



Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475
 RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/>

Año: X Número: 3. Artículo no.:42 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2023

TÍTULO: El estrés académico en estudiantes universitarios: una problemática de atención en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero.

AUTORA:

1. Máster. María de la Luz García Bravo.

RESUMEN: El estrés académico es uno de los detonantes más recurrentes que suelen aparecer en los estudiantes universitarios producto de malos manejos personales y procesos de enseñanza y educativos parcializados, incoherentes y alejados de concepciones integrales; es causa del abandono escolar. Se desarrolló una investigación con carácter explicativo, con un diseño no experimental, que tuvo como objetivo caracterizar el proceso de prevención del estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero. Sobre esa esencia se profundiza en este trabajo.

PALABRAS CLAVES: estrés académico, estudiantes universitarios de enfermería, investigación pedagógica.

TITLE: Academic stress in university students: a care problem at the Higher School of Nursing No. 4 of Taxco de Alarcón, Guerrero.

AUTHOR:

1. Master. María de la Luz García Bravo.

ABSTRACT: Academic stress is one of the most recurring triggers that usually appear in university students as a result of personal mismanagement and biased, incoherent teaching and educational processes that are far from comprehensive conceptions; It is the reason for dropping out of school. An explanatory research was carried out, with a non-experimental design, which aimed to characterize the process of prevention of academic stress in students belonging to the Nursing Degree of the Superior School of Nursing No. 4 of Taxco de Alarcón, Guerrero. On this essence is deepened in this work.

KEY WORDS: academic stress, university nursing students, pedagogical research.

INTRODUCCIÓN.

La situación educativa de México se ha visto afectada por numerosos procesos que han ocasionado un deterioro o disminución de los indicadores principales que miden, a nivel nacional o internacional la calidad educativa. Estos indicadores, por solo mencionar algunos, son la calidad de los aprendizajes, la retención, la capacitación de los docentes, entre otros; todos de alguna manera mostrándose, cada vez más, por debajo de estándares internacionales.

Múltiples son las causas que pudieran citarse como detonantes de esta situación; sin embargo, para el desarrollo de este trabajo, se estará profundizando en una de ellas que con más frecuencia los estudiantes demuestran como resultado de las malas prácticas docentes: el estrés académico.

El estrés se ha hecho parte de nuestra cotidianidad; constantemente, las personas se encuentran frente a estímulos que pueden alterar el equilibrio del organismo, por lo que constituye un problema de salud que se presenta de forma generalizada en diferentes contextos. La forma en que los individuos interpretan diversas situaciones de la vida cotidiana y el cómo se enfrentan a ellas, determinan en gran medida el modo en que responda el organismo; en otras palabras, el estrés está dado por las respuestas del organismo ante cualquier evento, en el cual las demandas internas o externas exceden los recursos de adaptación del sistema fisiológico del individuo, lo que tendrá influencia en la intensidad de la respuesta.

Numerosos autores coinciden en plantear que el estrés se encuentra presente en todos los medios y ambientes; por lo tanto, el ámbito educativo no se encuentra excluido; actualmente, los jóvenes universitarios se encuentran inmersos en nuevos escenarios sociales, económicos, tecnológicos, por citar algunos, enfrentándose a mayores exigencias y retos académicos, profesionales y laborales, lo cual demanda recursos biopsicosociales que les permita afrontar de la mejor manera las situaciones a las cuales se expone diariamente; esta exposición constante a tales estresores pudieran generar pérdida del equilibrio orgánico con el consecuente desarrollo de diversas patologías, afectando el bienestar y calidad de vida.

Altos niveles de estrés pueden suscitar la pérdida del equilibrio homeostático en el organismo, propiciando el inicio o desarrollo de diversas patologías, afectando diferentes aparatos o sistemas del cuerpo humano, con presencia de manifestaciones clínicas variadas sugestivas a trastornos cardiacos, nerviosos, endócrinos y digestivos; por lo que se puede afirmar, que una de las poblaciones más vulnerables a estos trastornos sean los estudiantes universitarios, debido a las presiones académicas constantes a las que se enfrentan, así como a la percepción que tienen de los recursos con los que cuentan para afrontar estos estresores, lo cual pudiera incidir en su desarrollo escolar.

