



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL SER HUMANO**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**TEMA:**

NIVEL DE ESTRÉS ASOCIADO A LA CARGA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR. PERÍODO NOVIEMBRE 2022 – MARZO 2023.

**TUTOR:**

DR. MARIELA GAIBOR

**INTEGRANTES:**

ESCOBAR CHARIGUAMAN ARIANA NAYELY

VASCONEZ ARELLANO ANGIELA MAREE

**GUARANDA – ECUADOR**

2022 – 2023

## **DEDICATORIA**

El resultado de este proceso va dedicado a:

Dios, por su bendición a lo largo del proceso.

Mi madre Gladys por sostener mi mano y enseñarme a afrontar las adversidades.

Mis hermanos, Mery y Adrián por la motivación e inspiración.

Mis sobrinos, quienes son motivos de superación.

**ARIANA ESCOBAR**

## **DEDICATORIA**

El presente proyecto de investigación, se lo dedico en primer lugar a Dios por ser mi guía, luz y fuerza para enfrentar cada situación que se me presenta en la vida. Por acompañarme y permitirme así cumplir una meta más para ejercer mi carrera profesional.

A mis amados padres Marisol Arellano y Vinicio Vasconez, que con su amor, paciencia, sacrificio, trabajo y esfuerzo. Gracias a ellos he logrado al transcurso de estos años estar aquí ya culminando mi profesión. Es un orgullo para mi ser la hija de los mejores padres que pueden existir.

A mi abuelita, tías, tíos, primos y amigos que han sido parte de este camino importante en mi vida, por estar siempre presentes, por el apoyo moral e incondicional que supieron brindarme en todo momento.

A mi tutora la Doctora. Mariela Gaibor por ser nuestra guía y apoyo, así permitiendo realizar con éxito nuestro proyecto de titulación y a todas las personas que formaron parte de este proceso y supieron abrirnos las puertas y supieron compartir sus conocimientos con nosotras.

**ANGIELA VASCONEZ**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por sus bendiciones derramadas en todo momento, y brindarme sabiduría para la culminación de mi carrera profesional; por el cuidado, protección y guía en el transcurso de la carrera.

A mi mamá, por ser mi pilar fundamental, por su paciencia, por fomentar en mí, valores y principios de superación, por ser mi sostén y nunca dejarme caer. A su vez a mis hermanos, gracias por sus consejos, paciencia, fuerza, comprensión durante mi formación académica.

A Daniel, por ser mi apoyo incondicional durante este proceso, que con sus palabras de motivación me hacía sentir orgullosa de lo que soy, que con su amor y respaldo me ayuda a alcanzar mis objetivos. Gracias por creer en mí.

A mi compañera de titulación, por las largas horas de trabajo, por su apoyo y constancia que hoy se ve reflejada en la culminación de esta aventura y el logro de nuestra meta profesional.

A nuestra tutora, Dra. Mariela Gaibor, por su orientación, constancia y paciencia a lo largo de la elaboración de este trabajo.

A la Universidad Estatal de Bolívar, por ser entidad que nos abrió las puertas y nos permitió formarnos como profesionales, a cada uno de los docentes por sus sabias palabras y compartir conocimientos de manera invaluable.

**ARIANA ESCOBAR**

## **AGRADECIMIENTO**

Primero queremos agradecer a Dios por concedernos salud y vida, así como por ser nuestra guía, apoyo y fortaleza en aquellos momentos que más lo necesitamos en los de dificultad y de debilidad.

Nuestro profundo agradecimiento a nuestros padres por estar siempre con nosotros apoyándonos en cada decisión que tomamos.

Queremos agradecer a la Universidad Estatal de Bolívar por abrirnos las puertas y permitimos formarnos académicamente en sus aulas de clases y laboratorios. Las mismas que han permitido que maduremos, aprendamos y encontremos amistades que formaran parte de toda nuestra vida.

Agrademos a todas las autoridades de manera especial a nuestra directora de la Facultad de Ciencias de la Salud, a la Coordinadora de la Carrera de Enfermería y Coordinadora de Titulación. A todos los que han permitido que se pueda realizar nuestro trabajo de titulación de manera organizada facilitando el trabajo de nosotros.

Finalmente queremos agradecer a nuestra Tutora la Doctora. Mariela Gaibor, por ser nuestro apoyo, y colaborarnos en todo el desarrollo de nuestro proyecto de titulación, quien con su conocimiento, dirección y enseñanza nos permitió culminar con éxito el mismo.

**ANGIELA VASCONEZ**

## V. CERTIFICADO DE SEGUIMIENTO AL PROCESO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Guaranda, enero 14 del 2023

Como Directora del Proyecto de Investigación de Pre Grado, de la Carrera de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano, de la Universidad Estatal de Bolívar, en calidad de Docente – Tutora.

CERTIFICA:

Que el proyecto de trabajo de titulación titulado: **“NIVEL DE ESTRÉS ASOCIADO A LA CARGA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR. PERÍODO NOVIEMBRE 2022 – MARZO 2023.”**; realizado por ESCOBAR CHARIGUAMAN ARIANA NAYELY, VASCONEZ ARELLANO ANGIELA MAREE, ha sido debidamente revisado durante las asesorías virtuales y presenciales; en tal virtud, autorizo su presentación para continuar el proceso de asignación de pares, de acuerdo al reglamento de titulación de la Universidad.

Es cuanto puedo certificar, en honor a la verdad, autorizando a los interesados a dar al presente documento el uso que estimen conveniente.

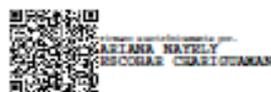
  
Dra. C MARIELA GAIBOR.  
DOCENTE

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo ESCOBAR CHARIGUAMAN ARIANA NAYELY con CL 0250038007 y VÁSCONEZ ARELLANO ANGIELA MAREE con CI. 0202673653 declaramos que el proyecto de investigación denominado “NIVEL DE ESTRÉS ASOCIADO A LA CARGA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR. PERÍODO NOVIEMBRE 2022 – MARZO 2023”, es de nuestra autoría. No contiene material escrito por otra persona salvo el que esta debidamente referenciado en el texto.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido autenticidad y alcance del presente proyecto.

Escobar Chariguaman Ariana Nayely



Vásconez Arellano Angiela Maree

ANGIELA MAREE  
VÁSCONEZ  
ARELLANO

Firmado digitalmente  
por ANGIELA MAREE  
VÁSCONEZ ARELLANO  
Fecha: 2023.05.22  
22:27:51 -05'00'

**TEMA:**

**NIVEL DE ESTRÉS ASOCIADO A LA CARGA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR. PERÍODO NOVIEMBRE 2022 – MARZO 2023.**

## TABLA DE CONTENIDO

CAPITULO I: EL PROBLEMA .....	20
1.PROBLEMA .....	20
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	20
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	21
2.OBJETIVOS:.....	22
3. JUSTIFICACIÓN.....	22
4. ALCANCES Y LIMITACIONES.....	23
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	24
5. MARCO TEÓRICO .....	24
5.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	24
6. BASES TEÓRICAS .....	27
7. SISTEMA DE HIPOTESIS.....	56
7.1 SISTEMA DE VARIABLES .....	56
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO .....	60
8. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	60
8.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	60
8.2 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	61
8.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	62
8.4 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	64
CAPITULO IV: RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	97

9. RESULTADOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS 1,2 Y 3. ....	97
10. DISCUSIÓN.....	100
CAPITULO V: MARCO ADMINISTRATIVO .....	101
11. RECURSOS .....	101
12. PRESUPUESTO.....	103
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	86
13. CONCLUSIONES.....	86
14. RECOMENDACIONES .....	87
15. BIBLIOGRAFÍA .....	88
16. ANEXOS.....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	57
TABLA 2. FORMULA DE ECUACIÓN PARA PROPORCIONES POBLACIONALES .....	62
TABLA 3. ¿USTED HA ESTADO EXPUESTO A PERDER SU CICLO ACADÉMICO POR BAJAS CALIFICACIONES? .....	64
TABLA 4. ¿CONSIDERA USTED QUE LA SOBRECARGA DE INFORMACIÓN ALTERA SU CONCENTRACIÓN? .....	66
TABLA 5. ¿USTED SE SIENTE TENSO O ALTERADO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO? .....	68
TABLA 6 ¿USTED TIENE DIFICULTAD EN EL APRENDIZAJE POR LAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS DURANTE LAS CLASES?..	70
TABLA 7. ¿USTED SE SIENTE CONTRARIADO PORQUE REALIZA COSAS QUE NO LE GUSTAN? .....	71
TABLA 8. ¿HA USTED LE RESULTA DIFÍCIL DISTRIBUIR SUS GASTOS ECONÓMICOS (ARRIENDOS, ALIMENTACIÓN, PASAJES ENTRE OTROS) DURANTE SUS JORNADAS DE ESTUDIO?.....	73
TABLA 9. ¿USTED HA EXPERIMENTADO ALGUNA SITUACIÓN ESTRESANTE DURANTE SUS PRÁCTICAS DE EXPERIMENTACIÓN DE LOS APRENDIZAJES? .....	75
TABLA 10. ¿USTED CREE QUE HA LLEGADO AL PUNTO DE ENFERMARSE AL ESTAR EXPUESTO A UNA SITUACIÓN ESTRESANTE? .....	77

TABLA 11. ¿CON QUE FRECUENCIA USTED SE HA SENTIDO NERVIOSO O ESTRESADO? .....	79
TABLA 12. ¿CONSIDERA USTED QUE LOS HORARIOS EXTENDIDOS AFECTAN EN SU RENDIMIENTO ACADÉMICO?.....	81
TABLA 13. ¿LE RESULTA DIFÍCIL A USTED MANTENER EL AUTOCONTROL CUANDO SE PRESENTAN RIVALIDADES ACADÉMICAS ENTRE COMPAÑEROS DE CLASE? .....	83
TABLA 14. ¿USTED HA TENIDO SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN QUE LE HAYAN LLEVADO A PENSAR EN DECISIONES CONTRAPRODUCTIVAS? .....	85
TABLA 15. ¿EN EL ÚLTIMO AÑO, USTED HA EXPERIMENTADO MUCHOS CAMBIOS IMPORTANTES QUE LE HAN PROVOCADO ESTRÉS? .....	87
TABLA 16. ¿USTED HA PRESENTADO SÍNTOMAS DE ESTRÉS EXCESIVO CON LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES? .....	89
TABLA 17. ¿USTED HA TENIDO ALTERACIONES EN SU PRESIÓN ARTERIAL DURANTE UNA SITUACIÓN ESTRESANTE? .....	91
TABLA 18. ¿USTED HA TENIDO SENSACIONES DE PÁNICO, COMO VÉRTIGO, RESPIRACIÓN RÁPIDA O LATIDOS CARDÍACOS ACELERADOS CUANDO SE ENCUENTRA ESTRESADO? .....	93
TABLA 19. ¿USTED CON QUÉ FRECUENCIA HA SENTIDO QUE HA AFRONTADO EFECTIVAMENTE LAS SITUACIONES ESTRESANTES QUE HAN OCURRIENDO EN SU VIDA? .....	95
TABLA 20. RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS .....	97

TABLA 21. RECURSOS .....	101
TABLA 22. PRESUPUESTO .....	103
TABLA 23 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE TITULACIÓN DE REDISEÑO .....	105

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Gráfico de representación de las encuestas .....	64
Gráfico 2. Gráfico de representación de las encuestas .....	66
Gráfico 3. Gráfico de representación de las encuestas .....	68
Gráfico 4. Gráfico de representación de la encuesta .....	70
Gráfico 5. Gráfico de representación de las encuestas .....	71
Gráfico 6. Gráfico de representación de las encuestas .....	73
Gráfico 7. Gráfico de representación de las encuestas .....	75
Gráfico 8. Gráfico de representación de las encuestas .....	77
Gráfico 9. Gráfico de representación de las encuestas .....	79
Gráfico 10. Gráfico de representación de las encuestas .....	81
Gráfico 11. Gráfico de representación de las encuestas .....	83
Gráfico 12. Gráfico de representación de las encuestas .....	85
Gráfico 13. Gráfico de representación de las encuestas .....	87
Gráfico 14. Gráfico de representación de las encuestas .....	89
Gráfico 15. Gráfico de representación de las encuestas .....	91
Gráfico 16. Gráfico de representación de las encuestas .....	93
Gráfico 17. Gráfico de representación de las encuestas .....	95

## RESUMEN

El estrés es uno de los factores emocionales y conductuales que se presenta en el individuo ante ciertas situaciones, afectando la calidad de vida que supera la capacidad del ser humano en su entorno. Cuando la persona se encuentra en una etapa de aprendizaje que va desde los grados preescolares hasta la educación superior desarrollan tensión generado por demandas que implica el sistema educativo.

El estrés en estudiantes universitarios se convierte en una problemática a nivel físico, emocional y psicológico. El estrés académico describe aquellos procesos conductuales que el estudiante asume del impacto de los estresores académicos y los relaciona como amenazantes, retos, demandas o desarrollan emociones iniciales como: ansiedad, preocupación, ira, tristeza, entre otras.

Los estudiantes de la carrera de enfermería a pesar del estrés que experimentan en la vida universitaria, se ven expuestos a factores estresantes que proceden de las tareas designadas, sobrecarga horaria y prácticas experimentales donde se enfrentan a situaciones de dolor, muerte o sufrimiento.

Por lo tanto, nuestro trabajo investigativo va desarrollado con el fin de identificar causas que provoca el estrés y estrategias que ayuden a disminuir potencialmente el nivel de estrés asociado a la carga académica en los estudiantes de la Carrera de Enfermería; dando como resultado que el 65,5% de estudiantes ha experimentado situaciones de estrés en su vida universitaria

**Palabras clave:** Estrés, Estrés Académico, Carga Académica, Estresores.

## **ABSTRACT**

Stress is one of the emotional and behavioral factors that performs in the individual in certain situations, affecting the quality of life that exceeds the capacity of the human being in his environment. When the person is in a learning stage that goes from preschool grades to higher education, they develop tension generated by demands that the educational system implies.

Stress in university students becomes a problem on a physical, emotional and psychological level. Academic stress describes those behavioral processes that the student assumes from the impact of academic stressors and relates them as threatening, challenges, demands, or develops initial emotions such as: anxiety, worry, anger, sadness, among others.

Nursing students, despite the stress they experience in university life, are exposed to stressful factors that come from designated tasks, time overload and experimental practices where they face situations of pain, death or suffering.

Therefore, our investigative work is developed in order to identify causes that cause stress and strategies that help to potentially reduce the level of stress associated with the academic load in nursing students; resulting in the 65,5% percentage of students having experienced stressful situations in their university life

**Keywords:** Stress, Academic Stress, Academic Load, Stressors.

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación con el tema de Nivel de estrés asociado a la carga académica en los estudiantes de la Carrera De Enfermería. Universidad Estatal De Bolívar. Período noviembre 2022 – marzo 2023, para su desarrollo se llevó a cabo con la ayuda de los estudiantes de primero a séptimo ciclo.

El estrés suele ser un problema que forma parte de nuestro día a día, por lo que muchas son las situaciones que provocan estas alteraciones, que se pueden prevenir o manejarlas de manera adecuada tratando de evitar problemas de salud, por lo que es importante las investigaciones debidas de cómo se presenta y como puede influenciar en el estado emocional, físico y social.

Para estudiar las problemáticas que surgen entorno al estrés académico tiene que ser analizado desde la parte emocional de los estudiantes de primero a séptimo ciclo. Por lo que se planteó investigar fuentes bibliográficas información que nos permita identificar como afecta el estrés académico en las diversas habilidades a nivel cognitivo, perceptivo, emocionales, sociales durante el aprendizaje.

De la misma manera es importante conocer cómo se puede manejar los niveles de estrés de manera positiva.

Los estudiantes universitarios se ven muchas veces más enfrentados a diferentes retos, así como exigencias que se presentan en el medio la misma que demandan algunos recursos que son físicos y también psicológicos en las diferentes indoles.

Los cambios que se presentan en los estudiantes son importantes, debido a que provienen de otras ciudades, gastos económicos, relaciones interpersonales, horarios excesivos, nuevos ambientes, y aspectos que se deben considerar.

Por lo tanto, es necesario describir la forma en que se puede combatir el estrés académico en los estudiantes universitarios.

El estrés en la parte académica suele definirse como ese tipo de estrés que está relacionado con las jornadas de estudio, por lo tanto, el objetivo de este trabajo de investigación es conocer los niveles de estrés académico que padecen los estudiantes de enfermería de primero a séptimo ciclo.

## **CAPÍTULO I**

En el primer capítulo de este trabajo de investigación se describe el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación de la investigación y las limitaciones correspondientes a las investigaciones.

## **CAPÍTULO II**

En el capítulo dos se detalla el marco teórico describen así puntos específicos a investigar como los son: Antecedentes de la investigación, las diferentes bases teóricas, definición de términos es decir un glosario, un sistema de hipótesis y detallar los sistemas de variables donde se desglosan las dependientes e independientes.

