

**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD ECCI RELACIONADO CON LA CARGA ACADÉMICA.**

**LAURA NATALIA SUÁREZ BEJARANO
PAULA ANDREA VANEGAS CORRALES**

**UNIVERSIDAD ECCI
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROFESIONAL EN ENFERMERÍA
BOGOTA
2016**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD ECCI RELACIONADO CON LA CARGA ACADÉMICA.**

**LAURA NATALIA SUÁREZ BEJARANO
PAULA ANDREA VANEGAS CORRALES**
Estudiantes octavo semestre de enfermería.

TRABAJO PRESENTADO COMO REQUISITO DE GRADO

**ASESOR METODOLÓGICO
JOANNA BEDOYA DELGADO
ASESOR TEMÁTICO
JEFFERSON RICARDO CONTRERAS MORENO**

**UNIVERSIDAD ECCI
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROFESIONAL EN ENFERMERÍA
BOGOTA
2016**

CONTENIDO

1. marco de referencia	5
1.1 Descripción Del Problema.	5
1.2 Pregunta Problema	14
1.3 Justificación.....	14
1.3.1 Justificación Social	14
1.3.2 Justificación Teórica.....	15
1.3.3 Justificación Disciplinar	16
1.4 Objetivos	17
1.4.1 Objetivo General.....	17
1.4.2 Objetivos Específicos.	17
2. Marco teórico.	18
3. MaRCO CONCEPTUAL	25
4. marco de diseño	32
5. Análisis de resultados.....	37
5.1 Interpretación Específica	37
5.2 Interpretación simple o General.....	49
6. DISCUSIÓN.....	50
Bibliografía	53

Tablas

Tabla 1	21
Tabla 2	36
Tabla 3	37
Tabla 4	37

1. MARCO DE REFERENCIA

1.1 Descripción Del Problema.

En la actualidad el estilo de vida de las personas ha tenido un cambio sustancial debido a diferentes factores y procesos, uno de estos, es el avance de la tecnología, como muestra de esto, ahora se cuenta con dispositivos celulares de última generación de alta gama que suministran toda la información de una manera rápida y sencilla al alcance de un “clic”. La vida de las personas también está cambiando en la medida que se quiere cumplir un objetivo y en los estudiantes esto se va transformando según la información que se empieza a recibir en recintos de estudio.

El ritmo acelerado en que el que ahora vivimos y el deseo de obtener mayores beneficios nos obliga a esforzar más nuestro cuerpo y nuestra mente, sin tener presente las alteraciones tanto físicas como mentales que con ello se puedan presentar. Un aspecto que influye en el diario vivir de las familias es el factor económico, ya que este hace parte de la proyección del futuro de sus hijos, con el fin de brindar un apoyo con respecto a la búsqueda de una profesión, que les ayude a tener una buena vida, por lo cual los padres trabajan más o se restringen ciertos gustos; pero, por otro lado los hijos al ver las preocupaciones de estos, también se esfuerzan por conseguir beneficios en el ámbito académico y así lograr ayudar a sus padres, aumentando así las preocupaciones que se presentan a nivel formativo. Una de las consecuencias que se pueden presentar es que las personas tengan menos posibilidades de disfrutar el tiempo libre y esto se puede ver en la medida en que optan por seguir un camino que no les satisface pero les genera

una gran seguridad económica, sin dejar de tener presente que esto puede generar alteraciones a nivel físico y mental como se había mencionado anteriormente y que pueden llegar a afectar su vida diaria.

Entre las alteraciones en salud mental que podemos encontrar son el estrés, depresión, ansiedad, insomnio entre otras, se pueden presentar en cualquier momento de la vida, a nivel laboral o educativo, y es allí, en la formación académica donde se podrían brindar herramientas que den bases para el afrontamiento de los síntomas que pueden causar malestar a nivel psicológico, estas herramientas podrán ayudar a fortalecer las habilidades de vida, para ejemplo de esto, si se mejoran las herramientas en la toma de decisiones para que sean asertivas, el estudiante que se encuentra en formación, aprenderá a realizar un seguimiento de las acciones que se toman y ver aún más allá en las consecuencias de estas, lo que generará mejor afrontamiento en cuanto a las decisiones tomadas.

Por esta razón, la presente investigación nace a partir del interés por parte de las investigadoras, sobre las posibles conductas de aserción positiva o negativa los estudiantes de enfermería de la universidad ECCI a la carga académica, estas respuestas o manifestaciones crean situaciones emocionales, físicas o mentales que como resultado presentan diferentes clases de alteraciones.

Al hablar de conductas de aserción positiva o negativa se hace referencia a la habilidad que se tiene para tomar decisiones que favorezcan la vida de las personas, la conducta asertiva implica la expresión directa de nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades, respetando los derechos de los demás; los problemas de asertividad pueden ser debido a que no sabemos cómo comportarnos pero también, frecuentemente se debe a que no nos atrevemos a expresar nuestros sentimientos y deseos. (Zazo Díaz)

Los profesionales de enfermería deben ser personas idóneas ya que como se menciona en la ley 266 “enfermería una profesión liberal y una disciplina de carácter social cuyo sujeto de atención son la persona, familia y comunidad.” (Colombia, 1996) Y eso requiere que el enfermero(a) “realice un juicio de valor y un proceso dinámico para así identificar y dar

prioridad a necesidades que luego se abordarán en el plan de enfermería” (Republica, 2004). Es por esto, por la responsabilidad que tienen los profesionales, en cuanto a tomar decisiones, que en los estudiantes que se están formando, deben trabajar en fortalecer todos los aspectos de afrontamiento para así evitar posteriormente tomar decisiones que afectan la salud de las personas.

Enfermería es una profesión que debe abordar integralmente a las personas, brindando un cuidado óptimo y de calidad “es necesario, que desde su formación universitaria se brinden herramientas que aporten a una vida laboral pero sin que esto signifique una sobrecarga académica, para disminuir la probabilidad de manifestar trastornos de estrés o un síndrome de burnout.” (Barraza & Moreira, 2015) Por esto, para las investigadoras es importante reconocer que en los estudiantes se presentan con gran frecuencia síntomas físicos y mentales de estrés, estos producidos por la carga académica que conlleva el ser estudiante, por esto es importante también conocer que en el programa de enfermería la carga académica es exigente en la medida que se avanza en la formación, , ya que en las diferentes asignaturas se debe trabajar en diferentes contenidos temáticos y por lo tanto la presentación de diferentes trabajos que conlleva asesoría docente y estudio personal, aumentan las horas teóricas en lo respectivo a la profesión y se generan nuevas asignaturas donde también se incentiva la investigación; también es importante contemplar los espacios de esparcimiento, donde se ve en equilibrio la tranquilidad y el confort que se necesita para que el estudiante afronte de manera óptima su salud mental.

Se conoce que los estudiantes “están constantemente enfrentando la enfermedad y la muerte, desarrollan durante toda su carrera actividades prácticas en campos clínicos y por lo tanto están constantemente bajo la supervisión de docentes y profesionales de la salud, sumado a todo esto deben preparar pruebas y exámenes y como si fuera poco luchar por superar sus problemas personales. (Burgos Grob, 2004)

Con base en la atención en salud, el plan de estudios de enfermería de la Universidad ECCI cuenta con asignaturas que no son propias del fenómeno de estudio, el cual es el cuidado; para ejemplo de esto, algunas de las asignaturas que pertenecen a este plan de estudios son psicología, antropología, lectoescritura y estadística, lo que refleja claramente que la carga

académica no se basa solamente en asignaturas propias de enfermería, sino que estas se ven apoyadas por asignaturas de otras áreas del conocimiento aumentando así la carga académica para el estudiante.

Estas asignaturas son importantes para la profesión ya que brindan bases para la atención con calidad y fundamentan la práctica profesional de enfermería, por esto se requiere mayor tiempo y esfuerzo por parte estudiante con el fin de culminar con éxito su formación profesional, lo que se refleja en menor tiempo para actividades de ocio, actividades familiares, actividades económicas o simplemente tiempo libre, lo que puede generar algunas clases de trastornos y alteraciones, como estrés, ansiedad, depresión o insomnio entre otras, afectando no solo su parte individual sino también su entorno.

Los estudiantes responden a este proceso estresante de diferentes maneras dependiendo de su capacidad de resiliencia y de cómo se presentan los acontecimientos; la resiliencia definida por Norman Garmezy (citado en el artículo resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y relación interpersonal) es “la capacidad de recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”. (Rios Risquez, Carrillo García, & Sabuco Tebar, 2012)

El estrés académico consiste en un:

proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos, primero, el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input); segundo, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); tercero, este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza Macías, Un modelos conceptual para el estudio de stres academico., 2006)

En concordancia con el Doctor Barraza Macías los estudiantes presentan situaciones estresoras (Input) las cuales generan diferentes clases de signos y síntomas que “al hablar de los efectos y consecuencias del estrés académico nos referimos a una amplia variedad de efectos fisiológicos, psicológicos, sociales y comportamentales que se presentan en los alumnos” (Marin Laredo, Álvarez Huante, Lizalde Hernandez, Anguiano Moran, & Lemus Loeza, 2014) y se clasifican en las siguientes manifestaciones:

Manifestaciones físicas, donde se presenta fatiga crónica, dolores de cabeza, migraña, problemas de la digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencia entre otros. Manifestaciones psicológicas, donde se presenta incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración. Manifestaciones comportamentales, conflictos o tendencias a polemizar o discutir, desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos. (Marin Laredo, Álvarez Huante, Lizalde Hernandez, Anguiano Moran, & Lemus Loeza, 2014)

Estas manifestaciones toman gran relevancia a la hora de evaluar el estrés académico en los estudiantes, siendo estas manifestaciones factores importantes que alteran de una u otra forma los estilos de vida de estos, interrumpiendo los procesos funcionales, como pensar, actuar y percibir las situaciones, aumentando así la sensación de intranquilidad y abrumando la toma de decisiones asertivas en el ámbito académico.