En la Escuela Superior de Enfermería No. 4 se ha identificado que los alumnos se encuentran expuestos a múltiples factores estresantes, lo que puede estar desencadenando un desequilibrio fisiológico.

Esta aseveración se sustenta en el hecho de que en esta institución los estudiantes se enfrentan a situaciones estresantes diversas, una de ellas que se ha venido haciendo evidente en el transcurso de su formación en la Licenciatura de Enfermería, manifestándose factores que van desde el abandono de sus lugares de origen para continuar con sus estudios, adaptación al nuevo estilo de vida, el trabajo académico excesivo en casa, exposiciones frente a grupo, evaluaciones, hasta los trabajos finales, entre otros, lo cual puede tener implicaciones para que el proceso de aprendizaje no se desarrolle

satisfactoriamente. Estos resultados fueron consecuencias de un estudio empírico inicial a una pequeña muestra que se realizó como parte de la labor investigativa desarrollada.

A partir de ese análisis, se ha podido constatar, que en la institución no se han desarrollado estudios en donde se explore con mayor detalle lo que está sucediendo con los estudiantes universitarios sometidos a estrés constante y la repercusión orgánica que esto implica.

DESARROLLO.

Aspectos introductorios y bases teóricas.

El estrés ha llegado a ser uno de los factores psicosociales más estudiados hoy en día; su estudio resulta de gran interés pues se ha detectado que tiene gran impacto en la salud física y mental de los seres humanos, afectando considerablemente el desempeño laboral, social y académico en el caso de los estudiantes.

El término estrés fue considerado por primera vez dentro del ámbito de la ingeniería; haciendo referencia a tensión o estiramiento excesivo de un cuerpo; para posteriormente, utilizarse en el ámbito humano (Selye, 1936); el ser humano al intentar dominar la situación estresante, corre el riesgo que los mecanismos de compensación de afrontamiento sean superados, perturbando el funcionamiento normal del cuerpo, predisponiendo a sufrir diversas patologías orgánicas y funcionales e incluso la muerte (Barraza, 2012).

El estrés empieza a ser considerado desde un enfoque personológico, en la segunda mitad del siglo XX, pudiéndose generar en cualquier contexto (Arribas, 2013); sin embargo, el origen del término se remonta al siglo XIV, el cual procede del latín “stringere”, que significa empujar, estrechar, oprimir (Hernández, 2011).

Hernández (2010), menciona que: ...a partir del siglo XIV, el vocablo estrés se empleó para manifestar dureza, momentos angustiosos, adversos o aflicción. En el siglo XVII, se consideró a la Física y a la

Arquitectura en el estudio del estrés al referirse a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo (p.15).

En el siglo XIX, Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, y durante el siglo XX, Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológica y conductuales características (Moscoso, 1998).

Cannon (1935), fisiólogo de profesión, fue el pionero en el estudio sobre el estrés; empleo el término estrés para referirse a la capacidad de todo organismo en mantener el equilibrio u homeostasis; así mismo para referirse a las respuestas de defensa automática conocida como “lucha-huida”. Para Cannon, el organismo reaccionaba con la activación del sistema nervioso simpático de dos formas distintas: existía un incremento de la actividad simpática relacionada con la reacción emocional que desencadenaba en el aumento de la excitación parasimpática.

Selye (1936), investigador Austriaco, por su parte, considerado padre de la teoría del estrés, expresó que el estrés “es la respuesta no específica del organismo a toda demanda ejecutada”; introdujo la significación de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas en contextos diferentes. Descubrió que pacientes con enfermedades distintas presentaban numerosos síntomas análogos como cansancio, agotamiento, pérdida de apetito y ansiedad, entre otros (Martínez y Díaz, 2007), los cuales podían ser atribuidos al esfuerzo que realizaba el organismo frente a la situación de estar enfermo; llamando a este conjunto de síntomas Síndrome de Adaptación General.

En 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p. 13).

Al transcurrir los años, la terminología obtuvo diferentes variaciones, Tranel y Bernard (1987) descubren que los cambios externos en el ambiente podrían interferir en la inestabilidad del organismo.