## **CAPÍTULO III**

En el capítulo tres se da a conocer el marco metodológico en este trabajo de investigación donde se detalla: Los niveles de investigación, diseño, la población y muestra, las técnicas

e instrumentos de recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de datos para uno de los objetivos específicos.

#### **CAPÍTULO IV**

En el capítulo número cuatro se describen los resultados o logros alcanzados según los objetivos planteados en el proyecto de investigación por lo que se detalla los resultados.

#### **CAPÍTULO V**

En el capítulo cinco en el marco administrativo se describe cuando y como se llevó a cabo la presente investigación por lo que se detalla el cronograma de actividades y presupuesto deseado.

#### **CAPÍTULO VI**

En el capítulo seis se detalla la comprobación de la hipótesis, así como se describe desde la misma manera las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1. PROBLEMA**

#### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El estrés académico en los estudiantes se logra manifestar tanto de un carácter adaptativo como psicológico que se logran presentar en los estudiantes cuando percibe demandas negativas o frustrantes relacionadas con su entorno durante su proceso de formación imaginándose que es posible afrontarlos, se puede presentar tanto con síntomas físicos, como: el cansancio, agotamiento, falta de apetito e insomnio, además de expresiones académicas las cuales suelen perjudicar en el rendimiento diario de las clases así como la vida diaria, desinterés personal, académico, profesional y ausentismo del mismo (Naranjo, 2019).

El nivel de estrés asociado a la carga académica es considerado una patología de mucha importancia en la actualidad además como factores epidemiológicos de la salud mental en todo el mundo y no solamente en una región o lugar específico, que perjudica a las personas sin distinción de raza, sexo, religión y creencias, considerándose como uno de los factores que influyen en los estudiantes del sector salud; uno de cada cuatro estudiantes de enfermería presentan dichas patologías asociadas a otras concomitantes, siendo así un dato preocupante por registros, donde se estima que alrededor del 50% de estudiantes en formación académica universitaria atraviesan o superaron algún problema de salud mental de este tipo (García, 2020).

Según estudios reportados, analizados en la región de América Latina y el Caribe se asume como un problema de suma importancia siendo prioritario la salud mental de los jóvenes que se forman en el sector salud, comúnmente en la carrera de Enfermería,

afectando de manera drástica y severa el nivel académico, ya que existe un incremento del 8,7% de padecimiento de trastornos en los últimos años, teniendo la predisposición de las mujeres antes que los hombres más prevalentes (García, 2020).

Algunos estudios realizados en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería reportan con el estrés académico por una sobrecarga de preparación, por ende, se opta métodos de resolución a problemas que involucra en ocasiones la autoconfianza, pensamiento crítico, pensamiento constructivo, apoyo social, y en ocasiones el abandono de estudios o postergación del mismo.

Los sentimientos se desarrollan en un estado complejo afectivo que va sujeto a cambios fisiológicos y psicológicos que suelen influir en la forma de pensar y en la conducta. Siendo reflejados a través de la ansiedad y el estrés, que pueden ser experimentados por los estudiantes de la carrera de enfermería durante su formación académica que consta de siete ciclos académicos y dos ciclos prácticos. Estas emociones se pueden acrecentar en posibles alteraciones físicas, psíquicas, alteración en su rendimiento académico, afectado tanto su ámbito personal, la convivencia familiar y social (Sierra, 2021).

Llevar a cabo el proyecto de investigación se torna factible, ya que existe la predisposición de los estudiantes de la carrera de enfermería en colaborar con el estudio, así como la autorización por parte de los docentes administrativos de la facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo afecta el nivel de estrés asociado a la carga académica en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar en el Período noviembre 2022 – marzo 2023?

## **2. OBJETIVOS:**

### **2.1.OBJETIVO GENERAL**

Identificar estrategias que ayuden a disminuir potencialmente el nivel de estrés asociado a la carga académica en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar en el Periodo noviembre 2022 – marzo 2023.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

O.E.1 Recopilar redacción bibliográfica de los factores que inciden en el estrés asociado a la carga académica de los estudiantes universitarios.

O.E.2 Identificar las causas que provocan estrés asociado a la carga académica en los estudiantes durante su formación preprofesional.

O.E.3 Desarrollar habilidades y recursos personales para afrontar el estrés asociado a la carga académica en estudiantes de la carrera de enfermería.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

El estudio pre profesional en jóvenes de la Carrera de Enfermería repercute a nivel físico, emocional y psicológico, por ello, la presente investigación se convierte en una problemática que es necesario estudiar a profundidad y determinar el nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes de la que pertenecen a la Carrera de Enfermería en la Universidad Estatal de Bolívar y determinar la correlación entre las mismas, ya que no se ha evidenciado en previas investigaciones la afectación que repercute los problemas de salud mental en los estudiantes.

El trabajo de investigación está basado en el Plan de Desarrollo, en las líneas de investigación de la Universidad Estatal de Bolívar, nuestro tema abarca el dominio SALH, Salud y Bienestar, la línea de investigación: Salud y Bienestar Humano y cuidados para la salud y la vida, como sub línea; cuidados para salud y la vida.

Al hablar del nivel de estrés asociado a la carga académica nos indica que su importancia radica en los estudiantes universitarios ya que repercute su estado en el ámbito académico y social. La finalidad de este trabajo de investigación es identificar causas y estrategias que ayuden a disminuir potencialmente los trastornos que el estudiante adquiere durante su formación pre profesional.

Nuestro trabajo investigativo está dirigido a estudiantes desde el Primer Ciclo a Séptimo Ciclo de la carrera de enfermería, que cursaron el Período Académico noviembre 2022 – marzo 2023.

Este proyecto de investigación se lo desarrolla como requisito previo a la obtención del título de la Licenciatura en Enfermería.

## **4. ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **4.1 ALCANCES**

Se procura llegar con la investigación a obtener datos que nos permitan saber el nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera de Enfermería, en la Facultad de Ciencias de la Salud y el Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. Período noviembre 2022 – marzo 2023.

### **4.2 LIMITACIONES**

- Dependemos de los datos obtenidos mediante encuestas a los estudiantes de enfermería, para conocer cuál es su nivel de estrés académico que presentan durante su formación académica.
- El desarrollo de este trabajo de investigación puede tener ciertas limitaciones como lo son la obtención de la información y el tiempo.
- La falta de información a nivel local, es una de las limitaciones persistentes en este proyecto de investigación.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **5. MARCO TEÓRICO**

#### **5.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Se estima que en el mundo uno de cada 4 personas padece de algún problema importante de estrés y que en una ciudad al menos el 50% presenten algún tipo de problema mental. En la parte epidemiológica el estrés es uno de los factores que comúnmente desencadenan diversas patologías (García, 2020).

En un estudio realizado en Perú nos indica datos de que el 96.6% de estudiantes presentan algún tipo de estrés, de la misma manera nos dice existe mayor prevalencia tanto en mujeres que en los hombres. Las principales situaciones que indican que provocan el estrés en los estudiantes es la falta de tiempo para presentar sus tareas, exceso de trabajos y presión generada por las materias más complicada(Cedeño et al., 2020).

Según Barranza, en un estudio realizado en el 2008, nos indica que se utilizó una revisión de SISCO, perteneciente a estudiantes de una maestría en México. Concluyeron que el 95% de estudiantes presentaron estrés académico durante su formación académica(Espinoza et al., 2018).

Por otro lado, Ortiz, Hernández y Román en un estudio a nivel internacional realizado en el 2008, nos indica que el 80% de la población estudiada, presenta niveles de estrés de moderado a alto producido por estresores claramente determinados como lo son periodos de evaluaciones y entrega de proyectos finales. Manifestados de forma cognitiva y afectiva. También nos dice que la prevalencia es en mayor porcentaje en las mujeres y de forma menor e los hombres(Pérez, 2018).

## **ANTECEDENTES NACIONALES**

A nivel nacional, un estudio realizado por Álvarez, Segura y Aguilar en el 2011, nos indica que el 97% de estudiantes en su investigación confirmaron presentar estrés académico en las instancias educativas. Así como dicho estudio muestra que la intensidad del estrés representada en un 73.53%, esta que se ve reflejada en el estado de salud y bienestar de los estudiantes. Nos dicen de la misma manera que el estrés académico es percibido dentro de las aulas de clases y por parte del trato recibido por los docentes esto manifestado en el 28.94% de la población estudiada(Cortés, 2021).

## **ANTECEDENTES LOCALES**

A nivel local, el nivel de estrés académico en un estudio realizado a los estudiantes de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar, nos indica que según Chasi y Paredes en su investigación realizada en el 2020. A 187 estudiantes se determinó que los principales estresores son la sobre carga académica, así como el tiempo, provocando que se alteren el nivel de estrés académico de los estudiantes.

Hoy en día el estrés es un problema de creciente importancia. No solo afecta el comportamiento humano, sino que también afecta la salud física y mental, el rendimiento incluso puede causar discapacidades personales, familiares y sociales.

Sin embargo, existen diferentes enfoques de lo que significa el término. El enfoque más completo es el enfoque biopsicosocial. Esto presenta el estrés como una carga individual y/o social. Esta es una situación estresante que excede los recursos adaptativos humanos y pone en peligro el bienestar (Sierra, 2021).

Pero también lo lleva a desarrollar ciertos recursos y habilidades para tomar el control de esa situación, fenómeno denominado afrontamiento. También se define como el proceso de cambios cognitivos y conductuales constantes para manejar demandas específicas o esfuerzos externos y/o internos. conflictos que exceden nuestros recursos (Sierra, 2021).

Por demás se considera que el estrés está presente en los diferentes medios y entornos, siendo uno de ellos en el entorno educativo que es donde centramos la importancia de esta investigación. Tanto los docentes, estudiantes como las familias identifican la necesidad de saber las complicaciones que producen el nivel del estrés asociado a la carga académica de los estudiantes (García, 2020).

El estrés es un término que se usa históricamente en el que se refiere a realidades en diferentes perspectivas. Siendo un concepto complejo, que enfoca una realidad válida y de interés común. Según Martínez y Díaz 2007, interpreta al estrés como un fenómeno que se interpreta de la siguiente manera:

“Se refiere a una amplia gama de experiencias que incluyen tensión, fatiga, agobio, inquietud y otras sensaciones similares, como la escuela excesiva, el trabajo u otras presiones. De igual forma, se atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán de cumplimiento, vacío existencial, rapidez en el logro de metas y objetivos, incapacidad de afrontamiento o incapacidad recíproca para socializar” (García, 2020).

“Cellier sugiere entonces que varias enfermedades (enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, trastornos emocionales o psiquiátricos) son causadas por cambios fisiológicos causados por estrés a largo plazo en los órganos, y que los cambios son genéticos o constitucionales. Él creía que no solo los factores físicos adversos son estresantes, sino

que, en los humanos, las amenazas del entorno del individuo, que requieren demandas sociales y adaptabilidad, pueden causar trastornos de estrés” (Sierra, 2021).

Del libro de Cellier publicado en 1960, el estrés se define como "todos los factores no humanos (actividades diarias, sustancias causantes de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios repentinos en el entorno laboral y relativos)". Puede actuar sobre el hombre" (Sierra, 2021).

## **6. BASES TEÓRICAS**

### **6.1 ESTRÉS**

El estrés es considerado como un mecanismo que suele ponerse en marcha en el momento en que las personas se encuentran contrariadas por diversas situaciones que sobrepasan su nivel de tranquilidad, generando así alteraciones a nivel físico, social, personal, educativo entre otros. La demanda de situaciones exige ser superadas provocando que estos estresores generan cambios en la salud y bienestar de quien lo padece (Morán & Gil, 2016).

El estrés se define como la respuesta fisiológica de un organismo donde se ven involucrados muchos mecanismos de protección que buscan la manera de afrontar alguna situación o suceso que se percibe como un momento de incertidumbre. El estrés suele ser una forma natural de expresión al estar expuesto a situaciones que provoquen una manera necesaria de supervivencia. Siendo esta una respuesta normal provoca, una tensión que ejerce repercusiones en el organismo, así como la aparición de enfermedades provocadas por estas situaciones estresantes. Dado a lo antes mencionado los cambios mismo y la presencia de este tipo de situaciones alteran la salud y el bienestar de las personas (Maturana & Vargas, 2015).

El afrontamiento del estrés se identifica de manera minuciosa en como sobrellevamos las diversas situaciones que se nos presentan en la vida. Es una forma de respuesta que percibimos cuando no son suficientes nuestros recursos para soportar la situación y es ahí donde aparece el estrés junto a sus estresores.

## **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se tiene como variable el nivel de estrés académico, por lo que es imprescindible conceptualizar el significado del mismo.

Según la American Psychological Association en el 2010, nos indica que el estrés suele ser una respuesta fisiológica y psicológica provocado por diversos sucesos internos o externos que pueden afectar el organismo de las personas.

Por Blonna en el 2007, señala que el estrés es holístico entre el individuo y el factor que potencialmente genera una situación estresante como respuesta del mismo.

Según Consuegra en el 2010, El estrés es una respuesta de forma fisiológica y psicología a las situaciones que se enfrenta el individuo en el medio.

Menciona Fuertes en el 2004 que, el estrés se lo logra definir como una situación entre el individuo y el medio que lo rodea, provocando así un peligro en la salud y bienestar de la persona al estar expuesta a situaciones estresantes.

Según Arribas en el 2013, nos indica que el estrés académico suele estar relacionadas a la carga académica, en la que se desvincula que estos estresores sean por situaciones externas como lo son la familia, amigos etc.

Para Berrio y Mazo, en el 2011 nos dice que es estrés académico suele ser una resistencia de la persona ante sus cambios a nivel fisiológico, conductual, cognitivo y emocional que intervienen en el ámbito académico.

El estrés académico suele definirse por reacciones de manera que se produce una activación ante los estímulos, así como los eventos académicos, Sus variables son investigadas desde el género, la edad, la profesión y las diversas estrategias de afrontamiento(Aguado et al., 2013).

Este tipo de estrés describe los procesos afectivos y cognitivos de los estudiantes por lo que de detalla el impacto de los diversos estresores académicos. Los estudiantes evalúan los diversos momentos de los ámbitos académicos y suelen clasificarse como situaciones amenazantes, retos o demandas a las que se responden de manera eficaz o no, por lo que se relacionan con las emociones como lo son la depresión, ansiedad, confianza, ira, tristeza entre otras(Ávila, 2014).

Todas las derivaciones del estrés se definen como criterio en el ámbito educativo por la interpretación según varios autores, El estrés académico suelen padecer los alumnos de pregrado generalmente los estresores están relacionados por actividades que se desarrollan en el ámbito universitario. Por lo que se circunscribe el estrés como un padecimiento de los alumnos que impactan en su desempeño en el ambito educativo(Delgado et al., 2020).

## **ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

El estrés académico suele ser sistémico y de carácter esencialmente psicológico y adaptativo, por lo que su representación es de manera descriptiva según Barranza en el 2015(Aguilar, 2018).

La educación superior constituye una fuente importante de representación del estrés y ansiedad, influye en los estudiantes sobre su bienestar psicológico y físico.

En el ámbito educativo es donde se desarrolla el estrés académico por ello se ven afectados tanto los estudiantes como el personal docente en los diferentes roles que desempeñan en el ámbito educativo. Están sometidos a conjunto de diversas situaciones que suelen ser altamente estresantes que provocan no tener el control sobre dicho momento. Los estresores son generadores de alteraciones en el organismo es decir con la presencia de problemas de salud(Weiss, 2014).

Según Barranza Macias, en cuanto al estrés académico nos dice que es un arte, según datos se constituye por 60 investigaciones entre 1996 y el 2006 tanto en Latinoamérica como en España, por lo que se detallaron 11 estresores que son: Falta de tiempo para cumplir con las diversas actividades académicas, el exceso de tareas, trabajos de exposición en clase, exceso de tareas para aprobar una materia, trabajos obligatorios con un alto valor en cuanto a notas de estudio, las tareas con carga adicional de estudio, exceso de trabajos con responsabilidad de estudio, trabajos de alta complejidad solicitado por los profesores, intervenciones drásticas en la labor educativa, el mantener una nota promedio y las evaluaciones finales(Alfonso et al., 2015).

Según Barranza en el 2019, los diversos estresores académicos son todos aquellos estímulos o factores del ambiente de manera organizacional de forma educativa por los diferentes acontecimientos y demandas. Estas ejercen presión en forma de sobrecarga para los estudiantes. Los estudiantes se enfrentan a diversas fuentes de estrés como son las pruebas y trabajos finales, el llevar un rendimiento académico, la interacción social, el tiempo con sobrecarga de trabajo y con la metodología docente en el entorno propio educativo(Silva et al., 2020).