Dentro de las actividades que apoyan la prevención del estrés podemos utilizar una herramienta de afrontamiento que puede ser el ocio que según Marta Lemp Paredes y Verónica Behn Theune en su artículo Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de la salud de la institución educacional santo tomas, Talca dice, “es un espacio creativo, de expansión de la personalidad, de contenido lúdico, formativo, auto expresivo y de salud en sus acciones de bienestar físico, psíquico y social”. (Lemp Paredes & Behn Theune, 2008)

En concordancia con lo anterior, ocio no es solo las actividades recreativas que una persona pueda realizar, es también un factor esencial en la vida de las personas como tiempo de comodidad y tranquilidad, como lo expone Katharina Kolcaba en su teoría del confort, donde

dice que tranquilidad “es una estado de calma o de satisfacción”. (Marriner Tomey & Alligood, 2007)

El ocio es recomendable aprovecharlo en obras de ingenio o simplemente como un tiempo de cese de actividades o descanso, como lo atribuye Martha Lemp en su artículo. (Lemp Paredes & Behn Theune, 2008)

Para justificar el problema se ha realizado una búsqueda bibliográfica de artículos científicos en bases de datos y revistas indexadas como lo son Eureka de la Universidad de la sabana, Redalyc, Scielo y lilacs, que soporten o fundamenten la idea principal, utilizando como palabras clave salud mental, estudiantes, enfermería, estrés académico, ansiedad, depresión, calidad de vida, ocio y tiempo libre, de los cuales se han encontrado 50 artículos; los criterios de inclusión establecidos para selección de artículos, son basados en buscar aquellos que hayan realizado estudios principalmente en estudiantes del área de salud, que contengan las palabras clave anteriormente mencionadas, que sean menores a 10 años, de preferencia de la profesión de enfermería, sumando así 30 artículos, por otra parte el criterio de exclusión para este estudio, es aquellos que se basen en cualquier profesión fuera del área de salud. La búsqueda literaria ha arrojado, diversos estudios en estudiantes del área de la salud en países como Chile, Brasil, México, España, Cuba y Colombia.

En la revisión de los artículos se puede observar la información que se ha recolectado a través de diferentes investigaciones, donde se ha encontrado que los estudiantes del área de la salud, son profesiones que a lo largo de su formación presentan gran variedad de alteraciones de nivel psicológico que pueden desencadenar un factor de estrés, donde este se presenta cuando “la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento lo cual pone en peligro su bienestar” (Naranjo Pereira M. L., 2009)

Estos síntomas de malestar inespecífico, que según Hildegard Peplau citado por (Contreras Moreno & Herrera Bazarro, 2015) Podría plantearse como un malestar inexplicable entendida como una respuesta a un peligro desconocido que se siente, y que permite al organismo generar recursos con el

fin de afrontar dicha dificultad, producido por frustración y conflicto, es una experiencia que influye en la conducta de la persona. (Contreras Moreno & Herrera Bazurto, 2015)

Esto cobra una vital importancia en los estudiantes ya que como menciona Guillermo Valencia en su artículo “Riesgo de depresión en estudiantes del programa de enfermería de la universidad libre de Pereira, del 85% de los pacientes con depresión un alto porcentaje corresponde a población adolescente, especialmente a los estudiantes universitarios”. (Valencia, 2010)

Por todo lo anterior y teniendo en cuenta que enfermería es una profesión que requiere compromiso, responsabilidad y exigencia, es importante tener presente que los estudiantes no solo requieren la asistencia diaria a sus cátedras y prácticas clínicas, sino, también es necesario dedicar gran parte del tiempo a su estudio personal, dejando de lado las actividades que desempeña fuera de la universidad, desarrollando así complicaciones de su salud emocional, como se afirma en uno de los artículos “la formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés” (Herrera L & Rivera M, 2011) Según lo anterior, se puede pensar que los estudiantes que manejan mayor variedad de actividades tienen menos tendencia a tener algún malestar negativo, a diferencia de los que solo cumplen su rol de estudiante. (Barraza & Moreira, 2015)

Barraza (citado en el artículo estrés académico en estudiantes. El caso de la facultad de enfermería de la universidad de michoacana) refiere que “el estrés académico es un proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva.” (Marin Laredo, Álvarez Huante, Lizalde Hernandez, Anguiano Moran, & Lemus Loeza, 2014) .

Se puede evidenciar la magnitud de dicha situación, ya que las autoras exponen “que la universidad genera una gran cantidad de estrés y ansiedad y este influye en los estudiantes a nivel físico/psicológico, en el despliegue de conductas saludables y causa un efecto sobre su rendimiento” (Marin Laredo, Álvarez Huante, Lizalde Hernandez, Anguiano Moran, & Lemus

Loeza, 2014) la formación universitaria debe brindar herramientas de afrontamiento para evitar o mejorar las situaciones en que se presenten malestares que generen intranquilidad y afecten la comodidad o confort del estudiante.

De esta manera es importante recalcar que:

A pesar de las instituciones de enseñanza reconocer la importancia en considerar el bienestar y la salud de los estudiantes como estrategia para mejorar la calidad de enseñanza, los pocos estudios que tratan de la evaluación de la calidad de vida de estudiantes de enfermería sugieren impacto negativo en la calidad de vida especialmente en los primeros años de curso. (Souza, Paro, Morales, Pinto, & Silva., 2012)

Para fines de este estudio se considera que el rendimiento académico como señala Campo-Arias (citado en el artículo Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería) “el rendimiento académico en adolescentes es el resultado de la conjunción de muchos factores y no solo el reflejo de la capacidad intelectual” (Ayala Valenzuela, Pérez Uribe , & Obando Calderon , 2010) Esto se podría ver afectado por la cantidad de trabajo o carga académica que perciban los estudiantes, afectando su tranquilidad y como consecuencia disminuyendo su capacidad de afrontamiento.

Por esto es importante conocer si los estudiantes de enfermería de la universidad ECCI, sienten que su profesión genera alteraciones, que influyan en su vida diaria; teniendo en cuenta que

Es fundamental que los estudiantes del área de la salud y en especial el de enfermería, dada la cercanía con los pacientes y comunidades, se formen en un contexto dinámico que favorezca su desarrollo académico y personal, lo más equilibrado posible. (Barraza & Moreira, 2015). Ya que si no se logra esto, “la depresión en este grupo se está convirtiendo en un fenómeno frecuente, lo cual resulta preocupante si se tiene en cuenta que este problema afecta significativamente la adaptación psicosocial y perturba negativamente diferentes esferas de la vida” (Valencia, 2010)

Como se mencionaba anteriormente la depresión es un factor influyente para desencadenar situaciones estresoras (input), esta generación de estrés se puede dividir en diferentes fases donde se evidenciarán actitudes, acciones o sensaciones que estarán en contra de la calidad de vida del estudiante, estas fases son “alarma, resistencia y agotamiento” como lo menciona Melgosa en el artículo “una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo” de la autora María Luisa Naranjo Pereira. (Naranjo Pereira M. , 2009)

En cuanto a la fase de alarma, constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio. Esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor manera posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Solamente cuando la barrera estresante supera a la persona y esta se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma consciencia de estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma (Naranjo Pereira M. L., 2009)

Al prolongar la fase anterior, el estudiante entra en una segunda fase denominada de resistencia:

Intenta continuar enfrentando la situación, pero se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre. Empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, lo cual la hace tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en un círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansiedad por un posible fracaso (Naranjo Pereira M. L., 2009)

Y por último el estudiante cansado de enfrentarse a la situación llega a la fase de agotamiento:

Que es la fase terminal de estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Respecto a la ansiedad, la persona la vive frente a una diversidad de situaciones, no solo ante el agente estresante, sino también ante experiencias que normalmente no se la producirían. En cuanto a la depresión, la persona carece de motivación para encontrar placeres en sus actividades, sufre de insomnio,

sus pensamientos son pesimistas y los sentimientos hacia sí mismo son cada vez más negativos (Naranjo Pereira M. L., 2009)

Por otra parte para las investigadoras es importante ver la similitud que existe a nivel cognitivo en cuanto a la respuesta del estrés que tanto el Dr. Arturo Barraza como Melgosa demuestran; Melgosa (citado por María Luisa Naranjo) refiere que en el área cognitiva:

La persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta una frecuente pérdida de atención. La retención memorística se reduce, tanto en memoria a corto plazo como a largo plazo. Además, la manera de pensar no sigue patrones lógico y coherentes dentro de un orden, si no que se presenta desorganizada (Naranjo Pereira M. L., 2009)

Es por esto, que es de gran importancia, realizar una investigación a los estudiantes de enfermería de la universidad ECCI que identifique y brinde recomendaciones a la coordinación o comité curricular, sobre los problemas que producen alteraciones en salud mental para que se realicen proyectos, que influyan positivamente en la salud mental de estos estudiantes y se cree una universidad más saludable, donde se cuente con las mejores herramientas y así afrontar alteraciones como el estrés académico de una manera óptima y con calidad.

1.2 Pregunta Problema

¿Qué nivel de estrés presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad ECCI relacionado con la carga académica?

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación Social

La presente investigación a nivel social contribuirá a fortalecer las actividades que se desarrollan en los ámbitos universitarios, esto por medio de planes que se desarrollen con el fin de mejorar la salud mental de los estudiantes, por medio de la identificación de factores

relacionados con la carga académica, mejorando las condiciones de estudio y así implementar el concepto de “universidades saludables”, como se nombra en el artículo factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en los estudiantes de enfermería (Barraza & Moreira, 2015) ya que si desde la formación académica se tienen presentes los factores de riesgo que pueden generar situaciones estresantes para los estudiantes de enfermería, se pondrá actuar de manera preventiva logrando que estos estudiantes se conviertan en enfermeros que en su actuar profesional no lleven consigo alteraciones que afecten su salud mental y con ello su actuar profesional y por lo tanto cuidaran de las personas, familias y comunidades de una manera óptima.

Conforme a lo anterior es importante considerar, que aunque para Colombia en el año 2011 solo se contaban con dos estudios acerca de este fenómeno, como lo mencionan Nathaly Berrío y Rodrigo Mazo (Berrío García & Mazo Zea, 2011) aun hoy es sumamente importante considerar la relevancia del estrés en los estudiantes, ya que como mencionan Maldonado, Hidalgo y Otero (citado en Román, Ortiz y Hernández quien a su vez fue citado por Nathaly Berrío y Rodrigo Mazo), el elevado estrés académico en los estudiantes:

Altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen (Berrío García & Mazo Zea, 2011)

1.3.2 Justificación Teórica

A nivel teórico, esta investigación podrá aportar evidencias sobre la importancia de visualizar la enfermería no solo a nivel clínico sino con la capacidad de integrar sus conocimientos a un nivel comunitario, utilizando teorías que se consideran propias de la parte asistencial en diferentes ámbitos como lo puede ser el educativo. Además integrar teorías de otras disciplinas que ayudan a fortalecer nuestro actuar profesional.

Para ello Katharina Kolcaba con su teoría propone el tipo de confort tranquilidad, que lo define como el “estado de calma o satisfacción” (Marriner Tomey & Alligood, 2007) lo que puede aportar a la investigación gran importancia, en conjunto con Barraza Macías, cuando menciona que hay diferentes tipos de estresores lo que se puede considerarse factores que generan intranquilidad y que por tanto, alteran la tranquilidad de las personas, en este caso de los estudiantes.

Por otro lado toma gran relevancia el modelo transaccional de estrés de Richard Lazarus quien propone que el estrés cuenta con unas medidas de afrontamiento y una valoración primaria y secundaria en donde es importante el ambiente, lo que unido a la teoría del confort puede brindar mejores estrategias de afrontamiento para los estudiantes.