Por otra parte, Lazarus y Folkman (1991) definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en riesgo o amenaza su bienestar. En esta definición entran en juego la valoración de la situación y su afrontamiento. Si se introduce la emoción como un tercer factor, es posible aportar en cada caso información sobre el modo en que el sujeto valora el suceso y la forma en que lo maneja. Lazarus (2000) plantea que el estrés y las emociones se producen de forma conjunta y considera el estrés como un fenómeno de interacción a partir de la relación única que cada individuo mantiene con el ambiente, de tal manera, que el individuo reacciona según sus metas, sus creencias y los recursos personales de que dispone, adquiridos mediante la interacción social y la experiencia.

Los factores individuales tales como características predisponentes, motivaciones, actitudes y experiencias establecen cómo los individuos perciben y valoran las demandas. Esta evaluación repercute sobre los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y a largo plazo en la salud. Fernández et al. (2003) asocian al estrés con el surgimiento cierta clase de enfermedades, el manejo y la adaptación a circunstancias complejas y como repercuten en el desempeño del individuo. Galimberti (2002) define al estrés como una intensa reacción emocional en respuesta a estímulos externos que activan el organismo fisiológico y psicológico de naturaleza adaptativa.

Para Sarason & Sarason (2006), el término estrés lo refieren como el conjunto de experiencias emocionales negativas con cambios conductuales, bioquímicos y psicológicos que están vinculados con desafíos agudos o crónicos percibidos; sin embargo, para Martínez y Díaz (2007), la palabra estrés procede del francés antiguo “destresse”, que significa ser colocado en una situación de estrechez u opresión; para (Mendiola, 2010), el vocablo francés significa ser colgado bajo estrechez o dominación. Sostienen que el fenómeno del estrés suele interpretarse en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran nerviosismo, tensión, cansancio, inquietud y una desmesurada presión laboral, escolar o de otra índole, y de igual forma se atribuye a situaciones de miedo, temor,

angustia, afán por cumplir, vacío existencial, incapacidad de afrontamiento o competencia y afán por cumplir metas y propósitos.

Pereyra (2010) señala, que la palabra estrés tiene un origen anglosajón, que expresa nerviosismo y opresión. El vocablo en inglés es distress, que con el tiempo se convirtió en stress, referido a una reacción fisiológica, endocrina y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como demandante o amenazante, lo que genera una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Belloch et al. (2008) coinciden con Galimberti, en relación a que estímulos externos activan respuestas fisiológicas y bioquímicas. En este mismo año, Naranjo afirma que el estrés envuelve cualquier elemento externo o interno que induce a un incremento en el esfuerzo por parte del individuo para conservar un estado de equilibrio dentro de sí mismo y en relación con su realidad; menciona que el estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que ésta ocurriendo y que es el estado mental interno de tensión o excitación en el que el organismo se encuentra, que reacciona ante circunstancias estresantes, donde el sujeto muestra alteración en su comportamiento y en su conducta habitual.

El estrés y la tensión son conceptos vigentes; el término tensión se utiliza actualmente por los fisiólogos para referirse al cambio o deformación orgánica producida por el estrés; cabe señalar, que en la actualidad no existe una definición única sobre la terminología del estrés, por lo que su descripción sigue en constante evolución; la autora concluye que hasta el momento varias de las definiciones coinciden que el estrés se produce por estímulos variados tanto internos como externos, los cuales desencadenan reacciones fisiológicas y psicológicas que pueden incidir en el desempeño y comportamiento del ser humano.

Para el caso particular del estrés en los estudiantes universitarios, se pueden citar algunos antecedentes que constituyen punto de partida para el estudio del objeto y campo de acción correspondiente.

Barraza (2005) estudió el estrés académico en 60 alumnos de postgrado en México. Los resultados demostraron que los alumnos de postgrado presentaban un nivel medianamente alto de estrés,

atribuyendo dicho nivel a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo. De igual manera, pudieron observar, que los síntomas que indicaron la presencia del estrés fueron los trastornos en el sueño y los problemas de concentración.

En ese mismo año, Misra y Castillo (2004) en Estados Unidos evaluaron el estrés académico en 392 estudiantes entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas, aplicándoles el Cuestionario de información demográfica y la Escala de Estrés Académico. Encontraron que existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

Posteriormente, Bedoya et al. (2006) evaluaron el estrés académico, tomando en consideración tanto los niveles como las situaciones generadoras y las manifestaciones del mismo en 118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Los resultados revelaron que el 96,6% de los alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los de tercer año quienes presentaron los niveles más altos. También se evidenció la influencia del género en referencia a esta variable, ya que las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en comparación con los varones.

