiva de la educación virtual	64
Gráfico 27. Valoración sobre el COVID 19.....	65

www.bdigital.ula.ve



UNIVERSIDAD DE LOS ÁNDES
FACULTAD DE FARMACIA Y BIOANÁLISIS
ESCUELA DE BIOANÁLISIS
DEPARTAMENTO DE MICROBIOLOGÍA Y PARASITOLOGÍA
CÁTEDRA DE INMUNOLOGÍA



ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA FACULTAD DE MEDICINA. UNIVERSIDAD DE LOS ANDES. MÉRIDA VENEZUELA

Autor: Julio Oscar Carrillo Bellorín

Tutor: Dra. Carmen Zulay Labrador Chacón.

RESUMEN

El estrés académico es una reacción de activación física, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos o factores educativos como la presentación de actividades, evaluaciones y relación social. En esta investigación se evaluó el estrés académico en los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes, partiendo de la medición del nivel de estrés académico, de las características sociodemográficas, y la detección de los recursos de afrontamiento psicosociales para el manejo del mismo. Se aplicó el enfoque cuantitativo, mediante un estudio de tipo descriptivo, con diseño de campo transversal. Los datos fueron recolectados mediante el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) y una encuesta de los datos sociodemográficos; dichos instrumentos se aplicaron a una muestra no probabilística conformada por 57 estudiantes de primer y sexto semestre. En los resultados se pudo conocer que ambos grupos presentaron un nivel moderado de estrés, un nivel medio global de 4,72; el primer semestre con una media de 4,89 y sexto semestre con una de 5,42. Se determinó que los factores que más estrés les ocasionan fueron la presentación de exámenes y demás actividades de discusión y evaluación continua. En su mayoría mujeres, con una edad media de 22 años, solteros, sin hijos, procedentes de Mérida, trabajan y estudian. Los recursos de afrontamiento, fueron descansar en casa (82,5%), escuchar música (59,6%), conectarse a las redes sociales (52,6%), practicar deportes y leer (29,8%), pasear con la familia (31,6%) o salir a pasear con la pareja (26,3%).

Palabras Claves: Estrés académico, estudiantes universitarios, enfermería, recursos de afrontamiento.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes universitarios, y aún más en aquellos que cursan carreras de alta exigencia como la enfermería. En la Facultad de Enfermería de la Universidad de Los Andes, los estudiantes del primer y sexto semestre son especialmente vulnerables a experimentar altos niveles de estrés académico debido a la naturaleza rigurosa y exigente de la carrera.

Es importante evaluar el estrés académico en estos estudiantes, debido a que la enfermería es una profesión de alto impacto en la sociedad. Los enfermeros y las enfermeras tienen un papel fundamental en la atención médica y el bienestar de los pacientes, y su trabajo puede ser estresante y emocionalmente agotador. Si los estudiantes de enfermería no aprenden a lidiar con el estrés académico adecuadamente, pueden tener dificultades para manejar el estrés en su futura carrera profesional.

Además, el estrés académico puede tener efectos negativos en la salud física y mental de los estudiantes, incluyendo ansiedad, depresión, fatiga y problemas de sueño. La evaluación del estrés académico puede ayudar a identificar a los estudiantes que están experimentando altos niveles de estrés y proporcionarles las herramientas necesarias para manejarlo de manera efectiva.

Para comprender mejor la experiencia de los estudiantes de enfermería con respecto al estrés académico en la Universidad de Los Andes, se realizó una investigación mediante la aplicación del Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) creado por De Pablo (2002) y una encuesta para medir los datos sociodemográficos realizada por Labrador (2012). El objetivo de esta investigación fue evaluar el estrés académico en los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes y de esta manera, saber la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés más importantes de la vida académica. Se recopiló la información sobre los factores de estrés académico más comunes que experimentan los estudiantes de enfermería en el primer y sexto semestre, así como sus estrategias de afrontamiento y apoyo social.

La encuesta sociodemográfica proporcionó información sobre se datos tales como la edad en años cumplidos, sexo, estado civil, tienen o no hijos, procedencia, trabajo actual, horas dedicadas al estudio, alteraciones en su salud y otros factores que pueden estar relacionados con el estrés académico.

En conjunto, esta investigación ayudó a comprender mejor el impacto del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Los Andes y proporcionó información útil para desarrollar programas de apoyo y estrategias de afrontamiento para los estudiantes que lo necesiten.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

1.1. Determinación del problema

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo, pero se puede controlar si se tiene equilibrio y organización en el estilo de vida. Hoy en día el estrés se puede manejar y controlar con diferentes tipos de tratamientos, e incluso uno puede mejorar con tan solo cambiar el estilo de vida dependiendo del tipo o fase de estrés que este atravesando.

La alimentación, el estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación son cruciales al momento de elegir un tratamiento adecuado para contrarrestar el estrés por tal motivo tener conocimiento apropiado de este padecimiento es de interés general debido a que nadie está exento de sufrir esta enfermedad. (Ávila, 2014).

El estrés es la relación que existe entre un sujeto y su ambiente, percibido por el sujeto como una situación amenazante o que excede sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar personal. El estrés y las emociones percibidas por pacientes crónicos pueden tener consecuencias a veces importantes sobre la enfermedad y en el control de la misma. “En pacientes con esta condición es frecuente la presencia de algunos síntomas (fatiga, dificultad para concentrarse, pérdida de peso, disfunción sexual) aunque correspondan a criterios diagnósticos de depresión, en realidad son atribuibles a la inestabilidad de la enfermedad” (Juárez et al, 2017).

Se identifican sub factores del estrés en pacientes crónicos:

- Estrés emocional estrés interpersonal son consecuencia del diagnóstico y de vivir con la enfermedad.
- Estrés con el médico y estrés con el régimen de tratamiento se relaciona con las demandas que impone el tratamiento.

Las causas que pueden generar estrés en un paciente crónico son:

- La complejidad y las demandas diarias del tratamiento. La responsabilidad en el manejo de su enfermedad, dominio de destrezas, exigencia de puntualidad en la realización de las mismas, mantenimiento del plan de tratamiento, vencer a diversas presiones y “tentaciones” sociales para cumplir el régimen. Las repercusiones que el tratamiento tiene en la esfera social del individuo, el “estigma” de estar enfermo y considerarse diferente a los demás y tener que luchar con el desconocimiento y las ideas erróneas de la población general sobre la enfermedad que padece.
- La incertidumbre sobre las posibles complicaciones futuras, los sentimientos de frustración ante mal control y evolución de la enfermedad.
- Las situaciones estresantes presentes en la vida cotidiana (Juárez et al, 2017).

Estos trabajos investigativos aportan información al estudio en curso, muestran como el estrés afecta la vida y por ende la actuación de las personas ante diferentes circunstancias y la percepción que tienen de ellas (familia, amigos, rendimiento académico, entre otros). El objeto de estudio de la presente investigación es la relación existente entre el estrés y el aspecto académico (incluido su rendimiento) en los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes.

El investigador, considera pertinente realizar una reseña histórica de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes para facilitar la comprensión del contenido de la investigación. La Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes, fue creada el 10 de marzo de 1967. Se inició con el nombre de Centro Universitario de Estudios de Enfermería. En septiembre de ese mismo año el Consejo Nacional de Universidades (CNU), aprobó su creación como Escuela de Enfermería, siendo la segunda a nivel universitario en Venezuela, después de la Escuela de Enfermería de la Universidad del Zulia.

Su creación se debió al esfuerzo mancomunado de las autoridades de la Universidad de Los Andes, como lo fueron el Dr. Pedro Rincón Gutiérrez y Héctor Sequera Palencia (Rector y Decano de la Facultad de Medicina, respectivamente) y por

el Ministerio de Sanidad y Asistencia Social para la época, a través de los Doctores José Díaz, Pedro Guédez, y las enfermeras Berta Naranjo Osti, María Amparo Larrosa, Rosario Sánchez y Amadora Zavala, esta última, quien se convirtió en su primera directora. La escuela, desde sus inicios es una dependencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, y en la actualidad forma parte de ella, en conjunto con la Escuela de Medicina y la Escuela de Nutrición y Dietética. La Escuela de Enfermería está conformada por tres (3) departamentos: Médico-Quirúrgico, Materno-Infantil y Administrativo-Social, con una planta docente, en la cual la mayoría ha obtenido títulos de cuarto y quinto nivel.

En la actualidad esta escuela se encuentra en la etapa final del rediseño curricular, con la propuesta de la salida intermedia en el sexto semestre y con una duración de cuatro (4) años, dando cumplimiento según lo establecido en Gaceta Oficial N° 39.411 de fecha 27 de abril de 2010, donde se publica la resolución por la cual se crea el Programa Nacional de Formación en Enfermería. La decisión, a su vez, lleva efecto lo establecido con la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, que instituye la salud como un derecho fundamental y obligatoria del Estado.

Hoy en día, la escuela posee dos programas de formación estudiantil: el Regular con duración de 10 semestres presenciales dirigidos a los estudiantes quienes egresan de la educación media y diversificada y el *de Profesionalización* o Prosección de Estudios de Técnicos Superiores Universitarios con una duración de 3 semestres.

1.2. Formulación del problema

En vista de lo antes expuesto sobre el estrés y su afectación en los diferentes aspectos de la vida de los seres humanos, incluido el académico, el investigador se pregunta:

¿Los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, ven afectados sus estudios y salud física y mental por estrés académico?

En caso de que se vean afectados, ya que el estrés forma parte de los venezolanos; ¿Están afectados en la misma medida los estudiantes del primer y sexto semestre?

En caso de que la afectación del estrés no sea la misma en los dos grupos estudiados ¿Cuáles son los factores estresantes que más incidencia tienen en cada grupo objeto de estudio?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Evaluar el estrés académico en los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad de Los Andes.
- Medir el nivel de estrés académico en estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes.
- Detectar los recursos de afrontamiento psicosociales para el manejo del estrés académico que emplean los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes.

1.4. Importancia y alcance de la investigación

El estrés académico es uno de los problemas más comunes que enfrentan los estudiantes universitarios. La presión de las expectativas académicas, la carga de trabajo, la competencia con otros estudiantes, la falta de tiempo libre y la preocupación por el futuro son solo algunas de las razones por las que los estudiantes universitarios pueden experimentar estrés.

Es importante estudiar el estrés académico en los estudiantes universitarios porque puede tener un impacto significativo en su bienestar físico, emocional y mental. El estrés crónico puede afectar negativamente el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida en general. Además, el estrés puede llevar a comportamientos poco saludables, como el abuso de sustancias, la falta de sueño y una mala alimentación.

Comprender los factores que contribuyen al estrés académico y desarrollar estrategias efectivas para manejarlo puede ayudar a los estudiantes a tener éxito académico y a mejorar su bienestar en general. Algunas estrategias efectivas para manejar el estrés académico incluyen el establecimiento de objetivos realistas y alcanzables, la gestión del tiempo, el cuidado de la salud física y mental, el apoyo social y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

En resumen, el estudio del estrés académico en los estudiantes universitarios es importante para comprender los factores que contribuyen a este problema y para desarrollar estrategias efectivas para manejarlo. Esto puede ayudar a los estudiantes a tener éxito académico y a mejorar su bienestar en general.

www.bdigital.ula.ve

1.5. Limitaciones de la investigación

La investigación realizada sobre el estrés académico en los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería de primero y sexto semestre de la Universidad de Los Andes en Mérida, Venezuela, puede presentar algunas limitaciones. La muestra de estudiantes seleccionada podría no representar adecuadamente a la población total de la escuela.

Además, los resultados obtenidos podrían estar influenciados por factores externos, como el entorno familiar y social de los estudiantes, que no fueron considerados en el estudio. Asimismo, el estudio podría haberse enfocado únicamente en el estrés académico y sociodemográfico, sin explorar otros factores que puedan afectar la salud mental de los estudiantes, como la ansiedad y la depresión. Por último, el uso de cuestionarios autoadministrados podría haber sesgado los resultados, porque los estudiantes podrían haber proporcionado respuestas socialmente deseables en lugar de expresar sus verdaderos sentimientos y experiencias.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Trabajos Previos

En el 2023 se llevó a cabo un trabajo de investigación en estudiantes en Guayaquil, Ecuador, para saber el alcance de los objetivos educativos, sin embargo, este puede estar afectado por diversos factores, como el burnout académico, estrés académico y baja autoestima del estudiante. El presente trabajo plantea como objetivo, describir el estado actual del conocimiento sobre el efecto del burnout académico, estrés académico o autoestima deteriorada, sobre el rendimiento académico en estudiantes de pregrado del área de la salud; los resultados permitirán generar estrategias de intervención desde la acción tutorial.

Los estudiantes universitarios del área de la salud, deben poseer un adecuado bienestar, incluyendo el aspecto mental, ya que estos individuos precisan brindar servicio a la comunidad; algunas de las características en estas licenciaturas son la seguridad y confianza en sí mismo para tomar decisiones, por esta razón, es fundamental apuntalar en la detección oportuna del estrés, burnout y desarrollo de la autoestima en los estudiantes para evitar en la medida de lo posible la depresión, ansiedad, angustia y adicciones, de lo contrario, los alumnos no podrán sostener la carga académica y profesional o hacer frente de manera adecuada a los obstáculos que se presenten en el camino médico asistencial (Torres et al, 2023).

Esta investigación guarda estrecha relación con el trabajo sobre estrés académico que se está desarrollando en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes, pues el mismo se enfoca en encontrar un vínculo entre las actividades académicas (con todo lo que ellas conllevan) con el estrés.

En el 2023 en México, se realizó un trabajo investigativo que muestra el estrés académico en universitarios, en nivel medio superior en un escenario postpandemia COVID-19. Objetivo: Evaluar la frecuencia y nivel de estrés académico en estudiantes de nivel medio superior. El estudio fue transversal, descriptivo y comparativo con muestra

de 120 estudiantes del turno vespertino de la Preparatoria Emiliano Zapata de la Universidad Autónoma de Sinaloa Culiacán, México. Se utilizó la escala Estresores Académicos (ECEA). Algunos resultados muestran estrés medio en categorías de deficiencias metodológicas, sobrecarga del estudiante, intervención en público, clima social negativo y estrés académico.

Un nivel de estrés alto en las categorías de creencias sobre rendimiento académico, exámenes, carencia por valor de contenidos y dificultades de participación. Las mujeres presentaron mayor grado de estrés que los hombres ($p < 0.05$) en todas las categorías excepto en las dificultades de participación. No hubo limitaciones para realizar el estudio. Se obtuvieron datos precisos en un espacio y tiempo determinado como el regreso a clases presenciales después de la pandemia. Se concluyó que las instituciones educativas deben brindar atención integral y ambiente favorable para que el estudiante se desenvuelva de la mejor manera posible ante el escenario de postpandemia evitando que el estrés académico afecte su rendimiento académico (Juárez et al, 2023).

El trabajo antes citado, buscaba relacionar y encontrar, como se veían afectados los estudiantes del nivel medio superior, tomando en consideración el clima, el entorno social, los métodos de estudios, entre otros. Observándose que el sexo femenino se ve más afectado por causa del estrés académico, de allí la relación con el trabajo investigativo en curso.

En la ciudad de Lima, Perú, se desarrolló una investigación que tiene como objetivo principal determinar la relación entre estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora. La etapa universitaria en los últimos tiempos afronta acontecimientos que podría ser estimuladores de estrés, donde la sobrecarga académica y los desafíos que conlleva ser universitario, puede desencadenar estresores en alta magnitud, afectando de manera directa la esfera física, psicológico, conductual e intelectual de las personas, evidenciando de esta manera dificultades en las técnicas de asimilación del aprendizaje, como es el desarrollo de los hábitos de estudio.

Esta fue una investigación cuantitativa, de nivel correlacional, y de diseño no experimental, se trabajó con una muestra de 100 universitarios, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, a quienes se le administró el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña. Los resultados expresan que el 35% y el 41% consideraron el estrés académico y los hábitos de estudio en un nivel promedio. En conclusión, existe relación entre el estrés académico y hábitos de estudio (Tucto, 2023).

Este trabajo investigativo, guarda relación con el presente estudio realizado en la Escuela Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, en cuanto que analiza el estrés académico y concluyendo que el 35% de los estudiantes universitarios según el método SISCO y el 41 % de los mismos según el método CASM – 85, se ven afectados directamente por el estrés académico.

En el 2020 se realizó una investigación con enfoque cuantitativo, transversal y de nivel descriptivo con una muestra de 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá, Colombia, (dos instituciones privadas y una pública) utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico. Para la categoría Situaciones y Condiciones Estresantes, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Sobrecarga de Tareas y Trabajos Escolares. Para la categoría Reacciones Físicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Inquietud (este ítem presentó diferencias según la edad). Para la categoría Reacciones Psicológicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Asimismo, para la categoría Reacciones Comportamentales, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Aumento o Reducción del Consumo de Alimentos (este ítem presentó diferencias según el semestre). Para la categoría Estrategias de Afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de Habilidad Asertiva. Este conjunto de reacciones no hará más que menguar y perjudicar la capacidad intelectual y el desempeño académico de los estudiantes y, en muchos casos, el estrés académico (en conjunción con otras problemáticas) podría derivar en fracaso y deserción. Incluso podrían entretrejer

una trampa muy riesgosa para la salud y el proyecto de vida de personas jóvenes, en su mayoría menores de 25 años (Restrepo et al, 2020).

La investigación realizada en las universidades de Medellín en el 2020, esta relacionada con el estudio que se llevo a cabo en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, por cuanto busco medir el efecto del estrés académico en los estudiantes de la muestra.

En el 2020 se llevó a cabo una investigación constituida por una muestra de 123 estudiantes de 3º de Psicología con edades comprendidas entre los 20 y 31 años. Los estudiantes cumplieron la Escala de Autoestima de Rosenberg, el Cuestionario de Optimismo Life Orientation Test (LOT-R), el Cuestionario de Frecuencia y Satisfacción con el Apoyo Social y el Student Stress Inventory, Stress Manifestation (SSI-SM). Se realizaron tres análisis de regresión lineal, en cada análisis se empleó una variable dependiente distinta: manifestaciones de estrés fisiológicas, conductuales o emocionales; y como variables predictoras: optimismo, pesimismo, autoestima y satisfacción con el apoyo social (emocional, instrumental e informacional).

Los resultados de cada uno de los análisis muestran que, en primer lugar, las manifestaciones fisiológicas del estrés no son predichas por las variables predictoras utilizadas, en segundo lugar, las manifestaciones conductuales de estrés han obtenido resultados significativos en relación con la satisfacción con el apoyo social instrumental y el optimismo. En tercer lugar, tomando las manifestaciones emocionales de estrés como variable dependiente, se observan resultados significativos respecto al optimismo y el pesimismo. En cuanto a la autoestima no ha resultado ser significativa. Finalmente se ha realizado un MANOVA que muestra efectos principales del optimismo, la satisfacción con el apoyo instrumental, la edad y el sexo (Fernández et al, 2020).

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática.

Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control, por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales (Fernández et al, 2020).

La conclusión del trabajo investigativo supracitado es de gran importancia ya que hace referencia sobre los efectos del estrés académico en la muestra poblacional escogida para dicho estudio, estos efectos mencionados se consideran en la investigación realizada en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes.

Una investigación realizada de una muestra poblacional 820 estudiantes de la Universidad del Caribe Colombiano en 2019, cuyo título es “Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación”. El objetivo de este estudio fue establecer las características distintivas de las respuestas ante el estrés de los estudiantes universitarios del área de la salud. Se utilizó un diseño transversal con una muestra aleatoria y estratificada. Los instrumentos utilizados fueron el MBI-SS, el UWES-S, EEC-M, el STAI y el de depresión de Bechk.

Los resultados señalan que los universitarios presentan diferentes tipologías de respuesta ante el estrés, mediadas por relaciones diversas entre el *burnout* académico y el engagement con depresión, ansiedad, estrategias de afrontamiento y apoyo social-familiar, que configuran patrones complejos de interrelaciones mutuas entre dichas variables, conformando tres grupos distintivos de estrés: “los pilos”. estudiantes con niveles alto de engagement; “los implicados y estresados”; y “los quemados”, estudiantes con niveles alto de burnout (Caballero y Suarez, 2019).

La investigación realizada en la Universidad del Caribe Colombiano, es de gran relevancia para el estudio del “Estrés Académico de la Escuela de Enfermería de la

Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes”, porque sus conclusiones arrojaron que el estrés tiene relación al síndrome de desgaste profesional o síndrome de estar quemado, el cual incide en rendimiento académico de manera negativa.

www.bdigital.ula.ve

Antecedentes del Estudio

Diversos estudios han encontrado altos niveles de ansiedad en estudiantes de carreras de la salud, principalmente, en estudiantes de medicina. Uno de ellos: Determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los estudiantes de 2.º año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo para evaluar el nivel de ansiedad y el Inventario de Estrés Académico para discriminar diferentes situaciones académicas que provocan un mayor nivel de estrés en estudiantes universitarios. Los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica.