1.3.3 Justificación Disciplinar

La investigación permitirá a los profesionales de enfermería describir un fenómeno asociado a la salud mental, desde el punto de vista de una teoría propia de la disciplina y un modelo transaccional del estrés empleado por la disciplina de la psicología, identificando la relación entre los factores y la salud mental de los estudiantes y con ello cuales son las medidas de afrontamiento que se utilizan. Para esto es necesario mencionar los diferentes contextos como lo muestra Katharina Kolcaba en su teoría del confort, los cuales son físico, psicoespiritual, ambiental y social que se presentan en diferentes aspectos. (Marriner Tomey & Alligood, 2007) Y también la valoración que propone Richard Lazarus en el modelo transaccional de estrés. (El modelo transaccional del estrés Richard Lazarus.)

Esta investigación, además puede generar conciencia en el equipo de educadores de la Universidad, al evidenciar que las estrategias de afrontamiento no solo se deben implementar por parte de los estudiantes, sino que estas estrategias deben ir de la mano con los demás departamentos y coordinaciones, y de esta manera generar un mejor afrontamiento a los factores estresores que se les presente a la comunidad estudiantil secundario a la carga académica.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Describir el nivel de estrés de los estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad ECCI relacionado con la carga académica.

1.4.2 Objetivos Específicos.

Determinar los factores que influyen en el estrés académico de los estudiantes de la universidad ECCI teniendo en cuenta el inventario SISCO del estrés académico V2 (Barraza Macías, Un modelos conceptual para el estudio de estres academico., 2006)

Describir las estrategias de afrontamiento al estrés académico de los estudiantes de enfermería de la universidad ECCI según el inventario SISCO del estrés académico V2 (Barraza Macías, Un modelos conceptual para el estudio de estres academico., 2006)

2. MARCO TEÓRICO.

Con el fin de justificar los objetivos de la presente investigación se utilizará la teoría de enfermería de mediano rango de Katharina Kolcaba, *Confort* (Marriner Tomey & Alligood, 2007) quien propone que es de gran importancia mantener el confort en todas las personas, en este caso se tomara para los estudiantes, ya que una de las responsabilidades de enfermería es, como lo menciona Goodnow en un capítulo de su libro “The Technique of Nursing, siempre se juzga a una enfermera por su capacidad para hacer que el paciente se sienta cómodo. La comodidad es física y mental, y la responsabilidad de la enfermera va más allá del cuidado físico” (Nava Galán, 2010)

| Conjunto con la teoría de confort se utilizara el modelo transaccional de estrés de Richard Lazarus quien menciona que el estrés “es un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características de una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc” (citado por la autora en el estudio sobre este teórico) (Ortiz Gomez , 2005)

Katharina Kolcaba nació en Cleveland, Ohio en 1944 y 1995 se diplomó en enfermería; empezó a teorizar sobre la importancia del confort cuando laboró en una unidad de demencia, durante 10 años utilizo el conocimiento adquirido en su doctorado para realizar esta teoría y poder demostrarla, por este tiempo analizó el concepto de confort junto con su esposo y filósofo; también analizó el concepto de comodidad y lo incluyo como objeto importante de cuidado. (Marriner Tomey & Alligood, 2007)

Teniendo en cuenta que la teoría del confort (Marriner Tomey & Alligood, 2007) busca una relación holística entre lo físico, psicoespiritual, ambiental y social es importante tener presente estos contextos en el que en algún momento de la vida de las personas se produce el confort.

Como afirma Harmer en la teoría del confort

El cuidado enfermero consistía en proporcionar un ambiente general de comodidad, y que el cuidado personal de los pacientes incluía prestar atención a la felicidad, la comodidad y la tranquilidad tanto físicas como mentales, además del descanso y el sueño, la nutrición, la higiene y la eliminación. (Marriner Tomey & Alligood, 2007).

Para Katharina “los receptores de las medidas de confort tienen diferentes orígenes tales como: pacientes, estudiantes, prisioneros, trabajadores, ancianos, comunidades e instituciones.” (Nava Galán, 2010); También es importante recalcar que las necesidades de cuidados de salud se consiguen a partir de las necesidades de comodidad, y estas se presentan por situaciones estresantes que no logran ser satisfechas por sistemas tradicionales de apoyo, estas necesidades además están relacionadas con todas aquellas situaciones fisiológicas, de educación, apoyo, asesoramiento e intervención financiera.. (Nava Galán, 2010)

Es así como se puede pensar que la comodidad es directamente asociada con la actividad del cuidado, en la cual se establece una relación directa entre la comodidad y la realización de una tarea o actividad, esto nos hace intuir que en los estudiantes del programa de enfermería de la universidad ECCI podrían presentar alteración de esta, si no es manejada de una manera óptima que cumpla con las necesidades del estudiante.

Según lo anterior podemos afirmar que en si, en el ámbito laboral, un profesional en enfermería debe proporcionar comodidad y además de esto tranquilidad en todos los aspectos de la persona, podemos inferir también que en el ámbito académico es sumamente importante que los educadores al ser la mayoría profesionales en enfermería brinden de igual manera comodidad

y tranquilidad para que estos estudiantes en su futuro laboral actúen de igual forma, llevando así un cuidado con calidad que beneficie a los pacientes.

Teniendo en cuenta que la teoría del confort de Katharina Kolcaba sustenta parte de este marco teórico, se tomaran algunos conceptos mencionados por la autora, presentes en su teoría:

Confort o comodidad se define como el estado que experimentan los receptores de las medidas para proporcionarles comodidad. Consiste en la experiencia inmediata y holística de fortalecerse gracias a la satisfacción de las necesidades de los tres tipos de comodidad (alivio, tranquilidad y trascendencia) en los cuatro contextos de la experiencia, (físico, psicoespiritual, social y ambiental) (Marriner Tomey & Alligood, 2007)

Por otra parte es importante conocer que las “Medidas de confort pueden definirse como intervenciones enfermeras diseñadas para satisfacer necesidades específicas de comodidad de las personas receptoras de cuidados: por ejemplo, necesidades fisiológicas, sociales, económicas, psicológicas, espirituales, ambientales y físicas” (Marriner Tomey & Alligood, 2007) es por esto que la teoría del confort se ajusta a la investigación ya que ella mide en diferentes contextos la sensación de tranquilidad y confort que deben sentir las personas en diferentes momentos o ambientes. En la misma medida Richard Lazarus menciona que el estrés “Es un proceso individual en el ambiente y es el individuo quien evalúa el nivel de estrés que este considere estresante (amenazante) o no estresante (oportunidad)” (Cuevas Torres & García Ramos , 2012) Los factores que pueden afectar el tipo de confort tranquilidad se ven reflejados en situaciones donde es el ambiente el que cobra gran importancia ya que, como se puede ver en la estructura taxonómica del confort de Katharina Kolcaba (Marriner Tomey & Alligood, 2007) el contexto ambiente en este estudio se ve influenciado por los aspectos que menciona el Dr. Arturo Barraza, los cuales son:

Competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo límite para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con tus compañeros, las evaluaciones, tipo de trabajo que se te pide (Barraza Macías, Un modelos conceptual para el estudio de estres academico., 2006)

Estos estresores además podrían ser clasificados en los diferentes contextos que propone la teórica Katharina Kolcaba (Marriner Tomey & Alligood, 2007) de la siguiente manera.

Tabla 1

Clasificación entre contextos de confort (Marriner Tomey & Alligood, 2007) y factores estresores. (Barraza Macías, Un modelos conceptual para el estudio de estres academico., 2006)

Contexto en el que se produce	Factores estresores
Físico y ambiente.	Ambiente físico desagradable Tipos de trabajo que se le pide
Psicoespiritual	Competitividad grupal. Sobrecarga de tareas Exceso de responsabilidad Interrupción del trabajo Falta de incentivos
Social	Problemas o conflictos con los asesores Problemas o conflictos con los compañeros

Creación propia. (Vanegas Corrales & Suárez Bejarano, 2016) Con información de Marriner Tomey, A., & Alligood, M. R. (2007). *Modelos y Teorías en enfermería* (Sexta edición ed.). España: Elsevier mosby; Barraza Macías, A. (3 de Diciembre de 2006). Un modelos conceptual para el estudio de estres academico. *Revista electronica de psicologia iztacala.*, 9. Recuperado el 22 de Febrero de 2016, de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>

Dentro de la teoría del confort de Katharina Kolcaba (Marriner Tomey & Alligood, 2007) se mencionan conceptos principales que fundamentan su teoría y dan origen a los diferentes contextos que son alivio, tranquilidad, trascendencia estos se definen como:

Alivio es el estado de un receptor que ha visto cumplida una necesidad específica; tranquilidad es el estado de calma o de satisfacción y trascendencia es el estado en el cual un individuo está por encima de sus problemas o de su dolor (Marriner Tomey & Alligood, 2007)

Estos contextos pueden apoyar las medidas de afrontamiento las cuales dan un sustento teórico, ya que se pueden ajustar según el estresor que en el momento se vea influenciado y actuar sobre este logrando así una sensación de tranquilidad.

De esta manera es importante que si se perturba la capacidad de resiliencia en el estudiante por una alteración como el estrés psicológico, se verá reflejado en el rendimiento académico del mismo y generará situaciones de intranquilidad que afectará su vida diaria, esto representa un problema en gran medida por parte del estudiante, que a pesar de compartir una carga académica o exigencias similares, las cuales se pueden traducir como situaciones estresoras, se diferenciarán en la forma de enfrentar estas situaciones y dependerán de la capacidad de afrontamiento que cada uno refleje, ya que para algunas personas, estas situaciones pueden ser circunstancias positivas o de oportunidad y para otras serán circunstancias de dificultad. (Cuevas Torres & García Ramos , 2012)

Por otra parte la autora describe contextos en los cuales se experimenta o se produce la comodidad y los definió como:

Físico es aquel que pertenece a las sensaciones corporales; psicoespiritual perteneciente a la conciencia interna del yo como la autoestima, el auto concepto, la sexualidad y significado de la vida; la relación con un orden o estado superior; por otra parte el contexto ambiental, ya que es perteneciente al entorno las condiciones y las influencias externas y por ultimo lo social que se refiere a las relaciones interpersonales, familiares y sociales.” (Marriner Tomey & Alligood, 2007).

Para asociar esta teoría y fortalecer los conceptos dado por la teórica Katharina Kolcaba, se contara con el modelo transaccional de estrés de Richard Lazarus; este teórico como mencionan Ekman y Campos (citados por Viviola Gómez Ortiz) fue “conocido por su teoría sobre el estrés y las emociones” Richard Stanley Lazarus “desarrollo una teoría caracterizada

especialmente por su énfasis en el papel que juegan las valoración cognitivas en la constitución de las emociones y el estrés, fenómenos que consideró más procesos que estados” (Ortiz Gomez , 2005).