Algunos de estos estudios sugieren que el estrés supone un potencial efecto negativo sobre el proceso de aprendizaje (Martín, 2007) y que puede dificultar distintos procesos cognitivos como la atención o la concentración (Lumley y Provenzano, 2003).

El resultado de una valoración cognitiva de exceso de demandas en el ámbito académico puede llevar a realizar conductas de reacción poco adaptativas, como la falta de asistencia a clases o abandono, y poca atención a los estudios o desinterés hacia los contenidos y materias (Caballero et al., 2007). Se encuadran estos trabajos en lo que se denomina como teorías interactivas o transaccionales del estrés, desarrolladas principalmente por Lazarus y Folkman (1986).

Otras investigaciones, se han enfocado a medir y evaluar el nivel de estrés académico en diferentes poblaciones estudiantiles y se han relacionado con diferentes variables como edad, sexo, patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social, autoconcepto académico, tipo de estudios, curso, lugar de residencia y apoyo económico (Celis et al., 2001; Lazurus y Folkman, 1986).

Aspectos metodológicos.

Para el presente trabajo se toma como *Pregunta de investigación*: ¿Qué caracteriza el proceso de prevención del estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero?

La presente investigación se desarrolló predominantemente desde un *paradigma cuantitativo*; no obstante, fueron necesarios algunos procesamientos de tipo cualitativo, pues se considera la utilización de entrevistas individuales y grupales para la profundización en el comportamiento del proceso que se estudia.

Se trabajó con un *diseño no experimental*, atendiendo a que las variables del estudio se respetaron en su estado natural y no fueron manipuladas.

Como objetivos de la investigación se determinan:

Objetivo general: Caracterizar el proceso de prevención del estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Guerrero.

Objetivos específicos:

1. Fundamentar teórica y metodológicamente el proceso de prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de manera general y de estudiantes de enfermería en lo particular.

2. Caracterizar el proceso de prevención del estrés académico en estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.
3. Identificar los factores de riesgo asociados al estrés académico presentes en estudiantes pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.

Objeto de estudio: Proceso de prevención del estrés académico.

Campo de acción: Proceso de prevención del estrés académico en estudiantes universitarios pertenecientes a la Licenciatura en Enfermería inscritos en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.

Como métodos de investigación se trabajó con:

Métodos teóricos:

Histórico-lógico: Facilitó la profundización y sistematización de ideas en torno a las teorías, enfoques y modelos que abordan el proceso de orientación en general y en particular la prevención del estrés académico en estudiantes universitarios, visto desde su historicidad y momentos lógicos de su desarrollo.

Análisis - síntesis: Se empleó en la presente investigación para comprender el objeto de estudio desde sus elementos constituyentes, hasta las sistematizaciones necesarias.

Inducción – deducción: Este método se utilizó para identificar factores, actitudes y tipos de respuesta ante situaciones de estrés por parte de los estudiantes.

Métodos empíricos:

Encuesta: Se aplicó a los estudiantes del segundo año de Licenciatura en Enfermería para obtener la información y precisar acerca de factores que pudieran desencadenar estrés académico.

Entrevista individual Semiestructurada: Esta permitió una mayor libertad y flexibilidad en la obtención de información. Se empleó a través de preguntas estructuradas y preguntas espontáneas, lo que permitió profundizar en las características específicas del estudiante.

Análisis de documentos: Se empleó para la identificación y recopilación de información útil para el desarrollo de la investigación.

Métodos estadísticos:

Se empleó la *estadística descriptiva*, a través de la distribución de frecuencias, en particular realizando análisis porcentuales.

El procesamiento de la información y los datos se realizó a través del *paquete estadístico Spss* (versión 24 para Windows).

El diseño muestral se determinó a partir de:

Población: Estudiantes del cuarto semestre de la Licenciatura en Enfermería pertenecientes a la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.

Muestra: La muestra se encontró conformada por 54 estudiantes pertenecientes a los grupos 401 y 403, de la Licenciatura en Enfermería inscritos en la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro.

Tipo de muestreo.