Los estudiantes responden a las diversas situaciones estresantes por los acontecimientos suscitados en el ambiente educativo. Por lo que se produce efectos y consecuencias que se desempeñan por efecto del estrés académico dando resultado a una amplia gama de efectos fisiológicos, sociales y psicológicos parte que se establecen en los estudiantes(Restrepo et al., 2020)

Hay estudios que nos indican que los estudiantes que pertenecen a Ciencias de la Salud, presentan mayores problemáticas en las percepciones del manejo del estrés académico

Según un estudio realizado en Evans y Nelly en el 2020, los resultados arrojados en 52 estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad de Dublín, se destacan una serie de estresores como son la presentación de exámenes, exceso de trabajos, así como diferentes dificultades como que intervienen y presentan inconvenientes de salud(Toribio & Franco, 2016).

En los estudiantes de la carrera de enfermería hay estresores que se producen por las practicas clínicas, por el estar en contacto con el sufrimiento de los pacientes, el no tener una relación buena tanto entre compañeros y docentes(Robinet & Pérez, 2020).

## **ANTECEDENTES CONCEPTUALES E HISTÓRICOS DEL TÉRMINO DE ESTRÉS**

Según Robert Hooke, el físico reconocido en el siglo XVII, nos indica que el estrés es una relación entre una carga externa que se ejerce entre el objeto y una deformación experimentada por sí mismo, Este término del estrés se aplica en relación a los seres humanos desde el siglo XVIII para el estado de actuación ante estas situaciones que se presentan de forma inesperada(Méndez, 2019).

En el año 1936, Según Selye se incorporó el termino estrés como síndrome que suele estar constituido por diversos cambios que no son específicos del organismo por lo que suele relacionarse con trance perturbador, que puede afectar la homeostasis que desencadena diferentes factores como pueden ser el esfuerzo, la fatiga, las emocióne, el miedo, etapas de dolor, sucesos que se presentan de manera imprevista(Ramón et al., 2014).

Por 1989 se presentan algunas discusiones de carácter científico con la pregunta frecuente del estrés, que suele ser la respuesta a estímulos que son representados en cambios en el organismo. Los siguientes autores reconocidos son Paterson y Neufeld que inician como consideración practica del término estrés que suele hacer referencia directa al área o campo de estudio a nivel del aprendizaje y la forma en que se pueden desencadenar estresores a lo largo del estudio(Osorio & Cárdenas, 2017).

### **LAS FUENTES DEL ESTRÉS**

Las situaciones que generan estresores son aquellos que provienen de tres fuentes básicas como lo son el cuerpo, los pensamientos y el entorno.

Los estresores representantes son provenientes del entorno natural. Siendo así que este entorno es sujeto que constantemente son diversas demandas de adaptación continua, por ejemplo, los ruidos, las relaciones interpersonales, las aglomeraciones o incluso los horarios rígidos(Espinosa et al., 2020).

El segundo fundamento del estrés está relacionado con el organismo propio del ser humano, con la parte fisiológica, y con los propios cambios que suceden durante el ciclo de vida de las personas. Las posibles amenazas provienen propiamente del entorno, por lo que se produce cambios por diferentes estresores. De la misma manera en la forma en que se enfrentan los problemas, las demandas del día a día, por diversos peligros que se forman por la actitud innata entre el luchar o huir, que es una forma de actuación heredada por nuestros antecesores(Gutiérrez & Vilorio, 2014).

## **DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS**

La manera más generalizada en la que se puede diagnosticar el estrés puede ser mediante la revisión médica por parte de algún especialista que ayude a determinar su estado actual. Para determinar si una persona padece o no de estrés se lo determina mediante uno o varios test con preguntas lógicas que permitan identificar el tipo de caso y paciente en los que padecen estrés. Siendo así que uno de los cuestionarios más utilizados para determinar este tipo de diagnóstico es mediante la escala de estrés percibido, esta escala fue diseñada con el fin de medir el grado generador del estrés en diversas situaciones de la vida. Por lo que de esa manera también se valoran sucesos vitales que son producidos por estresores generando consecuencias a nivel emocional y son presentadas por lo general en personas que están expuestas a un nivel alto de estrés(Oleas & Zúñiga, 2014).

## **CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS**

Durante cualquier situación de estrés se presentan diferentes características que comúnmente se observan en estos episodios.

- Una situación inédita que exija un cambio importante.
- Falta de comprensión y de forma de actuar ante una situación estresante.
- Miedo a lo que pueda suceder
- Incierto una situación que no está clara por lo que no se determina una forma de actuar ante ello.
- Pocas habilidades que permitan manejar las situaciones a las que nos enfrentamos día a día.
- Las situaciones estresantes provocan unas alteraciones a nivel biológico en el organismo de las personas por lo que se los obliga a realizar un esfuerzo extra que no permite retornar a su estado de equilibrio normal.

## **TIPOLOGÍA DEL ESTRÉS**

El estrés en su base normal presenta la siguiente sub división

### **ESTRÉS AGUDO**

El estrés agudo suele aparecer de manera rápida en un tiempo y suele desaparecer de forma rápida. Suele ser frecuente alrededor de todo el mundo, especialmente cuando se vive un suceso que marca un proceso estresante nuevo o excitante, situaciones a nivel complicadas, estresores que fomente momento de incertidumbre, estresores académicos, rupturas entre otras cosas. Es así que por el tiempo en el que se presenta no genera ningún tipo de daño que sea importante para la salud(Martínez, 2020).

## **ESTRÉS CRÓNICO**

El estrés crónico suele padecerse en un periodo de tiempo más largo por lo que es la diferencia principal a relación del estrés agudo. Las constantes del tiempo suelen variar en el periodo de tiempo en el que se presenta es decir se alarga a semanas, meses y hasta años. Las personas que sufren de estrés crónico suelen acostumbrarse tanto a su situación, que por lo tanto no llegan a darse cuenta de la realidad en la que viven. Por lo que dichos problemas desencadenan problemas en su salud. Y suele ser más evidente cuando ante una situación de manera compleja se empieza a interiorizar y se mantiene latente durante estos sucesos que se producen de forma imprevista y a veces suele ser un complejo de permanencia (Martínez, 2020).

## **PERSPECTIVA PSICOLÓGICA**

Existen autores que hacen referencia al estrés positivo y al estrés negativo por lo que definen los siguientes términos.

### **EUSTRES**

Es aquel que provoca situaciones alentadoras que permitan concluir con beneficios durante esa situación complicada. Es decir que su nivel de afrontamiento es favorable, y logra adaptarse al mismo y buscar soluciones coherentes y estables(Gutiérrez & Vilorio, 2014).

Puede ser de carácter adaptativo y a su vez estimulante durante el desarrollo en el día a día en su vida y proceso de crecimiento personal, así como en su bienestar(Espinosa et al., 2020).

El estrés positivo, se genera como una estabilidad a nivel de la parte física, la realización de actividades con entusiasmo y creatividad, ayudando a generar cambios positivos. Por ejemplo, el intentar algo que nos da miedo, pero termina siendo algo que nos gustaba, pero lo interiorizábamos y teníamos miedo a intentarlo, por lo que hacer demostrado ese estresor se genera en un ambiente de positivismo(Osorio & Cárdenas, 2017).

Dicho esto, el estrés no siempre debe ser negativo, la problemática es cuando el estrés es crónico y dura largo periodos de tiempo. Provocan un trastorno generalizado de ansiedad es decir su cuadro clínico empeora(Méndez, 2019).

## **DISTRÉS**

Este estrés suele ser desagradable, por lo que produce un esfuerzo que abrume a la persona y genera una carga pesada en su vida(Ramón et al., 2014).

Este tipo de estrés suele ser de forma excesivo y llevar a niveles extremos.

Es negativo, ya que provoca desgaste a nivel emocional y desgaste mental.

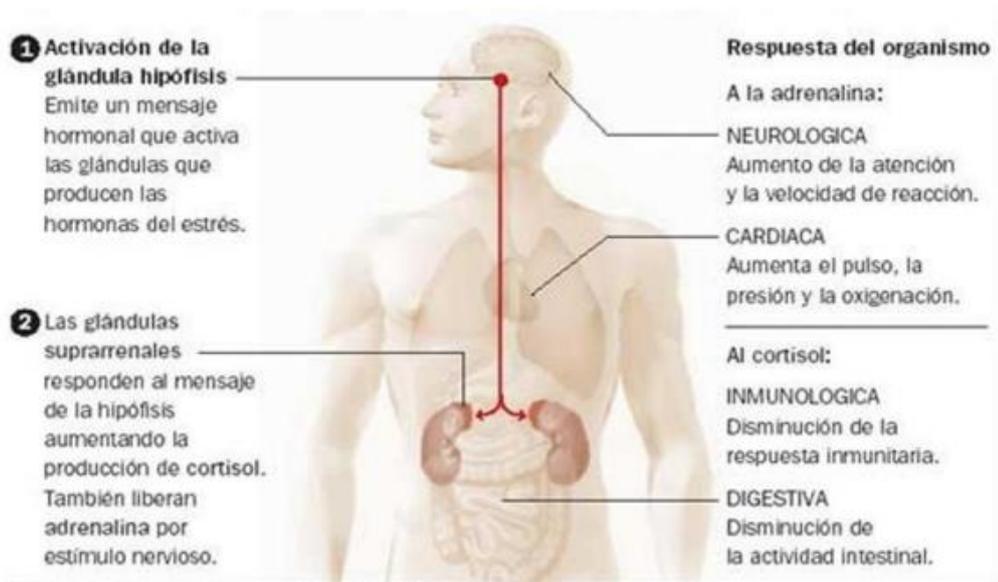
El estrés no se puede tomar de una forma tranquila si no de forma importante sabiendo que puede generar daños severos no solo a nivel psicológico, si no a nivel de la salud. La importancia es aprender a reconocerlo y a combatirlo de forma rápida (Méndez, 2019).

Las emociones en el organismo de las personas son de impacto fuerte ya que repercute en el funcionamiento del cuerpo humano, presentando reacciones que causen a nivel hormonal, a nivel cardiovascular, a nivel muscular y a nivel digestivo(Robinet & Pérez, 2020).

## COMO AFECTA EL ESTRÉS A NUESTRO ORGANISMO

Hoy en día se conoce de manera importante que el sistema nervioso central son una parte imprescindible a la respuesta de las diferentes situaciones estresante que puedan aparecer a lo largo de la vida.

Gráfico 1. Estrés en el organismo



*Nota:* Grafico que representa la sintomatología del estrés *Fuente:* García (2020).

Se encuentra documentado en varios artículos que el exceso de estrés provoca en el organismo del ser humano una serie de alteraciones como lo son: Aparición de trastornos coronarios, problemas respiratorios, respuesta inmunológica baja, alteración de la sexualidad, problemas endocrinos, trastornos metabólicos, problemas gastrointestinales, enfermedades dermatológicas y alteraciones musculares (Morán & Gil, 2016).

**Sistema inmunológico:** El estrés liberado por el torrente, provoca la reducción de defensa a los mecanismos invasivos que se encuentran en el exterior. Por lo que las bacterias,

virus y otras partículas dañinas para el cuerpo humano por lo que es más accesible que infecten al organismo y causen molestias al mismo (Morán & Gil, 2016).

**Sistema reproductivo y sexualidad:** La parte más acertada y en la que coinciden muchos especialistas es que el estrés genera agotamiento que afecta tanto a la mente como para el cuerpo. Cuando este estrés es prolongado por un periodo largo en el tiempo, puede provocar que se genere una disminución de los niveles de testosterona, a la vez puede provocar impotencia, disfunción eréctil y a la vez que afecta en la producción de esperma. En las mujeres afecta en la presencia de la menstruación mes a mes, o la vez en la alteración del mismo ciclos irregulares, dolorosos o síntomas de menopausia (Espinosa et al., 2020).

**Sistema digestivo:** Provoca acidez estomacal, estreñimientos con periodos de larga duración, reflujo en la mañana o noche, la presencia de todos estos síntomas puede ser cuando el estrés suele ser a un nivel más avanzado como crónico. El exceso de estrés también puede alterar los niveles de azúcar en la sangre por lo que la Diabetes puede afectar de manera importante en la salud del ser humano(García et al., 2018).

**Sistema cardiovascular y sistema respiratorio:** Si existe la presencia de antecedentes ya de problemas respiratorios, el estrés podría causar que presenten dificultad en la respiración normal. El estrés provoca que el corazón se encarga de bombear la sangre de manera más rápida, así como una alteración de las hormonas por la contracción de los vasos sanguíneos, una desviación del oxígeno en los músculos por lo que hay un aumento significativo de la presión arterial(García et al., 2018).

**Sistema muscular:** Las tensiones musculares provocan un estrés significativo que se presentan en dolores repentinos de cabeza, dolores en la espalda, neuralgias, así como la

presencia de dolores musculoesqueléticos. Los síntomas que son internos presentan desequilibrios en el comportamiento propio del ser humano, mala alimentación, exceso de alcohol o drogas(García et al., 2018).

## **FACTORES PERSONALES**

Entre los factores que ayuden a delimitar el nivel de estrés se encuentran los de aspecto personal, así como las propias características que son pertenecientes a cada persona como lo es su edad, el sexo, la raza, la experiencia laboral, el tipo de personalidad, las convicciones personales, las experiencias vitales o trayectorias, el estado biológico, el estilo de vida entre otros(Jiménez, 2020).

Al tener ya definidas las características no quiere decir precisamente que estos sean los que provocan el estrés en una persona. Según Guillermo Pose nos dice que la disposición propia de la persona, así como su vulnerabilidad tanto emocional como cognitiva, como presencia de problemas vitales como lo son las etapas del ciclo de la vida. Existen 14 tipos de factores psicológicos, que varían entre los emocionales, motivacionales y los cognitivos, que se presentan a lo largo de la vida en el ambiente sociocultural en el que se desarrolla, por lo que influye de forma decisiva en el proceso de la enfermedad, así como la prevención de la misma y el cómo mantener la salud(Espinosa et al., 2020).

## **FACTORES EDUCACIONALES**

En el factor educacional está relacionado por la organización en el ámbito laboral como lo son: trabajo demasiado largo, el insuficiente descanso, en las metodologías usadas por el docente, la mala conducta, horarios deficientes y relaciones que son interpersonales y a la vez inadecuadas(Alfonso et al., 2015).

## **FACTORES FAMILIARES**

El ámbito familiar suele ser un conjunto de personas que suelen organizar la casa para así desempeñar los diferentes roles. Las principales características son: Una estructura familiar, los diversos problemas afectivos, sin espacio apropiado en el hogar, el fallecimiento de un ser querido e inconvenientes de problemas en el desarrollo de que perturba el desarrollo normal de los adolescentes y así afecta a la estabilidad del hogar (Weiss, 2014).

Dicho esto, los jóvenes se encuentran asumiendo roles que son paternos es decir que se quedan al cuidado de sus hermanos menores y en otros casos tener que asumir unos gastos económicos al mismo por lo que aparte de estudiar deben trabajar en sus tiempos libres, por lo que es así que los jóvenes se sienten más vulnerables ya que no se sienten comprendidos por sus familias.

## **FACTORES AMBIENTALES**

Los factores ambientales que pueden influir en el estrés son: los cambios de temperatura, los diferentes estresores que son en total 15: como una iluminación adecuada, el excesivo ruido, que altere la tranquilidad de las personas por lo que se altera el bienestar en la parte psicológica y en el cansancio. Una respuesta suele ser automática de cuerpo ante cualquier cambio tanto en al ambiente interno como externo(Alfonso et al., 2015).

Los estresores que se presentan en al ambiente físico son: una iluminación inadecuada, jornadas de estudio nocturnas, el ruido incontrolable, que puede causar daños severos al oído, ambientes contaminados, la percepción de riesgos provocan mayormente ansiedad

a nivel profesional, así afectando su salud psicológica, los niveles de temperatura, así como duplicarse su nivel de cansancio(Morán & Gil, 2016).

## **FACTORES SOCIALES**

Los factores sociales suelen presentar estresores diarios, así como crisis de manera personal. Entre los más comunes tenemos la responsabilidad que se da a un grupo, el cambio de lugar de vivienda, el hacinamiento, los diferentes conflictos y fuerzas económicas. Los factores a nivel personal y familiar, así como la independencia en la parte económica, creando así una recaída generando un tipo de estrés patológico(Morán & Gil, 2016).

## **FACTORES EDUCATIVOS**

Los factores educativos son componentes, situaciones o condiciones que provee o complica los fines de la educación que contribuyen a la producción de un resultado, se argumenta que cuando una persona en periodo de aprendizaje que va desde la educación preescolar hasta la universitaria de postgrado percibe algún tipo de tensión. En el ámbito educativo, el estrés se torna como una circunstancia que pasan los estudiantes en la educación media y superior, siendo los estresores quienes están relacionados a las actividades desarrolladas en el ámbito académico (Naranjo, 2019)

Para fortalecer la comunidad de aprendizaje, es importante establecer grupos pequeños que incluyan maestros, estudiantes y familiares con visión enfocada a la educación. En estudios realizados en Nueva York se demuestra que el 90% de estudiantes terminan la secundaria y ocho de cada diez ingresan a la universidad, en comparación con el sistema normal de graduados en el resto de la ciudad (Agüi, 2020).