Relacionando la teoría del confort de Katharina Kolcaba (Marriner Tomey & Alligood, 2007) con el modelo transaccional de estrés de Richard Lazarus (El modelo transaccional del estres Richard Lazarus.) Se puede decir que es desde el ambiente donde se afecta de forma más concreta la tranquilidad, por medio de los factores estresores que menciona el Dr. Arturo Barraza

Lazarus define que estrés “es una transacción entre la persona y el ambiente, o una situación resultante de la interpretación y valoración de los acontecimientos que la persona hace” (El modelo transaccional del estres Richard Lazarus.) Si lo contextualizamos con Katharina Kolcaba podemos ver como para ella el ambiente es uno de los contextos fundamentales y este es un factor influyente en lo que se define como estrés para Richard Lazarus.

El modelo de estrés planteado por Lazarus propone que:

La reacción a una situación estresante depende de la evaluación cognitiva de la misma como amenazante para la supervivencia física o psíquica del individuo, en que la que se cuenta con una valoración primaria en la cual el sujeto juzga el significado de una transacción específica con respecto a su bienestar, para la cual hay tres resultados posibles: irrelevante, benigno-positivo, estresante. Si se evalúa el evento como estresante, puede significar: daño/perdida, amenaza, o desafío. Por otro lado la valoración secundaria se refiere a la evaluación que el sujeto realiza de los recursos (físicos, sociales, psicológicos y materiales) que posee para controlar o cambiar esa situación. (El modelo transaccional del estres Richard Lazarus.)

En este modelo de Lazarus y Folkman se propone que “los estímulos no son estresantes en sí mismos, es el individuo el que los experimenta o no como tales” (Regueiro & G. León , 2003) y la percepción de estos estímulos se clasifican según la valoración anteriormente mencionada.

Uno de los procesos importante en este modelo, es que según la valoración que se ha realizado se debe actuar, lo que se realiza por medio de estrategias de afrontamiento que son

aquellos “esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar la situación” tal como lo refiere Lazarus (citado por Regueiro y León); “estos esfuerzos se dirigen a cambiar las condiciones del medio que causan la perturbación”. (Regueiro & G. León , 2003) Aquí de nuevo podemos relacionar que las condiciones del medio deben ser apropiadas para lograr llevar a cabo las estrategias de afrontamiento que ayudaran a mejorar, en este caso el contexto de ambiente y por lo tanto apoyar las diferentes tipos de comodidad y favorecer la tranquilidad.

Por otra parte Lazarus habla también del afrontamiento como aquellos “esfuerzos cognitivos o conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (El modelo transaccional del estres Richard Lazarus.)

Con la guía de estas teorías se buscará estudiar el nivel de estrés y las medidas de afrontamiento que se presentan en los estudiantes del programa de enfermería, dando a esta profesión, sus docentes y estudiantes herramientas que apoyen una excelente formación.

3. MARCO CONCEPTUAL

Para fines de esta investigación y con la necesidad de argumentar más acerca de ella, es necesario saber con claridad algunos conceptos de importancia para la investigación, estos son

AFRONTAMIENTO

“Esfuerzos cognitivos o conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (El modelo transaccional del estrés Richard Lazarus.)

AGENTE ESTRESOR ACADEMICO

Los estresores académicos

Son todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (acontecimientos, demandas, etcétera) que presionan, fuerzan o sobrecargan de algún modo al estudiante. Es decir, el estudiante se enfrenta a algunas fuentes de estrés como los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o falta de control sobre el propio entorno educativo. (Marin Laredo, Álvarez Huante, Lizalde Hernandez, Anguiano Moran, & Lemus Loeza, 2014)

ANSIEDAD

Es definida como “aquel sentimiento desagradable de temor, que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente, la amenaza es desconocida, lo que la distingue del miedo donde la amenaza es concreta y definida”. (Virgen Montelongo, Lara Zaragoza, Morales Bonilla, & Villaseñor Bayardo, 2005)

CRÉDITO ACADÉMICO

Según el reglamento de la Universidad ECCI es el

Tiempo estimado de actividades académicas del estudiante en función de las competencias académicas que se esperan que se desarrollen a través del programa según requerimientos del plan de estudios. Un crédito equivale a 48 horas de trabajo académico del estudiante, que comprende las horas con acompañamiento directo del docente y demás horas que el estudiante deba emplear en actividades independientes de estudio, prácticas u otras que sean necesarias para alcanzar las metas de aprendizaje, sin incluir las destinadas a la presentación de las pruebas finales de evaluación. (ECCI, 2015)

CONFORT

Se define como el estado que experimentan los receptores de las medidas para proporcionarles comodidad. Consiste en la experiencia inmediata y holística de fortalecerse gracias a la satisfacción de las necesidades de los tres tipos de comodidad (alivio, tranquilidad y trascendencia) en los cuatro contextos de la experiencia, (físico, psicoespiritual, social y ambiental) (Marriner Tomey & Alligood, 2007)

Por otra parte también se define como la “experiencia inmediata de ser reforzado por tener necesidades de socorro, la facilidad y la trascendencia que se reúnen en cuatro contextos, físico, psicoespiritual, sociocultural y ambiental; mucho más que la ausencia de dolor u otras molestias físicas”. (J. Peterson & S. Bredow)

DEPRESION

“Esta suele considerarse, a menudo, como el resultado de una sensación de indefensión sobre la restauración de una vida que merezca la pena tras una pérdida importante”. (Lazarus, 2000)

Por otra parte se define también como un

Trastorno mental universal, cuya principal perturbación es la alteración del humor o del afecto, dicha alteración tiene repercusión a nivel general en todas aquellas actividades de la persona afectada, este es también, un síndrome caracterizado por un conjunto de síntomas con alteraciones de tristeza, culpa o de comportamiento (asilamiento) y con un alto riesgo de suicidio. (Ferreria Furegato, Ferreira Santos, & Da silva, 2008)

ESTRÉS

En la revisión de la literatura se evidencia que es de gran importancia conocer el origen la palabra estrés, esta “se usó por primera vez en un sentido no técnico en el siglo XIV para referirse a las dificultades, luchas, adversidad o aflicción” como lo menciona Lumsden citado en “Estrés y emoción manejo el implicaciones en nuestra salud” (Lazarus, 2000)

Para Lazarus quien fue mencionado por Viviola en su artículo, dice que el estrés “es un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características de una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc”. (Ortiz Gomez , 2005)

Por otro lado la OMS define estrés como:

Un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, en otras palabras es una respuesta de demandas que vienen desde afuera o desde adentro de la persona. Todos estamos predispuestos a distintos factores internos o externos que pueden provocar estrés y que se manifiestan con diversos síntomas. (Burgos Grob, 2004)

De igual manera Hans Selye mencionado por Burgos en su artículo Calidad de vida y estrés de los estudiantes y basado en que el concepto de estrés viene del ámbito de resistencia de materiales en 1950 describió estrés como:

Las cargas, esfuerzos y molestias a las que un ser vivo está expuesto día a día, en los diferentes ambientes en los que se desenvuelve. Se trata de las obligaciones de adaptarse y las tensiones, estas pueden sacar a las personas de su equilibrio personal y hacerlas sentir bajo presión tanto como psíquica como corporalmente. (Burgos Grob, 2004)

Por otra parte como es citado a “Bedoya, Perea y Ormeño en el artículo estrés académico de los estudiantes, el caso de la facultad de enfermería de la universidad de michoacana” por los autores Marín, Alvares, Lizalde, Moran y Lemus estrés se puede “definir como el mecanismo general del organismo para adaptarse a todas las influencias, cambios, exigencias y tensiones a los que podía estar expuesto la persona, siendo común en todos estos procesos la forma como el cuerpo trata de adaptarse” (Marin Laredo, Álvarez Huante, Lizalde Hernandez, Anguiano Moran, & Lemus Loeza, 2014)

Siguiendo la idea de los actores anteriores podemos concluir de una manera convincente que el estrés son todas aquellas situaciones de una persona que conllevan factores internos y/o externos los cuales hacen que la persona tenga que adaptarse a las influencias o cambios que se generen en el día a día.

ESTRÉS ACADÉMICO

Asegura Barraza que el estrés académico es un:

Proceso adaptativo en el que los estudiantes se someten a demandas valoradas por ellos mismos como estresores, los cuales provocan un desequilibrio que se manifestará con determinados síntomas, situación a la que los jóvenes deben entonces afrontar para lograr un nuevo equilibrio. (Soria Trujano, Ávila Ramos, & Moreles Pérez , 2015)

ESTRÉS AGUDO.

Es una reacción que empieza entre dos días y un mes después del evento traumático, y puede durar algunos días hasta cuatro semanas. Los individuos pueden presentar cinco grupos de síntomas que son. Disociativos, intrusos, evitativos, ansiedad y deterioro de la capacidad funcional. (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & V Trujillo, 2008)

Estos mismos autores definen cada uno de los grupo de síntomas donde proponen que disociativo es aquel que esta “caracterizado por presentar al menos tres de los siguientes signos y síntomas: sensación de desapego, ausencia de reactividad emocional, reducción de la conciencia del entorno, desrealizacion, despersonalización o amnesia disociativa.” (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & V Trujillo, 2008)

Intrusos es cuando “el evento traumático es revivido persistentemente a modo de evocaciones recurrentes, imágenes, episodios de flash backs.” (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & V Trujillo, 2008)

Evitativos es cuando “la persona presenta una conducta notable de evitación de los estímulos que pueden evocar el trauma como lugares como personas, etc”. (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & V Trujillo, 2008)

Ansiedad es cuando se produce una “dificultad para dormirse, pobre concentración, hipervigilancia, una respuesta de sobresalto exagerado, e inquietud motora”. (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & V Trujillo, 2008)

Deterioro de la capacidad funcional se presenta “de tal manera que los síntomas pueden causar malestar o sufrimiento clínicamente significativo, que interfiere con el funcionamiento normal o compromete la capacidad para el desempeño de las actividades habituales.” (Rojas Medina, Avila Vargas Machuca, & V Trujillo, 2008)

ESTRÉS PSICOLOGICO.

El estrés psicológico según Lazarus y Folkman (citados por María de Jesús Casuso) define que es aquel que “sería una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por esta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar” (Casuso Holgado, 2011)

ESTUDIANTE

Para fines de esta investigación se decide tomar el concepto de estudiante consagrado en el reglamento estudiantil de la Universidad ECCI edición número 12 en la que dice que :

Es la persona que tiene matrícula vigente en un programa académico de la universidad en cualquier nivel de formación y metodología en que se desarrolle el programa, al cual se adscribe. La calidad de estudiante se adquiere cuando una persona es admitida en un programa académico de la universidad o promovida dentro de la misma, ha pagado los derechos pecuniarios y ha oficializado su registro académico. (ECCI, 2015)

Para esta investigación es prudente saber que en la Universidad ECCI se consideran diferentes tipos de clasificación de los estudiantes, estos son.