Se realiza un proceso de selección maestra de tipo no probabilístico con una selección intencional de la muestra, atendiendo a los siguientes criterios:

- Este grupo de estudiantes forman parte del grupo de estudiantes con los que trabaja cotidianamente la investigadora.
- Están constituido por diferentes grupos etarios.

- Existen dentro de los grupos un equilibrio en cuanto a género y otros indicadores personales.
- Proviene, en su gran mayoría de la escuela preparatoria de la propia universidad.
- Conviven en regiones o contextos diferentes dentro del estado de Guerrero.

Principales resultados.

Pasos seguidos durante el proceso de constatación empírica de la problemática investigativa.

En un inicio, el proceso comienza con el proceso de operacionalización de la variable dependiente, que en este caso es: La prevención del estrés académico en estudiantes universitarios, lo cual permitió definir, en primer lugar, la variable, la cual quedó en términos de: autorregulación individual o reacción normal de los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas académicas que implica una activación o movilización de recursos cognitivos y afectivos para emitir una respuesta acertada para el cumplimiento de metas u objetivos.

Posteriormente, y a propósito de la definición anterior y del estudio teórico realizado anteriormente, se determinan las dimensiones e indicadores de la variable, los cuales constituyeron punto de partida para la elaboración de los instrumentos o técnicas a emplear y su evaluación posterior.

A continuación, se muestra el resultado de este proceso.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Prevención del estrés académico: proceso organizado, consciente y personalizado que se diseña para prevenir el malestar presentado por el estudiante universitario como consecuencia de factores físicos o emocionales que ejercen una presión significativa afectando su rendimiento académico y su	Cognitiva- Instrumental	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los contenidos de las materias. • Dominio de las técnicas y procedimientos enfermeros según año. • Dominio de recursos tecnológicos para la realización de tareas. • Dominio del perfil profesional. • Habilidades de estudio solidificadas. • Dominio de los síntomas de estrés académico. • Conocimiento de estresores académicos.

habilidad metacognitiva para resolver problemas. Reacción diferente de los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas académicas que implica una activación o movilización de recursos cognitivos y afectivos en la emisión de una respuesta acertada para el cumplimiento de metas u objetivos.	Afectiva- Motivacional	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación por la profesión. • Interés por las materias. • Asistencia y puntualidad a clases. • Entrega de tareas. • Comunicación. • Participación en actividades de la carrera.
	Preventiva- Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias a nivel de carrera. • Capacitación docente y estudiantes. • Orientación psicopedagógica. • Estrategias de afrontamiento

La selección de la muestra constituyó un paso importante, esta quedó delimitada, a partir de un muestreo intencional como:

1. 54 estudiantes de la carrera.
2. 10 maestros enfermeros que laboran con la carrera impartiendo docencia.
3. 2 personas que ocupan cargo administrativo en la carrera (1 jefe de carrera y 1 licenciado en enfermería a cargo del proceso de vinculación).

Siguiendo esta lógica, se dio respuesta a los objetivos específicos de identificar los factores de riesgo asociados al estrés académico presentes en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Enfermería No. 4 de Taxco de Alarcón, Gro., con el objetivo de caracterizar el proceso de prevención del estrés académico, atendiendo a los criterios cognitivos, conductuales y psicosociales.

Principales resultados obtenidos con la aplicación de las técnicas.

Los resultados se han organizado, teniendo en cuenta las principales dimensiones e indicadores que permitieron comprender la variable factores de riesgo asociados al estrés académico que presentaban los estudiantes de la carrera. El estudio de las dimensiones partió de un estudio de sus indicadores

correspondientes, lo cual condujo al arribo de regularidades y de resultados, destacando así, los datos más relevantes y significativos encontrados.

Los principales resultados a analizar tienen que ver con el *análisis de los documentos* como método empírico, el cual estuvo guiado por una guía de análisis. Los documentos analizados constituyeron fuente de información empírica, destacando el estado actual de algunos indicadores medidos, y en consecuencia de su variable correspondiente.