Seguidamente, solo para la ansiedad, en su estado se observó una frecuencia significativamente diferente, encontrándose las diferencias en los grupos que manifiestan un nivel de ansiedad leve (Enfermería 32,1% y Tecnología Médica 56,6%) y ansiedad severa (Enfermería 20,5% y Tecnología Médica 9,2%). Aunque las situaciones generadoras de estrés fueron similares para ambos grupos, varias de ellas fueron percibidas como estresores significativamente mayores por los estudiantes de Enfermería. Las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen (Castillo et al, 2016).

Este estudio realizado en 2016 en Chile, en estudiantes de enfermería, guarda una estrecha relación con la indagación que se llevó a cabo en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, ya que: 1. Se realizó en estudiantes de Enfermería y 2. Tuvo como objeto de estudio determinar los niveles de ansiedad y sus fuentes generadoras en la muestra seleccionada. Sabemos que la ansiedad es una de las manifestaciones más frecuentes del estrés académico.

A la vez, la tesis titulada “Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios”. La presente investigación tiene como objetivo describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto

semestre de la Licenciatura en Educación que ofrece la Universidad Autónoma de Yucatán. Se aludieron diversas investigaciones relacionadas con el estrés académico, con el fin de conocer factores que generan estrés en el ámbito escolar.

La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes de distintos sexos, que cursaban la Licenciatura en Educación. El alcance de la investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, aplicándose a los estudiantes el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados de este grupo de estudiantes muestran que el estrés no afecta de manera significativa el rendimiento académico, sin embargo, éste interfiere en algunas de las actividades académicas realizadas por los discentes (Domínguez et al, 2015).

Este estudio al igual al que se desarrolló en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, tuvo como finalidad describir la influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes del sexto semestre de educación, es importante resaltar que, de acuerdo a este trabajo investigativo, el estrés no afecta considerablemente el estrés académico, pero si influye considerablemente en el desenvolvimiento en algunas actividades estudiantiles.

En la Universidad de Guadalajara, México, desarrollaron una investigación relacionada con el estrés académico como problemática que se presenta en el estudiante, la que, condicionada por su entorno, limita el normal desenvolvimiento en sus estudios. El propósito es ofrecer un alcance a las autoridades universitarias y docentes sobre esta temática que ocasiona una serie de factores psicológicos y fisiológicos en los estudiantes que afectan su rendimiento.

Entre los puntos desarrollados se encontrará su definición conceptual, evolución histórica, sintomatología, repercusiones y la actitud que le correspondería asumir a la universidad frente a la situación que se presenta, a efectos de contribuir para que se mejore el éxito académico de los estudiantes. Se concluye con la necesidad de desarrollar modelos e instrumentos que permitan visualizar objetivamente el tema y plantear alternativas pertinentes que aporten a su solución (Gutiérrez y Amador, 2016).

El estudio antes referido concluyó, que el estrés académico es una problemática que esta influenciada por el entorno social, familiar y que afecta considerablemente el rendimiento estudiantil. En el estudio llevado a cabo en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes, sobre el estrés académico, también se indagan los factores que desencadenan estrés académico entre los que se consideran la edad, sexo, estado civil, entre otros.

Bases Teóricas

Enfermedades Psicoemocionales producidas por el estrés

Las enfermedades psicoemocionales son trastornos mentales que afectan el bienestar emocional y psicológico de una persona. Estas enfermedades pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida del individuo y en su capacidad para funcionar en la sociedad. En este informe, se describirán algunas de las enfermedades psicoemocionales más comunes, sus causas y síntomas, y las opciones de tratamiento disponibles.

Depresión

La depresión es una enfermedad mental común que afecta a millones de personas en todo el mundo. Las causas de la depresión pueden ser diversas, como factores genéticos, eventos traumáticos, problemas familiares o laborales, entre otros. Los síntomas de la depresión pueden incluir tristeza persistente, pérdida de interés en actividades cotidianas, cambios de apetito y sueño, fatiga y dificultad para concentrarse. El tratamiento de la depresión puede incluir terapia psicológica, medicamentos antidepresivos y cambios en el estilo de vida.

Ansiedad

La ansiedad es otra enfermedad psicoemocional común. Puede manifestarse en diferentes formas, como trastornos de ansiedad generalizada, fobia social, trastorno

obsesivo-compulsivo, entre otros. Las causas de la ansiedad pueden incluir factores genéticos, eventos traumáticos, problemas de salud mental y física. Los síntomas de ansiedad pueden incluir preocupaciones persistentes, miedo, tensión muscular, sudoración, palpitaciones y dificultad para dormir. El tratamiento de la ansiedad puede incluir terapia psicológica, medicamentos ansiolíticos y cambios en el estilo de vida.

Trastornos alimentarios

Los trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón son enfermedades psicoemocionales que afectan la relación de una persona con la comida y su imagen corporal. Las causas de los trastornos alimentarios pueden incluir factores genéticos, presión social, problemas de autoestima, entre otros. Los síntomas de los trastornos alimentarios pueden incluir restricción alimentaria, conductas purgativas, obsesión por el peso y la forma corporal, y cambios en el estado de ánimo. El tratamiento de los trastornos alimentarios puede incluir terapia psicológica, asesoramiento nutricional y medicamentos.

Trastornos del estado de ánimo bipolar

Los trastornos del estado de ánimo bipolar son enfermedades psicoemocionales que se caracterizan por cambios extremos en el estado de ánimo, desde episodios de manía hasta depresión. Las causas de los trastornos del estado de ánimo bipolar pueden incluir factores genéticos, desequilibrios químicos en el cerebro, entre otros. Los síntomas de los trastornos del estado de ánimo bipolar pueden incluir cambios de humor extremos.

Estrés

El estrés puede definirse como un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, entre otros. Existen varios tipos de estrés:

Estrés normal

Las reacciones fisiológicas que se dan en nuestro organismo ante determinadas situaciones y que se definen como estrés en realidad son normales, en cierta medida. Un poco de estrés y ansiedad nos puede ayudar a afrontar y superar algunas situaciones difíciles.

Estrés patológico

Cuando el estrés se presenta de modo intenso por periodos prolongados, es muy probable que cause problemas físicos y psicológicos, transformándose en un estrés crónico y nocivo que puede provocar crisis de llanto, depresión, y diversas afecciones físicas.

Estrés post-traumático

Es aquel que se presenta después de que una persona ha vivido algún tipo de suceso aterrador, como puede ser un accidente de tráfico o un desastre natural. A consecuencia de estos traumas, la persona tiene pensamientos aterradores con frecuencia, relacionados con la situación que vivió. Este tipo de “estrés” puede aparecer en personas de todas las edades, pero los niños son particularmente propensos a sufrirlo.

Estrés laboral

Se le llama estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas, emocionales y físicas, que se producen cuando las exigencias en el ámbito laboral superan los recursos, las capacidades y/o las necesidades del trabajador. Según un estudio llevado a cabo por la OMS, el 28% de los trabajadores europeos sufre estrés laboral, y el 20% padece el síndrome llamado “burnout”.

Síndrome Burnout: quemado en el trabajo

Este síndrome fue descrito por primera vez en 1969 al comprobar el extraño comportamiento que presentaban algunos oficiales de policía de aquella época: agentes de la autoridad que mostraban un cuadro de síntomas concreto.

¿Qué es el Síndrome Burnout y cómo se manifiesta?

El síndrome sería la respuesta extrema al estrés crónico originado en el contexto laboral y tendría repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales. Desde los años ochenta, los investigadores no han dejado de interesarse por este fenómeno, pero no es hasta finales de los noventa, cuando existe cierto consenso sobre sus causas y consecuencias.

Las diferencias culturales en el Síndrome Burnout

Aún y así, y contando con los avances desarrollados por la investigación en campos específicos, todavía existen diversas interpretaciones sobre el tipo de intervención más apropiado a la hora de corregirlo: bien de tipo individual, acentuando la acción psicológica, o bien de tipo social u organizacional, incidiendo en las condiciones de trabajo. Posiblemente, estas discrepancias tengan su origen en la influencia cultural.

En los estudios se encontraron que existen ciertas diferencias cualitativas en el perfil americano y europeo, ya que estos últimos muestran niveles más bajos de agotamiento y cinismo. Independientemente del continente en que usted viva, hay ciertos aspectos que debe conocer para poder actuar a tiempo y poder prevenirlo o corregirlo. En este artículo encontrará algunas claves sobre este fenómeno. Lo que aprenda, puede ayudarle a enfrentar el problema y tomar medidas antes que afecte a su salud.

Personas en riesgo de sufrirlo

Usted puede ser más propenso a experimentar Burnout si cumple varias de las siguientes características (en forma de señales o síntomas):

- Se identifica tan fuertemente con el trabajo que le falta un equilibrio razonable entre su vida laboral y su vida personal.
- Intenta ser todo para todos, asumir tareas y funciones que no corresponden a su cargo.
- Trabaja en empleos relacionados con actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con clientes. Esto no significa que no pueda presentarse en otro tipo de labores, pero en general doctores, enfermeras, consultores, trabajadores sociales, maestros, vendedores puerta a puerta, encuestadores, oficiales de cobro y otros muchos oficios y profesiones tienen mayor riesgo de desarrollar la condición.
- Siente que tiene poco o ningún control sobre su trabajo.
- Su trabajo es especialmente monótono y no tiene sobresaltos.

Efectos psicológicos y en la salud

Ignorar o no tratar el Burnout, puede tener consecuencias significativas, incluyendo:

- *El estrés excesivo* : Fatiga
- *Insomnio* : Un desbordamiento negativo en las relaciones personales o vida en el hogar
- *Depresión y Ansiedad*: el alcohol o abuso de sustancias, deterioro cardiovascular, el colesterol alto, Diabetes, sobre todo en las mujeres. Infarto cerebral, Obesidad, Vulnerabilidad a las enfermedades, Úlceras, Pérdida de peso, Dolores musculares, Migrañas, Desórdenes gastrointestinales, entre otros.

¿Qué es y por qué se genera el estrés académico?

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, entre otros. Esta reacción, nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin

embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

Estresores académicos

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

Exigencias Internas: es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.

Exigencias Externas: es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Estresores no académicos

Además de lo académico, debemos considerar una serie de situaciones vitales que nos estresan y que repercuten también en nuestro estado emocional y físico. A continuación, se presenta una adaptación de la escala de Holmes y Rahe, con el listado de situaciones estresantes más comunes:

- Separación
- Lesión o enfermedad personal
- Matrimonio
- Despido del trabajo y/o cesantía
- Reconciliación de pareja
- Cambio de salud de un miembro de la familia
- Adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano)
- Embarazo
- Incorporación de un nuevo miembro a la familia
- Muerte de un amigo
- Problemas legales

- Comienzo o fin de etapa académica
- Cambio en las condiciones de vida
- Cambio de residencia
- Cambio de actividades sociales
- Cambio de hábito de dormir
- Cambio de hábitos alimentarios
- Vacaciones

¿Cómo se manifiesta el estrés?

Una vez que has identificado las situaciones que te generan estrés, es importante reconocer cómo reacciones frente a ellas; qué efectos generan en tu organismo y en tus emociones. Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, ya que nos ayuda a activarnos para poder responder a las demandas y exigencias del medio, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se van agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento.

Para prevenir esta baja en el rendimiento debemos regular la cantidad de tiempo que nos mantenemos funcionando bajo altos niveles de exigencia, fase a la que se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento. Si, a pesar del agotamiento, no nos detenemos a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, nuestro organismo podría entrar en una fase de cronificación de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estrés.

Estas manifestaciones pueden darse en diversos ámbitos -físicas, psicológicas y en la conducta- y es importante reconocerlas para ir las identificando en la medida en que van apareciendo y así poder tomar medidas preventivas.

Figura 1.

Fases del estrés



Nota: Escala de medición del reajuste social. Un inventario de los estresores comunes (Stahl y Goldstein, 2013).

Manifestaciones físicas

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas
- Dolor de estómago y/o color irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)

- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)
- Manifestaciones psicológicas y emocionales

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- Irritabilidad frecuente
- Temor a no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para actividades académicas
- Angustia y/o ganas de llorar frecuente

Manifestaciones conductuales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar:

- Frecuente tendencia a discutir con los demás.
- Necesidad de estar solo, aislarse.
- Uso de fármacos para estar despierto (automedicados).
- Preferir otras actividades por sobre el estudio.
- Uso de fármacos para dormir (automedicados).
- Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”).
- Aumento del consumo de café y/o tabaco.
- Dejar de asistir a clases.

- Frecuente participación en carretes poco saludables.
- Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente.
- Prevención y afrontamiento del estrés académico.

Una vez que identificadas las situaciones que generan estrés y cómo reaccionan frente a ello, se necesita distinguir qué hacer para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos. Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- Planificar actividades priorizando entre ellas.
- Decidir entre diversas técnicas de estudio.
- Alimentarse saludablemente en horarios estables.
- Practicar deporte o actividades recreativas.
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
- Mantener ciclos de sueño estables.
- Buscar ayuda y compartir con otros.
- Practicar relajación y respiración profunda.
- Mantener el sentido del humor.
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

Definición de estrés académico

El estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (Berrio y Mazo, 2011). En esta misma línea, se define el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Lo que permite definir, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Berrio y Mazo, 2011).

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente. Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales.

Síndrome General de Adaptación (SGA)

“Respuesta fisiológica estereotipada del organismo que se produce ante un estímulo estresante, que ayuda al organismo adaptarse y que es independiente del tipo de estímulo que lo provoca ya sea aversivo o placentero” (Camargo, 2014).

Secuencia temporal de los procesos fisiológicos que se producen en el organismo durante el SGA.

1. *Eje Neural*: se activa en los primeros segundos después que se percibe el estímulo estresante y como consecuencias sucede lo siguiente:

- Congelamiento o paralización: se da ante estímulos abruptos y por activación de la sustancia gris periacueductal.

- Aumento del tono muscular: mediado por el sistema somático debido a la activación de la formación reticular pontina, la cual facilita los reflejos de estiramiento o profundos y se produce reflejamente hiperreflexia e hipertonia.

- Shock: muecas o expresiones faciales que permiten identificar el estado de ánimo de la persona. Intervienen los nervios trigémino y facial que son los principales responsables de nuestra mímica facial.

- Reacción de Alerta Cortical: mediada por activación del sistema límbico, específicamente de la amígdala, la cual excita el sistema noradrenérgico encefálico que nace en el locus coeruleus. La liberación de NA trae como consecuencia la conciencia hiperaguda y la mente alerta. Inconscientemente tenemos una percepción muy clara de todo lo que sucede a nuestro alrededor.

A veces se tienen movimientos voluntarios tendientes a huir si nuestra percepción indica que no podemos pelear.

- Descarga *masiva* del simpático de noradrenalina (NA) y adrenalina (A) (Reacción *neurovegetativa*). Entre las manifestaciones más importantes de esta descarga están: el aumento de la tensión arterial, la frecuencia cardíaca, la glucogenólisis y la lipólisis, la disminución en la secreción de insulina e incluso en un aumento de la secreción de ACTH, de hormona del crecimiento, de hormona tiroidea y de esteroides adrenocorticales. Además, hay un decremento de la actividad intestinal, mayor dilatación bronquial, vasoconstricción cutánea y vasodilatación vascular.

“En organismos sanos, si desaparece el estímulo estresante en esta fase, en unos cuantos minutos se retorna a la normalidad sin consecuencias negativas” (Camargo, 2014).

2. *Eje Neuroendocrino*: Para que se disparen estas respuestas el estímulo estresante debe ser más prolongado o repetirse intermitentemente. La acción fisiológica se inicia más tarde, pero dura más.

Como parte de la estimulación del Sistema Límbico, el hipotálamo activa las neuronas preganglionares simpáticas las cuales activan la médula adrenal y ésta secreta Adrenalina y Noradrenalina hacia la sangre. La adrenalina circulante actúa sobre receptores alfa y beta en diferentes estructuras y esto apoya la acción simpática *masiva* inicial. Todo este proceso, por ser hormonal tarda más (minutos) y nos da un tiempo más largo de preparación corporal. El autor manifiesta que “hasta este momento se consideran las respuestas como agudas y la reacción de adaptación corporal puede terminar aquí sin dañar nuestro organismo” (Camargo, 2014).

3. *Eje Endocrino*: Es de inicio más lento, pero de duración más prolongada. El hipotálamo además de activar la respuesta del sistema simpático y de la medula suprarrenal, activa el eje hipotálamo-hipófisis-corteza suprarrenal.

Son diversos los estímulos que pueden activar al hipotálamo para que secrete la hormona liberadora de corticotropina (CRH) a la sangre del sistema porta hipotálamo-hipófisis para que la hipófisis, específicamente la adenohipófisis, secrete la hormona adrenocorticotropa (ACTH) la cual actúa sobre la corteza de la glándula suprarrenal para secretar las distintas hormonas que se producen en esta. (Camargo, 2014).

La glándula suprarrenal se divide en corteza y médula, la médula produce las catecolaminas, de las que se ha hablado anteriormente. La corteza de la glándula suprarrenal se divide en 3 zonas, reticular, glomerular y fascicular de las más superficial a la más interna. En la zona reticular son producidos los mineralocorticoides principalmente la aldosterona, en la glomerular los glucocorticoides principalmente el cortisol y en la fascicular andrógenos.

Al aumentar los niveles de ACTH se incrementan sobre todos los niveles de cortisol, y en pequeña proporción los de aldosterona, trayendo como consecuencia una retención de líquidos y sodio que conducen a una hipertensión arterial. El cortisol es la

hormona principal del Síndrome General de Adaptación y actúa sobre todas las células del cuerpo debido a que sus receptores están distribuidos por toda la economía celular. (Camargo, 2014).

Generalmente, el cortisol al ser secretado realiza una retroalimentación negativa de asa larga, es decir, actúa sobre la hipófisis para inhibir la secreción de ACTH, sin embargo, en situaciones de estrés este mecanismo no funciona correctamente y el eje hipotálamo-hipófisis-corteza suprarrenal (cortisol) queda estimulado por largos periodos produciendo una constante secreción de cortisol, la cual naturalmente sigue un ritmo de secreción circadiano con picos alrededor de las 8am ya que prepara al organismo para enfrentar y luchar contra los eventos estresores al inicio del día. El cortisol es una hormona cuya secreción a corto plazo es esencial para la vida, sin embargo, sus efectos a largo plazo, producto de una secreción continua, producen diversas patologías en el organismo debido a sus efectos, hipoglucemiantes, catabólicos, lipolíticos, inmunosupresores, entre otros

Respuesta Inmunológica al estrés: Las características inmunosupresoras de los glucocorticoides endógenos han sido discutidas en los últimos años. “Estas sustancias penetran a la célula mediante difusión pasiva, actúan sobre receptores citoplásmicos y pueden interferir con la activación de los linfocitos mediante la modificación de señales” (Camargo, 2014).

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de la investigación

“El enfoque de la investigación es cuantitativo, bajo este los estudios pretenden generalizar los resultados encontrados en un grupo (muestra) a una colectividad mayor (población)” (Hernández et al, 2014). En el presente caso, con base en una muestra de 57 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes se evaluó el estrés académico en los estudiantes del primer y sexto semestre de dicha escuela antes mencionada. De modo, que el presente estudio se corresponde con este enfoque.

3.2. Tipo de investigación

“El tipo de investigación es descriptiva, este tipo de investigación tiene como objetivo la descripción precisa del evento en estudio, haciendo una enumeración detallada de sus características” (Hurtado, 2012). Por tal motivo, la investigación tomo el evento de evaluar el estrés académico en los estudiantes del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de La Universidad de Los Andes. Mérida. Venezuela.

3.3. Población y muestra

Selección del tamaño de la muestra

La “n” muestral estará representada por 57 alumnos de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes cursantes del 1er semestre y 6to semestre. La muestra fue no probabilística, compuesta por dos grupos: uno, integrado con estudiantes del primer semestre, y otro, con estudiantes del sexto semestre; todos ellos, de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Los Andes, núcleo Mérida. La recolección de datos se realizó en el mes de octubre del 2021, periodo durante el cual los estudiantes se encontraban en evaluaciones. La muestra total correspondió a 57 alumnos. De ellos, el

primer grupo fue de 38 estudiantes del primer semestre, y el segundo grupo fue de 19 estudiantes cursando el sexto semestre de la carrera. A todos se les informó que su participación era voluntaria y anónima.

3.4. Variables

3.5. Operacionalización de las variables

Según su función las variables estudiadas en la presente investigación se clasifican en:

Variable Dependiente: Nivel de estrés académico en los estudiantes del 1^{er} y 6^{to} semestre de la escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes.