Estudiantes activos que se clasifican en regular, que es la persona que tiene matrícula vigente en uno de los programas formales que tiene la universidad ECCI; estudiante no regular, quien es la persona que se encuentra aceptada en actividades académicas que adelanta la universidad en programas de extensión y/o formación continua, educación para el trabajo y el desarrollo humano y que ha pagado los derechos pecuniarios correspondientes; estudiante inactivo quien habiendo sido estudiante regular no se encuentra matriculado en el periodo vigente (ECCI, 2015)

SALUD MENTAL

Este concepto se puede ver en dos diferentes aspectos, los cuales son psiquiatría y psicología, en donde la psiquiatría:

Considera que la salud mental es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, proporcionando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades (Carrazana, 2002)

Por otro lado la psicología:

Habla de salud mental y esta se entiende como un estado relativamente perdurable en el cual la persona se encuentra bien adaptada, siente gusto por la vida y está logrando su autorrealización. Es un estado positivo y no la mera ausencia de trastornos mentales” (Carrazana, 2002)

TRANQUILIDAD

Teniendo en cuenta que el tipo de confort que propone la teórica Katharina Kolcaba, con mayor relevancia para la investigación será la tranquilidad, puesto que esta es una de las bases fundamentales para generar un ambiente de comodidad para el estudiante. Para la teórica se define entonces tranquilidad como “Estado de calma o satisfacción” (Marriner Tomey & Alligood, 2007)

4. MARCO DE DISEÑO

Para fines de esta investigación se realizará el estudio con los siguientes criterios.

Tipo de estudio.

El presente estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo-correlacional. (Hernandez Sampieri, Fernández Collado , & Baptista Lucio) Se busca describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad ECCI y conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que estos llevan a cabo.

Población y muestra.

La población participante de esta investigación serán los estudiantes de enfermería de la Universidad ECCI de primero a séptimo semestre. Se tomaran estos estudiantes para conseguir la mayor confiabilidad, además de conocer el nivel de estrés académico de todos los estudiantes sin excepción, los datos para la obtención de la población y muestra fueron entregados por la facultad de enfermería de la Universidad ECCI.

Es de importancia mencionar que “los estudiantes universitarios constituyen una población relevante y de interés para la realización de estudios de calidad de vida y bienestar en general ya que representan al futuro de la población” (Burgos Grob, 2004).

Criterios de inclusión.

1. Estudiante activo y regular en el programa de enfermería de la Universidad ECCI.
2. Estudiantes mayores de edad.
3. Estudiantes que deseen participar en la investigación

Criterios de exclusión.

1. Estudiantes inactivos del programa de enfermería de la Universidad ECCI.
2. Estudiantes menores de edad.
3. Estudiantes que se nieguen a participar en el estudio.

Método de recolección de la información.

Para la recolección de la información se utilizara el inventario SISCO del estrés académico V2 creado por el Dr. Arturo Barraza Macías quien dio su aval para la utilización de dicho inventario. Este plantea tres dimensiones a investigar las cuales son, dimensión estresores, dimensión síntomas (reacciones), dimensión estrategias de afrontamiento. Este inventario posee dos formas de interpretación una simple o general o por otro lado una desglosada o especifica. (Barraza Macías, Un modelos conceptual para el estudio de estres academico., 2006).

El inventario se aplicara en un tiempo no mayor a 15 minutos, con este se lograra conocer el nivel de estrés de los estudiantes de la Universidad ECCI y las estrategias de afrontamiento que realizan para dicha situación. Las ventajas de este inventario es la gran facilidad de interpretación pero además abarca las sensaciones en cuanto a la intranquilidad que presentan los estudiantes en el ámbito académico.

El inventario SISCO del estrés académico V2 obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90 los cuales son valorados como muy buenos según DeVellis o elevados o según Murphy y Davishofer (citados por el Dr. Arturo Barraza) (Barraza Macías, Instrumento de investigacion El inventario SISICO del estrés académico, 2007) Se realizó la validez por medio de una recolección de evidencia a través de un análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. (Barraza Macías, Instrumento de investigacion El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

Para la estructura del inventario el Dr. Arturo Barraza Macías, El inventario SISICO del estrés académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

1. Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
2. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) para identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
3. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
4. 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
5. Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamientos. (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

Esta recolección, se realizará de manera individual por medio electrónico.... con previo consentimiento informado, posterior a esto se socializará el objetivo de la investigación para que tengan pleno conocimiento sobre el estudio, se responderán todas la dudas a las que haya lugar.

Hipótesis

1. Los estudiantes de enfermería de la Universidad ECCI presentan diferentes niveles de estrés académico en relación con la carga académica.

2. Los estudiantes de enfermería de la Universidad ECCI no presentan ningún nivel de estrés académico en relación con la carga académica.

Aspectos éticos de la investigación.

En la presente investigación se contemplaran los criterios planteados por la resolución número 8430 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. (Ministerio de, 1993)

Es por esto que en este estudio, categorizado según la resolución como sin riesgo, prevalecerá el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar ya que no se realizara ninguna intervención a nivel físico ni psicológico, no presenta además ningún tipo de riesgo; contara con previo consentimiento informado y se responderán todas las preguntas que los estudiantes necesiten, en cualquier momento de la recolección de datos, si el estudiante desea retirarse, lo puede hacer libremente.

Para la recolección de la información se asegurara la confidencialidad de los participantes protegiendo así su privacidad; por otra parte si el participante voluntariamente requiere los resultados de sus respuestas se le harán llegar.

Método de análisis

El análisis de los datos se hará según lo estipulado por el Dr. Arturo Barraza Macías, quien estipulo los siguientes pasos para realizarlo:

Los inventarios cuya respuesta a la primera pregunta sea “NO” se deben descartar, así se haya contestado completamente; para que se consideren válidos los resultados se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ que se refiere a que el inventario fue contestado en un porcentaje mayor al 70% lo que se refleja en que 23 de los 33 ítems sean contestados, en caso contrario se anulara dicho inventario; para la interpretación de los resultados se proponen 2

alternativas, una simple o general y una desglosada o específica. (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

En la interpretación simple o general se debe obtener el índice general y se recomienda tomar para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco, en el caso de la opción “otra (específica)” se tomará en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esta opción, se debe asignar un valor según la escala “0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre; posterior a esto se obtiene la media por cada ítem y luego la media general; se transforma la media en porcentaje (sea por regla de tres o multiplicando la media obtenida por 25) y según este porcentaje se interpreta con el siguiente baremo. (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

Tabla 2

<i>Baremo</i>	
<i>Puntaje porcentual</i>	<i>Nivel</i>
0-33	<i>Leve.</i>
34-66	<i>Moderado</i>
67-100	<i>Profundo</i>

Fuente: Barraza Macías, A. (7 de Septiembre de 2007). Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico. *Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico*. Mexico. Recuperado el 22 de Febrero de 2016

En la interpretación desglosada o específica se recomienda tomar para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco, en el caso de la opción “otra (específica)” se tomará en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esta opción, se debe asignar un valor según la escala “0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre; posterior a esto se obtiene la media por cada ítem, por cada dimensión, y por variable en lo general; ; posterior a esto se obtiene la media por cada ítem y luego la media general; se transforma la media en porcentaje (sea por regla de tres o multiplicando la media obtenida por 25), y según este porcentaje se interpreta con el siguiente

baremo. (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

Tabla 3

Rango	Categoría
0 a 25 %	Rara vez
26% a 50%	Algunas veces
51% a 75”	Casi siempre
76% a 100%	Siempre

Fuente: Barraza Macías, A. (7 de Septiembre de 2007). Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico. *Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico*. Mexico. Recuperado el 22 de Febrero de 2016

Los resultados a interpretar son a) la media general resultante de todos los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; b) la media general obtenida en cada dimensión integrando todos los ítems de estas dimensiones; c) la media de cada ítem. (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

Para la pregunta número dos, se obtiene el porcentaje como ya se ha mencionado y se interpreta con el siguiente baremo.

Tabla 4

Rango	Categoría
0 a 20%	Baja
21% a 40%	Medianamente baja
41% a 60%	Media
61% a 80%	Medianamente alta
81% a 100%	Alta

Fuente: Barraza Macías, A. (7 de Septiembre de 2007). Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico. *Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico*. Mexico. Recuperado el 22 de Febrero de 2016

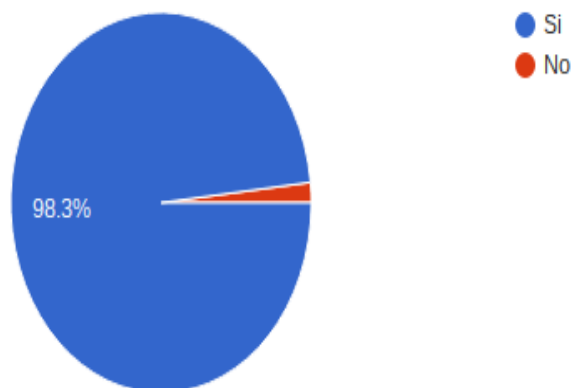
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 Interpretación Específica

De los 209 estudiantes que se encuentran matriculados en el programa de enfermería de la Universidad ECCI 115 participaron en la recolección de datos del inventario SISCO del estrés académico; los 94 estudiantes restantes que no participaron fue porque no asistieron a clase, eran menores de edad o no desearon participar.

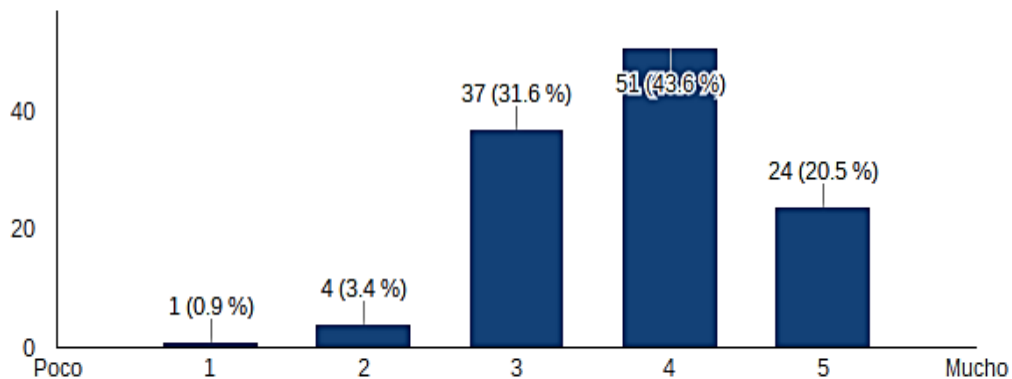
El análisis del inventario se llevó a cabo de acuerdo a las instrucciones dadas por el creador del inventario, Dr., Arturo Barraza Macías. (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISICO del estrés académico, 2007)

A la pregunta número 1, Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?, la cual se considera pregunta filtro, obtuvo el siguiente resultado.



Se evidencia que del 100% de los participantes 98.3% han presentado durante el transcurso del semestre momentos de preocupación o nerviosismo.

A la pregunta número 2, Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo donde (1) es poco y (5) es mucho, se obtuvo el siguiente resultado.