## **DEFINICIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Autores como Martínez Díaz, define el estrés académico como aquel que se origina por las circunstancias que impone el ámbito educativo; así como, el malestar que el estudiante muestra por situaciones emocionales, físicas, ya sean de carácter inter e intrarrelacional o ambientales que pueden tener significancia en la competencia individual y afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico; y así desarrollar habilidades cognitivas para el afrontamiento de problemas, resolución de exámenes, interrelación con docentes y compañeros.

Se indica que el estrés académico en universitarios se determina por el conjunto de estresores; entre ellas se genera la acumulación de tareas académicas, la falta de tiempo, la sobrecarga académica, rendición de exámenes, excesivas cargas horarias en clases que acorta el tiempo de estudio necesario para la ejecución de tareas designadas.

## **CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés académico anuncia los procesos afectivos y cognitivos que el estudiante toma en cuenta de los factores de tensión, señalando que el estudiante evalúa aspectos académicos y los denomina como amenazantes, retos o demandas que están relacionadas con emociones anteriores como: ansiedad, satisfacción, preocupación, confianza, ira, alivio, etc(Weiss, 2014).

El principal origen identificado del estrés en estudiantes de ciencias de la salud se enlaza a eventos académicos, psicosociales y financieros, quienes precisan su adaptación. El estrés académico también se relaciona a síntomas somáticos, como: dolores de cabeza, problemas digestivos, mareos, fatiga, problemas con el sueño y cansancio emocional; por

ello es importante resaltar que puede afectar la salud del universitario y a su vez el estilo de vida, conduciendo a al deterioro de hábitos alimenticios, consumo de alcohol, drogas o café (Weiss, 2014).

El estrés ocasionado en estudiantes universitarios conlleva a tener secuelas físicas, frecuentes e incómodas, de las cuales se destacan el aumento de la frecuencia cardíaca y tensión arterial y dificultad para concentrarse, pero existen otras consecuencias como dolores de espalda y molestias gastrointestinales.

Además de lo anterior expuesto, los estudiantes de enfermería han generado estrés por la derivación de las prácticas clínicas, donde se enfrentan a situaciones de enfermedad, sufrimiento, dolor y la muerte. Con esto se evidencia que los estudiantes de enfermería se exponen a una situación de estrés adicional en comparación a las demás carreras universitarias (Agüi, 2020)

## **MODELO CLÍNICO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

El modelo clínico hace referencia que el estrés académico se presenta frente a experiencias psicológicas como el nerviosismo, tensión, cansancio o inquietud. Autores como García (2016) refiere que el estrés académico desde el punto de vista clínico, se origina por cambios fisiológicos producidos por un excesivo estrés en los órganos y están predeterminadas constitucional o genéticamente (Sierra, 2021)

El estrés en el ámbito clínico puede provenir de algún pensamiento o situación de angustia, frustración o nerviosismo, que se manifiesta como reacción al cuerpo de un desafío o demanda, es decir que el estrés puede ser positivo y presentado en pequeños episodios que evita un peligro o ayuda cumplir en tiempo limitado (García, 2020).

El aparecimiento del estrés académico dentro de factores físicos y sociales genera un sin número de síntomas en el organismo del sujeto, dicho enfoque resalta la importancia de la respuesta originaria dentro de la persona. A partir del enfoque clínico se desarrolla los trastornos relacionado con el estrés y toma importancia en síntomas que lo ocasionan.

#### a. FASES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

**Gráfico 2. Fases**



*Nota:* Grafico que representa las fases del estrés *Fuente:* García (2020)

#### SÍNDROME GENERAL

Se relata el génesis de la terminología estrés por parte de indagaciones que realizaron por el año 1936 Selye quienes denominaron síndrome de adaptación de manera general por ver una amenaza a un equilibrio siendo el mismo que se adapta ante los estímulos los cuales ocasionan reacciones para que se pueda generar la adaptación (Méndez, 2019).

El autor de este descubrimiento relata que este procedimiento es una compilación de reacción y acciones en la vida siendo físicas, químicas y biológicas las cuales activan al ser humano ante amenaza

## **FASE DE ALARMA**

Como su nombre lo indica que esté alerta en todo el medio para poder reaccionar al instante siendo una alarma o un llamado lo cual indica que va accionar de manera rápida y eficaz durante una tarea, esfuerzo u ordenanza (Naranjo, 2019).

Durante esta fase siendo la primera se logra entender una activación del cerebro que la denominamos eje hipofisoadrenal el cual produce síntomas que aumentan paulatinamente que va desde menor a mayor siendo la intensidad la cual se valore, tenemos reacciones como:

- Reacciones de nuestras defensas del cuerpo
- Incremento de Frecuencia cardiaca
- Liberación de células rojas es decir glóbulos rojos
- Hay un escape de riego sanguíneo de diversas partes del cuerpo que acude a órganos importantes como, cerebro, músculos, corazón
- Incrementa la respuesta respiratoria
- Dilatación del diámetro pupilar
- Aumento de la hemostasia corporal
- Por la amenaza del cuerpo a nivel bioquímico aumenta los glóbulos blancos

## **FASE DE RESISTENCIA**

Aquí el cuerpo humano como un organismo trata de superarse mediante una adaptación para lo cual debe actuar sabiendo cómo afrontar ya logrando reconocer las amenazas que en su entorno logra percibir en donde se produce:

- La liberación de hormonas como cortisol y esteroides se nivelan
- Poco a poco se logra normalizar la estabilidad desapareciendo los síntomas

## **FASE AGOTAMIENTO**

Aquí se produce una reacción de manera repetitiva siendo una frecuencia a cada momento de larga duración en donde el organismo no logra contener una respuesta y fallan los métodos de reacción siendo una fatiga para el mismo organismo (Sierra, 2021)

- Se altera los tisulares del organismo
- Se presenta una alteración denominada alteración psicosomática

## **SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés puede estar no relacionado directamente con los signos del propio estrés, pero pueden presentarse tanto en síntomas físicos, psicológicos y emocionales (Agüi, 2020).

Autores como Russek manifiesta que los síntomas causan un desconcierto ya sea tanto en el rendimiento académico, como en la evolución del desarrollo social del sujeto, quiere decir que los síntomas desarrollados generan la adaptación social y personal del estudiante (Naranjo, 2019).

**SÍNTOMAS FÍSICOS:** el estrés académico se manifiesta de forma física, afectando el rendimiento de la persona y se resume en las siguientes alteraciones.

- Trastornos del sueño
- Fatiga crónica
- Dolores de cabeza
- Problema de digestión
- Somnolencias
- Mareos
- Problemas de digestión
- Rascarse o morderse las uñas

- Problemas de concentración
- Bloqueo mental
- Transpiración excesiva
- Cambios de hábitos
- Dolores musculares
- Incremento de la presión arterial

Los síntomas físicos presentados al no ser tratados correctamente pueden desarrollar una serie de consecuencias en el estudiante que pueden desencadenarse de manera social, física o psíquica (Sierra, 2021)

## **SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS**

El estrés académico se puede presentar mediante pensamientos y emociones, generando un daño mental en la persona que lo padece, a continuación, se resume las siguientes afectaciones:

- Conflictos
- Aislamiento
- Desgano
- Absentismo
- Inquietud
- Sentimientos de irritabilidad
- Agresividad
- Sentimientos de depresión o tristeza
- Tendencia a polemizar o discutir
- Desesperación
- Abatimiento

- Pensamientos catastróficos
- Ansiedad

Los síntomas psicológicos del estrés académico, surgen por medio de los síntomas presentados físicamente, esta sintomatología se percibe como un factor estresor que afecta el rendimiento social, académico y conductual del individuo (Méndez, 2019).

## **CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés a nivel académico tiene varios campos en donde tiene una causa siendo los más importantes los físicos, psicológicos, relaciones interpersonales y multipersonales, las cuales son diferentes en cada persona a partir de algunas revisiones en las cuales se logra distinguir patrones sobre los cuales se llega al descubrimiento tenemos los más importantes en los cuales destacan las principales causas: físico y el psicológico (Méndez, 2019).

### **CAUSAS FÍSICAS**

En la aparición del estrés académico del estudiante existen causas físicas que pueden desarrollarse en las aulas de clase y su entorno, entre las principales causas que se destacan son las siguientes:

- Ambiente físico desagradable
- Falta de instrumentos académicos básicos
- Sobrecarga de tareas
- Sobrecarga académica
- Masificación de las aulas
- Tiempo limitado para hacer la tarea
- Realización de trabajos obligatorios
- Tipo de trabajos exigidos por docentes

- Saturación de participación en actividades académicas
- Practicas pre profesional.

Estas causas pueden aparecer de la interacción del individuo con el ambiente educativo, cuando un estudiante se encuentra en una situación de sobrecarga de tarea y a más de ello el ambiente físico no es percibido como placentero, los indicadores de estrés pueden generar consecuencias como el abandono de estudios, depresión, ansiedad o llegar hasta el suicidio (Méndez, 2019).

## **CAUSAS PSICOLÓGICOS**

También los factores psicológicos desenlazan el estrés académico que están relacionadas a los mecanismos cognitivos, la competitividad grupal, características personales, experiencias de vida y autoestima individual; determinando a las siguientes como principales:

- Competencia con los compañeros
- Personalidad carácter del docente
- No entender temas nuevos abordados
- Participación en clase
- Falta de compañerismo dentro de la clase
- Excesiva presión académica
- Responsabilidades extracurriculares
- Falta de apoyo familiar
- Percepción negativa al grupo de estudio
- Baja autoestima

Las causas psicológicas pueden afectar directamente a la motivación del estudiante, por ello el rendimiento académico, social y personal puede disminuir e incrementar la sintomatología como angustia, depresión, ansiedad, etc. (Agüi, 2020).

## **CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Las consecuencias que se determina como altos niveles de estrés van desde los estados depresivos y puede verse afectado el modo nocivo tanto a la salud como al rendimiento académico (Naranjo, 2019).

El estrés académico da significado como un generador de alteraciones en el estado emocional, relaciones interpersonales, salud física o fisiológica que no están relacionadas a enfermedades, trastornos psicológicos, emocionales y comportamentales (Naranjo, 2019).

Existen consecuencias pequeñas sin mucha importancia, pero también es importante estar alerta a ciertas secuelas para evitar que el problema siga avanzando. Estas consecuencias son las siguientes:

- Fatiga intelectual, descuidos y faltas de concentración.
- Agotamiento constante.
- Bajo rendimiento físico e intelectual.
- Impaciencia, angustia, irritabilidad, nerviosismo.
- Insomnio
- Acidez estomacal, dolores de cabeza intensos.
- Movimientos involuntarios.
- Dolores de espalda y cuello.

El organismo de la persona en una situación estresante, responde con el incremento de producción hormonal, como la adrenalina, el cortisol, quienes permiten alteraciones de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, actividad física y el metabolismo, todo esto inducido a incrementar en el desarrollo general (Méndez, 2019).

- **Reacciones físicas:** Cefalea, cansancio o fatiga crónica, hiperhidrosis, aumento o pérdida de peso, síntomas psicológicos, inquietud, desconfianza en sí mismo, debilitamiento, preocupación excesiva, etc.
- **Cardiopatías y estrés:** Está relacionada con el riesgo de padecer infarto de miocardio.
- **Hipertensión y estrés:** La activación del sistema nervioso autónomo (SNA) provoca el aumento de la presión sanguínea mediante el incremento de la tasa cardíaca y constricción de vasos sanguíneos.
- **Cefaleas:** Puede generarse por problemas de tensión muscular que perdura por un tiempo continuo, afectando a músculos del cuello y de la cara que provoca las denominadas cefaleas tensionales.

## **MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

El modelo cognoscitivista del estrés, está sustentado por Barranza (2006), en la cual señala que está constituido por cuatro Hipótesis:

1. Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: implica el proceso que relaciona sistema-entorno, lo que implica al constante flujo de entrada y salida de todos los sistemas para lograr el equilibrio.  
  
Los componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores, síntomas que indican el desequilibrio sistémico y estrategias de afrontamiento.

2. Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico se presenta como un estado psicológico por presentar estresores que aperciben la integridad vital del ser humano.
3. Hipótesis de indicadores de desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los síntomas que desencadenan de situaciones estresantes son tres: reacciones físicas o reacciones corporales, psicológicas relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales y comportamentales que se ve involucrado la conducta del individuo.
4. Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: frente al desequilibrio del estrés, la persona implementa estrategias de afrontamiento y restaurar su equilibrio. Con ello, autores como Barraza (2008) menciona establecer como estrategias a elogios en sí mismo, religiosidad, solicitud de asistencia profesional o tomar el problema con sentido del humor.

## **b. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

El término denominado “afrontamiento” es el proceso mediante el cual, la persona atiende las demandas externas o internas que tiene relación individuo-ambiente y evalúa los estresantes y las emociones que lo genera. Este afrontamiento se relaciona con la evaluación mental de situaciones estresantes independientemente de que el proceso sea adaptativo o no (Méndez, 2019).

Existen estrategias de afrontamiento más consistentes y estables que otras, dependiendo de las circunstancias. Lazarus y Folkman exponen ocho estrategias de afrontamiento: autocontrol, distanciamiento, confrontación, búsqueda de apoyo social, planificación de problemas, aceptación de responsabilidad, escape-evitación y reevaluación positiva (Naranjo, 2019).

Schwarzer estima tener en consideración tres elementos indispensables en el afrontamiento: los términos de amenaza como valoración son prerequisites de la conducta de afrontamiento, la conducta se puede considerar al esfuerzo realizado como conducta del afrontamiento y como último elemento implica actividades cognitivas, y no siempre debe ser expresado como de una conducta visible (Sierra, 2021).

Autores antes mencionados determinan el afrontamiento en dos categorías: estilo orientado al problema y estilo orientado a la emoción; en donde se ha evidenciado que personas con mayor índice de ansiedad, malestar emocional o depresión ocasionalmente ponen en práctica los estilos orientados a la emoción.

#### **a. TRATAMIENTO DEL ESTRÉS**

Es importante implementar maneras adecuadas para reducir el impacto del estrés en nuestra salud procediendo sobre la causa y aumentando la resistencia ante él, mediante instrumentos que nos ayuden a aceptar y mejorar conductas; así como, implementar hábitos de vida saludable ante dichas circunstancias. Entre las herramientas que se puede introducir en el tratamiento tenemos las siguientes:

1. **Tratamiento psicológico:** puede plantear desde el punto de vista del comportamiento, corporal y cognitivo.
  - Técnicas corporales: se aplican técnicas de relajación muscular, control de la respiración y relajación por sonidos e imaginación.
  - Técnicas cognitivas: consiste en variar pensamientos, reemplazando los exagerados y negativos por reales y positivos.
  - Técnicas conductuales: rectificar comportamiento del ser afectado para entender las situaciones de estrés.

- Medidas higiénico–dietéticas: destinar tiempo a la práctica de ejercicio, descanso y actividades sociales, llevar una dieta variada y equilibrada.
- Tratamiento farmacológico: prescripción de fármacos como: ansiolíticos que reducen la ansiedad, antidepresivos que combaten síntomas físicos y mentales provocados por el estrés o somníferos que ayuda a conciliar el sueño y tener mejor descanso.

### **Técnicas de autocontrol del estrés:**

- Meditación: práctica que reduce el cortisol y la actividad del sistema nervioso simpático.
- Relajación: activa las áreas del cerebro relacionada a la resistencia del estrés del día a día, ayuda a la disminución del ritmo cardiaco y reducir la presión sanguínea.
- Musicoterapia: la música con tonos lentos y pausados hace frente a las situaciones de estrés.
- Yoga: mantiene y restablece el tanto el equilibrio psicológico como el físico.

Profesionales emiten recomendaciones para tratar el estrés al máximo posible como: reconocer y admitir situaciones que desencadenan el estrés, evitar combatir el estrés con hábitos no saludables, alejarse de la fuente potencial del estrés, poner límites al estrés en el trabajo, en el ámbito familiar o por tareas designadas, divide las tareas en pasos más pequeños(Vidal, 2019).

### **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

**Estrés académico:** Se define como un proceso sistémico de cognición o tensión excesiva cuando la persona se encuentra en periodo de aprendizaje y se genera por las demandas

que impone el ámbito educativo. Así como también, el malestar del estudiante por factores físicos, ambientales o emocionales con carácter inter o intrarrelacional.

**Estresores:** Se considera como un estímulo o situación de amenaza que desarrolla el individuo a la reacción inespecífica o generalizada.

**Euestres:** También conocido como estrés positivo por la constante de lograr algo importante o alcanzar una meta satisfactoria.

**Distrés:** Se define como el estrés desagradable que conlleva gran esfuerzo que va acompañado con un desorden fisiológico que actúan en la hiperactividad y el equilibrio.