Variable Independiente: Factores sociales, culturales y personales que influyan sobre el nivel de estrés de los estudiantes del 1^{er} y 6^{to} semestre de la escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes.

Variables Sociodemográficas:

1. Sexo
2. Edad
3. Estado Civil
4. Hijos
5. Número de hijos
6. Lugar de procedencia
7. Actividad laboral
8. Tiempo de dedicación al trabajo

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA)

Para determinar los niveles de estrés académico se aplicó el Cuestionario CEEA creado por Joan De Pablo en el año 2002 (Ver: Anexo 1), Barcelona, España y que ha sido validado en una población estudiantil venezolana en 2008, por Feldman et al, obteniendo un Alpha de Cronbach de 0.78 y 0.90 respectivamente, el cual nos indica la fiabilidad del instrumento de medida.

Este instrumento consta de 18 ítems, que nos permiten evaluar la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés más importantes de la vida académica, mediante un escalamiento de tipo Likert de 9 puntos (1=nada estresante y 9=muy estresante) que se muestra en forma gráfica a través de cifras de valores creciente de 1 a 9 puntos. Además de proporcionar información a diferentes niveles como la evaluación del estrés académico de un determinado estudiante, hasta un análisis cualitativo de las diferentes fuentes de estrés de un medio académico determinado, este cuestionario nos permite recoger la información de los eventos estresantes ocurridos en las últimas 4 semanas, para el entrevistado. El cuestionario puede proporcionar información a varios niveles, desde una evaluación del estrés académico en un estudiante concreto, hasta un análisis cualitativo de las diferentes fuentes de estrés en un medio académico determinado.

Posterior a la corrección del cuestionario, se pueden obtener dos puntuaciones básicas, la primera para el estrés global, que es aquella que se obtiene mediante la sumatoria total de los ítems relacionados con las actividades académicas potencialmente generadoras de estrés y la segunda, se obtiene mediante la sumatoria de todos los ítems que hacen referencia a las situaciones estresantes ocurridas en las últimas 4 semanas y a éste se le denomina estrés actual. Se corrige obteniendo puntajes de sumatoria de la frecuencia, la intensidad y el total mismo, que constituyen la valoración de las intensidades de las situaciones presentes durante el periodo evaluado.

De igual manera, el Estrés Global, será dividido en tres factores, posterior a la validación del instrumento: Estrés General, relacionado con la actividad académica en

habitual que está compuesta por los ítems 7, 8, 10, 11, 12, 13 y 15. Ansiedad Social, relacionada con las actividades académicas que implican algún tipo de actividad social, y lo forman los ítems 2, 6, 9, 14 y 16 y Estrés en los Exámenes, relacionado con el estrés que se asocia a las actividades vinculadas a los exámenes engloba los ítems 1, 3, 5, 17 y 18. Es un estudio importante y relevante para medir los niveles de estrés académico que pudieran incidir en el rendimiento estudiantil, de la salud física y mental de la muestra antes mencionada.

La encuesta sociodemográfica realizada por Labrador (2012) para medir los niveles de estrés en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes de los semestres primero y sexto (Ver: Anexo 2). Los resultados de esta encuesta pueden proporcionar información crítica sobre las condiciones de vida y trabajo de los estudiantes de enfermería, así como también sobre los factores que influyen en su nivel de estrés. El instrumento de recolección de información está basado en una línea de investigación creada por Labrador (2012) para medir los niveles de estrés en los diferentes ámbitos universitarios.

Labrador (2012) diseñó cuidadosamente la encuesta para incluir preguntas sobre la edad, el sexo, el estado civil, la situación laboral y el nivel socioeconómico de los estudiantes, así como sobre sus hábitos de estudio, su tiempo libre y sus relaciones interpersonales. También se incluyeron preguntas específicas sobre los síntomas de estrés que pueden alterar su salud, como el insomnio, la ansiedad y la fatiga, para evaluar la gravedad de la situación. Así mismo en esta encuesta se pueden medir los recursos de afrontamiento por parte de los estudiantes, de manera personal y los de sus compañeros.

En resumen, la encuesta sociodemográfica realizada por Labrador (2012) para los estudiantes de enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes de los semestres primero y sexto es un estudio valioso que proporciona información crítica sobre las condiciones de vida y estudio de los estudiantes de enfermería. Los resultados de esta encuesta pueden ser utilizados para tomar medidas concretas para reducir el estrés de los estudiantes y mejorar su calidad de vida.

3.7. Procedimiento

El Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico (CEEA), así como también el cuestionario sociodemográfico, fue aplicado a los estudiantes del primer y sexto semestre, durante un módulo de clases en el periodo de evaluaciones; donde se les dieron las instrucciones de manera oral de cómo debía ser respondido el mismo antes de comenzar la actividad. Obteniendo una participación de 57 estudiantes encuestados 38 del primer semestre y 19 correspondiente al sexto semestre.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Presentación y análisis de los resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos seleccionados para la recolección de los datos en los estudiantes de enfermería del primer y sexto semestre. Para la presentación de los mismos, se ha estructurado la información acorde al cumplimiento de los objetivos propuestos, es así como primero se presenta el análisis de las variables sociodemográficas de la muestra, seguidamente los niveles de estrés encontrados en los estudiantes y finalmente la presentación de las estrategias que emplean los participantes para manejar el estrés, los recursos de afrontamiento.

4.2 Análisis Descriptivo las variables Sociodemográficas de la muestra

La muestra fue no probabilística, compuesta por dos grupos: uno, integrado con alumnos de primer semestre, y otro, con alumnos del sexto semestre; todos ellos, estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad de Los Andes, núcleo Mérida. La recolección de datos se realizó en el mes de octubre del 2021, periodo durante el cual los estudiantes se encontraban en evaluaciones. La muestra total correspondió a 57 alumnos. De ellos, el primer grupo fue de 38 alumnos del primer semestre, y el segundo grupo fue de 19 alumnos cursando el sexto semestre de la carrera. A todos se les informó que su participación era voluntaria y anónima.

A través de un estudio particular de casos se logró reunir información de una población compuesta de 57 estudiantes de enfermería de la Universidad de Los Andes ($n = 57$). Esta información fue procesada mediante el software estadístico SPSS versión 20, y fue analizada mediante el siguiente procedimiento estadístico:

Tabla 1

Distribución por edad de estudiantes del Primer Semestre

Edad	Frecuencia	%
17	3	7,9
18	15	39,5
19	13	34,2
20	3	7,9
+20	4	10,5
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Tabla 2

Indicadores estadísticos para la variable edad del Primer Semestre

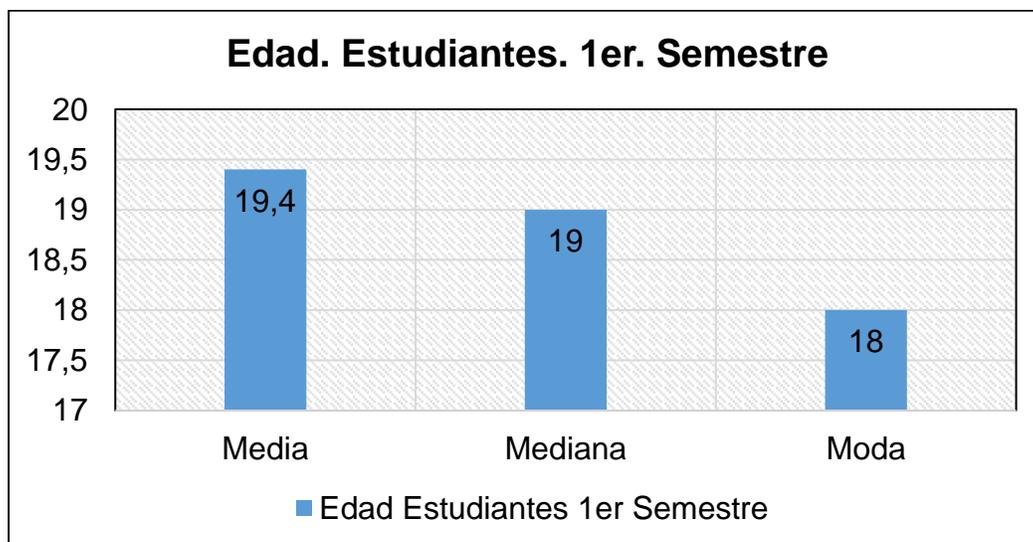
Edades de estudiantes del 1er. Semestre	
Media	19,4
Mediana	19
Moda	18

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

www.bdigital.ula.ve

Gráfico 1.

Indicadores estadísticos (primer semestre)



Nota: Indicadores estadísticos para la variable edad de los estudiantes del primer semestre.

La edad de los estudiantes del primer semestre de enfermería oscila entre los 17 y 43 años de edad, presenta la mayor frecuencia entre aquellos que tienen 18 años (39,5%) y 19 años (34,2%), siendo la edad media 19,4 años, la moda 18 años y la mediana 19 años. Esto habla de una distribución de frecuencia sesgada a la izquierda, dado que la moda es menor a la mediana, y esta a su vez menor que la media.

Tabla 3

Distribución por edad de estudiantes del Sexto Semestre

Edad	Frecuencia	%
24	5	26,3
25	1	5,3
26	2	10,5
27	6	31,6
30	3	15,8
+30	2	10,5
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Tabla 4

www.bdigital.ula.ve

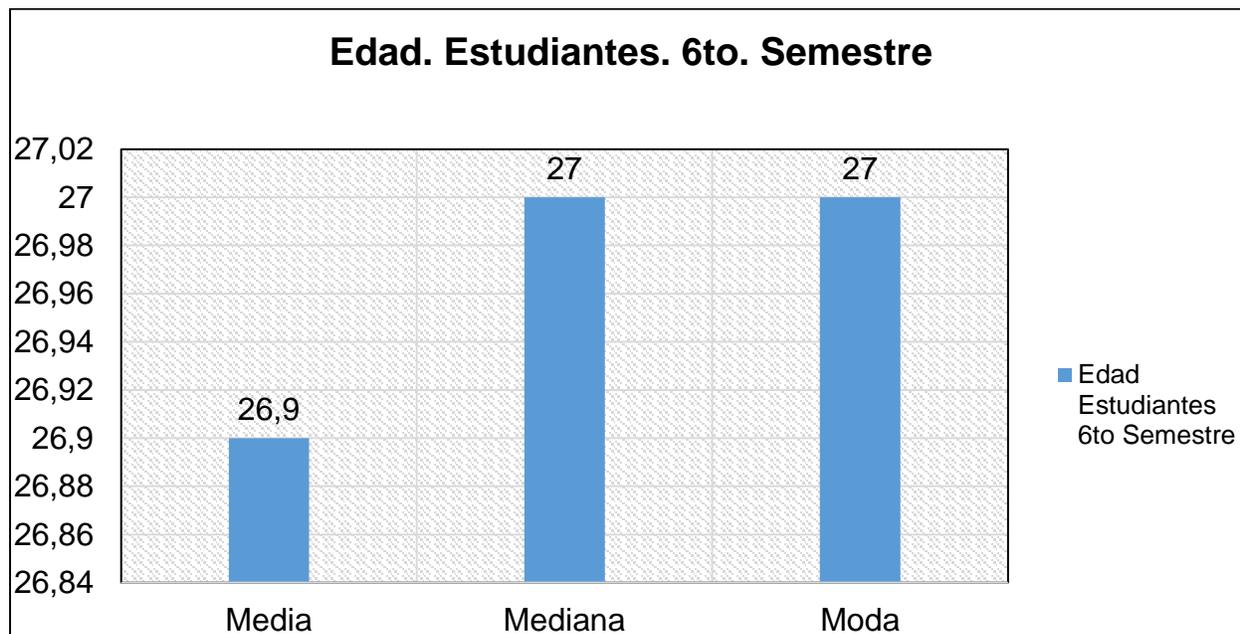
Indicadores estadísticos para la variable edad de Sexto Semestre

Edades de estudiantes del 6to. Semestre	
Media	26,9
Mediana	27
Moda	27

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 2.

Indicadores estadísticos sexto semestre



Nota: Indicadores estadísticos para la variable edad de los estudiantes del sexto semestre

www.bdigital.ula.ve

Los estudiantes del sexto semestre por su parte, presentan una edad comprendida entre los 24 y 32 años de edad. La mayoría (31,6%) tiene una edad de 27 años, seguidos de quienes tienen 24 años con 26,3%. Las medidas de tendencia central encontradas fueron que la edad media es 27 años coincidiendo con la moda y la mediana 26,9 años. Del análisis descriptivo de la población, se tiene, que la edad promedio es de 22 años con una variabilidad de 3,5 años, el 50% de la población tiene edades inferiores a 19 años, tal como se indica en la Tabla 1.

Tabla 5

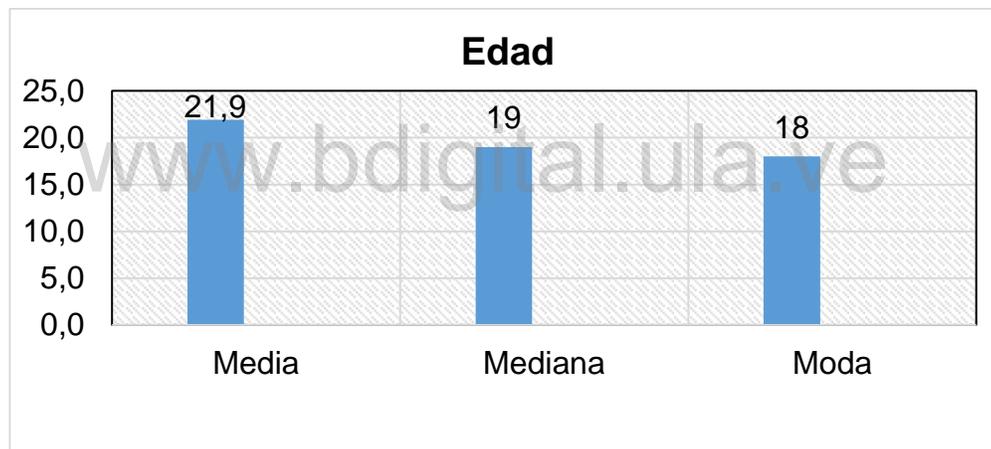
Distribución de Edades para ambos semestres

EDAD	
Media	21,9
Mediana	19
Moda	18

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 3.

Indicadores estadísticos ambos semestres



Nota: Indicadores estadísticos para la variable edad en ambos semestres

Tabla 6

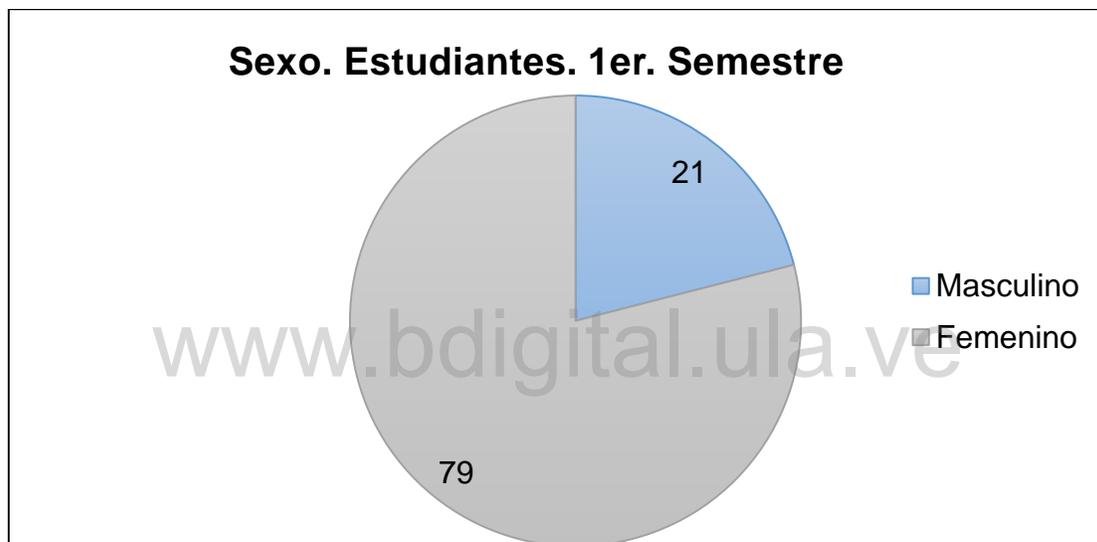
Distribución por sexo de estudiantes del Primer Semestre

Sexo	Frecuencia	%
Masculino	8	21
Femenino	30	79
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 4.

Sexo de estudiantes Primer semestre



Nota: Sexo de estudiantes del Primer Semestre

Tabla 7

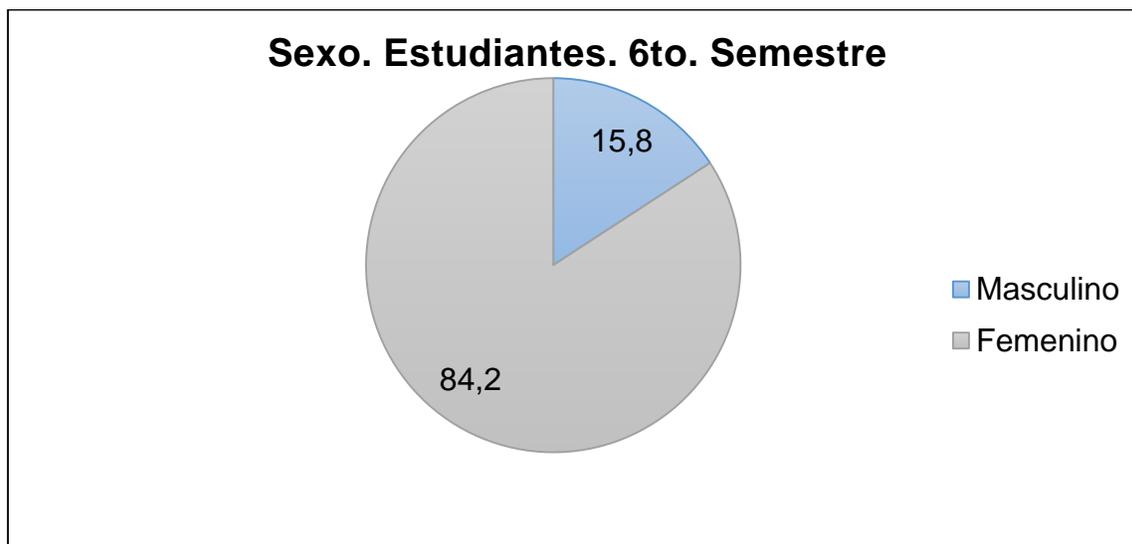
Distribución por sexo de estudiantes del Sexto Semestre

Sexo	Frecuencia	%
Masculino	3	15,8
Femenino	16	84,2
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 5.

Sexo de estudiantes (sexto semestre)



Nota: Sexo de estudiantes del Sexto Semestre

Los estudiantes del primer semestre de Enfermería son en su mayoría de sexo femenino con un 79% mientras que el 21% restante son de sexo masculino. Por su parte, los del sexto semestre, tiene una distribución del sexo femenino con 84,2% y el restante (15,8%) es masculino. Es así como de esta manera se obtiene la siguiente distribución global.

Tabla 8

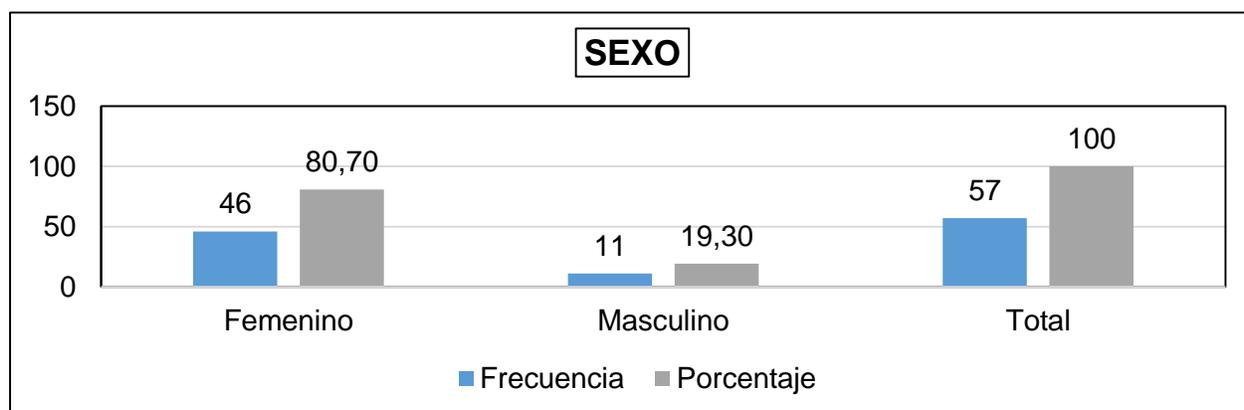
Distribución del sexo de los estudiantes de enfermería del primero y sexto semestre

SEXO		
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	46	80,70
Masculino	11	19,30
Total	57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 6.