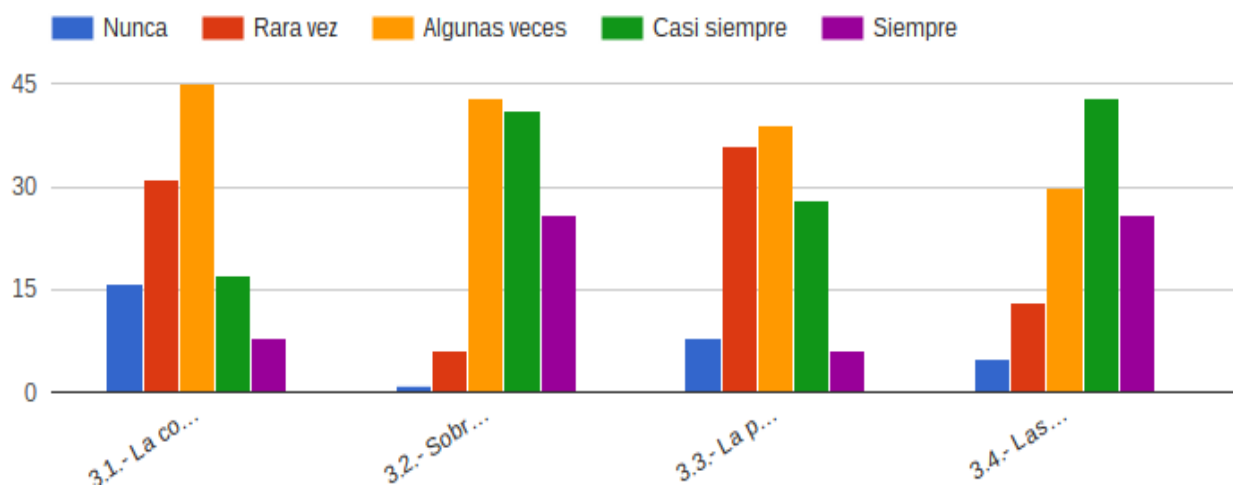


En la gráfica se puede observar que las dos variables con mayores respuestas son (3) con un 31.6% y (4) con un 43.6%, es así como un 75.2% de los estudiantes de enfermería de la universidad ECCI presentan un nivel de preocupación y nerviosismo.

Según la interpretación del inventario, se observa que la intensidad con la que se ha presentado el estrés académico es elevada, ya que se obtiene un promedio del 94% que según el baremo del Dr. Arturo Barraza Macías se considera una categoría alta.

En las preguntas tres, cuatro y cinco se obtuvieron los siguientes resultados.

En la pregunta número tres, dimensión estresores, con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones, se obtiene la siguiente gráfica:

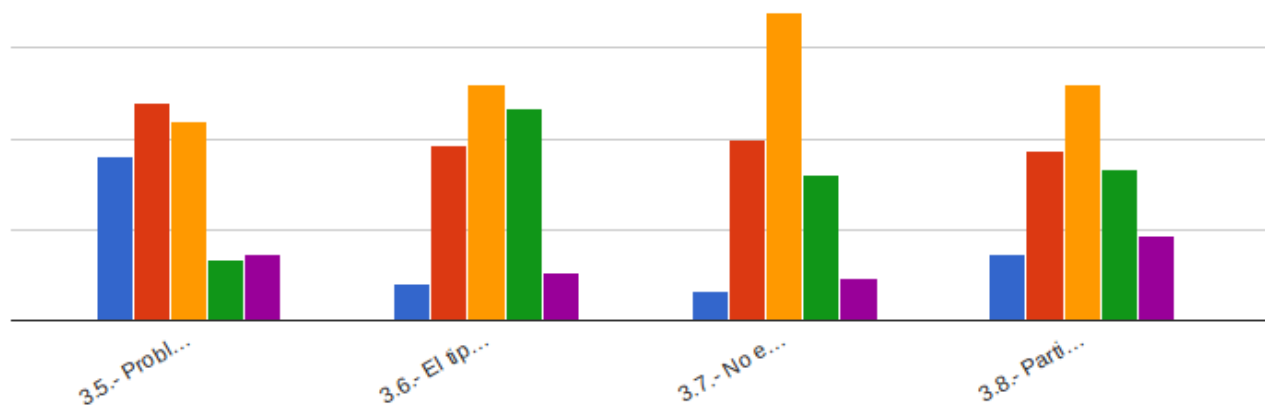


El ítem 3.1, “la competencia con los compañeros de grupo” muestra que la opción de respuesta más frecuente es “algunas veces” con 45 réplicas que equivalen al 39 %, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 44% del total de los encuestados.

El ítem 3.2, “sobrecarga de tareas y trabajos” muestra que la opción de respuesta más frecuente es “algunas veces” con 43 réplicas que equivalen al 37 %, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 67% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

El ítem 3.3 “la personalidad y el carácter del profesor” muestra que la opción de respuesta más frecuente es “algunas veces” con 39 réplicas que equivalen al 33%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 47% de total de los encuestados.

El ítem 3.4 “las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es casi siempre con 43 réplicas que equivalen al 37%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 65% del total de los encuestados.



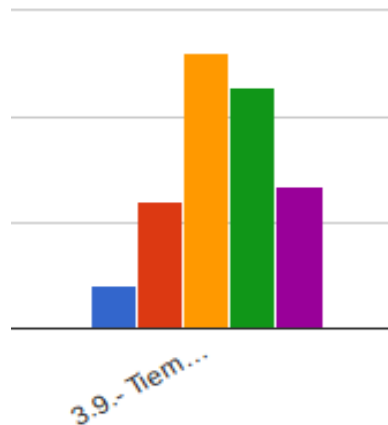
El ítem 3.5 “problemas con el horario de clases” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es rara vez 36 réplicas que equivalen al 31%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 38% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “algunas veces”.

El ítem 3.6 “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 39 réplicas que equivalen al 33%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 52% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

El ítem 3,7 “No entender los temas que se abordan en la clase” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 51 réplicas que equivalen al 44%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 50% del total de los encuestados.

El ítem “3.8 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 39 réplicas que equivalen al

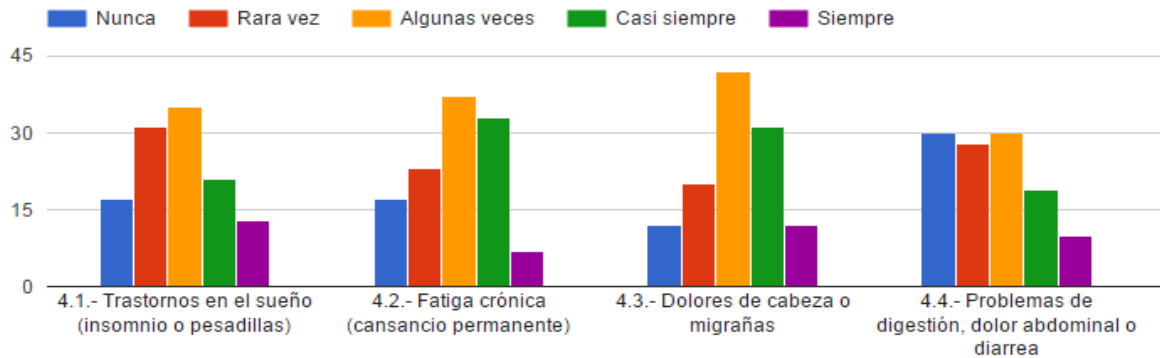
33%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 50% del total de los encuestados.



El ítem 3.9 “Tiempo limitado para hacer el trabajo” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 39 réplicas que equivalen al 33% , pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 59% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

En la pregunta número cuatro, dimensión síntomas, con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso, se obtiene la siguiente gráfica:

Subdimensión “síntomas o reacciones físicas”

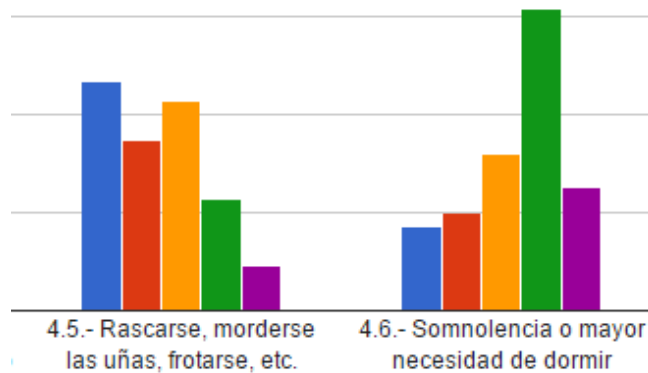


La reacción física 4.1 “trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 35 réplicas que equivalen al 30%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 46% del total de los encuestados.

La reacción, física 4.2 “fatiga crónica (cansancio permanente)” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 37 réplicas que equivalen al 32 %, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 47% del total de los encuestados.

La reacción, física 4.3 “dolores de cabeza o migrañas” muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 42 réplicas que equivalen al 36%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 52% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

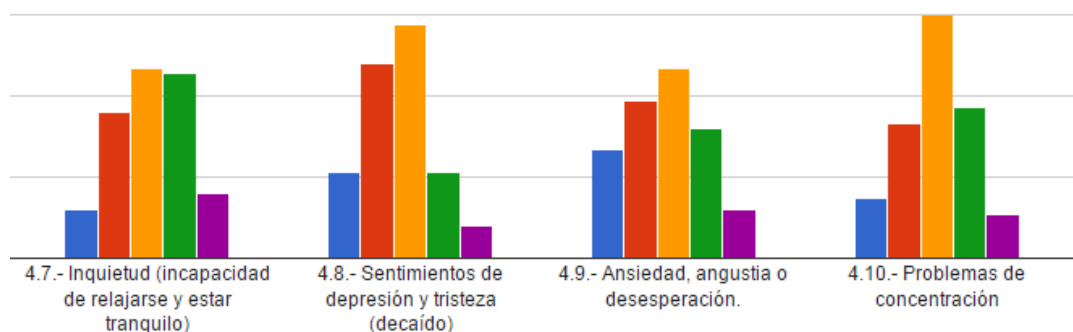
La reacción, física 4.4 “problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea.”, muestra que las opciones de respuesta más seleccionadas son nunca con 30 réplicas y algunas veces igualmente con 30 réplicas, y esto, según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 39% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “algunas veces”.



La reacción, física 4.5 “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es nunca con 35 réplicas que equivalen al 30%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 36% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “algunas veces”.

La reacción, física 4.6 “somnolencia o mayor necesidad de dormir”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es casi siempre con 46 réplicas que equivalen al 40%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 59% del total de los encuestados.

Subdimensión “síntomas o reacciones psicológicas”



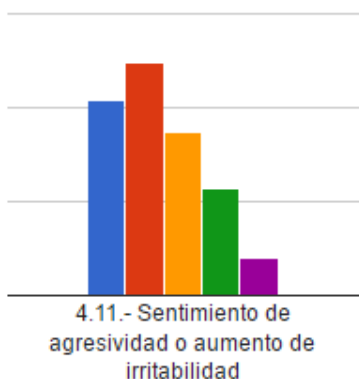
La reacción psicológica 4.7 “inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 35 réplicas que equivalen a un 30%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las

respuestas se obtiene un porcentaje del 52% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

La reacción psicológica 4.8 “sentimientos de depresión y tristeza (decaído)”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 43 réplicas que equivalen a un 37%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 41% del total de los encuestados.