**Cognoscitivo:** Capacidad de conocer y usar las facultades mentales para tener la noción de las cosas.

**Ansiedad:** Se relaciona como un sentimiento de miedo, temor o inquietud y puede relacionarse con síntomas físico como tener palpitaciones, sudoración excesiva o tensión ante una circunstancia.

**Depresión:** Es una enfermedad común que suele caracterizarse por su gravedad y como incide en la vida cotidiana de las personas, provocando así dificultades al momento de estudiar, descansar, comer y otros momentos de la vida. Causa incapacidad para realizar las cosas que comúnmente se hacen provocando que se alteren los factores biológicos, genéticos, físicos, psicológicos y ambientales.

**Sistema Circulatorio:** Es aquel que se encarga de bombear, transportar, así como distribuir a todo el cuerpo la sangre. Para que las arterias, las venas y los capilares. Que se integran los vasos sanguíneos, así como en el corazón.

**Sistema Respiratorio:** Es un conjunto de órganos que permiten que se produzca la respiración, nariz, en la garganta, en la laringe, en la tráquea, los bronquios e incluso los pulmones.

**Sistema Muscular:** Es un conjunto que suelen ser controlados de manera general de un organismo vivo. La función primordial es la movilidad, estímulos del sistema nervioso por lo que provocan contracción de las fibras musculares.

**Sistema Digestivo:** El sistema digestivo es un conjunto de órganos donde se procesan los alimentos que consumimos, así como los líquidos que permiten su descomposición como sustancias en el cuerpo como una fuente de energía que ayude al crecimiento, así como la reparación de los tejidos.

**Sistema Nervioso:** El sistema nervioso se subdivide en dos partes el central donde se encuentra el cerebro y así como la medula espinal y en el sistema nervioso periférico este compuesto por todas las ramificaciones que se extienden desde la medula espinal.

## **7. SISTEMA DE HIPOTESIS**

¿Los niveles de estrés tienen relación con la carga académica de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar?

### **7.1 SISTEMA DE VARIABLES**

**Variable dependiente:** Los niveles de estrés

**Variable Independiente:** Carga académica

**TABLA 1**  
**OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Dependiente	Se define como la formación de reacciones fisiológicas,	Realización de exámenes parciales o finales	de Obtención de calificaciones bajas o pérdida del ciclo académico.	1. ¿Has estado expuesto a perder Su ciclo académico por bajas calificaciones?
Niveles de estrés	desencadenadas en un sentimiento de tensión física y emocional que prepara el organismo para la acción.	Desconocimiento de temas abordados en clase. Grados de complejidad	Problemas de concentración	2. ¿Considera que la sobrecarga de información altera su concentración?
		Metodologías utilizadas por el docente para el aprendizaje.	Formas de enseñanza. Sobrecarga académica.	3. ¿Tiene dificultad en el aprendizaje por las metodologías de enseñanza utilizados durante las clases?
		Factores socioeconómicos	Problemas económicos, pago de	4. ¿Piensa que los factores socioeconómicos le generan estrés?
				5. ¿Siente temor al cuidado directo con los pacientes durante las prácticas de experimentación de los aprendizajes y laboratorios de simulación?
				6. ¿Cree que ha llegado al punto de enfermarse al estar expuesto a una situación estresante?

			arriendos pasajes y alimentación.	7. ¿Considera que los horarios extendidos afectan en su rendimiento académico?
	Prácticas de Experimentación de los aprendizajes y laboratorios.		Estrés causado por estar al contacto con los pacientes.	8. ¿Le resulta difícil mantener el autocontrol cuando se presentan rivalidades académicas entre compañeros de clases?
	Bienestar físico y mental		Problemas de salud generados por el nivel de estrés académico desencadena dos principales como lo son la ansiedad y problemas musculoesqueléticos.	9. ¿Ha tenido sentimientos depresivos que le hayan llevado a pensar en desistir de tu carrera?
Independiente	Es la totalidad de actividades académicas manifestada en	Horarios Extensos	Por requerimientos académicos a veces los horarios son extendidos para	

	horas a las que un estudiante se dedica, siendo de carácter designale, forzoso o voluntario.			prácticas, clases entre otras actividades.	
Carga académica		Rivalidades académicas con compañeros de grupo	Sentimiento de agresividad o irritabilidad.		
		Abandono de actividades académicas	Sentimiento de ansiedad y depresión		

## **CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### **8. NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

El presente proyecto de investigación es de tipo descriptivo, por lo que nos permite conseguir información de forma más detallada sobre el nivel de estrés asociado a la carga académica de los estudiantes de la carrera de enfermería, tomando así en cuenta las variables a estudiar. Dicho esto, el nivel de investigación usado, nos permitirá definir características, establecer preguntas, realizar un análisis de datos, dando así respuesta a la problemática de estudio en la población determinada.

#### **8.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **DESCRIPTIVA**

Nos permite describir de forma detallada un segmento demográfico, mediante la caracterización, por lo que dicha metodología está centrada en el que y en por qué dicho tema este sujeto a una investigación.

##### **BIBLIOGRÁFICA**

Esta fase de la investigación se busca recolectar y ampliar la información entorno a las variables, para lo cual nos valemos de artículos científicos, revistas indexadas, enciclopedias, tesis, libros, repositorios de universidades, como uno de los recursos principales es el internet. La investigación se desarrolló en base a información antes investigada, con la necesidad de conocer si dicho tema ya fue estudiado, buscando establecer de forma clara los antecedentes que son importantes para la realización de este trabajo de investigación. Y así determinar los factores que inciden en el aumento del nivel de estrés en los estudiantes específicamente de la carrera de enfermería.

## **CUANTITATIVA**

Una investigación de carácter cuantitativo suele ser una estrategia que permite la recolección de datos, mediante la aplicación de encuestas que serán posteriormente analizados y determinados en proporción a los resultados obtenidos de los mismos.

## **DE CAMPO**

Para poder desarrollar este trabajo de investigación fue necesario aplicar la encuesta en las aulas de clases de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar específicamente de primero hasta séptimo ciclo. Por la que mediante este acercamiento se pudo conocer las causas y factores que intervienen para alterar el nivel de estrés en los universitarios.

## **8.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **POBLACIÓN**

Se obtuvo la información por medio de secretaria de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, que existen 836 estudiantes matriculados en el periodo noviembre 2022 – marzo 2023

### **MUESTRA**

Del total de la población se obtuvo según criterio de exclusión e inclusión. Se descarto a 197 estudiantes que perteneces al octavo y noveno ciclo de la carrera, y se incluyeron los 639 estudiantes correspondientes de primero a séptimo ciclo.

Dicho esto, nuestra muestra se determinó estadísticamente con la ecuación para proporciones poblacionales dando como resultado a 139 estudiantes que pertenecen de manera específica a nuestro estudio.

**TABLA 2**

**FORMULA DE ECUACIÓN PARA PROPORCIONES POBLACIONALES**

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

**n**= Tamaño de la muestra

**Z**= Nivel de confianza deseado

**p**= Proporción de la población con la característica deseada (Éxito)

**q**= Proporción de la población sin la característica deseada (Fracaso)

**N**= Tamaño de la población

**e**= Nivel de error dispuesto a cometer

Para obtener el tamaño de nuestra muestra se cumple con tener el tamaño de la población a estudiar, por lo que se considera un universo poblacional a estudiantes de la carrera de enfermería que cursan desde primer ciclo a séptimo ciclo. Para estimar el tamaño de la muestra, se ejecutó la ecuación estadística para proporciones poblacionales.

Procediendo a la realización del cálculo y sustitución de valores. Se obtuvo como resultado 139 estudiantes con un nivel de confianza de 99%, un margen de error de 10% y la probabilidad éxito y fracaso de 50%.

### **8.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **8.3.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La técnica utilizada para el muestreo, nos ayuda a garantizar que los resultados puedan proyectarse de manera estadística al total de la población. La recolección de la información en el desarrollo de esta investigación se realiza mediante la aplicación de

encuestas con 17 preguntas cerradas de opción múltiple, con la finalidad de obtener la información sobre el nivel de estrés académico asociado a la carga académica de los estudiantes de la carrera de enfermería.

**Encuesta:** Es una herramienta que nos ayuda a obtener la información de manera necesaria para tener los resultados que sirven para el desarrollo de este proyecto de investigación.

Dicho instrumento fue validado mediante Alfa Cronbach, que es el índice usado para medir la confiabilidad del tipo consistencia interna de una escala y si los ítems se encuentran aptos para ser utilizados o no. Siendo así que con un 0,872 es mayor 0,8 mínimo aceptable, entonces el instrumento paso la prueba de confiabilidad por lo que se procedió a aplicar el instrumento.

### **8.3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.**

Para el procesamiento de la información se realizó a través de un análisis crítico. Así como la tabulación en Microsoft Excel con tablas donde se describe los resultados obtenidos por literal y preguntas, gráficos con los datos obtenidos y el análisis respectivo de la información detallada de manera en que se describe de manera significativa los resultados. Los datos que fueron obtenidos fueron necesarios y de gran ayuda para la culminación de nuestro trabajo de investigación y así poder llegar a unas conclusiones y recomendaciones acertadas.

## 8.4 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

TABLA 3

**¿USTED HA ESTADO EXPUESTO A PERDER SU CICLO ACADÉMICO POR BAJAS CALIFICACIONES?**

Tabla 3.

Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	16,5%
A VECES	27	19,4%
NO	89	64,0%
TOTAL	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 1. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo Noviembre 2022 – Marzo 2023.

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásconez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En base al análisis de datos obtenidos en la interrogante, nos da como resultado que el 64,0% no han estado expuestos a perder su ciclo académico por bajas calificaciones, considerándose que la mayor parte de encuestados corresponde a los primeros ciclos de la carrera, quienes manifiestan que las asignaturas impartidas no tienen mayor complejidad y obtienen promedios aceptables para la aprobación del ciclo; así mismo el 19,4% manifiesta que a veces han estado expuestos a perder el ciclo académico, mientras que el 5% de los encuestados si se han encontrado en situaciones de perder su ciclo académico por bajas calificaciones.

**TABLA 4**

**¿CONSIDERA USTED QUE LA SOBRECARGA DE INFORMACIÓN ALTERA SU CONCENTRACIÓN?**

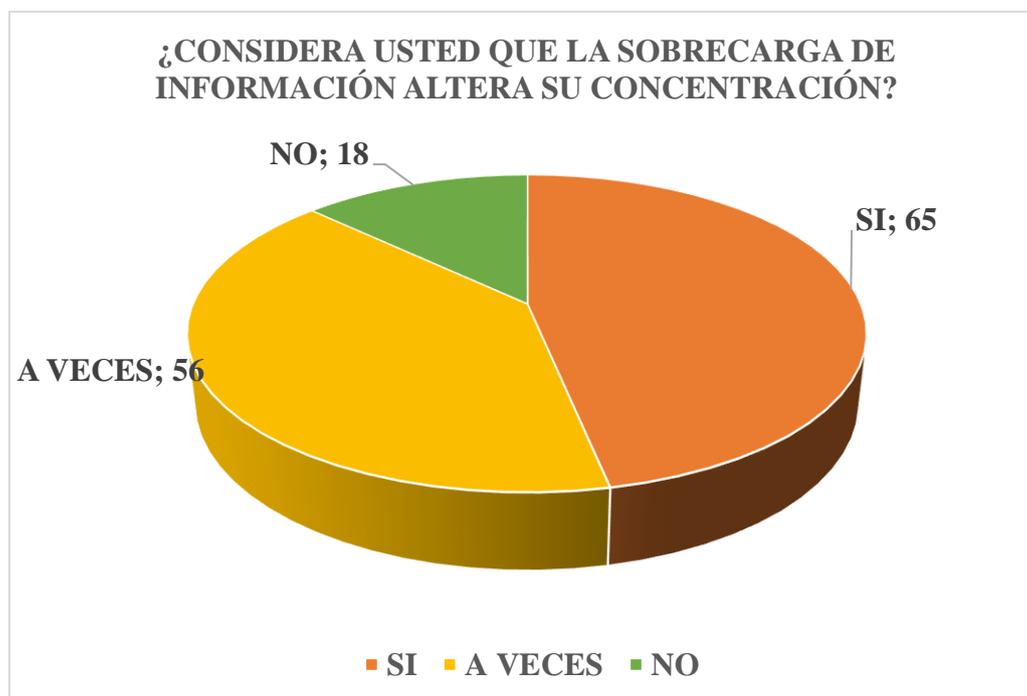
Tabla 4.  
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	65	46,8%
<b>A VECES</b>	56	40,3%
<b>NO</b>	18	12,9%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 2. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023.

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásconez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 46,8% de los encuestados afirmaron a que la sobrecarga de información recibida por parte de sus docentes altera la concentración, ya que la cantidad de información excede la capacidad limitada de procesamiento del individuo, lo que puede provocar efectos disfuncionales, y a su vez el 40,3% también aciertan que a veces la sobrecarga de la información afecta su rendimiento académico, mientras que el 12,9% no lo consideran.

**TABLA 5**

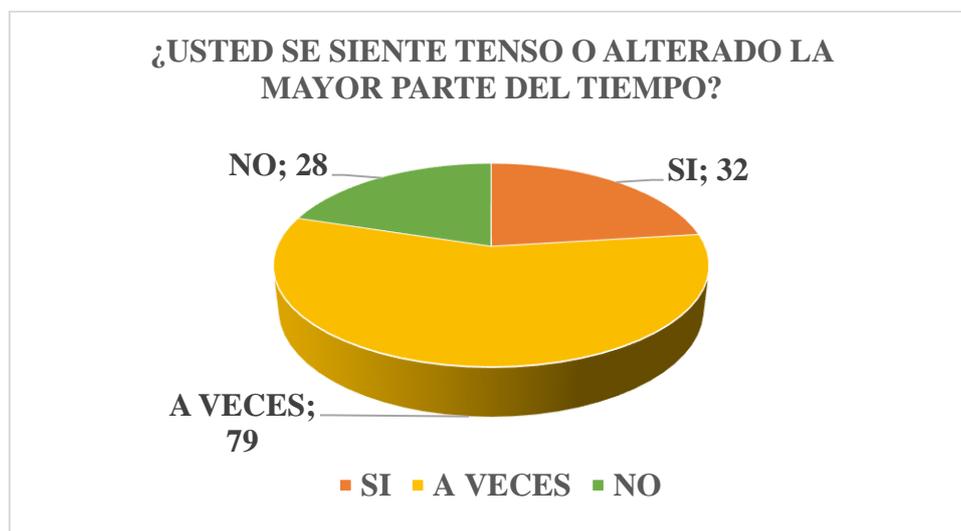
**¿USTED SE SIENTE TENSO O ALTERADO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO?**

Tabla 5.  
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	32	23,0%
<b>A VECES</b>	79	56,8%
<b>NO</b>	28	20,1%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto  
Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 3. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023.

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 139 estudiantes encuestados, acorde a esta interrogante; el 56,8% consideran que a veces la mayor parte de su tiempo siente tensión, por motivo que perciben negativamente las demandas de su entorno, y se les resulta angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrentan durante su formación, sumando a ello el 23,0% que afirman sentirse alterados a situaciones similares; pero el 20,1% no se han encontrado alterado o en situaciones de tensión por motivos académicos.

**TABLA 6**

**¿USTED TIENE DIFICULTAD EN EL APRENDIZAJE POR LAS METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA UTILIZADOS DURANTE LAS CLASES?**

Tabla 6.

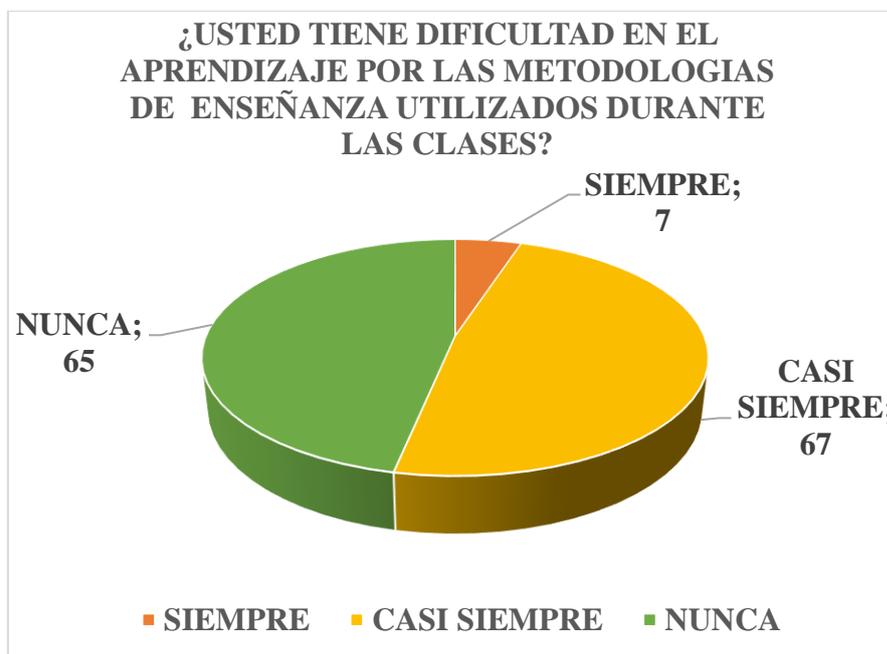
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	7	5,0%
<b>CASI SIEMPRE</b>	67	48,2%
<b>NUNCA</b>	65	46,8%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 4. Gráfico de representación de la encuesta



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En base a la interrogante, el 48,2% respondieron que casi siempre tienen dificultad en el aprendizaje por metodologías de enseñanza durante su jornada académica, ya que el aprendizaje impartido no se desarrolla de forma didáctica y en muchas de las ocasiones no se relacionan con la práctica, el 46,8% nunca han presentado dificultad en el desarrollo de su aprendizaje, quedando con el 5% quienes afirman que durante su aprendizaje experimentan algún tipo de dificultad con la metodología de enseñanza impartida.