Distribución de sexo



Nota: Distribución de sexo en ambos semestres

Como se puede observar en la Tabla 8, de este estudio se desprende el análisis de otras variables sociodemográficas; tal es el caso de la variable sexo, donde el 80,70% es de sexo femenino, y el 19,30% es masculino (Gráfico 6).

www.bdigital.ula.ve

Tabla 9

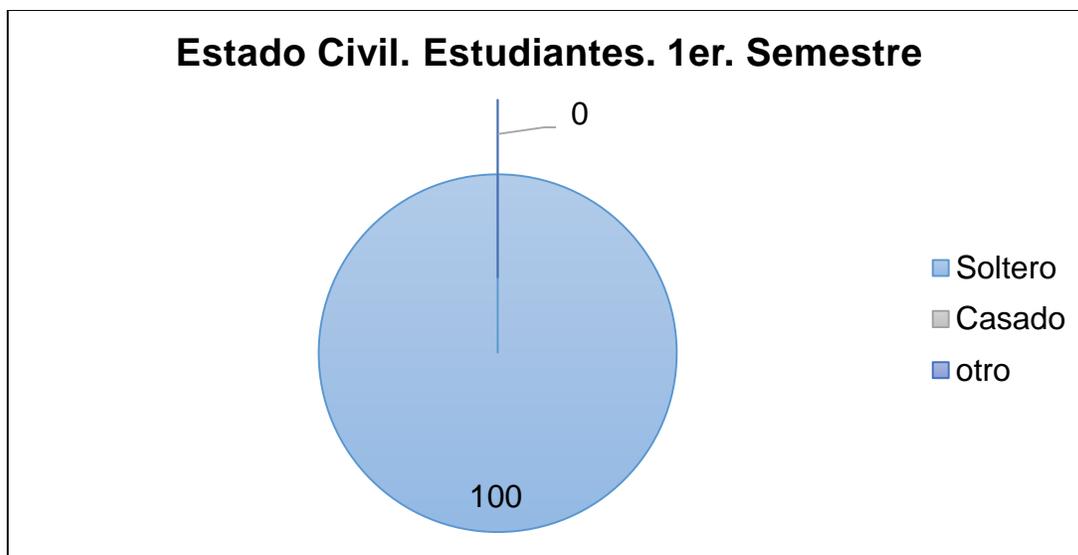
Estado civil de estudiantes del Primer Semestre

Estado civil	Frecuencia	%
Soltero	38	100
Casado	0	0
Otro	0	0
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 7.

Estado civil de estudiantes



Nota: Estado civil de estudiantes del Primer Semestre

Tabla 10

www.bdigital.ula.ve

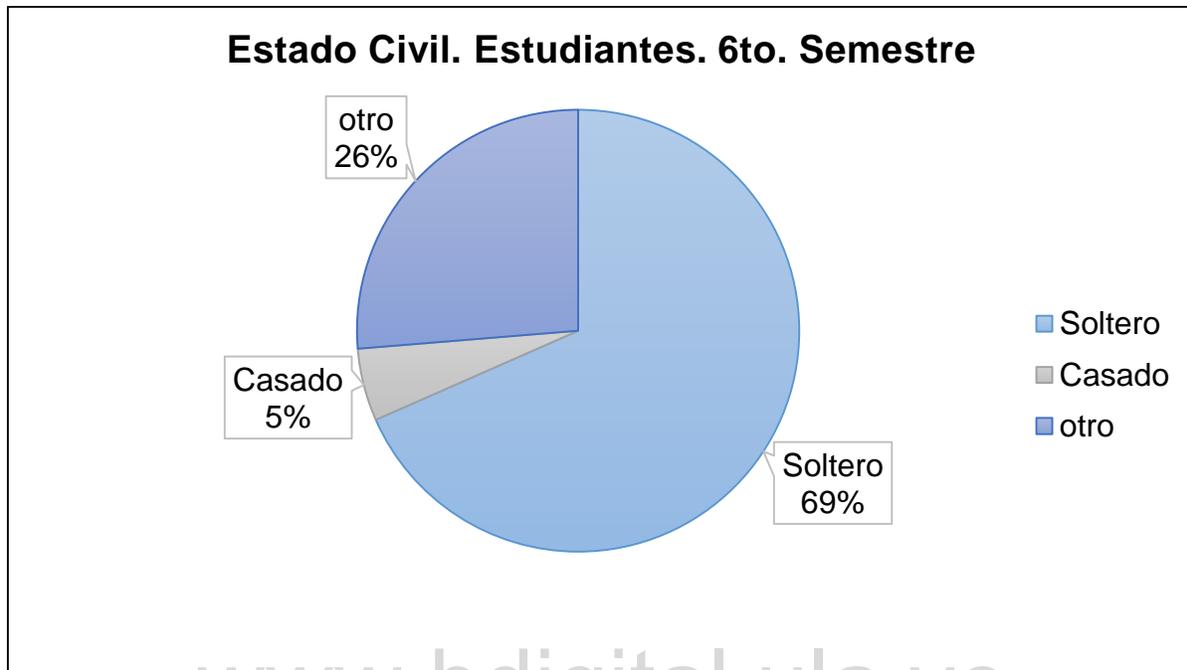
Estado civil de estudiantes del Sexto Semestre

Estado civil	Frecuencia	%
Soltero	13	68,4
Casado	1	5,3
Otro	5	26,3
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023)

Gráfico 8.

Estado civil de estudiantes sexto semestre



Nota: Estado civil de estudiantes del Sexto Semestre

El estado civil de los estudiantes entre primer y sexto semestre varía notablemente, puesto que se puede detallar que el 100% de los estudiantes del primer semestre son solteros, mientras que, en el sexto semestre, aunque la mayoría están solteros (68,4%), se encuentran 26,3% que tienen una relación de pareja concubinar u otros y 5,3% equivalente a una estudiante está casada. Al observar los datos agrupados se detalla lo siguiente.

Tabla 11

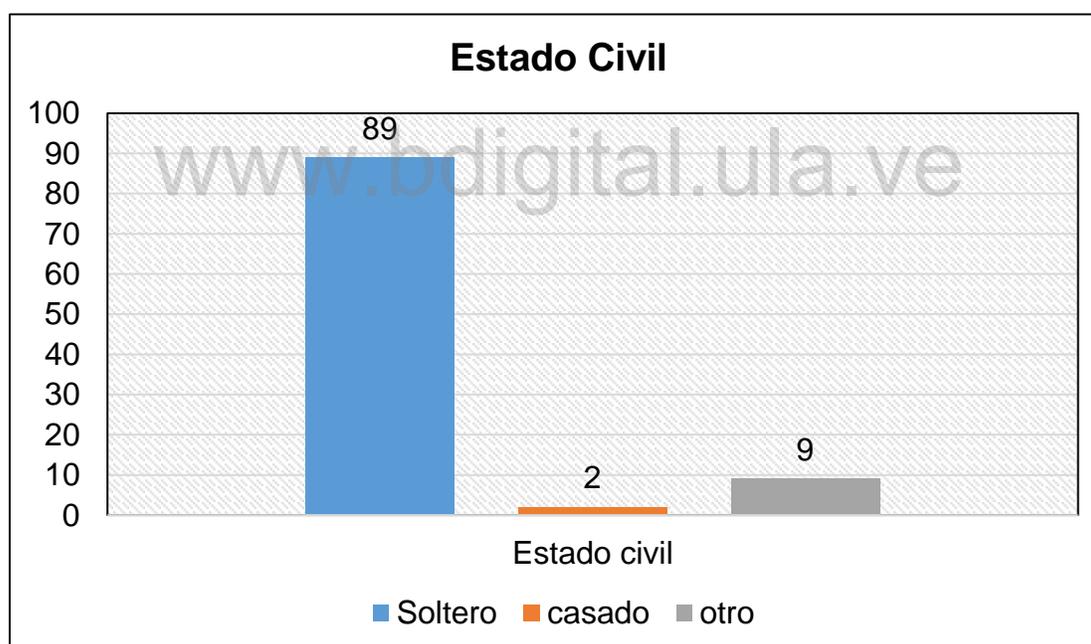
Estado Civil ambos semestres

ESTADO CIVIL		
Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
CASADO	1	1,8
OTROS	5	8,8
SOLTERO	51	89,5
Total	57	100,0

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 9.

Estado civil de estudiantes ambos semestres



Nota: Estado Civil ambos semestres

Con respecto al estado civil, la mayoría de los estudiantes de ambos grupos de semestres cursados son solteros con un 89,5%, el 1,8% son casados y el 8,8 % del resto viven en concubinato, tal como se observa en el Gráfico 9.

Tabla 12

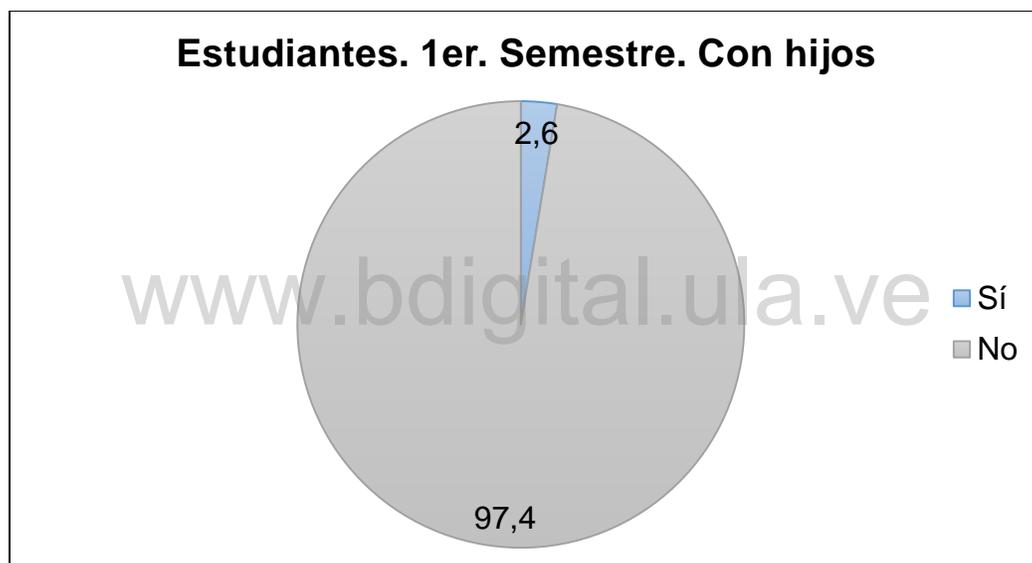
Estudiantes del Primer Semestre que tienen hijos

Hijos	Frecuencia	%
Sí	1	2,6
No	37	97,4
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 10.

Estado civil de estudiantes ambos semestres



Nota: Estudiantes del Primer Semestre que tienen hijos

Tabla 13

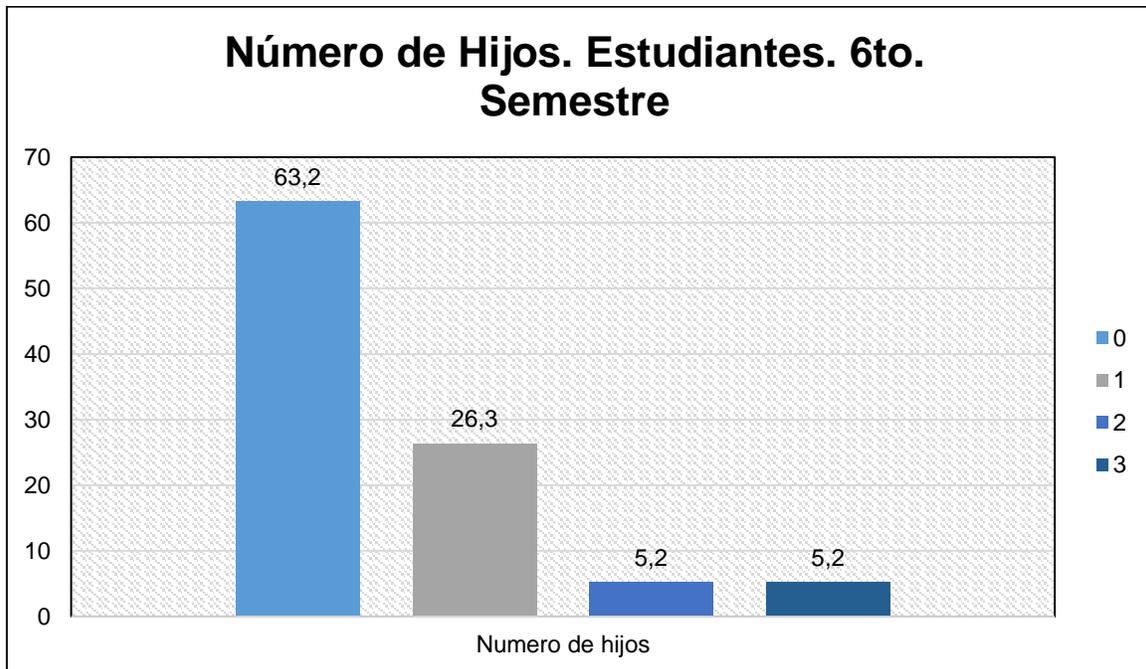
Número de hijos de los estudiantes del Sexto Semestre

Hijos	Frecuencia	%
0	12	63,2
1	5	26,3
2	1	5,25
3	1	5,25
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 11.

Número de hijos sexto semestre



Nota: Número de hijos de los estudiantes del Sexto Semestre

Según la información recabada, el 97,4% de los estudiantes del primer semestre de Enfermería no tienen hijos, tan sólo una de las estudiantes afirmó tener hijos y en su caso tiene 2. Por su parte, 63,2% de los estudiantes del sexto semestre tampoco tienen hijos, pero 26,3% indicó que tenían 1 hijo, una estudiante señaló que 2 (5,25%) y otro estudiante afirmó tener 3 hijos. Al integrar la información se obtiene la siguiente tabla y gráfica para ambos semestres.

Tabla 14

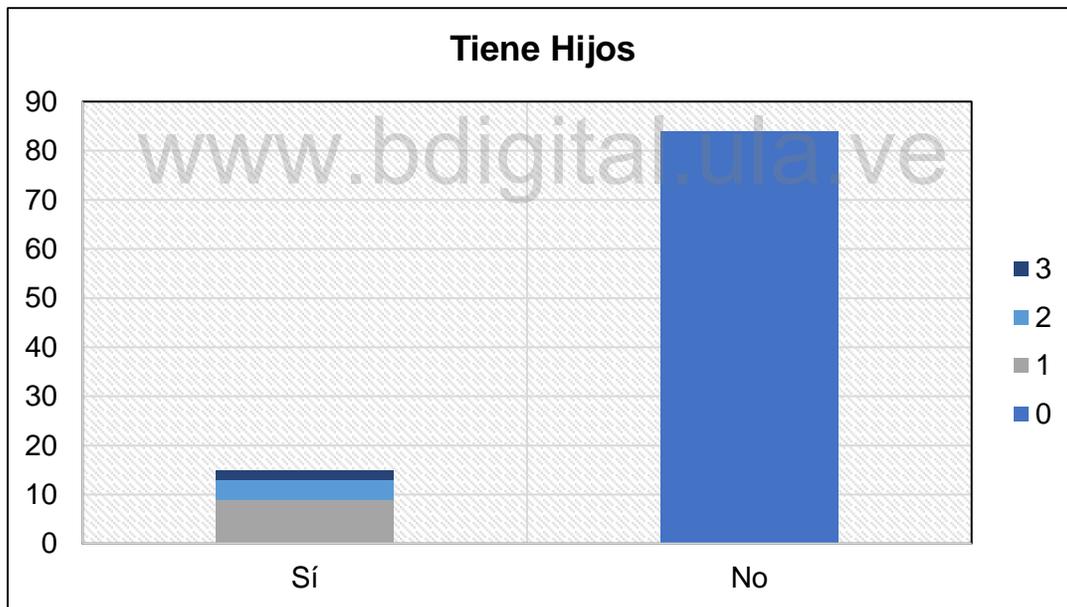
Número de Hijos ambos semestres

TIENE HIJOS			
Respuesta Cerrada	Tiene Hijos	Frecuencia	Porcentaje
	Válido	1	1,75
NO	0	48	84,21
SI	1	5	8,77
SI	2	2	3,51
SI	3	1	1,75
	Total	57	100,00

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 12.

Número de hijos ambos semestres



Nota: Número de Hijos en ambos semestres

Como se aprecia, al agrupar los datos de ambos semestres se tiene que el 81,36% respondió negativamente a la pregunta de si tenían hijos; del 3% que respondió de manera afirmativa, el 13,55% tiene 1 solo hijo y el resto se divide de forma equilibrada entre los que tienen 2 y 3 hijos.

Tabla 15

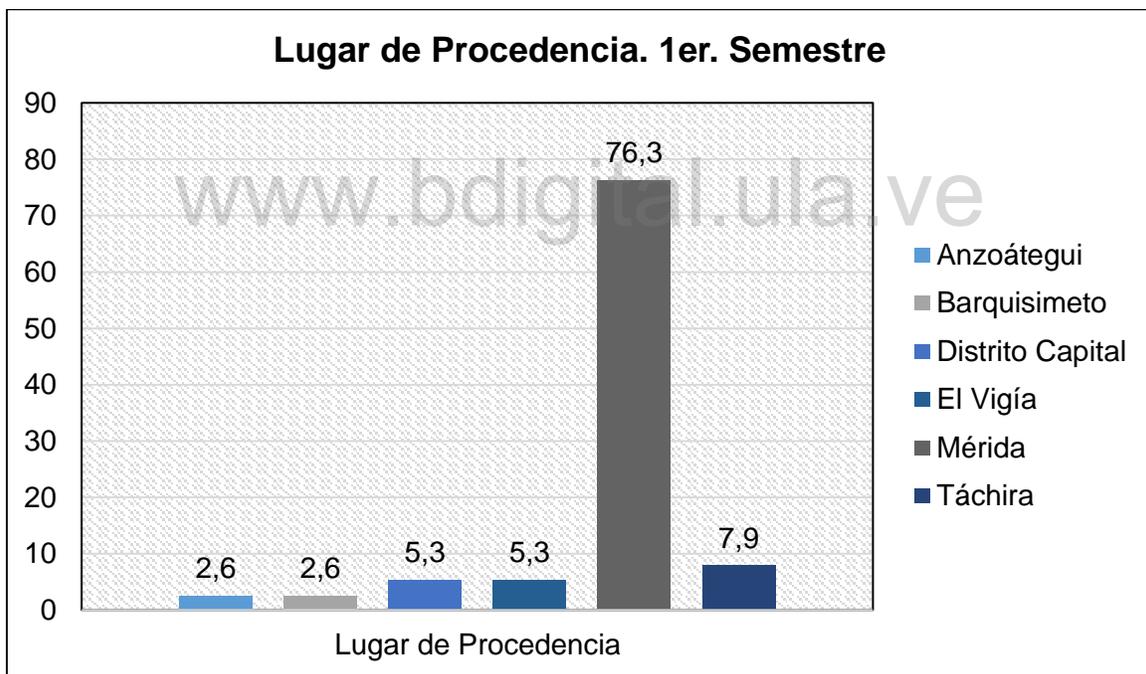
Lugar de procedencia de los estudiantes del Primer Semestre

Lugar	Frecuencia	%
Anzoátegui	1	2,6
Barquisimeto	1	2,6
Distrito Capital	2	5,3
El Vigía	2	5,3
Mérida	29	76,3
Táchira	3	7,9
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 13.

Lugar de procedencia



Nota: Lugar de procedencia Primer Semestre

Tal y como se puede observar, la mayoría de los estudiantes del primer semestre provienen de la capital del estado Mérida (76,3%) seguido de los estudiantes que provienen del estado Táchira con 7,9% y quienes se originan del Distrito Capital o la ciudad de El Vigía (5,3% respectivamente), finalmente hay un estudiante de Anzoátegui

(2,6%) y otro de Barquisimeto (2,6%). Por su parte, los estudiantes del sexto semestre, tal y como se detalla en la tabla 16, provienen de la ciudad de Mérida (84,1%) y los demás, corresponden a un estudiante del Distrito Capital, otro del Táchira y otro del Zulia.