La estrategia de carrera, como documento consultado, mostró las siguientes anomalías:

1. Existe el documento que rige el funcionamiento de la carrera a nivel de universidad, el cuál plantea de manera ordenada y sistemática las acciones a realizar con carácter diario, mensual y semestral por todos los implicados en la carrera.
2. En el documento se establece, como formato estratégico los siguientes indicadores: Número de actividad, actividad, participantes, recursos, fecha y hora.
3. Es reconocido que un gran número de actividades son contempladas en la estrategia, destacando acciones a favor de la preparación integral de los futuros profesionistas.
4. Se destaca que los responsables de las acciones son los docentes y administrativos de la institución.
5. No existe actividad alguna que contemple pláticas o acciones a favor del tratamiento del estrés en general y del estrés académico en lo particular en la estrategia consultada.

Posteriormente, se procedió a realizar una caracterización de los estudiantes parte de la muestra, a partir de una revisión de sus expedientes en el área de control escolar.

En la siguiente tabla se relacionan la edad de los estudiantes y los resultados obtenidos muestran que el porcentaje más alto corresponde a los estudiantes de 20 años; en segundo lugar, los de 21 años, y en tercer lugar, los de 19 años de edad. Los porcentajes restantes corresponden a los grupos de edad entre los 22 a 37 años.

Tabla 1. Análisis del grupo de estudiantes según su edad.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
19 Años	10	18.52%
20 Años	24	44.44%
21 Años	11	20.37%
22 Años	2	3.70%
23 Años	4	7.41%
25 Años	1	1.85%
34 Años	1	1.85%
37 Años	1	1.85%
Total	54	100%

Tabla 2. Análisis del grupo de estudiantes según su género.

Datos	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	43	79.63%
Masculino	11	20.37%
Total	54	100%

Seguidamente, se procedió con *la encuesta* aplicada al grupo de estudiantes de la muestra de esta investigación. Los principales resultados se muestran en la tabla siguiente.

Estresores.

Tabla 3. Concentrado de resultados relacionados a la variable objeto de análisis.

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S	NR	Total
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	0%	7.41%	11.11%	37.04%	31.48%	9.26%	3.70%	100%
La personalidad y el carácter de los profesores/as que me imparte clase.	0%	16.67%	20.37%	40.74%	9.26%	9.26%	3.70%	100%
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.).	3.70%	5.56%	25.93%	38.89%	18.52%	3.70%	3.70%	100%
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	5.56%	9.26%	20.37%	44.44%	14.81%	1.85%	3.70%	100%
El tipo de trabajo que me piden los profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales)	7.41%	14.81%	31.48%	27.78%	12.96%	1.85%	3.70%	100%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	0%	3.70%	9.26%	33.33%	25.93%	24.07%	3.70%	100%
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/las profesores/as.	1.85%	9.26%	12.96%	27.78%	24.07%	20.37%	3.70%	100%

Otros indicadores medidos de la variable (síntomas).

Tabla 4. Concentrado de resultados relacionados.

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S	NR	Total
Fatiga crónica (cansancio permanente).	11.11%	11.11%	18.52%	25.93%	24.07%	5.56%	3.70%	100%
Trastorno del sueño (insomnio, somnolencia o mayor necesidad de dormir).	7.41%	9.26%	3.70%	25.93%	31.48%	18.52%	3.70%	100%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	9.26%	9.26%	18.52%	27.78%	14.81%	16.67%	3.70%	100%
Ansiedad, angustia o desesperación.	1.85%	7.41%	16.67%	24.07%	31.48%	14.81%	3.70%	100%
Problemas de concentración.	1.85%	14.81%	12.96%	31.48%	18.52%	16.67%	3.70%	100%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	18.52%	12.96%	14.81%	20.37%	18.52%	9.26%	5.56%	100%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	18.52%	24.07%	27.78%	16.67%	3.70%	5.56%	3.70%	100%
Desgano para realizar las labores escolares.	14.81%	22.22%	12.96%	31.48%	9.26%	1.85%	7.41%	100%
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	14.81%	9.26%	18.52%	20.37%	18.52%	14.81%	3.70%	100%

Estrategias de afrontamiento.

Tabla 5. Datos sobre las estrategias de afrontamiento.