### TABLA 7

#### ¿USTED SE SIENTE CONTRARIADO PORQUE REALIZA COSAS QUE NO LE GUSTAN?

Tabla 7.

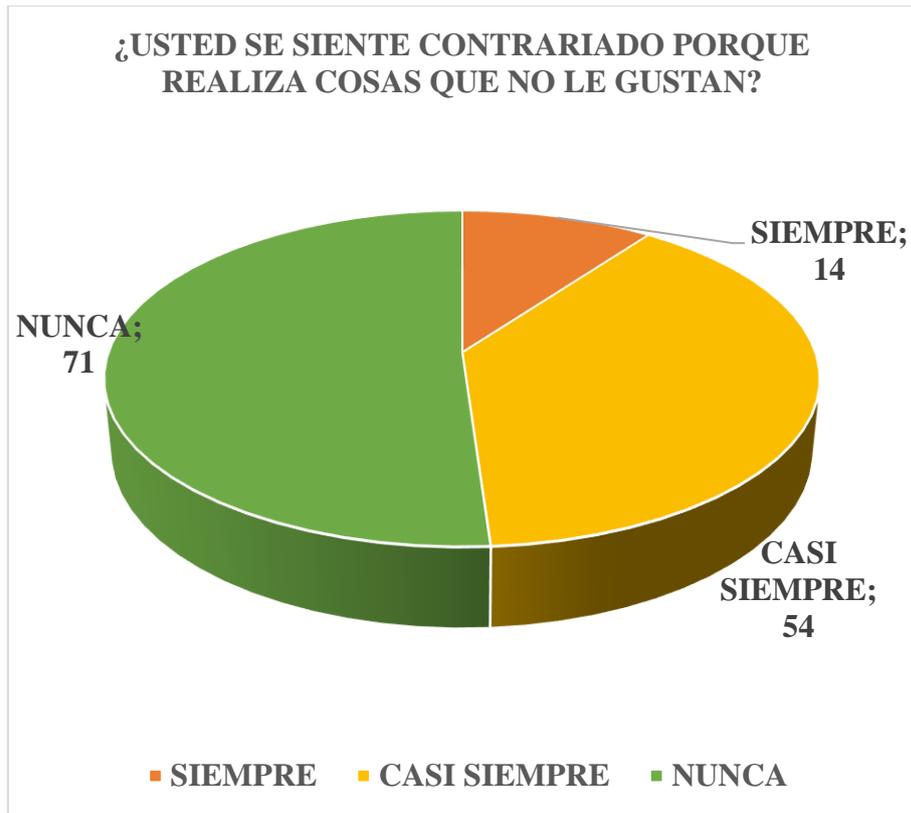
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	14	10,1%
<b>CASI SIEMPRE</b>	54	38,8%
<b>NUNCA</b>	71	51,1%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: Resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 5. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Al respecto que si los estudiantes se sienten contrariados porque realiza cosas que no les gustan, el 51,1% indica que nunca realizan actividades que no van acorde a sus competencias, mientras que el 38,8% casi siempre y el 10,1% de los encuestados siempre se encuentran contrariados al realizar actividades que no son de su agrado.

**TABLA 8**

**¿HA USTED LE RESULTA DIFÍCIL DISTRIBUIR SUS GASTOS ECONÓMICOS (ARRIENDOS, ALIMENTACIÓN, PASAJES ENTRE OTROS) DURANTE SUS JORNADAS DE ESTUDIO?**

Tabla 8.

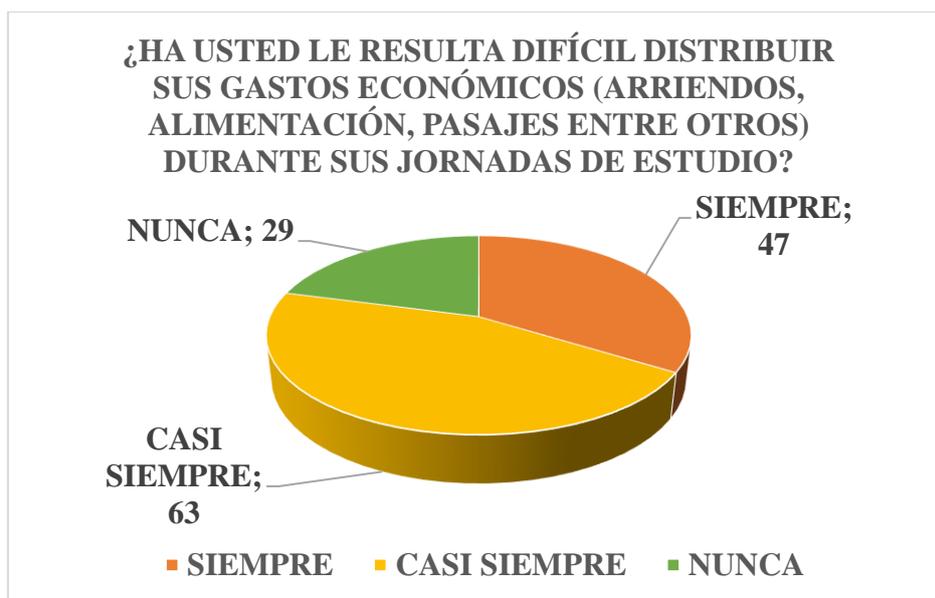
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	47	33,8%
<b>CASI SIEMPRE</b>	63	45,3%
<b>NUNCA</b>	29	20,9%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 6. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 45,3% de los estudiantes, referente a esta interrogante consideran que casi siempre se les dificulta distribuir sus ingresos en arriendos, alimentación y pasajes; ya que en su vida universitaria existen gastos inevitables como compra de útiles escolares, uniformes, ropa, entre otros gastos varios; así mismo el 33,8% afirman que les resulta difícil distribuir su economía durante su jornada académica, pero el 20,9% nunca presentan este inconveniente al momento de organizar sus gastos económicos.

**TABLA 9**

**¿USTED HA EXPERIMENTADO ALGUNA SITUACIÓN ESTRESANTE DURANTE SUS PRÁCTICAS DE EXPERIMENTACIÓN DE LOS APRENDIZAJES?**

Tabla 9.

Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	44	31,7%
<b>A VECES</b>	61	43,9%
<b>NO</b>	34	24,5%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 7. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Acorde a esta interrogante, se obtuvo que el 43,9% a veces han estado expuestos a situaciones estresantes durante las prácticas de experimentación por motivo a la confrontación con el sufrimiento del paciente, la muerte y el trato humano que desencadena el acto asistencial y a su vez el 31,7% aseguran a ver experimentado situaciones de estrés haciendo relación a las prácticas; en cambio el 24,5% adquieren estrategias de afrontamiento y no se encuentran en situaciones que generen estrés durante sus prácticas.

**TABLA 10**

**¿USTED CREE QUE HA LLEGADO AL PUNTO DE ENFERMARSE AL ESTAR  
EXPUESTO A UNA SITUACIÓN ESTRESANTE?**

Tabla 10.  
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	59	42,4%
<b>A VECES</b>	41	29,5%
<b>NO</b>	39	28,1%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	100,0%

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto  
Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 8. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásconez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Al respecto de si creen que han llegado al punto de enfermarse por estar expuesto a una situación estresante de los 139 encuestas nos indica que con un 42,4% si se han sentidos expuestos a enfermarse por las situaciones que se les presentan y causan ese estrés en el día a día, con un 29,5% considera que a veces se han estado con la preocupación de enfermarse y con un 28,1% que no se ha visto afectado al punto de enfermarse por una situación estresante.

**TABLA 11**

**¿CON QUE FRECUENCIA USTED SE HA SENTIDO NERVIOSO O ESTRESADO?**

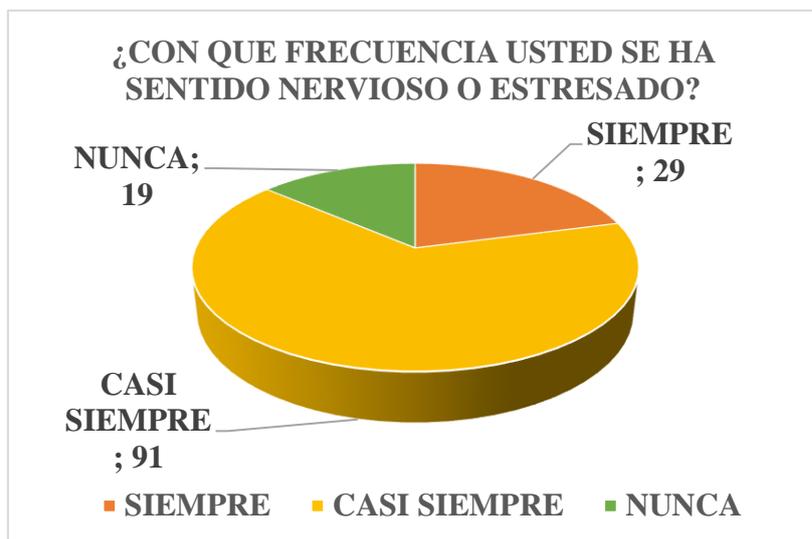
Tabla 11.  
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	29	20,9%
<b>CASI SIEMPRE</b>	91	65,5%
<b>NUNCA</b>	19	13,7%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	100,0%

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 9. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 139 encuestados a esta interrogante nos indica que el 65,5% casi siempre presentan crisis nerviosas o momentos de estrés frente a la actividad cotidiana de los estudiantes, y a su vez el 20,9% nos indica con certeza que siempre ha sentido nerviosismo ante lo desconocido y se ha generado momentos estresantes; por lo contrario, el 13,7% nunca se han sentido nerviosos o estresados frecuentemente.

**TABLA 12**

**¿CONSIDERA USTED QUE LOS HORARIOS EXTENDIDOS AFECTAN EN SU RENDIMIENTO ACADÉMICO?**

Tabla 12.

Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	37	26,6%
<b>A VECES</b>	69	49,6%
<b>NO</b>	33	23,7%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 10. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásconez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En consideración a los horarios extendidos afectan en el rendimiento académico, contamos que el 49,6% enuncian que a veces las largas horas de clases afecta al desempeño académico por hacer frente a diversas exigencias y demandas a las que están expuestas en la universidad y en su entorno social, igualmente el 26,6% de los encuestados si se ven afectados en su expediente académico; a diferencia que el 23,7% consideran que los horarios extendidos no se desarrollan como problemática en su rendimiento académico.

**TABLA 13**

**¿LE RESULTA DIFÍCIL A USTED MANTENER EL AUTOCONTROL CUANDO SE PRESENTAN RIVALIDADES ACADÉMICAS ENTRE COMPAÑEROS DE CLASE?**

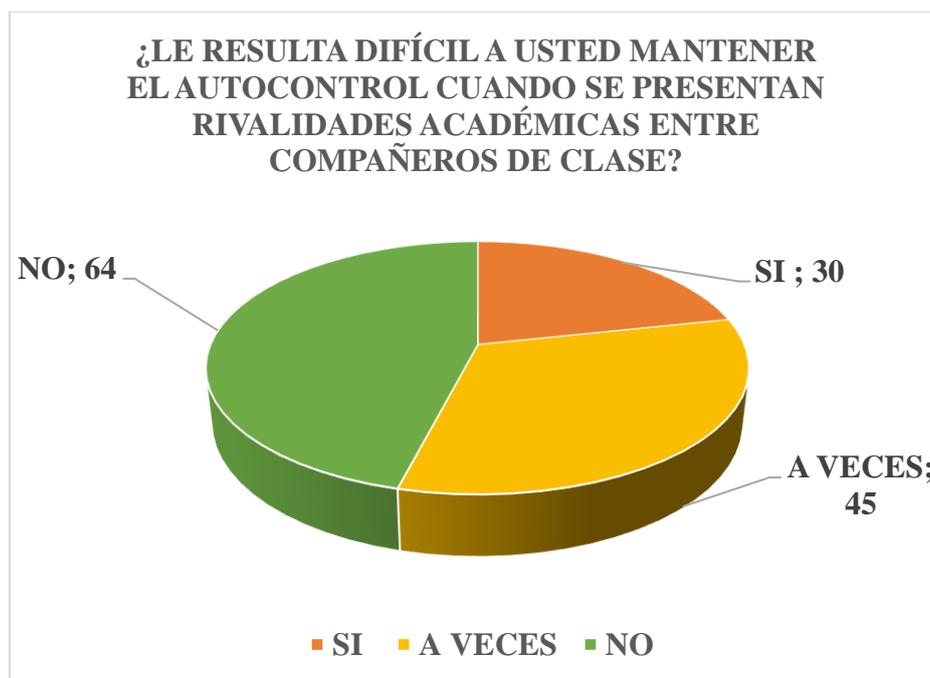
Tabla 13.

Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	21,6%
A VECES	45	32,4%
NO	64	46,0%
TOTAL	<b>139</b>	100,0%

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto Fuente:  
Elaboración Propia

Gráfico 11. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásconez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a la dificultad de mantener el autocontrol cuando se presentan rivalidades académicas entre compañeros, nos indica que el 46% de los estudiantes mantienen buen ambiente de compañerismo y no existen rivalidades académicas entre ellos, por el contrario, el 32,4% manifiestan que a veces se presentan disgustos por ser el mejor de la clase, al igual que el 21,9% afirman estar involucrados en rivalidades académicas y les resulta difícil mantener el autocontrol.

**TABLA 14**

**¿USTED HA TENIDO SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN QUE LE HAYAN LLEVADO A PENSAR EN DECISIONES CONTRAPRODUCENTES?**

Tabla 14.

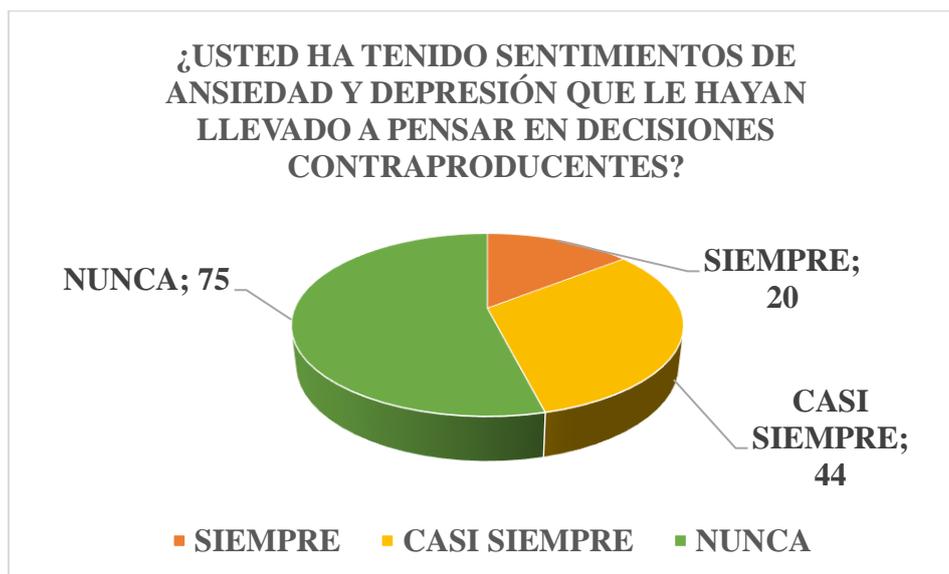
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	20	14,4%
<b>CASI SIEMPRE</b>	44	31,7%
<b>NUNCA</b>	75	54,0%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** Resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

**Fuente:** Elaboración Propia

Gráfico 12. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 54% de los encuestados señalan que nunca han sentido ansiedad ni depresión en sus actividades académicas, ya que la mayor parte encuestada corresponde a los primeros ciclos, donde no existe presión por realizar actividades extracurriculares, tal como ocurre en ciclos superiores, quienes se enfrentan a prácticas de cuidado directo y tareas más complejas dando como resultado que el 31,7% casi siempre han experimentado ansiedad y depresión, mientras que el 14,4% afirman que por dichos sentimientos psicológicos les ha llevado a tomar decisiones contraproducentes.