Tabla 16

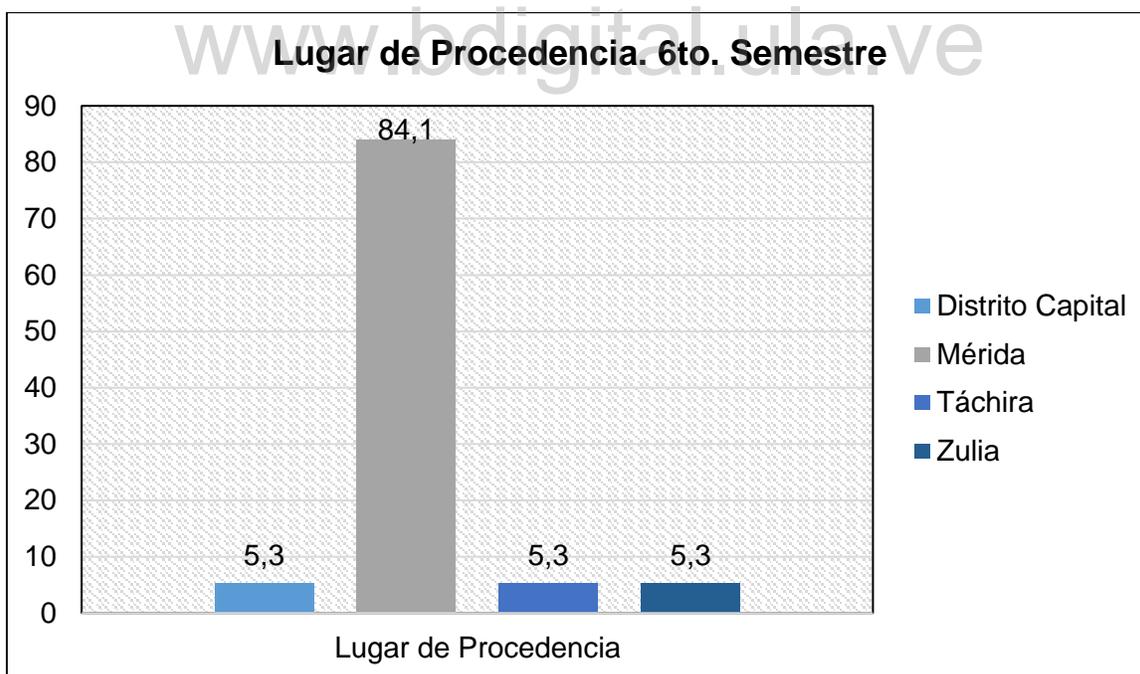
Lugar de procedencia de los estudiantes del Sexto Semestre

Lugar	Frecuencia	%
Distrito Capital	1	5,3
Mérida	16	84,1
Táchira	1	5,3
Zulia	1	5,3
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 14.

Lugar de procedencia



Nota: Lugar de procedencia Sexto Semestre

Al agrupar los datos de ambos semestres se obtiene la tabla 17 en la que se distribuyen los estudiantes de ambos grupos según el lugar de procedencia. Partiendo de esto se puede afirmar que el 82,46 % procede del estado Mérida (incluyendo a quienes vienen de la ciudad de El Vigía), seguido por los estados Táchira el 7,01% y de la capital del Venezuela con un 5,26 % respectivamente. El resto de los estados tiene una representación inferior al 2%.

Tabla 17

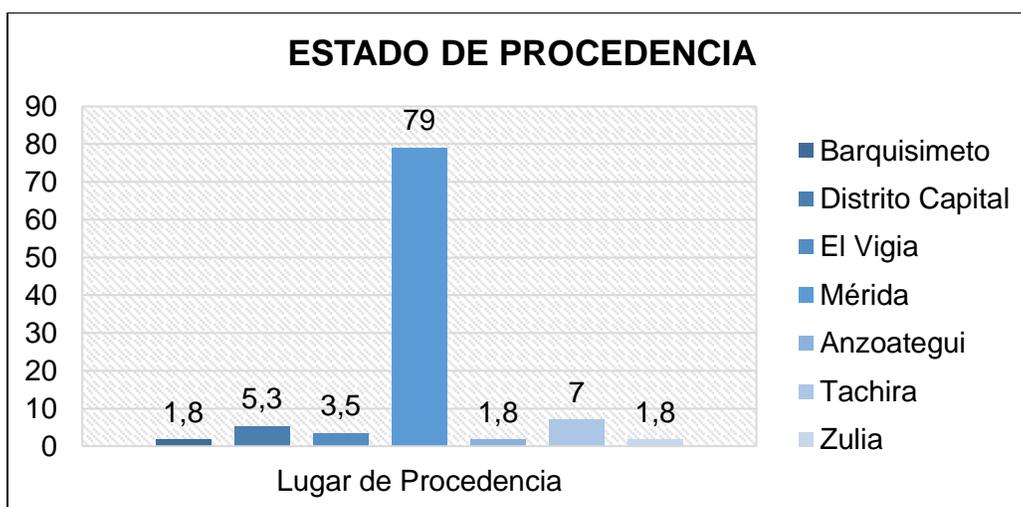
Lugar de Procedencia ambos semestres

Lugar	Frecuencia	%
Anzoátegui	1	1,8
Barquisimeto	1	1,8
Distrito Capital	3	5,2
El Vigía	2	3,5
Mérida	45	78,9
Táchira	4	7
Zulia	1	1,8
Total	57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 15.

Estado de procedencia



Nota: Lugar de Procedencia ambos semestres

Tabla 18

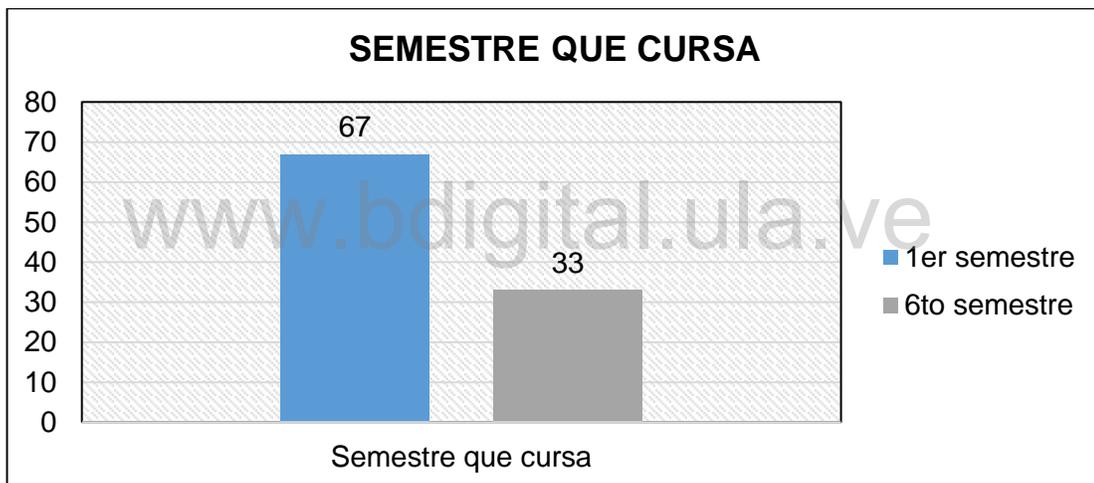
Semestre que cursa actualmente

SEMESTRE QUE CURSA ACTUALMENTE		
Semestre Que Cursa Actualmente	Frecuencia	Porcentaje
Primer semestre	38	66,67
Sexto semestre	19	33,33
Total	57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 16.

Semestre que cursa



Nota: Distribución por porcentaje de los estudiantes según el semestre cursante

Tal y como se detalla en la tabla 18 y su respectivo gráfico, se puede inferir que la mayor parte de la muestra está representada por estudiantes de primer semestre con un 66,67% y un 33,33% correspondiente a los estudiantes de sexto semestre. Por otra parte, en cuanto al hecho de si los estudiantes trabajaban además de estudiar, se encontró que 58% de los estudiantes del primer semestre no trabajan, mientras que el 42% sí lo hace (ver tabla 19 y gráfico 17).

Tabla 19

Estudiantes del Primer Semestre que Trabajan

Trabaja	Frecuencia	%
Sí	16	42
No	22	58
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 17.

Estudiantes que trabajan primer semestre



Nota: Estudiantes del primer semestre que trabajan

Tabla 20

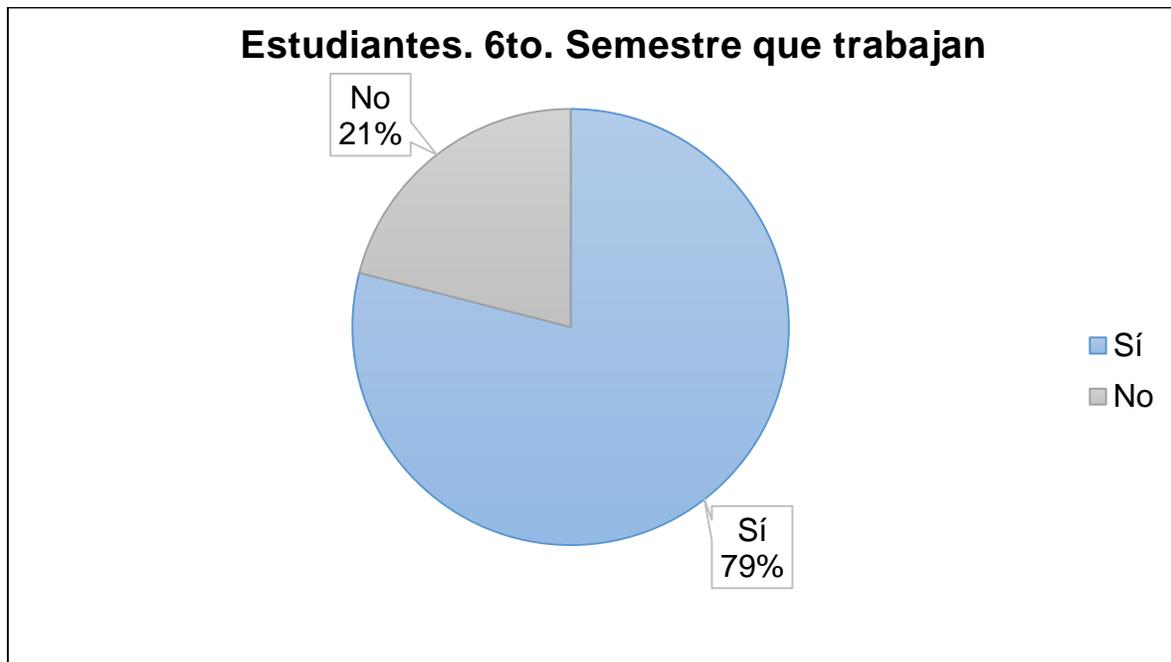
Estudiantes del Sexto Semestre que trabajan

Trabaja	Frecuencia	%
Sí	15	79
No	4	21
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 18.

Estudiantes que trabajan sexto semestre



Nota: Estudiantes del sexto semestre que trabajan

En cuanto a los estudiantes del sexto semestre, se pudo observar que 79% de ellos trabajan además de estudiar, mientras que el 21% restante no trabaja. Al comparar con los del primer semestre se detalla que es mayor la proporción de estudiantes del sexto semestre que laboran. Ahora bien, al agrupar los resultados, se detalla que el 45,61% se dedica de forma exclusiva a estudiar la carrera de enfermería mientras que el 54,39% (31 estudiantes), estudia y trabaja de forma simultánea con número de horas diaria que van desde un tiempo convencional, menos de 8 horas (7,02%) hasta un tiempo parcial más de 12 horas diarias (5,26%). (Ver Tabla 21, Gráfico 19)

Tabla 21

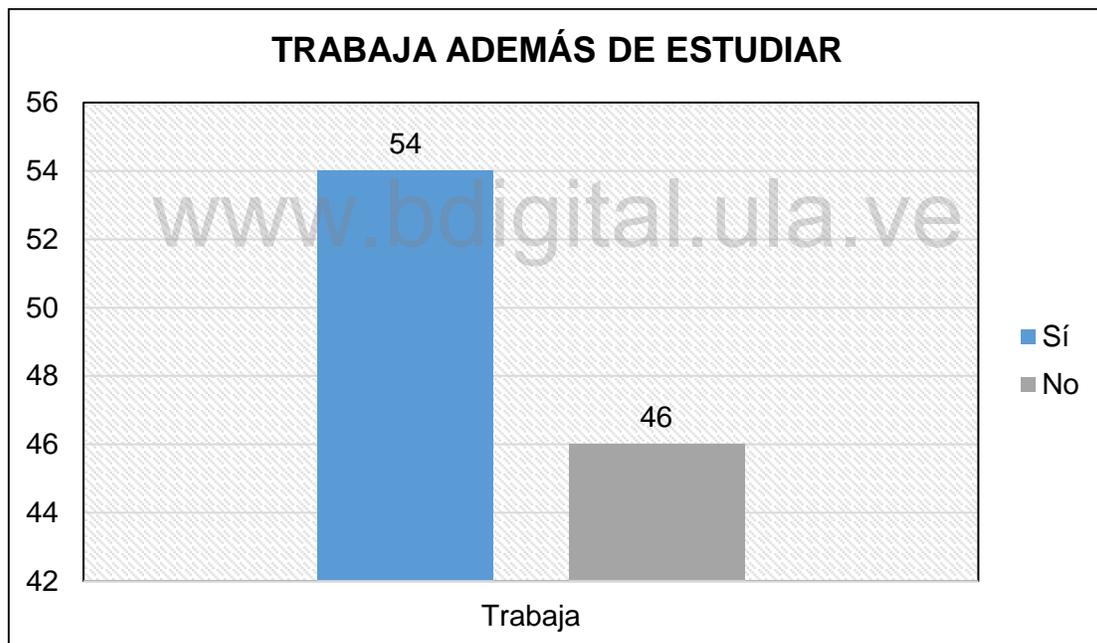
Estudiantes de ambos semestres que trabajan además de estudiar

TRABAJA ADEMÁS DE ESTUDIAR		
Respuesta Cerrada	Frecuencia	Porcentaje
NO	26	45,61
SI	31	54,39
Total	57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 19.

Estudiantes que trabajan además de estudiar ambos semestres



Nota: Estudiantes de ambos semestres que trabajan además de estudiar

Tal y como se aprecia en los resultados presentados en la tabla 21 y su respectivo gráfico, la mayoría de los estudiantes (54,39%) indicó que sí trabajan además de estudiar, situación que evidentemente puede elevar sus niveles de estrés dado que cuentan con menor tiempo para dedicarle a sus estudios. Por su parte, el 45,61% restante señaló que no trabajan.

De los estudiantes del primer semestre que trabajan se conoció que 21% trabaja entre 3 a 17 horas a la semana, mientras que 10,5% laboran entre 45 a 59 horas semanales, los demás obtuvieron un porcentaje menor al 5%. (ver tabla 22 y gráfico 20).

Tabla 22

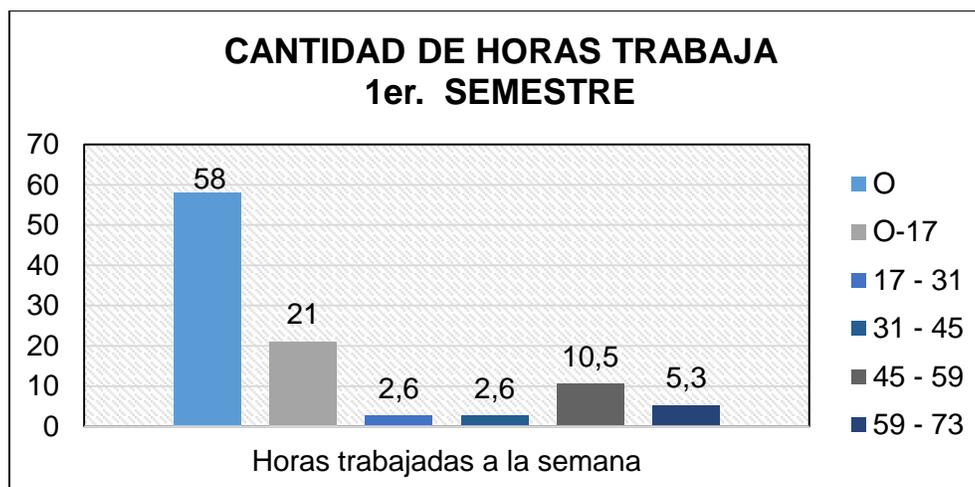
Tiempo que trabajan los estudiantes del primer semestre

Tiempo que dedican al trabajo		
Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
0 horas semanales	22	58
3-17 horas semanales	8	21
17-31 horas semanales	1	2,6
31-45 horas semanales	1	2,6
45-59 horas semanales	4	10,5
59-73 horas semanales	2	5,3
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 20.

Cantidad de horas laboradas estudiantes primer semestre



Nota: Cantidad de horas laboradas por los estudiantes del primer semestre

Por su parte, al observar los resultados registrados en la tabla 23, se puede apreciar que los estudiantes del sexto semestre además de ser quienes trabajan más en

su mayoría, también lo hacen por un mayor tiempo, ocupando jornadas de 59 a 73 horas semanales (21,1%), de 31 a 45 h/s y 17 a 31 h/s (21,1% respectivamente). Mientras tanto, 10,5% de estos estudiantes trabajan entre 45 a 59 horas semanales. Estos resultados se pueden detallar en la siguiente tabla y gráfico.

Tabla 23

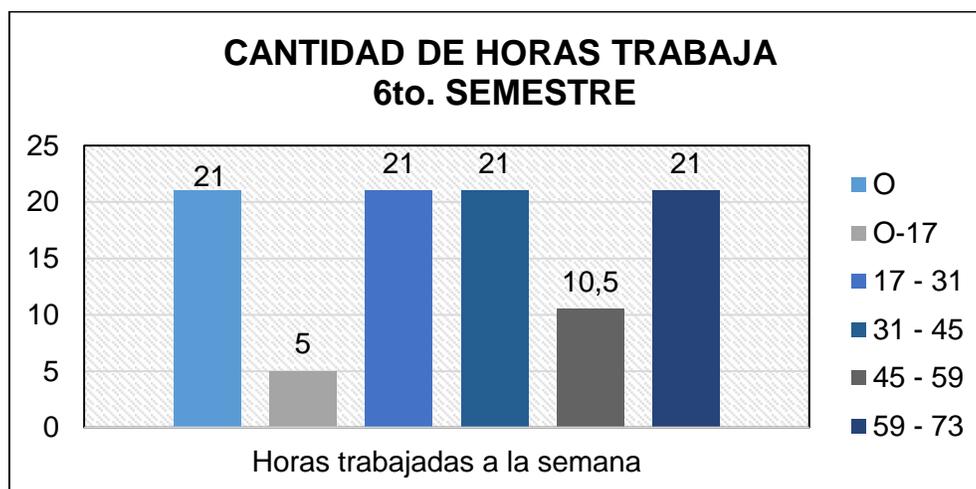
Tiempo que trabajan los estudiantes del sexto semestre

Tiempo que dedican al trabajo		
Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
0 horas semanales	4	21,1
3-17 horas semanales	1	5,1
17-31 horas semanales	4	21,1
31-45 horas semanales	4	21,1
45-59 horas semanales	2	10,5
59-73 horas semanales	4	21,1
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 21. www.bdigital.ula.ve

Cantidad de horas laboradas sexto semestre



Nota: Cantidad de horas laboradas por los estudiantes del sexto semestre

Tabla 24

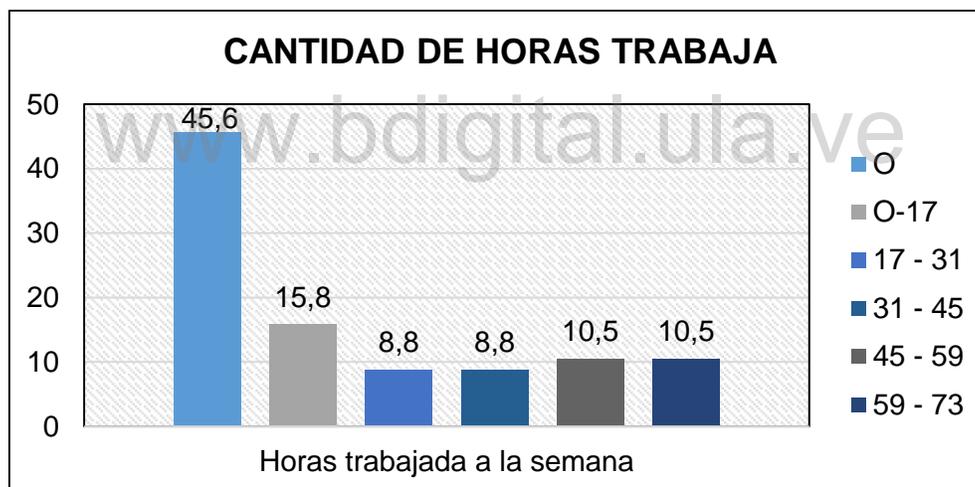
Tiempo que dedican al trabajo ambos semestres

Tiempo que dedica al trabajo		
Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
0 horas semanales	26	45,6
3-17 horas semanales	9	15,8
17-31 horas semanales	5	8,8
31-45 horas semanales	5	8,8
45-59 horas semanales	6	10,5
59-73 horas semanales	6	10,5
Total	57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 22.