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S	NR	Total
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	1.85%	9.26%	3.70%	22.22%	31.48%	27.78%	3.70%	100%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	3.70%	3.70%	7.41%	22.22%	27.78%	29.63%	5.56%	100%
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	1.85%	3.70%	11.11%	16.67%	42.59%	20.37%	3.70%	100%
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	0%	1.85%	18.52%	33.33%	27.78%	14.81%	3.70%	100%
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	0%	7.41%	9.26%	22.22%	31.48%	25.93%	3.70%	100%
Elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	5.56%	11.11%	9.26%	29.63%	31.48%	9.26%	3.70%	100%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	1.85%	1.85%	14.81%	25.93%	33.33%	18.52%	3.70%	100%

Análisis cualitativo de los resultados obtenidos con la encuesta aplicada.

Con base en la información ofrecida y procesada con la aplicación de la encuesta, se pudo arribar a los siguientes resultados:

- Los estudiantes, durante la aplicación de la encuesta, se mostraron de manera disciplinada y dispuestos a participar en la investigación. Todos los estudiantes parte de la muestra participaron en su aplicación.
- La encuesta se aplicó según lo planeado por la investigadora, en donde se cumplieron las normas académicas necesarias y en un local acogedor de la universidad.
- Es significativo, que 52 estudiantes, de una muestra de 54 hayan presentado algún síntoma de estrés, manifestando cansancio, falta de energías, desmotivación, preocupación, entre otros; los principales síntomas descritos.
- El 74.1 % de los estudiantes comentaron haber sentido alguna vez síntomas de estrés durante sus estudios universitarios, destacando los asociados a la cantidad de tareas que les proponen y la complejidad de las mismas. Esta situación se ha agudiza con el uso de plataformas educativas o de sitios de internet.
- 40 estudiantes de 54 posible no reconocen qué hacer en caso de sentir algún síntoma asociado al estrés, desconociendo las estrategias y los recursos pedagógicos que ofrece la carrera para atender estos casos.
- De igual manera, los estudiantes no refieren conocer algunas de las acciones a realizar si se sienten estresados. Destacan un desconocimiento total de las principales estrategias a considerar para solventar dicha problemática.
- Los resultados nos demuestran que un porcentaje amplio, el 96.3% de los estudiantes de la licenciatura en enfermería, han experimentado estrés académico en el transcurso del semestre,

durante el cual se aplicó la encuesta, y los participantes en su mayoría clasificaron el estrés percibido como medianamente suficiente.

- Se reconoce la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tienen que realizar todos los días 37.04%, y el tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/las profesores 33.33%.
- La mayoría de los estudiantes han manifestado algún síntoma relacionado con el estrés, cansancio, fatiga, sobrecarga académica, miedos, sensación de ansiedad, depresión, entre otros.
- El número de estrategias para afrontar situación de estrés, por parte de los estudiantes es limitado en cuanto a su conocimiento, como tampoco conocen el camino a seguir para la búsqueda de ayuda relacionada para atenuar la situación presentada.

Resultados de la entrevista a los profesores y administrativos.

Para profundizar un poco en los resultados antes descritos, se procedió a entrevistar a los docentes parte de la muestra y administrativos. Todo ello con el objetivo de continuar investigando sobre el desempeño docente ante la situación de estrés académico presentada por los estudiantes.

- Es significativo que las personas entrevistadas poseen una vasta experiencia en el ámbito docente, prevaleciendo el dato de más de 8 años de experiencia como promedio entre todos.
- Se reconoce por parte de los docentes entrevistados el nivel de complejidad que tiene la carrera, su valor social y la necesaria preparación que deben tener los egresados para que puedan desempeñar con éxitos sus funciones profesionales.
- Los entrevistados aplauden el desarrollo de investigaciones de este tipo, en tanto aportan resultados relevantes a considerar en su quehacer docente o administrativo, y además surge como preocupación y ocupación hacia los estudiantes.
- Se destaca que los docentes todos consideran que todas sus materias son de vital importancia para la formación de los estudiantes, sin poder establecer una jerarquía entre estas o un orden relacional a partir de sus aportes al perfil de profesional.

- Las principales estrategias, que usan para el desarrollo de sus clases, son las normadas por los documentos metodológicos o programas de estudios, las cuales se sustentan en el modelo educativo mexicano que defiende una concepción pedagógica constructivista.
- Todos son del criterio que las tareas se orientan para cumplirse, y que estas deben ser evaluadas con rigor sin importar de qué materia son y qué contenidos sean.
- No reconocen, los docentes y administrativos entrevistados, acciones a favor de la prevención del estrés por parte de los estudiantes, manifestando que sus carreras fueron igual de sacrificadas.