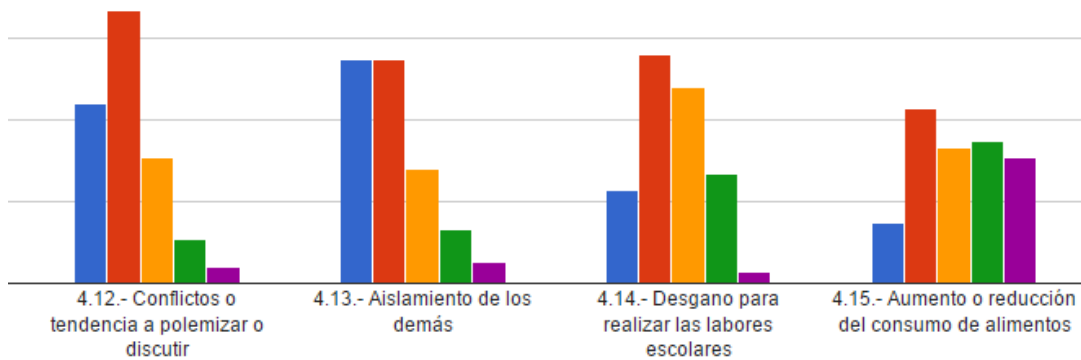
La reacción psicológica 4.9 “ansiedad, angustia o desesperación.”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 35 réplicas que equivalen al 30%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 43% del total de los encuestados.

La reacción psicológica 4.10 “problemas de concentración”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 45 réplicas que equivalen al 39%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 49% del total de los encuestados.



La reacción psicológica 4.11 “sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es rara vez con 37 réplicas que equivalen al 32%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 35% del total de los encuestados.

Subdimensión “síntomas o reacciones comportamentales”



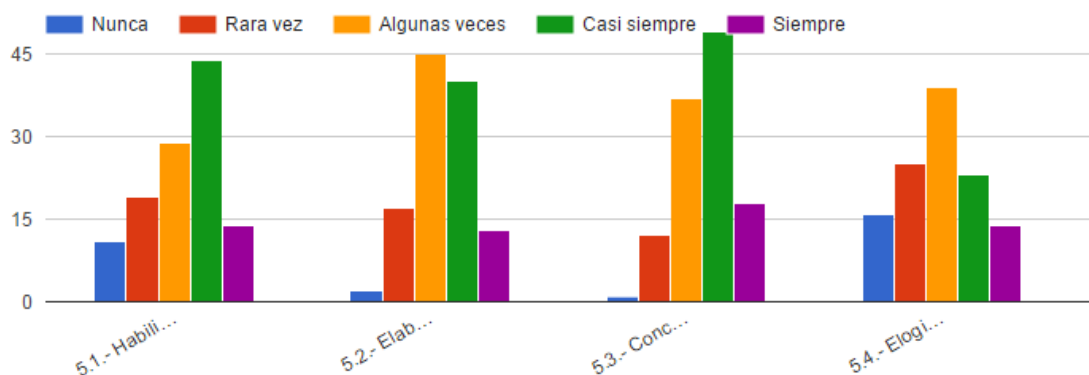
La reacción comportamental 4.12 “conflictos o tendencias a polemizar o discutir”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es rara vez con 50 réplicas que equivalen al 43%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 28% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “algunas veces”.

La reacción comportamental 4.13 “aislamiento de los demás”, muestra que las opciones de respuesta más seleccionadas son nunca con 41 réplicas y rara vez igualmente con 41 réplicas, y esto, según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 27% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “algunas veces”.

La reacción comportamental 4.14 “desgano para realizar las labores escolares”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es rara vez con un 42 réplicas que equivalen al 36%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 38% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “algunas veces”.

La reacción comportamental 4.15 “aumento o reducción de consumo de alimentos”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es rara vez con 32 réplicas que equivalen al 27%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 53% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

En la pregunta número cinco, dimensión estrategias de afrontamiento, con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo, se obtiene la siguiente gráfica:

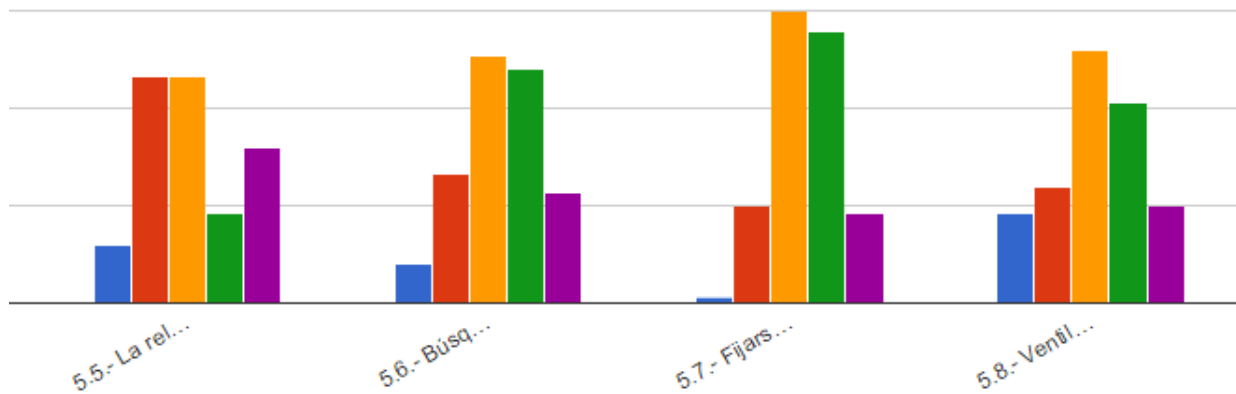


La estrategia de afrontamiento 5.1 “Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es casi siempre con 44 réplicas que equivalen al 38%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 56% del total de los encuestados.

La estrategia de afrontamiento 5.2 “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”, muestra que la opción de respuesta más es algunas veces con 45 réplicas que equivalen al 39%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 59% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”

La estrategia de afrontamiento 5.3 “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es casi siempre con 49 réplicas que equivalen al 42%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 65% del total de los encuestados.

La estrategia de afrontamiento 5.4 “elogios a sí mismo”, muestra que la opción de respuesta más es algunas veces con 39 réplicas que equivalen al 33%, lo que concuerda con el baremo de interpretación, ya que el promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje de 48% del total de los encuestados.



La estrategia de afrontamiento 5.5 “La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”, muestra que las opciones de respuesta más seleccionadas son rara vez con 35 réplicas y algunas veces igualmente con 35 réplicas, y esto, según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 52% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

La estrategia de afrontamiento 5.6 “búsqueda de información sobre la situación”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 38 réplicas que equivalen al 33%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 57% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

La estrategia de afrontamiento 5.7 “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces con 45 réplicas que equivalen al 39%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 61% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”.

La estrategia de afrontamiento 5.8 “Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)”, muestra que la opción de respuesta más seleccionada es algunas veces

con 39 réplicas que equivalen al 33%, pero según el baremo de interpretación, al promediar el 100% de las respuestas se obtiene un porcentaje del 53% del total de los encuestados que entra dentro de la categoría “casi siempre”

5.2 Interpretación simple o General.

Analizando a nivel general las respuestas dadas por los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad ECCI y teniendo en cuenta la interpretación anterior se obtiene un promedio a nivel general de 49%, lo que según el baremo del Dr. Arturo Barraza Macías, clasifica el estrés académico de los estudiantes en un nivel moderado, confirmando así la hipótesis planteada por las investigadoras.

Teniendo en cuenta el medio de evaluación del Dr. Arturo Barraza Macías, en el inventario SISCO V2 al final de cada dimensión se evalúa un ítem “otra, especifique” en la cual la directriz de evaluación es que contenga mínimo en 10% del total de las personas encuestadas para que de esta manera este ítem se tome en cuenta por las investigadoras.

De esta manera en la “dimensión estresores” se obtuvo un 19% de respuestas por parte de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad ECCI el cual se tendrá en cuenta para el análisis de contenido. Este análisis se realizara por medio de Sampieri .

6. DISCUSIÓN

Al analizar los resultados obtenidos tras la aplicación del inventario SISCO para el estrés académico (Barraza Macías, Instrumento de investigación El inventario SISCO del estrés académico, 2007), podemos evidenciar que el nivel de estrés académico que se presenta en los estudiantes del programa de enfermería de la universidad ECCI es moderado, lo que confirma la hipótesis que se planteó para el presente estudio, teniendo en cuenta que este puede ser un factor desencadenante para la aparición de una alteración mental, se plantea la necesidad trabajar en la búsqueda de soluciones que impacten directamente sobre esto y se logre conseguir mejor afrontamiento a las situaciones de estrés. En comparación con los estudios investigados se observa que los niveles de estrés que presentan los estudiantes es un factor recurrente, ya que como se menciona en el artículo “estrés académico...los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Berrío García & Mazo Zea, 2011) Esto ha de ser prevenido mediante estrategias que aporten herramientas para mejorar la salud mental ya que de seguir así estos estudiantes llegaran a ser profesionales con alteraciones de salud mental que además afectaran la salud física,

En la dimensión estresores, uno de los ítems más relevantes y causante de mayor inquietud es “no entender los temas que se abordan en la clase” con 51 réplicas, esto demuestra que la facultad debe trabajar en mejorar la presentación de las cátedras y así asegurar una mejor comprensión para lograr mejores resultados académicos ya que otro de los ítems “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” confirma que si no se comprenden los temas las evaluaciones presentaran bajos resultados. En la dimensión síntomas los que más relevancia cobran son migraña y somnolencia, esto afecta directamente la tranquilidad del estudiante en los diferentes contextos, los cuales son físico, ambiental, psicoespiritual y social, generando mayores alteraciones mentales que impiden al estudiante la asertividad en su vida diaria. En la dimensión de estrategias de afrontamiento los ítems más relevantes son elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y concentrarse en resolver la situación que me preocupa; estas estrategias se llevan a cabo a nivel personal, pero la facultad debe también preocuparse por esto, ya que al no contar con actividades de ocio dentro

del plan de estudios se contribuye a la generación de estrés académico, disminuyendo el rendimiento de los estudiantes.

La importancia de trabajar en la salud mental de los estudiantes, específicamente en las personas del área de la salud, es por la labor que se desempeña, ya que al trabajar con personas se debe tener una gran fortaleza mental para tener la capacidad de apoyar a los demás aun cuando uno mismo no se encuentre bien, por esto, por medio de la teoría de Katharina Kolcaba se puede contribuir para trabajar en los diferentes contextos y conseguir la tranquilidad que será parte fundamental de nuestra labor.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos mediante esta investigación se concluye que en los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad ECCI, el nivel de estrés se considera moderado, lo cual podría interpretarse como aceptable, pero se debe tener presente que se contó con la participación de 115 estudiantes de los 209, por lo que cabe esperar que este nivel sea aún mayor.