**TABLA 15**

**¿EN EL ÚLTIMO AÑO, USTED HA EXPERIMENTADO MUCHOS CAMBIOS IMPORTANTES QUE LE HAN PROVOCADO ESTRÉS?**

Tabla 15.

Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	70	50,4%
<b>A VECES</b>	46	33,1%
<b>NO</b>	23	16,5%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

**Nota:** resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

**Fuente:** Elaboración Propia

Gráfico 13. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En esta interrogante se obtuvo que el 50,4% si han experimentado cambios que les ha provocado estrés, ya sea por las demandas de trabajo en grupo, tareas designadas, realización de exámenes, prácticas de experimentación o la sobrecarga académica, a su vez el 33,1% a veces han desarrollado estrés por cambios repentinos; mientras que el 16,5% niega que por cambios suscitados en su entorno no han experimentado situaciones de estrés.

**TABLA 16**

**¿USTED HA PRESENTADO SÍNTOMAS DE ESTRÉS EXCESIVO CON LA APARICIÓN DE SÍNTOMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES?**

Tabla 16.

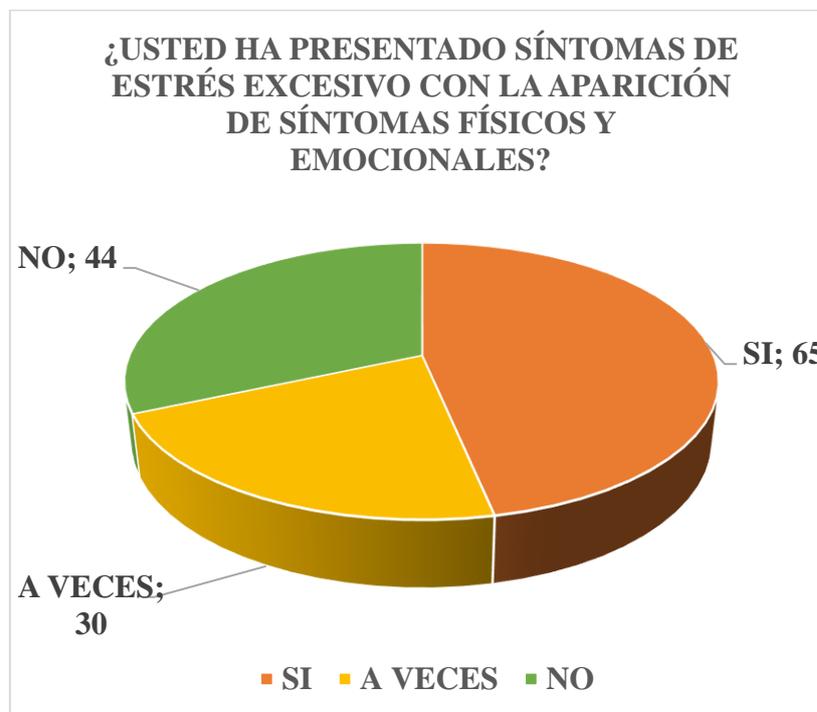
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	65	46,8%
<b>A VECES</b>	30	21,6%
<b>NO</b>	44	31,7%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 14. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 139 estudiantes encuestados, el 46,8% señalan que al estar en situaciones de estrés presentan un sentimiento de tensión física y emocional, ya que durante su jornada educativa presentan síntomas como: dolores de cabeza, dolores de articulaciones, alteraciones en el estado de ánimo o falta de concentración, por otro lado el 31,7% no han presenciado alguna vez síntomas físicos o emocionales por factores de estrés, pero el 21,6% piensan que a veces si han presenciado síntomas relacionados al estrés.

**TABLA 17**

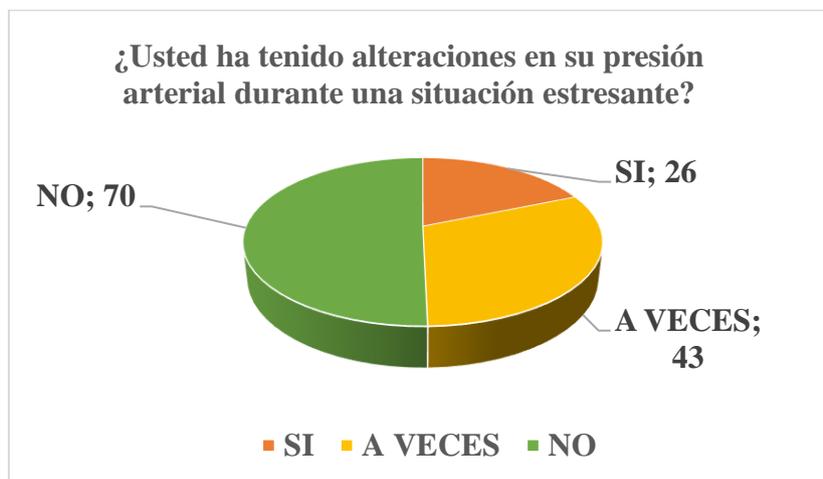
**¿USTED HA TENIDO ALTERACIONES EN SU PRESIÓN ARTERIAL DURANTE UNA SITUACIÓN ESTRESANTE?**

Tabla 17.  
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	26	18,7%
<b>A VECES</b>	43	30,9%
<b>NO</b>	70	50,4%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto  
Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 15. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Al analizar esta interrogante obtenemos que el 50,4% no han presenciado cambios repentinos en los valores de su presión arterial, ya que la mayoría de universitarios corresponden a una edad joven, donde no se evidencia cambios en los valores de su tensión arterial, pero nos encontramos que el 30,9% indican que a veces su presión a sufrido alteraciones al enfrentar una situación estresante y el 18,7% nos señala que sí han sufrido alteraciones de su presión arterial.

**TABLA 18**

**¿USTED HA TENIDO SENSACIONES DE PÁNICO, COMO VÉRTIGO, RESPIRACIÓN RÁPIDA O LATIDOS CARDÍACOS ACELERADOS CUANDO SE ENCUENTRA ESTRESADO?**

Tabla 18.

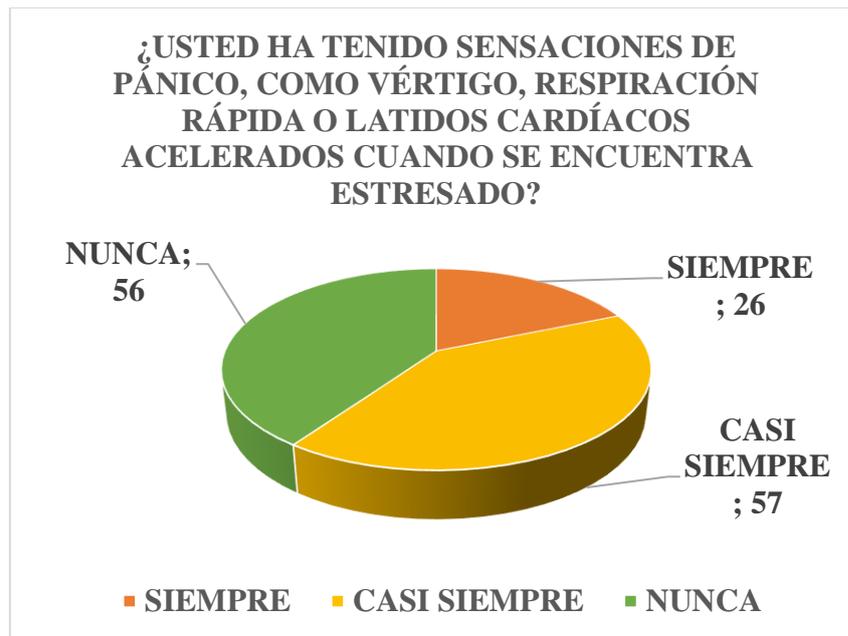
Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	26	18,7%
<b>CASI SIEMPRE</b>	57	41,0%
<b>NUNCA</b>	56	40,3%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico 16. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a los encuestados obtenemos que el 41% señala que a veces en estado de estrés, han experimentado situaciones de pánico y vértigo que lo han presenciado con respiraciones rápidas o latidos cardiacos acelerados, mientras que el 40,3% nunca han estado en situaciones de temor; pero el 18,7% en situaciones de estrés siempre han tenido sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados.

**TABLA 19**

**¿USTED CON QUÉ FRECUENCIA HA SENTIDO QUE HA AFRONTADO EFECTIVAMENTE LAS SITUACIONES ESTRESANTES QUE HAN OCURRIENDO EN SU VIDA?**

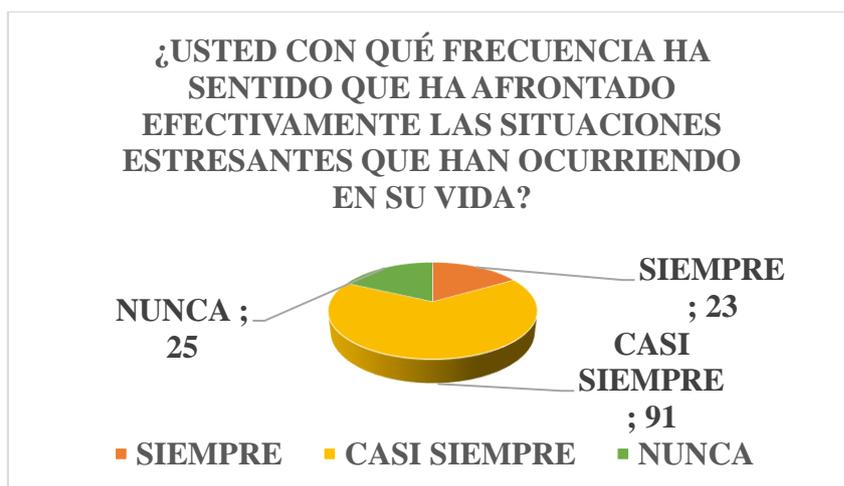
Tabla 19.

Datos de completado y frecuencias y porcentaje de las encuestas

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SIEMPRE</b>	23	16,5%
<b>CASI SIEMPRE</b>	91	65,5%
<b>NUNCA</b>	25	18,0%
<b>TOTAL</b>	<b>139</b>	<b>100,0%</b>

Nota: resultados de las encuestas realizadas en el proyecto Fuente:  
Elaboración Propia

Gráfico 17. Gráfico de representación de las encuestas



**Fuente:** Encuestas a los Estudiantes de la Carrera de Enfermería periodo noviembre 2022 – marzo 2023

**Elaborado por:** Escobar Ariana - Vásquez Angiela

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los estudiantes de enfermería encuestados obtenemos que el 65,5% casi siempre han afrontado de manera efectiva el estrés con diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales ante factores estresores, en cambio el 18% no ha logrado enfrentar de manera adecuada los signos del estrés. Por otra parte, tenemos que el 16,5% han manejado y tolerado factores estresantes logrando reducir la tensión y restablecer el equilibrio.

**CAPITULO IV: RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS  
OBJETIVOS PLANTEADOS**

**9. RESULTADOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS 1,2 Y 3.**

**TABLA 20.**

**RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS**

N.	OBJETIVOS	RESULTADOS
1	<b>Recopilar redacción bibliográfica de los factores que inciden en el estrés asociado a la carga académica de los estudiantes universitarios.</b>	<p>Con relación a la redacción bibliográfica de los factores que inciden en el estrés académico relacionado a los estudiantes universitarios de primero a séptimo ciclo de la carrera de enfermería, se detalla a continuación que la investigación se desarrolló en 27 fuentes bibliográficas obtenidas de: libros, artículos científicos, revistas indexadas, tesis de pregrado, páginas web verificadas entre otros. Donde se puede reflejar que hay un alto índice de estrés académico que afecta a los estudiantes en su desempeño durante sus jornadas académicas.</p> <p>El estrés en el ámbito académico nos indica que muchas veces se centra en</p>

---

las actividades realizadas en las aulas de clase. Siendo así que los estudiantes presentan varios estresores que van afectando su día a día. Por lo que es imprescindible descifrar si es el estrés bueno que está presente cuando manejamos de manera adecuada los inconvenientes que se nos presentan o si es el estrés malo que se presenta cuando actuamos de forma negativa y muchas veces poniendo en riesgo nuestra salud.

---

**2 Identificar las causas que provocan estrés asociado a la carga académica en los estudiantes durante su formación preprofesional.** Para evidenciar las causas que provocan el estrés asociado a la carga académica de los estudiantes de la carrera de enfermería de primero a séptimo ciclo, se identificó mediante el instrumento de validación, dando como resultado los siguientes porcentajes.

De los 139 encuestados, 63 de ellos con un 45,3% consideran que casi siempre se encuentran relacionados con estresores como lo son gastos económicos, jornadas extendidas,

---

---

cargas horarias entre otros, 47 estudiantes encuestados con un 33,8% nos indica que siempre se presentan estresores durante su formación profesional y el 29 de los encuestados con un 20,9% nunca han presentado este tipo de estresores que afecte sus estudios.

- 
- 3 **Desarrollar habilidades y recursos personales para afrontar el estrés asociado a la carga académica en estudiantes de la carrera de enfermería.** Para el desarrollo de las habilidades y recursos personales que permitan afrontar el estrés académico en los estudiantes de primero a séptimo ciclo de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, se realizó una guía mediante donde se encuentra la información necesaria de cómo saber si presentan estrés, como afrontarlo y técnicas que permitan mantener espacios de relajación donde se pueda disminuir los niveles de estrés que se provocan durante las jornadas académicas.

## 10. DISCUSIÓN

Dentro de nuestra investigación evidenciamos que el estrés delimita como criterio en el ámbito educativo en jóvenes durante su formación profesional, al igual que se detalla en el estudio realizado por Álvarez, Segura y Aguilar en el 2011, donde indican que el 97% de los resultados confirman presentar estrés académico en las instancias educativas, corroborando con los análisis obtenidos por Delgado en el 2020, donde asegura que el estrés se manifiesta principalmente en alumno de pregrado. (Cortés, 2021).

Existe diversas condiciones generados por el estrés en estudiantes de la carrera de enfermería que tenemos que mencionar como: la realización de prácticas clínicas, el estar expuesto al contacto con el paciente y no estar relacionado al ámbito hospitalario; haciendo hincapié con el análisis realizado en el 2020 en la Universidad Estatal de Bolívar por Chasi y Paredes, donde determina que factores estresantes alteren los niveles de estrés académico en universitarios.

En relación al estrés determinamos como una problemática relacionado a varias investigaciones de años anteriores tanto en Latinoamérica como España, donde se describe 11 factores causantes del estrés, denominados estresores; en las cuales se destacan la falta de tiempo para cumplir con diversas actividades académicas, exceso de tareas, exposiciones en clase, trabajos obligatorios con alto valor a notas de estudio y alta complejidad solicitado por los docentes, intervenciones rigurosas en la labor educativa, el mantener una nota promedio y realización de evaluaciones finales; características que se evidencia en los resultados de nuestra investigación destacándose estresores como la carga horaria y las jornadas extendidas.

Otro aspecto que tenemos que considerar es que los gastos económicos también se consideran como generador de estrés, en estudiantes que se encuentran cursando sus estudios universitarios en lugares lejanos a su domicilio; así como lo detalla Weiss en

su artículo, donde indica que los estudiantes universitarios se enfrentan a diferentes retos y exigencias que se presentan en su nuevo ambiente, de las cuales requieren la demanda de aspectos físicos y psicológicos, en ellos se ven involucrados asumir gastos económicos, trabajar en su tiempo libre y cubrir los gastos generados por la universidad. (Weiss, 2014).

## **CAPITULO V: MARCO ADMINISTRATIVO**

### **11. RECURSOS**

**TABLA 21.  
RECURSOS**

RECURSOS HUMANOS	
Tutor	Dra. Mariela Gaibor
Investigadores del Proyecto de Investigación.	Escobar Chariguaman Ariana Nayeli Vasconez Arellano Angiela Maree
Estudiantes de la Carrera de Enfermería	Estudiantes de Primero a Séptimo ciclo de la Carrera de Enfermería.
Estadístico	Estad. Manuel Vistin
RECURSOS INSTITUCIONALES	
Universidad Estatal de Bolívar	Facultad de Ciencias de la Salud y el Ser Humano, Carrera de Enfermería.  Biblioteca

---

## RECURSOS TECNOLÓGICOS

---

Computadoras	Dos
--------------	-----

---

Impresoras	Una
------------	-----

---

Internet	Con buena señal
----------	-----------------

---

Repositorios Virtuales	Acceso a los repositorios de la Universidad Estatal de Bolívar.
------------------------	---

---

Flash Memory	Respaldo de la Información
--------------	----------------------------

---

Correos	Para enviar avances y cambios realizados
---------	--

---

Celulares	Para mantener la comunicación entre el tutor y autores.
-----------	---

---

## RECURSOS MATERIALES

---

Materiales de oficina	Papel Bond
-----------------------	------------

Grapas
--------

Esferos
---------

Libros
--------

Engrapadoras
--------------

---

	Carpetas
	Sobres de manila
Transporte	Pasajes
Impresiones	Tinta para impresiones
CD	Dos para entrega oficial del proyecto.