Cantidad de horas trabajadas ambos semestres



Nota: Tiempo que dedica al trabajo ambos semestres

Después de agrupar los resultados para ambos semestres se pudieron obtener la Tabla 24 y Gráfico 22, de las cuales se puede inferir que de los estudiantes que afirmaron que sí trabajan, la mayoría lo hace en jornadas de tiempo parcial, dedicando algunas horas a la semana para cumplir con su empleo, sin embargo, algunos estudiantes tienen jornadas de trabajo completas al laborar 48 a las semanas y hasta 12 horas diarias. En este sentido, se puede esperar que estos estudiantes enfrenten situaciones de estrés

más elevados por el poco tiempo que les queda libre para estudiar y planificar sus actividades académicas, aunque eso también dependerá de la cantidad de horas de estudio que dedica en el día.

Afectación que ha tenido la pandemia del COVID 19 en la dinámica estudiantil

Cabe recordar que el estudio realizado se dio durante la pandemia del COVID 19, situación que modificó la dinámica estudiantil en cuanto a la forma de ver las clases (de presencial a virtual), el horario, los recursos que debían emplear, la dificultad de comunicarse con sus profesores y el hecho de tener que hacer compatible sus horas de estudio con el resto de su dinámica diaria. Es por esta razón que se decidió conocer cuántas horas de estudio dedicaban al día, aparte del tiempo dedicado a las clases virtuales, así como también se planteó conocer su perspectiva sobre la eficacia de recibir las clases de manera virtual.

Tabla 25

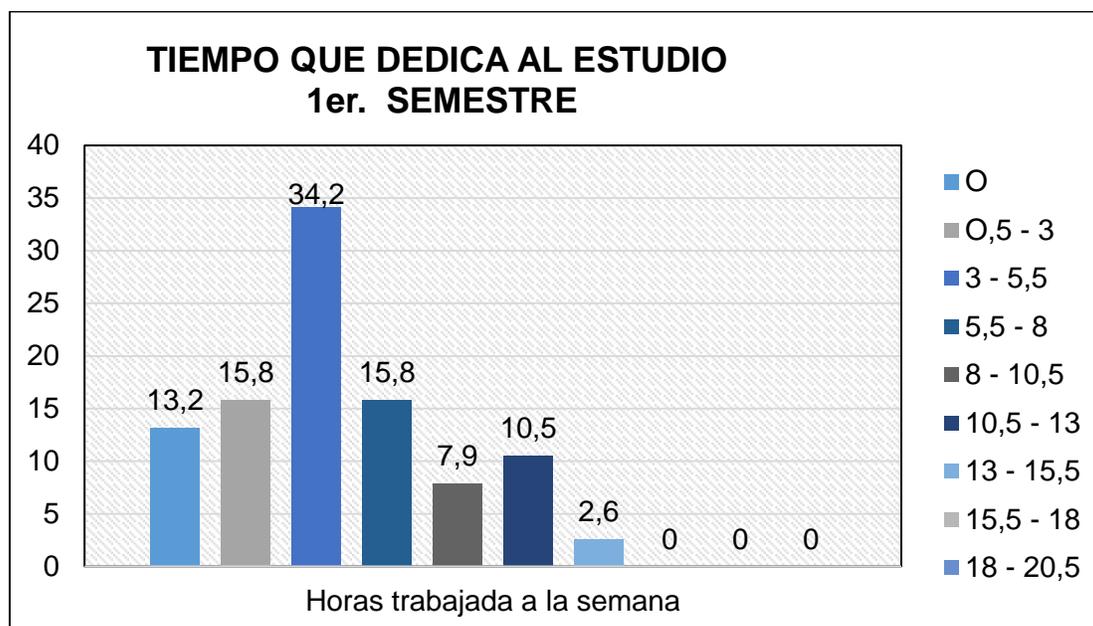
Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del primer semestre

Tiempo que dedican al estudio		
Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
0 horas diarias	5	13,2
0,5 - 3	6	15,8
3 - 5,5	13	34,2
5,5 - 8	6	15,8
8 - 10,5	3	7,9
10,5 - 13	4	10,5
13 - 15,5	1	2,6
15,5 - 18	0	0
18 - 20,5	0	0
20,5 - 23	0	0
Total	38	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 23.

Cantidad de horas trabajadas primer semestre



Nota: Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del 1er semestre

Tal y como se puede detallar, los estudiantes del primer semestre le dedican suficiente tiempo al estudio, representando una mayoría del 34,2% que estudia entre 3 a 5 horas y media, seguida de aquellos que estudian media hora a tres horas y quienes estudian de 8 a 10 horas y media con 15,8% respectivamente. Tan sólo el 13,2% indicó que no estudian ni una hora al día y 13,1% estudia más de 10 horas. Por su parte, tal y como se detalla en la tabla 25, la mayoría de los estudiantes del sexto semestre (52,6%) no estudian diariamente, 21% lo hace sólo durante media hora a 3 horas y 15,8 estudia más de tres horas hasta 5 horas y media.

Dos estudiantes fueron la excepción al indicar que estudiaban de 8 a 10 horas y media, así como más de 20 horas al día (ver tabla 26 y gráfico 24). Este es un resultado que era de esperarse al tener en cuenta que los estudiantes de sexto semestre trabajan en su mayoría, lo que evidentemente les deja menos tiempo para estudiar y dedicarse a sus estudios.

Tabla 26

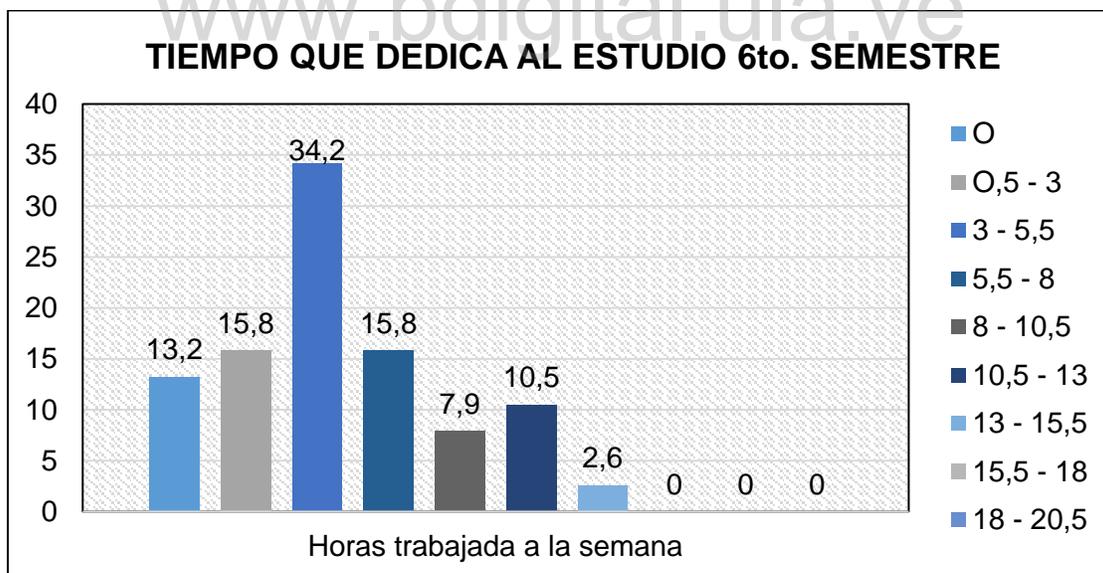
Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del sexto semestre

Tiempo que dedican al estudio		
Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
0 horas diarias	10	52,6
0,5 - 3	4	21
3 - 5,5	3	15,8
5,5 - 8	0	0
8 - 10,5	1	5,3
10,5 - 13	0	0
13 - 15,5	0	0
15,5 - 18	0	0
18 - 20,5	0	0
20,5 - 23	1	5,3
Total	19	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 24.

Tiempo que dedica al estudio sexto semestre



Nota: Tiempo que estudian diariamente los estudiantes del 6to. Semestre

Para conocer la distribución entre ambos grupos se agruparon los datos, obteniendo así la tabla 27 y su respectivo gráfico, en los cuales se pueden apreciar que las distribuciones del tiempo se encuentran más equitativas. De tal manera que se puede

afirmar que los estudiantes de enfermería dedican en su mayoría (28,1%) entre 3 a 5 horas y media de estudio al día, en segundo lugar, se encuentra aquellos que no estudian después de ver las clases en línea con 26,3%, por otra parte, 17,5% afirmó que estudian entre media hora a tres horas diarias, 10,5% aseguró hacerlo entre 5 horas y media a 8 horas todos los días y tanto para 8 a 10,5 horas y 10,5 a 13 se ubicó un 7% para cada una de estas alternativas.

Tabla 27

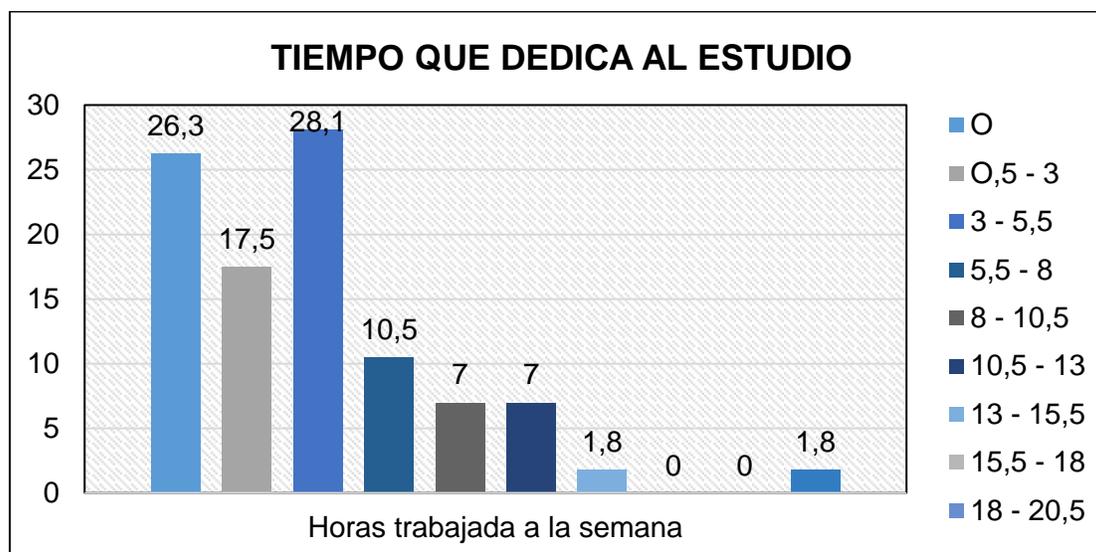
Tiempo que dedica al estudio ambos grupos

Tiempo que dedica al estudio		
Intervalo	Frecuencia	Porcentaje
0 horas diarias	15	26,3
0,5 - 3	10	17,5
3 - 5,5	16	28,1
5,5 - 8	6	10,5
8 - 10,5	4	7
10,5 - 13	4	7
13 - 15,5	1	1,8
15,5 - 18	0	0
18 - 20,5	0	0
20,5 - 23	1	1,8
Total	57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 25.

Tiempo que dedica al estudio ambos grupos



Nota: Tiempo que dedica al estudio ambos grupos

En líneas generales se puede afirmar que los estudiantes dedican en su mayoría entre 0 a 5 horas y media al día para estudiar y repasar lo visto durante las clases en línea. Tal resultado resulta en un tiempo considerable de dedicación para los estudios, más sabiendo que más de la mitad de los estudiantes está compaginando su tiempo de estudio con una responsabilidad laboral. Por otra parte, se indagó con respecto a la apreciación que tenían los estudiantes de la calidad y beneficio de la educación virtual, recordando que la aplicación de los instrumentos se dio durante la pandemia de COVID 19 y los mismos estaban recibiendo las clases en línea.

Tabla 28

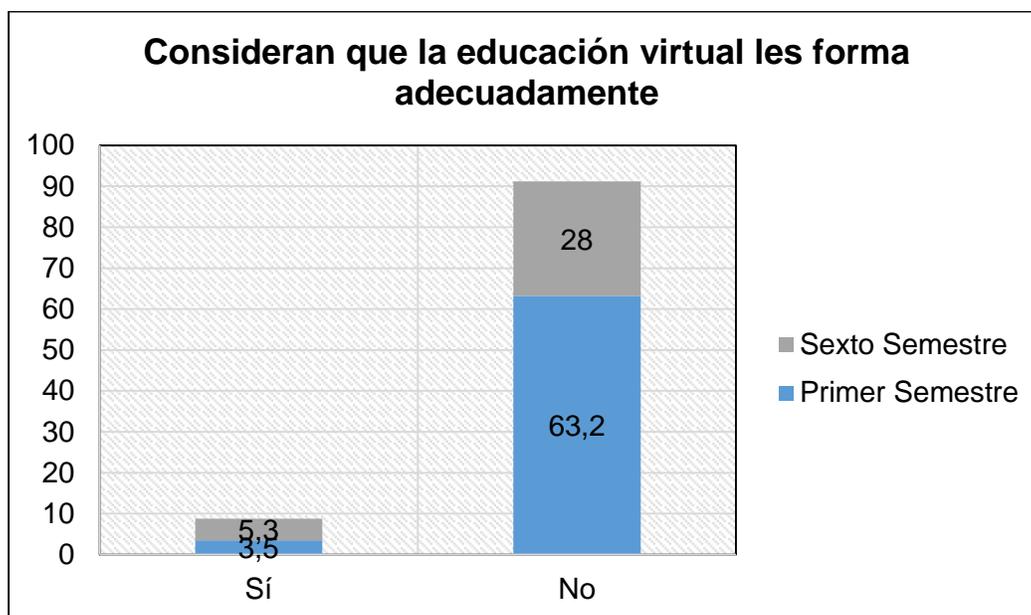
Cree que la educación virtual le brinda una formación adecuada

La educación virtual le brinda una formación adecuada				
	Sí		No	
Semestre	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Primer	2	3,5	36	63,2
Sexto	3	5,3	16	28
Total	5	8,8	52	91,2

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 26.

Educación virtual



Nota: Valoración positiva de la educación virtual

Tal y como se puede apreciar los encuestados señalaron casi en su totalidad (91,2%) que consideraban que la educación virtual no les brinda una formación adecuada, mientras que tan sólo el 8,8% señaló que sí lo hace. La valoración negativa fue proporcionada en un 63,2% por parte de los estudiantes del primer semestre y 28% por parte de los estudiantes del sexto semestre. Cabe destacar que los resultados de este ítem se relacionan con los obtenidos en el ítem anterior, pues se puede apreciar que la mayor parte de los estudiantes intenta completar la información y compensar las dudas que les quedaron investigando y estudiando por su cuenta, hecho que explicaría las respuestas que señalaron estudiar más de 10 horas al día.

Tabla 29

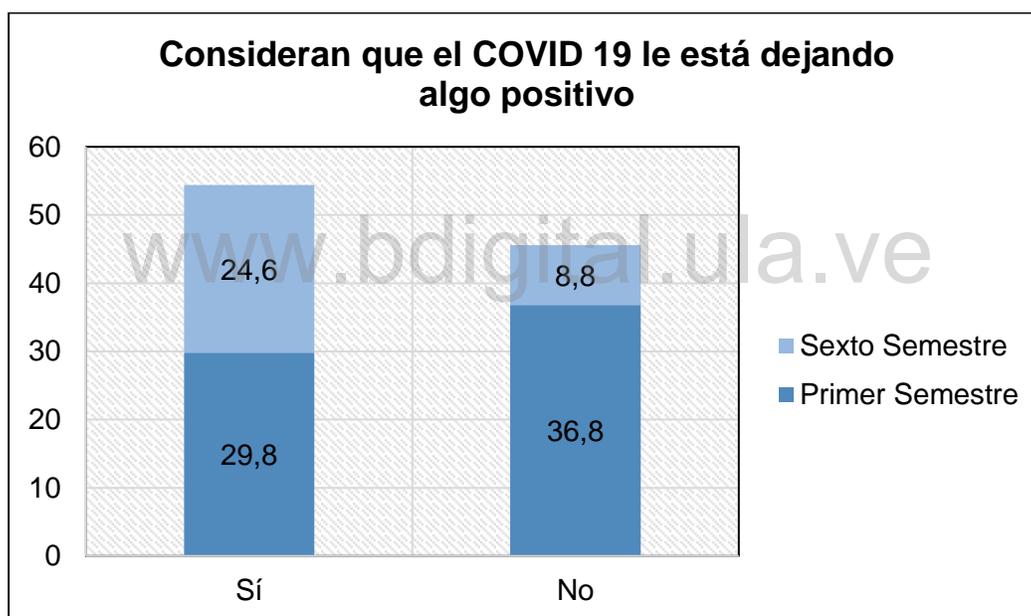
Cree que el COVID 19 le está dejando algo positivo

El COVID 19 está dejando algo positivo				
	Sí		No	
Semestre	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Primer	17	29,8	21	36,8
Sexto	14	24,6	5	8,8
Total	31	54,4	26	45,6

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Gráfico 27.

Valoración del COVID 19



Nota: Valoración sobre el COVID 19

Al preguntarles si consideraban que la pandemia del COVID 19 les estaba dejando algo positivo, las respuestas estuvieron bastante divididas pues 54,4% señaló que sí (29,8% del primer semestre y 24,6% del sexto semestre) y 45,6% indicó que no (36,8% del primer semestre y 8,8% del sexto semestre). De acuerdo con esto se considera que específicamente en materia académica, la situación de pandemia les genera un perjuicio

a los estudiantes por el hecho de tener que ver las clases en línea, sin embargo, puede generar aprendizajes en otros aspectos de la vida.

4.3 Niveles de Estrés Académico de la muestra

Los niveles de estrés académico se pudieron establecer a partir de la aplicación de la escala CEEA la cual, mediante 18 ítems, permite evaluar la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés más importantes de la vida académica. Una vez procesados sus resultados se plantea inicialmente el resultado para el estrés global, el cual viene representado por la media en el grupo general de estudiantes y clasificados según el semestre que cursan. De igual manera, se presentan los resultados particulares para los tres factores medidos mediante la escala, es decir, el estrés durante los exámenes (presente durante actividades evaluadas), el estrés asociado a la ansiedad social (relacionada con las actividades académicas que implican intercambio social) y el estrés general, relacionado con la actividad académica habitual. Cabe destacar que cada factor es medido por un grupo específico de ítems, a saber:

www.bdigital.ula.ve

Tabla 30

Distribución de los ítems en la escala de medición de estrés académico según De Pablo, 2002

Escalas	Número de los ítems	Escala
Estrés durante los exámenes	1, 3, 5, 17 y 18	1 al 9
Estrés asociado a la ansiedad social	2, 6, 9, 14 y 16	1 al 9
Estrés general	7, 8, 10, 11, 12, 13 y 15	1 al 9

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

A partir de la suma de las medias de cada factor de medición del estrés, se puede calcular la media que expresa el estrés global del individuo. De acuerdo con esto, a continuación, en la Tabla 31 se presentarán los resultados generales para los niveles de estrés global de la muestra seleccionada, detallando la media, la mediana y la desviación típica de los estadísticos calculados. Vale destacar que según la escala CEEA, se estima

que, si la media de los resultados se ubica entre 1 y 2, se refiere a un nivel nada estresante, por su parte, entre los puntajes 2,1 a 4 se habla de un nivel poco estresante, entre 4,1 y 6 se refiere a un estrés moderado, si es superior a 6,1 y hasta 8 corresponde a un nivel estresante y superior a 8,1, muy estresante. Tomando en cuenta esto, se puede apreciar en la Tabla 31 que la media obtenida para la muestra en general fue de 4,72, con una variabilidad con respecto a él de 0,98 puntos, un resultado que refleja que los estudiantes de enfermería presentan un estrés moderado, presentando un rango de variación entre 2,55 (poco estresante) hasta 7,72 (estresante).

Tabla 31

Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés académico global en ambos semestres

Media	4,72
Mediana	4,77
Desv. típ.	0,98
Mínimo	2,55
Máximo	7,72

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Ahora bien, al agrupar los datos según el semestre que cursan los estudiantes, se obtuvo que para el primer semestre el valor de la media del nivel de estrés global fue de 4,45 con una variabilidad con respecto a él de 0,87 puntos, un resultado que refleja que los estudiantes de enfermería del primer semestre se ubican dentro de la escala con un estrés moderado, presentando un rango de variación entre 2,55 (poco estresante) hasta 6,5 (estresante) (Ver: Tabla 32).

Tabla 32

Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés académico global en estudiantes del primer semestre

Media	4,45
Mediana	4,39
Desv. típ.	0,87
Mínimo	2,55
Máximo	6,5

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Por su parte, los estudiantes del sexto semestre, presentaron una media superior con 5,32, con una variabilidad respecto a ella de 1,06 puntos, un resultado que refleja que los estudiantes de enfermería del sexto semestre se encuentran igual que los del primer semestre dentro de la escala de estrés moderado, a pesar que el valor de la media fue superior. Se observa, además, que presentaron un rango de variación entre 3,05 (poco estresante) hasta 7,72 (estresante) (Ver: tabla 33).