CONCLUSIONES.

Como conclusiones del trabajo que se presenta están que:

- ✓ Después de evaluar, procesar e interpretar los resultados obtenidos con la instrumentación de los métodos científicos definidos como parte del plan metodológico de esta investigación, se pudo concluir que el estrés académico ha constituido una línea de investigación que ha proliferado en las investigaciones de tipo social y con un énfasis muy particular en el ámbito educativo.
- ✓ Los principales resultados sistematizados en la literatura apuntan a un abordaje de la temática desde diferentes aristas, lo que significa, que el estrés académico no es un tema propio de las ciencias de la salud, sino que todas las áreas del saber científico, que se definen en las carreras y en las universidades, de alguna manera encuentran en esta categoría la fundamentación de sus estados desfavorables en el aspecto académico en particular y en lo educativo en general.
- ✓ Un diagnóstico detallado, de un grupo de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería, define entre los principales estresores que justifican su actual desempeño académico: el nivel de exigencia de los/las profesores/as, la personalidad y carácter de los/las profesores, la forma de evaluación, y la sobrecarga de tareas y trabajos; ello coincide con los datos aportados por la literatura científica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arribas, M. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, pp. 90-93.
2. Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. 21 (2), 65-75. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología19-1-características-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>
3. Barraza, A. (2012). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo. *Visión Educativa*, 36-44.
4. Bedoya, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y 75 cuarto año de una facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana* ISSN 1019-4355 16(1). Lima, Perú.
5. Belloch, A., Bonifacio, S., & Francisco, R. (2008). *Manual de Psicopatología*. Salamanca: Mcgraw-Hill.
6. Caballero, C. C., Abello LL, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 25(2), 98-111.
7. Cannon, W. (1935). Estrés, Homeostasis y Enfermedad. *Psicología Médica*, 1. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/319904058_ESTRES_HOMEOSTASIS_Y_ENFERMEDAD
8. Celis C., Bustamante M., Cabrera D., Cabrera M., Alarcón W. y Monge E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Revista anuales de la universidad Mayor de San Marcos* , vol. 62, núm. 1, 2001, pp. 25-30 recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>

9. Fernández-López, J. A., Siegrist, J., Rödel, A., & Hernández-Mejía, R. (2003). El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer?. *Atención primaria*, 31(8), 1-10.
10. Galimberti, H. (2002). *Diccionario de Psicología*. Garaone: Siglo XXI.
11. Hernández. (2010). Análisis teórico sobre factores del estrés. *Vinculategia*, 15.
12. Hernández. (2011). Estrés Académico. *Revista Iberoamericana*, 32.
13. Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée Brouwer.
14. Lazarus, R. y Folkman, S.. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Ediciones Martínez Roca
15. Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 641.
16. Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
17. Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.
18. Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Universidad Nacional Autónoma de México. Chimalhuacán–México.
19. Misra, Ranjita, & Castillo, Linda G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, vol. 11 (2): 132-148.
20. Moscoso. (1998). Estrés Académico. *Revista de psicología*. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

21. Pereyra, M. (2010). Estrés y Salud. Obtenido de https://books.google.com.mx/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA213&dq=DEFINICI%C3%93N+DE+ESTR%C3%89S&hl=es&sa=X&ei=JglOT8DINJT5sQK1krjtDw#v=onepage&q=DEFINICI%C3%93N%20DE%20ESTR%C3%89S&f=false
22. Sarason, I. & Sarason, B.. (2006). Psicopatología anormal. El problema de la conducta inadaptada. (11 ed.). México: Pearson educación.
23. Selye, H. (1936). Síndrome producido por diversos Agentes Nocivos. Nature (138), 32.
24. Tranel, B., & Bernard, T. (1987). The sounds of French: An introduction. Cambridge university press.

DATOS DE LA AUTORA.

1. **María de la Luz García Bravo.** Médico Cirujano. Máster en Sexología Educativa, Sensibilización y Manejo de Grupos. Profesora de la Escuela Superior de Enfermería No. 4. Estado de Guerrero. México. Correo electrónico: zulgar68@hotmail.com

RECIBIDO: 10 de enero del 2023.

APROBADO: 12 de marzo del 2023.