**Elaborado por:** Ariana Escobar y Angiela Vasconez

## 12. PRESUPUESTO

### TABLA 22.

#### PRESUPUESTO

RECURSOS MATERIALES	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	TOTAL
Impresiones	14	\$0,25	\$3,50
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anteproyecto</li> <li>• Oficio de aprobación del tema</li> </ul>			
Impresión de avances del proyecto de titulación	9	\$0,25	\$2,25
Impresión de instrumento de aplicación (Encuestas)	139	\$0,25	\$34,75
Impresión de borradores	25	\$0,25	\$6,25

---

Anillado de borradores del Proyecto de Titulación	2	\$1,50	\$3,00
CD grabado y estampado	2	\$2,50	\$5,00
Carpetas	3	\$0,50	\$1,50
Esferos	6	\$0,50	\$3,00
Transporte	10	\$1,25	\$12,50
Internet	80 horas	\$0.30	\$24,00
TOTAL			\$95,78

---

**Elaborado por:** Ariana Escobar y Angiela Vasconez

**TABLA 23 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO DE TITULACIÓN DE REDISEÑO**

Actividades	Diciembre					Enero				Febrero				Marzo			Responsables	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 3	Semana 4		
	1 al 4	5 al 11	12 al 18	19 al 25	26 al 31	3 al 8	9 al 15	16 al 22	23 al 31	1 al 5	6 al 12	13 al 15	22 al 28	1 al 4	2	13 al 19		20 al 26
<b>Denuncia de la modalidad de titulación, elaboración y presentación de su anteproyecto de investigación.</b>	X	x																Lic. Esthela Guerrero
<b>Formulación del anteproyecto de investigación.</b>		x																Lic. Esthela Guerrero
<b>Seguimiento a los estudiantes en su proceso de titulación conforme la guía de proyecto de investigación:</b>																		Tutora Dra. Mariela Gaibor

✓ <b>Revisión y seguimiento de: Capítulo I</b>	X	Escobar Chariguaman Ariana Nayely
Vasquez Arellano Angiela Maree		
✓ <b>Revisión y seguimiento de Capítulo II</b>	x	Escobar Chariguaman Ariana Nayely
Vasquez Arellano Angiela Maree		
✓ <b>Revisión y seguimiento Capítulo III</b>	x	Escobar Chariguaman Ariana Nayely
Vasquez Arellano Angiela Maree		
✓ <b>Resultados o logros alcanzados.</b>	x	Escobar Chariguaman Ariana Nayely
Vasquez Arellano Angiela Maree		

✓ <b>Marco administrativo.</b>	X	Escobar Chariguaman Ariana Nayely  Vasquez Arellano Angiela Maree
✓ <b>Redacción del informe final.</b>	X	Escobar Chariguaman Ariana Nayely  Vasquez Arellano Angiela Maree
✓ <b>Revisión y corrección del informe final.</b>	x	Escobar Chariguaman Ariana Nayely Vasquez Arellano Angiela Maree Tutora. Dra. Mariela Gaibor Coordinadora general de titulación
<b>Entrega del informe final del trabajo de titulación a la</b>	x	Escobar Chariguaman Ariana Nayely Vasquez Arellano Angiela Maree Tutora. Dra. Mariela Gaibor

---

**coordinación de  
titulación.**

---

**Sustentación de los  
trabajos de titulación  
por los grupos de  
estudiantes según  
cronograma e  
inversión de  
graduación por la  
decana de la facultad.**

x

Escobar  
Chariguaman Ariana  
Nayely  
Vasconez Arellano  
Angiela Maree

---

**Entrega de CD con pdf  
del trabajo de titulación  
a la coordinación de  
titulación, así como a la  
biblioteca de la  
universidad.**

x

Escobar  
Chariguaman Ariana  
Nayely  
Vasconez Arellano  
Angiela Maree

---

**Elaboración del  
informe del proceso de**

x

Escobar  
Chariguaman Ariana  
Nayely

---

---

**titulación y entrega a la  
coordinación de carrera  
y decana de la facultad  
para su aprobación.**

Vasconez Arellano  
Angiela Maree  
Tutora. Dra. Mariela  
Gaibor

---

**TOTAL 400 HORAS**

---

**Elaborado por:** Ariana Escobar y Angiela Vasconez

## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **13. CONCLUSIONES**

- 1) El estrés se concluye a manera de respuesta al organismo como defensa a situaciones difíciles y con el pasar de los días afecta a las funciones del mismo, por ende, se desarrolla a factor primordial de enfermedades que afectan tanto al sistema nervioso como al sistema cardiaco, pero puede ser controlado con equilibrio y organización en estilos de vida.
- 2) Para hacer frente a los estresores conductuales o estímulos persistentes en respuesta a situaciones de opresión, se ha enfocado en considerar métodos efectivos como charlas motivacionales, realización de actividad física o considerar una alimentación adecuada, ya que la mayoría de universitarios están centrados a sus actividades académicas y no desarrollan hábitos de ejercicio o conversatorio para evitar situaciones de estrés.
- 3) Los estresores que ocasionan un desequilibrio sistémico en los estudiantes durante su formación están relacionados a la carga académica, exigencia y desempeño, métodos de enseñanza, problemas económicos y competición por un buen rendimiento académico. Los estudiantes de enfermería de primero a tercer ciclo presentan un nivel de estrés moderado a partir de cuarto a séptimo ciclo un nivel de estrés alto. Datos que se obtuvieron desde el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, por lo que nos indica una serie de procesos valorativos que nos ayuda a identificar los estímulos y estresores del entorno por lo que hace un equilibrio tanto en la parte sistémica como en la relación de la persona y el entorno.

- 4) Mediante habilidades emocionales, sociales y cognitivas se identificó las fuentes de tensión y estrés en la carga académica; así como las manifestaciones y tácticas para eliminar o contrarrestar el estrés de manera saludable.

#### **14. RECOMENDACIONES**

- 1) Desarrollar una investigación a fondo sobre las estrategias que logren mitigar potencialmente el estrés en jóvenes universitarios en consideración a los factores estresores, experiencias subjetivas y moderadores del estrés académico.
- 2) Aprender a afrontar tensiones de manera constructiva sin permitir ser parte de lo cotidiano, evitar que los factores estresantes se conviertan en problemas crónicos o permanentes.
- 3) Se recomienda a las autoridades de la facultad y de la Carrera de Enfermería que durante cada ciclo académico se realicen terapias anti estrés en el auditorio a todos los estudiantes donde se abarcan espacios de relajación y esparcimiento que permitan aliviar los niveles de estrés y tensión en los que se pueden encontrar los estudiantes durante sus jornadas académicas.

## 15. BIBLIOGRAFÍA

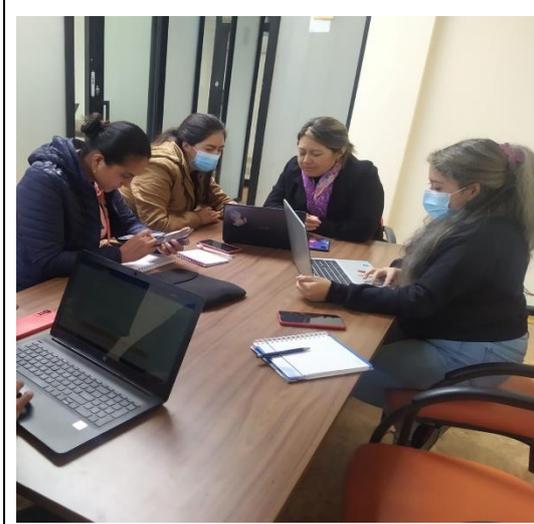
- Aguado, J. I., Bátiz, A., & Quintana, S. (2013). El estrés en personal sanitario hospitalario: Estado actual. *Medicina y Seguridad del trabajo*, 59(231), 259-275.
- Aguilar, M. E. (2018). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed*, 21(6).
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125.
- Cedeño, N. J., Cuenca, M. F., Mojica, Á. A., & Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*, 5(3), 63-70.
- Cortés, J. L. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(SPE1).
- Delgado, S. K., Calvanapón, F. A., & Cárdenas Rodríguez, K. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *Revista Eugenio Espejo*, 14(2), 11-18.
- Espinosa, J. F., Hernández, J., Rodríguez, J. E., Maricarmen, C., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1), 63-69.

- Espinoza, A. A., Pernas, I. A., & González, R. de L. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades médicas*, 18(3), 697-717.
- García, C. C., Rísquez, M. I. R., Fernández, L. E., & Roche, M. E. M. (2018). Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo. *Enfermería global*, 17(2), 304-324.
- Gutiérrez, A. M., & Vilorio, J. C. (2014). Riesgos Psicosociales y Estrés en el ambiente laboral. *Revista Salud Uninorte*, 30(1), v-vi.
- Jiménez, M. P. (2020). El estrés en el paciente crítico: Realidad y cuidados de enfermería. Una revisión sistemática. *Conocimiento Enfermero*, 3(7), 49-61.
- Martínez, L. M. (2020). Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: Instrumentos para su evaluación. *Revista de comunicación y salud*, 10(2), 301-321.
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Méndez, J. (2019). *Estrés laboral o síndrome de 'burnout'*.
- Morán, M. del C. G., & Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, 19, 11-30.
- Oleas, H., & Zúñiga, J. (2014). Trastorno de estrés postraumático. *Avances en psiquiatría desde un modelo biopsicosocial*, 141.
- Osorio, J. E., & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: Estudio de revisión. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 13(1), 81-90.

- Patlan, J. (2019). ¿ Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Revista Salud Uninorte*, 35(1), 156-184.
- Perez, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(2), 604-620.
- Ramón, G., Zapata, S., & Cardona, J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 10(1), 131-141.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*.
- Robinet, A. L., & Pérez, M. (2020). Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del conocimiento*, 5(12), 637-653.
- Silva, M. F., López, J. J., & Meza, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18.
- Vidal, V. (2019). El estrés laboral: Análisis y prevención. *El estrés laboral*, 1-176.
- Weiss, B. (2014). *Eliminar el estrés*. B de Books.

## 16. ANEXOS

### Anexo 1. Tutorías

	
<p>Definición de tema para proyecto de investigación.</p>	<p>Revisión y corrección del anteproyecto.</p>
	
<p>Revisión de marco teórico, bases teóricas, definición de términos.</p>	<p>Realización de operacionalización de variables, metodologías de la investigación e instrumentos de recolección de datos</p>



Revisión de las tabulaciones, tablas  
gráficos y análisis



Revisión de resultados o logros alcanzados  
según los objetivos.



Revisión de marco administrativo,  
recursos, presupuesto y cronograma de  
actividades.



Desarrollo de conclusiones y  
recomendaciones.

## Anexo 2. Instrumento Aplicado

	<b>UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR</b>	<b>ENCUESTA DE APLICACIÓN</b> <b>TEMA:</b> Nivel De Estrés Asociado A La Carga Académica En Los Estudiantes De La Carrera De Enfermería, Universidad Estatal De Bolívar. Período Noviembre 2022 – Marzo 2023.
---	---	---

### ENCUESTA

**Opciones de respuesta:** Si/ A veces/ No

**Opciones de frecuencia:** Intervalo de escala (Siempre, casi siempre, nunca)

1. **¿Usted ha estado expuesto a perder el ciclo académico por bajas calificaciones?**  
SI  
A VECES  
NO
2. **¿Considera usted que la sobrecarga de información altera su concentración?**  
SI  
A VECES  
NO
3. **Usted se siente tenso o alterado la mayor parte del tiempo.**  
SI  
A VECES  
NO
4. **¿Usted tiene dificultad en el aprendizaje por las metodologías de enseñanza utilizados durante las clases?**  
SIEMPRE  
CASI SIEMPRE  
NUNCA

**5. ¿Usted se siente contrariado porque realiza cosas que no le gustan?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

**6. ¿A usted le resulta difícil distribuir los gastos económicos (arriendos, alimentación, pasajes entre otros) durante las jornadas de estudio?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

**7. ¿Usted ha experimentado alguna situación estresante durante las prácticas de experimentación de los aprendizajes?**

SI

A VECES

NO

**8. ¿Usted cree que has llegado al punto de enfermarse al estar expuesto a una situación estresante?**

SI

A VECES

NO

**9. ¿Con qué frecuencia usted se ha sentido nervioso o estresado?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE



NUNCA

**10. ¿Considera usted que los horarios extendidos afectan el rendimiento académico?**

SI

A VECES

NO

**11. ¿Le resulta difícil mantener el autocontrol cuando se presentan rivalidades académicas entre compañeros de clases?**

SI

A VECES

NO

**12. ¿Usted ha tenido sentimientos de ansiedad y depresión que le hayan llevado a pensar en decisiones contraproducentes?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

**13. ¿En el último año, usted ha experimentado muchos cambios importantes que le han provocado estrés?**

SI

A VECES

NO

**14. ¿Usted ha presentado síntomas de estrés excesivo con la aparición de síntomas físicos y emocionales?**

SI

A VECES

NO

**15. ¿Usted ha tenido alteraciones en su presión arterial durante una situación estresante?**

SI

A VECES

NO

**16. ¿Usted ha tenido sensaciones de pánico, como vértigo, respiración rápida o latidos cardíacos acelerados cuando se encuentra estresado?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

**17. ¿Usted con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente las situaciones estresantes que han ocurrido en su vida?**

SIEMPRE

CASI SIEMPRE

NUNCA

### Anexo 3. Validación de Instrumento

#### Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	14,3
	Excluido	180	85,7
	Total	210	100,0

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,872	17

#### Alfa de Cronbach

Como 0,872 es mayor 0,8 mínimo aceptable, entonces el instrumento pasa la prueba de confiabilidad por lo que se deberá aplicar el instrumentos

#### Anexo 4. Aplicación de Instrumento

	
<p>Aplicación de encuesta en la facultad</p>	<p>Aplicación de encuesta a los estudiantes</p>
	
<p>Aplicación de encuestas a estudiantes de primer ciclo</p>	<p>Aplicación de ende encuestas a estudiantes de segundo ciclo</p>
	
<p>Aplicación de encuestas a estudiantes</p>	<p>Aplicación de encuestas a tercer ciclo.</p>

## Anexo 5. Folleto informativo

UNIVERSIDAD ESTADAL DE BOLÍVAR

CARRERA DE ENFERMERÍA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

NIVEL DE ESTRÉS ASOCIADO A LA CARGA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA. – GUÍA DE MÉTODOS ANTIESTRÉS

TUTOR:

DR. MARIELA GAIBOR

INTEGRANTES:

ESCOBAR CHARIGUAMAN ARIANA NAYELY

VASCONEZ ARELLANO ANGIELA MAREE

GUARANDA – ECUADOR

2022 – 2023

El estrés es uno de los factores emocionales y conductuales que se desempeña en el individuo ante ciertas situaciones, afectando la calidad de vida que supera la capacidad del ser humano en su entorno. Cuando la persona se encuentra en una etapa de aprendizaje que va desde los grados preescolares hasta la educación superior desarrollan tensión generado por demandas que implica el sistema educativo.

El estrés en estudiantes universitarios se convierte en una problemática a nivel físico, emocional y psicológico. El estrés académico describe aquellos procesos conductuales que el estudiante asume del impacto de los estresores académicos y los relaciona como amenazantes, retos, demandas o desarrollan emociones iniciales como: ansiedad, preocupación, ira, tristeza, entre otras.

Los estudiantes de la carrera de enfermería a pesar del estrés que experimentan en la vida universitaria, se ven expuestos a factores estresantes que proceden de las tareas designadas, sobrecarga horaria y prácticas experimentales donde se enfrentan a situaciones de dolor, muerte o sufrimiento.

COMO MANEJAR EL ESTRÉS ACADÉMICO

APRENDA A RECONOCER EL ESTRÉS

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. ¿Cuáles son las señales del estrés en usted? Una vez que conozca las señales que debe buscar podrá comenzar a manejarlo.

ENCUENTRE TÉCNICAS SALUDABLES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Existen muchas maneras de manejar el estrés. Pruebe algunas para averiguar cuáles funcionan mejor para usted.

**Haga ejercicio.** Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.



**Haga algo que disfrute.** Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.



**Aprenda nuevas maneras para relajarse.** La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.



**Conéctese con sus seres queridos.** No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos.



**Duerma lo suficiente.** Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.



**Mantenga una dieta saludable.** Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.



**Aprenda a decir que no.** Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.

## RECURSOS

Si siente que no es capaz de manejar el estrés por sí mismo, es posible que desee hablar con su proveedor de atención médica. También puede considerar ver a un terapeuta o asesor que puede ayudarle a encontrar otras maneras de lidiar con el estrés. Según la causa de su estrés, también es posible que lo ayude unirse a un grupo de apoyo.

## **Anexo 6. Resultado de URKUND**