Tabla 33

www.bdigital.ula.ve

Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés académico global en estudiantes del sexto semestre

Media	5,32
Mediana	5,66
Desv. típ.	1,06
Mínimo	3,05
Máximo	7,72

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

De estas tablas, se puede obtener la siguiente, en la que se muestran los valores de la media obtenidos para cada semestre y a partir de ahí intentar comparar los análisis correspondientes y determinar si la media obtenida para cada grupo presenta una diferencia estadísticamente significativa. Para ello, fue necesario realizar una prueba de Levene que estableciera la homogeneidad de las varianzas, dado que es una condición indispensable para poder realizar la prueba T de *student*. En este sentido, una vez

obtenido el valor de $p= 0,134808377$ y al ser este valor superior a $\alpha= 0,05$, las varianzas no son significativamente diferentes entre sí (es decir, se cumple el supuesto de homogeneidad de la varianza) y se puede aplicar la prueba T de *student*.

Tabla 34

Nivel de estrés según el semestre que cursa actualmente

Semestre	N	Media	Desviación típ.	Error de la media
Primer	38	4,45	1,38	0,22
Sexto	19	5,32	1,12	0,25

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Tabla 35. *Prueba de muestras independientes asumiendo varianzas iguales*

Prueba T para la igualdad de medias							
	Varianza agrupada	Gl	T	P(T<=t) Una cola	Valor crítico de T (1 cola)	P(T<=t) Dos colas	Valor crítico de T (dos colas)
1	0,9144	55	-3,248	0,00099	1,6730	0,0019	2,004
2			-3,025	0,00252	1,6972	0,0050	2,042

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

1. Se han asumido varianzas iguales
2. No se han asumido varianzas iguales

De acuerdo con el resultado obtenido para la prueba T, y partiendo del principio de homogeneidad de las varianzas en ambos grupos, se puede afirmar que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de estrés global obtenidas por los estudiantes de enfermería, dado que el valor de p es inferior al nivel de significancia que es 0,05. Es decir, su muestra proporciona evidencia suficientemente fuerte para concluir que las medias de las dos poblaciones no son iguales.

De la tabla construida a partir de los datos de la media global, se puede detallar más el comportamiento y la distribución de los valores en el nivel de estrés entre la muestra, es así como en la Tabla 36 se especifica la distribución por frecuencia y porcentaje de los estudiantes según los distintos niveles de estrés y según el semestre que cursan.

Tabla 36*Clasificación del nivel de estrés académico global*

	Niveles*	1er. Semestre		6to. Semestre		Total	
		Frec	%	Frec	%	Frec	%
Nada Estresante	1 - 2	0	0	0	0	0	0
Poco Estresante	2,1 - 4	11	19,3	2	3,5	13	22,8
Estrés Moderado	4,1 - 6	24	42,1	13	22,8	37	64,9
Estresante	6,1 - 8	3	5,3	4	7	7	12,3
Muy estresante	8,1 - 9	0	0	0	0	0	0
Total						57	100

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

En la Tabla 36 se observa que la mayoría de los estudiantes de enfermería presenta un estrés moderado (64,9%) de los cuales, 42,1% son estudiantes del primer semestre y 22,8% son del sexto semestre. Seguido de estos se encuentran aquellos que presentan un nivel de estrés poco estresante (22,8%), representando los de primer año el 19,3% y los de sexto semestre 3,5%; finalmente existe una minoría del 12,3% que alcanzó el nivel estresante, de estos 7% corresponde a estudiantes del sexto semestre y 5,3% del primer semestre. Partiendo de esta tabla se afirma que los estudiantes que más sufren de estrés moderado son los estudiantes del primer semestre.

De igual manera, se decidió analizar los resultados obtenidos agrupando los datos según el factor de medición del estrés global, es decir, la medición del estrés en los exámenes, estrés por ansiedad social y el estrés general que provocan las actividades académicas, esto se organizó por cada semestre y posteriormente presentando el resultado para ambos grupos. Estos resultados se pueden apreciar en las siguientes tablas.

Tabla 37

Estadísticos descriptivos para cada dimensión del nivel global de estrés académico en estudiantes del primer semestre y sexto semestre

Medias						
	Estrés en los exámenes		Ansiedad Social		Estrés general	
	1er	6to	1er	6to	1er	6to
Media	5,43	6,00	2,95	4,61	4,89	5,42
Desv. típ.	0,97	1,33	1,5	1,48	1,05	1,34
Mínimo	3,5	3,83	1,00	2,00	2,33	1,66
Máximo	7,0	8,83	7,5	7,5	7,16	7,66

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Para el primer semestre, se obtuvo que el valor de la media para la dimensión del estrés en los exámenes fue de 5,43 con una variabilidad de 0,97 puntos, y con valores que presenta un rango de variación entre 3,5 (poco estresante) hasta 6,5 (estresante). Por su parte, la media obtenida para el sexto semestre fue superior con 6 puntos y entre 3,83 (poco estresante) hasta 8,83 (muy estresante). Por su parte, la media alcanzada por los estudiantes del primer semestre para la dimensión de ansiedad social fue de 3 puntos con valores que oscilaron entre 1 a 7,5; en el caso de sexto semestre la media alcanzada para esta dimensión fue de 4,61 con una desviación de 1,48 y valores dentro de un rango de 2 a 7,5. Finalmente, el valor de la media para el estrés general fue en el primer semestre de 4,89 y de 5,42 para el sexto semestre.

A partir de estos resultados, se estimó realizar una prueba de significancia entre estas medias, para así determinar si eran estadísticamente significativas. A continuación, se presentan los resultados.

Tabla 38*Prueba de muestras independientes para la dimensión estrés en los exámenes*

Prueba T para la igualdad de medias de estrés en los exámenes							
	Varianza agrupada	Gl	T	P(T<=t) Una cola	Valor crítico de T (1 cola)	P(T<=t) Dos colas	Valor crítico de T (dos colas)
1	1,27	55	-1,814	0,037	1,6730	0,075	2,004
2			-1,629	0,057	1,7011	0,114	2,042

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

1. Se han asumido varianzas iguales
2. No se han asumido varianzas iguales

De acuerdo con los resultados presentados en la tabla, el valor absoluto del valor t no es mayor que el valor crítico de T, por lo tanto, no se puede asumir que las medias presentan una diferencia estadísticamente significativa, razón por la cual no se puede afirmar que los estudiantes del sexto semestre (con una media de 5,43) presentan mayor estrés durante los exámenes que los del primer semestre (con una media de 6). Es decir, ambos se ubican en el mismo nivel moderado de estrés para esta dimensión.

Tabla 39*Prueba de muestras independientes para la dimensión ansiedad social*

Prueba T para la igualdad de medias de ansiedad social							
	Varianza agrupada	Gl	T	P(T<=t) Una cola	Valor crítico de T (1 cola)	P(T<=t) Dos colas	Valor crítico de T (dos colas)
1	2,32	55	-3,883	0,0001	1,6730	0,0002	2,004
2			-3,879	0,0002	1,688	0,004	2,028

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

1. Se han asumido varianzas iguales
2. No se han asumido varianzas iguales

En cuanto a la comparación de medias para la dimensión de la ansiedad social, se conoció que el valor t es mayor que el valor crítico de T, por lo tanto, se puede afirmar que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las medias, observándose

que es mayor el nivel de estrés que experimentan los estudiantes del sexto semestre (con una media de 4,61) en la dimensión ansiedad social que los del primer semestre (cuya media fue 2,95). De acuerdo con esto, los integrantes del sexto semestre experimentan un estrés moderado en esta dimensión del estrés académico, mientras que los estudiantes del primer semestre se ubican en el nivel poco estresante.

Tabla 40

Prueba de muestras independientes para la dimensión ansiedad social

Prueba T para la igualdad de medias de estrés general							
	Varianza agrupada	GI	T	P(T<=t) Una cola	Valor crítico de T (1 cola)	P(T<=t) Dos colas	Valor crítico de T (dos colas)
1	1,39	55	-1,571	0,060	1,6730	0,121	2,004
2			-1,443	0,079	1,6991	0,159	2,045

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

1. Se han asumido varianzas iguales
2. No se han asumido varianzas iguales

En relación con los resultados presentados en la tabla 40 en la que se comparan las medias obtenidas para el estrés general en ambos grupos estudiados, se puede detallar que al igual como ocurrió en la dimensión de la evaluación, el valor absoluto de *T* no es mayor que el valor crítico de *T*, por lo tanto, no se puede asumir que las medias presentan una diferencia estadísticamente significativa. En este sentido, ambos grupos presentan un nivel moderado de estrés para esta dimensión, primer semestre con una media de 4,89 y sexto semestre con una media de 5,42.

4.4 Detectar los recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes

En la Tabla 41, se pueden observar los valores a la pregunta relacionada con conocer las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico empleadas por los estudiantes de primer semestre de la escuela de enfermería, posteriormente se

presentan las estrategias que emplean los estudiantes de sexto semestre y finalmente, se presentan los datos para ambos grupos.

Tabla 41

Recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes del primer semestre

Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Salir con familia o amigos	Si	3	7,9
	No	35	92,1
Practicar deportes	Si	8	21
	No	30	79
Escuchar música	Si	5	13,2
	No	33	86,8
Leer	Si	5	13,2
	No	33	86,8
Descansar en casa	Si	9	23,7
	No	29	76,3
Conectarse a las redes sociales	Sí	4	10,5
	No	34	89,5
Nada	Sí	3	7,9
	No	35	92,1

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Tal y como se detalla en la tabla 41, los principales recursos que tienden a emplear los estudiantes de primer semestre como estrategia para afrontar el estrés académico son descansar en casa (23,7%), practicar algún tipo de deporte (21%), escuchar música y leer (13,2% respectivamente) y conectarse a las redes sociales (10,5%). Las demás alternativas tuvieron una prevalencia menor al (10%) como fueron salir con familia o amigos o en su defecto no hacer nada.

Tabla 42

Recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes del sexto semestre

Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Salir con familia o amigos	Si	2	10,5
	No	17	89,5
Practicar deportes	Si	2	10,5
	No	17	89,5
Escuchar música	Si	2	10,5
	No	17	89,5
Leer	Si	2	10,5
	No	17	89,5
Descansar en casa	Si	9	47,4
	No	10	52,6
Conectarse a las redes sociales	Sí	2	10,5
	No	17	89,5
Nada	Sí	4	21
	No	15	79

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

www.bdigital.ula.ve

En relación con los principales recursos de afrontamiento de estrés académico que emplean los estudiantes de sexto semestre, se destaca descansar en casa con (47,4%), no practicar ninguna estrategia (21%) y las demás alternativas presentaron igual porcentaje (10,5%). Al integrar los datos en la Tabla 43 se detalla que los principales recursos de afrontamiento psicosociales que emplean los estudiantes de enfermería son descansar en casa (31,6%), practicar deportes (17,5%), escuchar música y leer (12,3%), encontrando con un (10,6%) que se conectan a las redes sociales. De acuerdo con esto, se puede apreciar que la mayoría de las estrategias de manejo de estrés se fundamentan en la evasión y el distanciamiento de los elementos estresantes.

Tabla 43*Recursos de afrontamiento psicosociales que emplean ambos grupos*

Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Salir con familia o amigos	Si	5	8,8
	No	52	91,2
Practicar deportes	Si	10	17,5
	No	47	82,5
Escuchar música	Si	7	12,3
	No	50	87,7
Leer	Si	7	12,3
	No	50	87,7
Descansar en casa	Si	18	31,6
	No	39	68,4
Conectarse a las redes sociales	Sí	6	10,6
	No	51	89,4
Nada	Sí	7	12,3
	No	50	87,7

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Ahora bien, también se les preguntó qué recursos de afrontamiento contra el estrés académico consideraban que emplean sus compañeros de clase, ante esto se verá a continuación las respuestas dadas por los estudiantes del primer semestre, el sexto semestre y la obtenida entre los dos.

Tabla 44

Recursos de afrontamiento psicosociales que consideran los estudiantes del primer semestre emplean sus compañeros

Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Salir con familia o amigos	Si	7	12,3
	No	31	87,7
Practicar deportes	Si	13	34,2
	No	25	65,8
Escuchar música	Si	4	10,5
	No	34	89,5
Leer	Si	5	13,2
	No	33	86,8
Descansar en casa	Si	4	10,5
	No	38	89,5
Conectarse a las redes sociales	Sí	0	0
	No	38	100
Beber alcohol	Sí	1	2,6
	No	37	97,4
No sabe	Si	9	23,7
	No	29	76,3

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Según lo respondido por los estudiantes del primer semestre, ellos consideran que el recurso de afrontamiento frente al estrés académico que más emplean sus compañeros son practicar deportes (34,2%), seguido de esto, (23,7%) de los encuestados indicó que no saben, mientras que (13,2%) considera que es leer y (12,3%) estima que seguramente salen con sus amigos y familiares. Por su parte, (42,1%) de los estudiantes de sexto semestre estiman que no saben cuál es la estrategia más empleada, (36,8%) creen que es descansar en casa, (26,3%) indicaron que comer y (15,8%) leer.

Tabla 45

Recursos de afrontamiento psicosociales que consideran los estudiantes del sexto semestre emplean sus compañeros

Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Salir con familia o amigos	Si	2	10,5
	No	17	89,5
Practicar deportes	Si	0	0
	No	19	100
Escuchar música	Si	4	21
	No	15	79
Leer	Si	3	15,8
	No	16	84,2
Descansar en casa	Si	7	36,8
	No	12	63,2
Comer	Si	5	26,3
	No	14	73,7
Conectarse a las redes sociales	Sí	2	10,5
	No	17	89,5
Beber alcohol	Sí	0	0
	No	19	100
No sabe	Si	8	42,1
	No	11	57,9

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

En la tabla 46 se agrupan los datos para los dos grupos para poder identificar los recursos que consideran los encuestados que son más empleados por sus compañeros para afrontar el estrés académico. En este sentido, se detalla en los registros que la mayoría (29,8%) estima que no sabe cuáles son las estrategias que emplean sus compañeros, en segundo lugar, se tiene a quienes consideran que el principal recurso es practicar deportes con (22,8%), como tercera opción fue seleccionada el descansar en casa (19,3%) y finalmente, (15,8%) de los encuestados señaló que es salir con familia o amigos. Tal y como se aprecia, los estudiantes también consideran que sus compañeros emplean estrategias de evitación y distanciamiento de los agentes estresores.

Tabla 46

Recursos de afrontamiento psicosociales que consideran ambos grupos que emplean sus compañeros

Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Salir con familia o amigos	Si	9	15,8
	No	48	84,2
Practicar deportes	Si	13	22,8
	No	44	77,2
Escuchar música	Si	8	14
	No	49	86
Leer	Si	8	14
	No	49	86
Descansar en casa	Si	11	19,3
	No	46	80,7
Comer	Si	5	8,8
	No	52	91,2
Conectarse a las redes sociales	Sí	2	3,5
	No	55	96,5
Beber alcohol	Sí	1	1,8
	No	56	98,2
No sabe	Si	17	29,8
	No	40	70,2

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Por último, se indagó sobre las alteraciones de la salud que consideran los estudiantes que les puede provocar el estrés académico, cabe señalar que entre las alternativas consideradas están la diarrea, el dolor estomacal, las alteraciones del sueño, tensión muscular, dolores de cabeza, entre otros. A continuación, se presentan las respuestas para primer semestre, sexto semestre y la tabla de datos agrupados para ambos grupos.

Tabla 47*Alteraciones en la salud de los estudiantes de primer semestre*

ALTERACIONES EN SU SALUD			
Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Diarrea	Si	2	5,3
	No	36	94,7
Dolor Estomacal	Si	18	47,3
	No	20	52,7
Alteraciones del Sueño	Si	20	52,7
	No	18	47,3
Tensión Muscular	Si	14	36,8
	No	24	63,2
Dolores de Cabeza	Si	15	39,5
	No	23	60,5
Otros	Si	2	5,3
	No	36	94,7

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

Las afectaciones que más han experimentado los estudiantes del primer semestre son según su prevalencia, alteraciones de sueño (52,7%), dolor estomacal (47,3%), dolores de cabeza (39,5%) y tensión muscular (36,8%). Por su parte, las que han experimentado los estudiantes de sexto semestre han sido alteraciones de sueño (63,2%), dolor de cabeza (52,6%), tensión muscular y dolor de cabeza (ambas con 36,8%) y (15,8%) de otras.

Tabla 48*Alteraciones en la salud de los estudiantes de sexto semestre*

ALTERACIONES EN SU SALUD			
Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Diarrea	Si	1	5,3
	No	18	94,7
Dolor Estomacal	Si	7	36,8
	No	12	63,2
Alteraciones del Sueño	Si	12	63,2
	No	7	36,8
Tensión Muscular	Si	7	36,8
	No	12	63,2
Dolores de Cabeza	Si	10	52,6
	No	9	47,4
Otros	Si	3	15,8
	No	16	84,2

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

De acuerdo con esto, al agrupar los datos se detalla que la principal alteración entre ambos grupos es la afectación del ciclo normal del sueño (56,1%), seguida de dolores de cabeza y dolor estomacal (43,9% respectivamente) y tensión muscular (36,9%).

Tabla 49*Alteraciones en la salud de ambos grupos*

ALTERACIONES EN SU SALUD			
Variable	Respuesta	Frecuencia	%
Diarrea	Si	3	5,3
	No	54	94,7
Dolor Estomacal	Si	25	43,9
	No	32	56,1
Alteraciones del Sueño	Si	32	56,1
	No	25	43,9
Tensión Muscular	Si	21	36,8
	No	36	63,2
Dolores de Cabeza	Si	25	43,9
	No	32	56,1
Otros	Si	5	8,8
	No	52	91,2

Nota: Elaborado por Carrillo (2023).

4.5 Discusión

www.bdigital.ula.ve

Los resultados de la encuesta ponen de manifiesto que la mayoría de los encuestados están cursando el primer semestre, el (66,67%) y un (33,33%) cursa el sexto semestre. En cuanto a sus características sociodemográficas, se tiene que presentan una edad promedio de 22 años, con una prevalencia del género femenino (80,70%) frente al masculino (19,30%). El (89,5%) de los estudiantes se encuentran solteros, el (8,8%) viven en concubinato y los restantes están casados. Una mayoría representada por el (81,36%) indicó que no tienen hijos, el (18,64%) señaló que sí tienen, de los cuales la mayoría (5 estudiantes) tiene sólo un hijo. Respecto a esto se puede afirmar que los estudiantes que están casados, viven en concubinato y/o tienen hijos, están más expuestos a experimentar mayores niveles de estrés porque tienen responsabilidades que les demandan su atención.

En cuanto a su lugar de procedencia, se pudo conocer que el (82,46 %) procede del estado Mérida, seguido por quienes proceden del estado Táchira (7,01%) y de la capital del Venezuela con un (5,26%) respectivamente. En relación con su actividad

laboral, se determinó que la mayoría, es decir, 54,39% (31 estudiantes) de los encuestados, estudian y trabajan de forma simultánea, mientras que el (45,61%) restante se dedica de forma exclusiva a estudiar la carrera de enfermería. El tiempo de dedicación al trabajo resultó ser en la mayoría de los estudiantes de 3 a 17 horas semanales (15,8%), sin embargo, están quienes laboran una carga más completa con hasta 72 horas semanales, mientras que otros laboran parcialmente en un tiempo entre 17 a 45 horas semanales.

A la par de esto, los estudiantes dedican horas de estudio para fortalecer lo visto durante las clases virtuales, así se encuentra que la mayor parte de los encuestados (28,1%) indicaron que dedican entre 3 a 5,5 horas al día para estudiar, (26,3%) señaló que no estudiaban después de las clases virtuales, (17,5%) dedican entre media hora a tres horas diarias de estudio, pero el (28%) restante aseguraron que llegan a dedicar entre 5 horas y media hasta 13 horas diarias para reforzar y repasar lo visto durante las clases virtuales.

Cabe señalar que el tener un trabajo es otro factor estresante que puede afectar a los estudiantes dado que disponen de menor tiempo para la realización de sus actividades, mientras que aquellos que solamente estudian sí tienen el tiempo suficiente para dedicarse a sus estudios ya que no tienen actividades o responsabilidades mayores que pudieran afectar su rendimiento académico y el hecho de estar viendo las clases en línea no les supondría un factor estresante. Esto se pudo comprobar al obtener una variación significativa entre la media del estrés entre los estudiantes del primer y sexto semestre. No obstante, al preguntarles si consideraban que las clases virtuales les brindaban una formación adecuada, (91,2%) consideró que no, tal realidad resulta preocupante pues demuestra la necesidad de los estudiantes por recibir la formación presencial para sentir que están siendo preparados adecuadamente.

En cuanto a la perspectiva de si la pandemia del COVID 19 les está dejando algo positivo para sus vidas, 54,4% señaló que sí, mientras que los estudiantes restantes señalaron que no. Este panorama pone de manifiesto que la situación de contingencia de la pandemia del COVID 19 que llevó a la virtualidad de las clases, generó una transformación en la modalidad de estudio para hacerlo virtual y con ello, la dinámica

diaria de cada estudiante. En relación con los niveles de estrés académico presentes en la muestra, se pudo conocer que la media obtenida para la muestra en general fue de 4,72 correspondiente al nivel de estrés moderado, con una variabilidad con respecto a él de 0,98 puntos. Dentro de este nivel de estrés académico se encuentra el 64,9% de los estudiantes, 22,8% se ubican con un nivel de estrés poco estresante 22,8% y tan sólo 12,3% alcanzó un nivel estresante, con una media máxima de 7,72 dentro de la escala.

Cabe destacar, que existe diferencia entre los valores de la media del nivel de estrés según el semestre que se cursa, tal y como quedó demostrado con las pruebas de significancia estadística aplicadas, pues los niveles fueron superiores para los estudiantes del sexto semestre que presentaron una media de 5,32 frente a los que están cursando el primer semestre que tuvieron una media de 4,45. Sin embargo, ambos grupos se encuentran dentro del rango establecido para el estrés moderado, es decir, entre 4,1 a 6. Estos resultados ponen de manifiesto que los estudiantes del sexto semestre deben afrontar más responsabilidades como la presión del avance en la carrera, las responsabilidades laborales y personales. Esta situación, puede desencadenar estresores en alta magnitud, afectando de manera directa la esfera física, psicológica, conductual e intelectual de las personas.

Dentro de los factores que determinan el estrés global (evaluaciones, ansiedad social y actividades académicas regulares), se identificó que la media de estrés es superior en las actividades evaluadas (5,6) seguida por la media de estrés frente a las actividades académica en general (5,07) y por último el estrés asociado con la ansiedad social (3,5). Al analizar los resultados se puede detallar que los mismos, coinciden con el trabajo realizado por Castillo, Chacón y Díaz (2016) sobre la ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud, en Chile, en el que destaca que entre las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. De tal manera que, la presentación de una evaluación evidentemente resulta estresante para los estudiantes.

Asimismo, hay que señalar que en la medida de la percepción de estrés en el contexto académico universitario se han empleado mayoritariamente instrumentos que

podríamos denominar genéricos, que permiten obtener medidas del estrés relativamente simples y escasamente contextualizadas. Otros instrumentos utilizados están adecuadamente adaptados al contexto universitario, pero, sin embargo, ofrecen una medida unidimensional, aludiendo básicamente a características como la frecuencia o la intensidad. Consecuentemente, no aportan información significativa sobre las diferentes condiciones que potencialmente generan estrés.

Sin embargo, para el desarrollo de esta investigación, se utilizó un instrumento confiable y aplicado en el contexto académico como base para los resultados obtenidos en el trabajo. El aporte realizado por el trabajo de investigación de J. de Pablo (2002), fue determinante para la investigación del autor, porque el Cuestionario de Estrés Académico (CEEA), instrumento que consta de 18 ítems para evaluar la intensidad con el individuo percibe fuentes estresoras en la vida académica, fue fundamental para el análisis de la muestra utilizada en la población estudiantil del primer y sexto semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Los Andes, dejando constancia comprobada de que los estudiantes que se les aplicó dicho instrumento, manifestaron tener un grado importante de estrés académico en situaciones específicas.

Es importante destacar, que los resultados registrados en el trabajo de J. de Pablo (2002), varían significativamente con los obtenidos en esta investigación, pero sirvieron de referencia para las conclusiones obtenidas en la metodología estadística implementada, la cual facilitó el camino para contrastar los niveles de estrés en escenarios distintos y poder cotejar los ítems en la población utilizada en la Escuela de Enfermería donde el nivel de estrés global (reflejado en la Tabla 37) muestra valores significativos, y que se evidencia un importante estrés moderado en los estudiantes del primer semestre.

Por otra parte, las exigencias externas, es decir, las que va presentando el entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Lo que pone de manifiesto lo importante que es el apoyo familiar y del círculo social cercano en los momentos más estresantes, razón por la cual resulta valioso contar con una red de apoyo efectiva al momento de vivir situaciones de estrés académico.

En líneas generales se puede apreciar que los estudiantes de Enfermería de los semestres primero y sexto experimentan niveles moderados de estrés. Además, se encontró que los estudiantes del sexto semestre experimentan niveles de estrés más altos que los del primer semestre

Estos resultados son importantes porque pueden ayudar a los departamentos de Enfermería y a las autoridades universitarias a tomar medidas para reducir el estrés de los estudiantes y mejorar su calidad de vida. Por ejemplo, se pueden ofrecer programas de apoyo académico y psicológico, así como oportunidades para relajarse y disfrutar del tiempo libre. También se pueden implementar políticas para reducir la carga de trabajo y mejorar la calidad del ambiente de estudio. Todo con la finalidad de mejorar sus condiciones de estudio y su bienestar físico y mental, así como también fomentar a disminuir el uso de alcohol y cigarrillos como vías de escape para lidiar con el estrés.

Haciendo comparación con los trabajos previos, señalados en el capítulo II, específicamente con la investigación realizada en la Universidad María Auxiliadora de Lima Perú (2023), cuya muestra no probabilística fue de 100 estudiantes cursantes de la carrera de enfermería, a quienes se le administró el Inventario de Estrés Académico SISCO y el Inventario de hábitos de estudio-CASM-85 de Vicuña. Se obtuvo como resultado de la misma un 35% para el primer método y 41% con la aplicación del segundo, porcentajes estos que representan o se consideran en un nivel promedio de estrés y hábitos de estudios; es allí donde existe estrecha relación con la investigación en curso, pues en la misma, se llegó a través de la aplicación del CEEA de Joan De Pablo (2002), en este sentido se puede inferir que el nivel de estrés en los estudiantes de Escuela de Enfermería de Facultad de Medicina de Universidad de Los Andes, presentaron los siguientes resultados ambos grupos mostraron un nivel moderado de estrés, un nivel medio global de 4,72; el primer semestre con una media de 4,89 y sexto semestre con una de 5,42.

Siguiendo con el procedimiento realizado en el párrafo anterior, se hará referencia al trabajo de investigación llevado a cabo en el 2020 en tres universidades de Medellín y del Valle de Aburrá, cuya muestra fue 450 estudiantes, siendo una investigación de enfoque cuantitativo transversal, que uso como método de recolección de datos el método SISCO de estrés académico que utiliza la escala de Likert con 37 ítems, referido a los factores que ocasionan el estrés académico, llegando a la conclusión que el sobrecargo de tareas es el aspecto que mayor incidencia tiene en el estrés académico. Este trabajo guarda estrecha relación con la investigación en curso, pues la misma utiliza como método de recolección el cuestionario CEEA, de Joan De Pablo (2002), el cual usa la escala de Likert, pero con 18 ítems; obteniendo como resultado que los componentes que influyen en el estrés académico lo hacen de forma moderada.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A partir de la experiencia llevada a cabo durante el proceso de investigación, se pudo conocer que los estudiantes de enfermería son en su mayoría mujeres, con una edad media de 22 años, solteros, sin hijos, procedentes de Mérida y quienes trabajan a la vez que estudian. En cuanto a su nivel de estrés académico, se puede afirmar que corresponde un nivel de estrés moderado con una media general de 4,72 en una escala de 1 a 9.

Al observarlo por factores estresantes, se conoció que lo que más les causa estrés es la presentación de evaluaciones (5,6) y las actividades académicas en general (5,06). Los estudiantes con mayor nivel medio de estrés son los cursantes del sexto semestre. En cuanto a los recursos de afrontamiento psicosociales que emplean se determinó que principalmente descansan en su casa, escuchan música y se conectan a las redes sociales; técnicas de distanciamiento de la fuente estresora que les ayuda a recuperar el control de sus emociones, también tuvieron un papel importante las estrategias basadas en el apoyo emocional como compartir con amigos, pareja y familia.

RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones encontradas se generan las siguientes recomendaciones:

- Orientar a los estudiantes para reduzcan el estrés moderado a un nivel de poco estrés o sin estrés mediante técnicas de organización, relajación y afrontamiento.
- Dar a conocer a los estudiantes las secuelas que pueden originar los altos niveles de estrés en su organismo, y de esta manera procuren el cuidado de su salud física y mental.
- Hacer del conocimiento a los profesores de los resultados de esta investigación para que contribuyan a que los estudiantes puedan mantengan los niveles de estrés en valores bajos; esto a partir de una planificación adecuada y bien distribuida a lo largo de todo el semestre.
- Que los estudiantes consigan las estrategias para manejar y de esta manera disminuir, la interferencia del estrés de la vida cotidiana.
- Buen uso de las redes sociales por parte de los estudiantes.
- Organizar, tanto los estudiantes de enfermería como de otras facultades, charlas de manejo del estrés, motivacionales, de crecimiento personal, manejo de conflictos, entre otras, dirigidas a ellos, sus compañeros de estudio, a sus familiares y amigos donde se les den las herramientas para el manejo del estrés académico, familiar y laboral.
- Realizar actividades deportivas tanto los estudiantes de manera personal y sistemática, como con sus familiares y amigos para mejorar, no solo su salud física como su salud mental.
- Realizar actividades recreacionales, los estudiantes con sus familiares, que les permitan estrechar sus lazos de amor y fraternidad y de esta manera liberar a través de las mismas, el estrés generado por las múltiples situaciones cotidianas.

REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. (6ta edición). Caracas: Episteme.
- Ávila, J. (2014). *El estrés un problema de salud del mundo actual*. Revista CONCIENCIA, pp.117-125.
- Balestrini, M. (2006). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas: Editorial BL.
- Berrío García, N. y Mazo Zea, R. (2011). *Estrés Académico*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 65-82.
- Caballero Domínguez, C. y Suarez Colorado, Y. (2019). <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/index>. Obtenido de <https://doi.org/10.21676/2389783X.2748>
- Camargo, B. (2014). Estrés síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Medico Científica*, 79-86.
- Castillo Pimienta, C., Chacón de La Cruz, T. y Diaz-Veliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación educ. médica* [online]. 2016, vol.5, n.20, pp.230-237. ISSN 2007-5057. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>.
- De Pablo, J., Bailles, E., Pérez, J. y Valdés, M. (2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 5, 40-46.
- Domínguez Castillo, R., Guerrero Walter, G. y Dominguez Castillo, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 31-40.
- Fernández, L., González, A. y Trianes, M. (2020). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic journal of research in educational psychology*, 111-130.
- Gutiérrez Huby, A. y Amador Murgia, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 23-28.

- Hurtado, J. (2012). *El proyecto de investigación*. (7ma edición). Caracas: Sypal.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta edición). México: Mc Graw Hill.
- Juárez, M., De la Cruz, J. y Baena, A. (2017). El estrés y las enfermedades crónicas. *Med fam Andal*, 18 (2), 198-203.
- Juárez, C., Hernández Murúa, J. y Gaxiola Durán, M. del R. (2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1553-1573. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.449
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*. [Tesis Doctoral] Universidad de Alcalá.
- Linares Ortiz, J., Robles Ortega, H. y Peralta Ramírez, M.I. (2014) Modificación de la personalidad mediante una terapia cognitivo-conductual de afrontamiento al estrés. *Anales de Psicología*, 30 (1): 114-122.
- Links to socioeconomic status, health and disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1186: 190-222.
- Lucini, D. y Pagani, M. (2012) From stress to functional syndromes: An internist's point of view. *European Journal of Internal Medicine*, 23, 295-301.
- Lupien, S.P., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A. y Schramek, T.E. (2007) The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65, 209-237.
- Martín, I.S. (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Menezes de Lucena Carvalho, V., Fernandez Calvo, B., Hernández Martín, L., Ramos Campos, F y Contador Castillo, I. (2006) "Resiliencia y el modelo Burnout-Engagement en cuidadores formales de ancianos", *Psicothema*, 18 (4), pp. 791-796.

- Martínez Díaz, E.S. y Díaz Gómez, D. A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educadores*. Disponible en: http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1
- Martínez Otero Pérez, V. Sintomatología depresiva en universitarios: estudio de una muestra de alumnos de pedagogía. *Rev Electron Psicol Iztacala*.]. Disponible en: <http://www.journals.unam.mx/index.php /repi/article/viewFile/22579/21312>
- Piqueras, J.A., Martínez, A. E., Ramos, V., Rivero, R., García, L. J. y Oblitas, L.A. (2008) Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica*, 15 (1), 43-74.
- Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P. y Vera García, F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. Disponible en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Puliti, R. (2004). *El Manejo del Estrés*. Buenos Aires: Editorial KIER.
- Purdy, J. (2013). Chronic Physical Illness: A psychophysiological approach for chronic physical illness. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 86, 15-28.
- Restrepo, J., Sanchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/index>. Obtenido de <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Siachoque, H. (2016). Efecto del estrés ocasionado por las pruebas académicas sobre los niveles de cortisol y prolactina en un grupo de estudiantes de medicina. *Cienc. Salud* [online], 18-30.
- Sinha, R. y Jastreboff, A. (2013) Stress as a common risk factor for obesity and addiction. *Biology Psychiatry*, 73, 827-835.

- Stahl, B. y Goldstein, E. (2013). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico una Guía Práctica*. En B. y. Stahl, *Mindfulness para reducir el estrés*. Barcelona: Kairós.
- Toribio Ferrer, C. y Franco Barcenas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso. *Salud y Administración*, 11-18.
- Torres Zapata, A., Acuña Lara, J., Moguel Ceballos, J. y Brito Cruz, T. (2023). Burnout, estrés y autoestima sobre el rendimiento académico en universitarios del área de la salud. *Revista Transdisciplinaria De Estudios Sociales y Tecnológicos*, 47-60.
- Tucto Coz, J. (2023). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad Maria Auxiliadora, Lima, 2021*. Obtenido de Repositorio Institucional ULADECH CATÓLICA: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/31802>

www.bdigital.ula.ve

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico Joan De Pablo (2002)

CUESTIONARIO DE EVALUACION DEL ESTRES ACADEMICO

Identificación:..... Edad:..... Sexo: Hombre / Mujer
 Universidad:..... Fecha:
 Facultad o Escuela:.....

Los siguientes puntos describen actividades o situaciones que se presentan en la vida académica y que pueden ser estresantes para los estudiantes (es decir, que provocan tensión o malestar excesivo en el individuo). En cada punto, señala con un círculo el número (de 1 a 9) que mejor indique en que medida es estresante para ti. A continuación marca con un círculo si te has encontrado o no en esta situación durante las últimas 4 semanas.

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|------------|---|---|------|---|---|---|---|---|---|-----|------------|--|--|--|--|--|--|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Preparar un examen inmediato: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">NADA</td> <td colspan="6"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">MUY</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ESTRESANTE</td> <td colspan="6"></td> <td style="text-align: center;">ESTRESANTE</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | NADA | | | | | | | MUY | ESTRESANTE | | | | | | | ESTRESANTE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| NADA | | | | | | | MUY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESTRESANTE | | | | | | | ESTRESANTE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Efectuar un examen oral: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Efectuar un examen escrito: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Esperar los resultados de un examen: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Suspender un examen: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Ser preguntado en clase: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. Preparar un trabajo individualmente: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. Preparar un trabajo en grupo: | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. Preguntar una duda a un profesor en clase (en público): | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. Preguntar una duda a un profesor fuera de clase (en privado): | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. Hablar con un profesor sobre tus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación): | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. Participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos): | <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">1</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">2</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">3</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">4</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">5</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">6</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">7</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">8</td> <td style="border: 1px solid black; text-align: center;">9</td> </tr> </table> | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Últimas 4 semanas: SI/ NO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE									
13. Efectuar actividades de prácticas:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Últimas 4 semanas: SI/ NO										
14. Exponer un tema en clase:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Últimas 4 semanas: SI/ NO										
15. Discutir problemas académicos con compañeros (en asambleas o reuniones):	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Últimas 4 semanas: SI/ NO										
16. Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Últimas 4 semanas: SI/ NO										
17. Excesiva cantidad de materia para estudio:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Últimas 4 semanas: SI/ NO										
18. Falta de tiempo para estudiar:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
	Últimas 4 semanas: SI/ NO										

www.bdigital.ula.ve

Anexo 2. Encuesta Sociodemográfica, Labrador (2012).

ESTIMADO ESTUDIANTE: ESCUELA DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD DE LOS ANDES, MÉRIDA VENEZUELA.

Muchas gracias por su colaboración. A continuación, se le entregará un cuestionario de evaluación del estrés académico, referido al grado de estrés que le puede generar a usted el período de evaluaciones del semestre. Antes de llenar el cuestionario, se le agradece que complete la presente encuesta de **datos sociodemográficos** (Labrador, 2021).

Recuerde que esta investigación es completamente anónima y confidencial. Por favor, señale con una X ó responda cuando se le indique en los siguientes datos:

1. Estado civil:	Casado:	Soltero:	Otro:	
2. ¿Tiene hijos?	Sí:	No:	¿Cuántos?	
3. Estado o ciudad de procedencia:				
4. ¿Trabaja, además de estudiar?	Sí:		No:	
5. Si su respuesta anterior fue afirmativa, indica el tiempo de dedicación u horas de trabajo:	Diario:	Semanal:	Mensual:	Temporal:
	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:
6. Semestre que cursa actualmente:				
7. ¿Cree que la educación virtual le brinda una formación adecuada?				
8. ¿Cree que el Covid19 le está dejando algo positivo en su vida?				
9. ¿Indique cuánto tiempo (horas) dedica al estudio después de las actividades virtuales y presenciales?	Diario:	Semanal:	Mensual:	Antes del examen:
	Horas:	Horas:	Horas:	Horas:
10. ¿Qué alteraciones en su salud ha percibido cuando va a presentar una evaluación?	Diarrea	Dolor estomacal	Alteraciones del sueño	Tensión muscular
				Dolor de cabeza
11. ¿Cómo maneja usted, el estrés que le genera el período de evaluaciones?	Salir a pasear con los amigos:		Salir a consumir alcohol con los amigos:	
	Solía ir al cine:		Salir con la pareja:	
	Practicar deportes:		Salir a pasear con la familia:	
	Escuchar música:		Descansar en casa:	

(Marque una o varias alternativas con una X)	Leer:	Fumar cigarrillos:
	Conectarse a las redes sociales:	Otros:
	Actualmente con la pandemia, ¿Qué hace usted con mayor frecuencia para manejar el estrés?:	
12. ¿Cómo manejan sus compañeros de estudio, el estrés que les genera el período de evaluaciones? (Marque una o varias alternativas con una X)	Salir con los amigos:	Salir a consumir alcohol con los amigos:
	Iban al cine:	Salir con la pareja:
	Practicar deportes:	Salir a pasear con la familia:
	Escuchar música:	Descansar en casa:
	Leer:	Fumar cigarrillos:
	Conectarse a las redes sociales:	Otros:
	Actualmente con la pandemia, ¿Qué hacen sus amigos con mayor frecuencia, para manejar el estrés?:	

www.bdigital.ula.ve

Anexo 3. Fotografías. Estudiantes respondiendo los instrumentos de medición de la investigación.



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 1er semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 1er semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 1er semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 1er semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



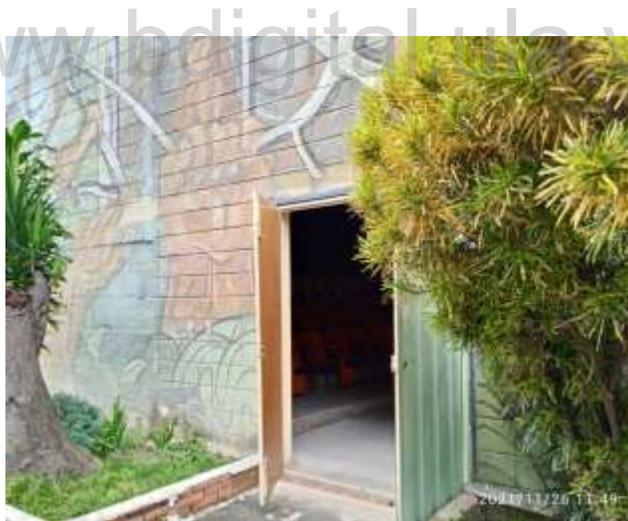
Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación



Instalaciones de la Facultad de Medicina, donde se aplicó el instrumento de investigación a los estudiantes de primer semestre



Alumnos de 6to semestre de la Escuela de Enfermería, respondiendo el instrumento de investigación

www.bdigital.ula.ve