Se concluye que en las dimensiones estresores, la situación más seleccionada en los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad ECCI, es “no entender los temas que se abordan en clase”, esto es un tema de gran relevancia ya que puede ser una de las razones por las cuales los estudiantes abandonan el programa, por lo que se recomienda desarrollar métodos de enseñanza diferentes para las cátedras, generando en el estudiante capacidades de análisis crítico, analítico, argumentativo y no solo aprendizaje de memoria de tal manera que al estudiante se le facilite la comprensión y la adherencia del tema y obtenga mejores resultados académicos, por otra parte la situación que según los estudiantes de enfermería de la Universidad ECCI siempre generan más inquietud es “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares” y las “evaluaciones de los profesores”, lo cual como se ha demostrado a través de esta investigación genera en el estudiante un gran nivel de estrés académico; por el contrario la situación que menos inquieta a los estudiantes es tener “problema con el horario de clases”.

Se puede inferir que en la dimensión, síntomas (reacciones), la reacción física más influyente en los estudiantes del programa de enfermería de la universidad ECCI, es “somnolencia o mayor necesidad de dormir” y “dolores de cabeza o migrañas”, lo que afecta directamente la capacidad de aprendizaje del estudiante y aumentando posible problemas de salud, por el contrario la reacción física menos relevante es “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

La reacción psicológica más influyente en los estudiantes es “Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”, lo que afecta la resiliencia y asertividad en la toma de decisiones, por el contrario la situación menos influyente es “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad”.

La reacción comportamental más influyente es “Aumento o reducción del consumo de alimentos”, lo que puede desencadenar problemas nutricionales sin contar con problemas como los desórdenes alimenticios, por el contrario la situación menos influyente es el “Aislamiento de los demás”; es necesario observar estas reacciones e implementar estrategias que contribuyan a un mejoramiento en el bienestar físico, psicológico y comportamental de los estudiantes con el fin de obtener mayor rendimiento, mejores resultados académicos y habilidades para la vida.

Se concluye que en la dimensión estrategias de afrontamiento, a la situación que causa mayor preocupación o nerviosismo, la estrategia más empleada por parte de los estudiantes del programa de enfermería de la universidad ECCI es “concentrarse en resolver la situación que más le preocupa”, de esta manera es importante que por parte de la facultad se apoye y ayude a potenciar la capacidad del estudiante en cuanto a la resolución de conflictos, para que así las medidas de afrontamiento al estrés sean cada vez más asertivas y menos perjudiciales en cuanto a la salud mental del estudiante, por el contrario la menos empleada es “elogios a sí mismo”.

Implementar en el plan de estudios espacios de esparcimiento y ocio, como lo puede ser yoga, meditación, manualidades, o cualquier actividad deportiva, donde se puede contar con el

apoyo del área de bienestar universitario, creándose espacios que no interfieran en el horario de clase, pero que sean incluidos dentro del plan de estudios promoviendo así una equilibrada salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

- Ayala Valenzuela, R., Pérez Uribe, M., & Obando Calderon, I. (18 de Febrero de 2010). Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Revista electronica cuatrimestral de Enfermería*(18). Recuperado el 5 de Marzo de 2016, de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/docencia1.pdf>
- Barraza Macías, A. (3 de Diciembre de 2006). Un modelos conceptual para el estudio de estres académico. *Revista electronica de psicologia iztacala.*, 9. Recuperado el 22 de Febrero de 2016, de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
- Barraza Macías, A. (7 de Septiembre de 2007). Instrumento de investigacion El inventario SISICO del estrés académico. *Instrumento de investigacion El inventario SISICO del estrés académico*. Mexico. Recuperado el 22 de Febrero de 2016
- Barraza, C. G., & Moreira, L. O. (2015). Factores relacionados a la calidad de vida y satisfaccion en estudiantes de enfermería. Chile.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (Julio-Diciembre de 2011). Estrés Académico. *Revista de Psicologia de la Universidad de Antioquia*, 3(2). Recuperado el 15 de Febrero de 2016, de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Burgos Grob, M. F. (2004). *Calidad de vida y estres de los estudiantes d ela escuela de enfermeria, universidad Austral de chile, 2 semestre academico 2003.* . Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/pdf/fmb957c.pdf>
- Carrazana, V. (2002). El concepto de salud mental en psicología humanística-existencial. 1(1). Recuperado el 15 de Marzo de 2016, de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v1n1/v1n1a01.pdf>
- Casuso Holgado, M. J. (2011). Estudio del estres, engagement y rendimiedo académico en estudiantes universitarios de ciencia de la salud. Malaga, España. Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1>
- Colombia, D. o. (25 de Enero de 1996). *Ministerio de educacion*. Recuperado el 16 de Febrero de 2016, de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105002_archivo_pdf.pdf
- Contreras Moreno, J. R., & Herrera Bazurto, N. A. (2015). Estrategia de atencion de enfermería en salud mental en el marco del modelo de atencion centrada en el paciente para

- hospital universitario Nacional de Colombia. *Estrategia de atencion de enfermería en salud mental en el marco del modelo de atencion centrada en el paciente para hospital universitario Nacional de Colombia*. Bogotá, Colombia. Recuperado el 5 de Marzo de 2016
- Cuevas Torres, M., & García Ramos, T. (19 de Mayo de 2012). Analisis critico de tres perspectivas psicologicas del estrés en el trabajo. *Nucleo basico de revistas cientificas argentinas*. Recuperado el 5 de Marzo de 2016, de <http://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>
- Dowd, T. (2007). La teoría del confort. En A. Marriner Tomey, & M. Raile Alligood, *Modelos y teorías de enfermería* (págs. 731 -745). España: ELSEVIER MOSBY. Recuperado el 28 de enero de 2016
- ECCL, U. (2015). *Reglamento estudiantil* (12 ed.). Bogotá, Colombia. Recuperado el 29 de Febrero de 2016
- El modelo transaccional del estres Richard Lazarus. (s.f.). *El modelo transaccional del estres Richard Lazarus*. Recuperado el 10 de Febrero de 2016, de <http://es.slideshare.net/gabrielernestovergararomero/el-modelo-transaccional-del-estres>
- Ferreria Furegato, A. R., Ferreira Santos, J. L., & Da Silva, E. C. (Abril de 2008). La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de su salud y al interés por la salud mental. *Latino-am enfermagem*. Recuperado el 15 de Marzo de 2016, de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/es_05.pdf
- Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (s.f.). *Metodología de la investigación*. (Quinta ed.). México, México: McGraw Hill. Recuperado el 1 de Marzo de 2016
- Herrera L, L. M., & Rivera M, M. S. (2011). Prevalencia de malestar psicologico en estudiantes de enfermería relacionada con factores sociodemograficos, academicos y familiares. Chile. Recuperado el 5 de Octubre de 2015
- J. Peterson, S., & S. Bredow, T. (s.f.). *Middle Range Theories*. Wolters Kluwer. Recuperado el 15 de Marzo de 2016
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: DESCLÉE DE BROUWER. Recuperado el 15 de Marzo de 2016
- Lemp Paredes, M., & Behn Theune, V. (4 de Marzo de 2008). Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de la salud de la institución educacional Santo Tomas, Talca. *Ciencia y Enfermería*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2015
- Marin Laredo, M. M., Álvarez Huante, C. G., Lizalde Hernandez, A., Anguiano Moran, A. C., & Lemus Loeza, B. M. (Enero-Junio de 2014). Estres academico en estudiantes. El caso de la facultad de enfermeria de la universidad michoacana. *Revista Iberoamericana de produccion academia y gestion educativa*. Recuperado el 16 de Febrero de 2016
- Marriner Tomey, A., & Alligood, M. R. (2007). *Modelos y Teorias en enfermería* (Sexta edicion ed.). España: Elsevier mosby.
- Ministerio de, S. (4 de Octubre de 1993). Resolucion 8430 de 1993. Bogotá, Colombia. Recuperado el 1 de Marzo de 2016, de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/RESOLUCION%208430%20DE%201993.pdf

- Naranjo Pereira, M. (28 de Agosto de 2009). Una revision teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2). Recuperado el 1 de Marzo de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Naranjo Pereira, M. L. (28 de Agosto de 2009). Una revision teórica sobre es estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo. *Revista educación.*, 33. Recuperado el 23 de Febrero de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nava Galán, G. (2010). Estudio de caso con utilización del instrumentos de Katharine kolcaba teoría de rango medio del confort. *Enfermería Neurologica*, 9. Recuperado el 10 de Abril de 2016, de <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2010/ene102j.pdf>
- Ortiz Gomez , V. (2005). Richard Stanley Lazarus. *Revista Latino Americana de Psicología*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Regueiro, R., & G. León , O. (30 de Mayo de 2003). Estrés en desiciones cotidianas. *Phicothema*, 15(4). Recuperado el 29 de Febrero de 2016, de <http://www.psicothema.com/pdf/1103.pdf>
- Republica, D. o. (5 de Octubre de 2004). *Ministerio de Educacion*. Recuperado el 2016 de Febrero de 2016, de http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-105034_archivo_pdf.pdf
- Rios Riskey, M. I., Carrillo García, C., & Sabuco Tebar, E. (8 de Mayo de 2012). Resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemograficas y de relacion interpersonal. *International journal of psychological research*. Recuperado el 5 de Marzo de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023539011>
- Rojas Medina, Y., Avila Vargas Machuca, J., & V Trujillo, O. (2008). Trastornos de estres agudo y episodio depresivo mayor en vistivas de una inundacion en Tingo maria: prevalencia y efectos de su desplazamiento a un albergue. *Revista peru med Exp Salud publica*. Recuperado el 25 de Febrero de 2016, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v25n1/a10v25n1>
- Soria Trujano, R., Ávila Ramos, E., & Moreles Pérez , A. (31 de Agosto de 2015). Depresion y problemas de salud en estudaintes universitarios de la carrera de medicina. Diferencias de género. *Alternativas en psicología*. Recuperado el 15 de Marzo de 2016, de <http://alternativas.me/component/content/article/19-numero-31-agosto-2014-enero-2015/64-3-depresion-y-problemas-de-salud-en-estudiantes-universitarios-de-la-carrera-de-medicina-diferencias-de-genero>
- Souza, I. M., Paro, H. B., Morales, R. R., Pinto, R. d., & Silva., C. H. (2012). Calidad de vida relacionada a la salud y síntomas depresivos de estudiantes del curso de graduación de enfermería. Brasil.
- Valencia, G. (9 de Diciembre de 2010). Riesgo de depresion en estudiantes del programa de enfermería de la universidad libre de pereira. *Universidad Libre - Seccional pereira*. Recuperado el 8 de septiembre de 2015
- Vanegas Corrales, P. A., & Suárez Bejarano, L. N. (7 de Marzo de 2016). Estres academico en estudiantes del programa de enfermería de la Universidad ECCI relacionado con la carga academica. *Estres academico en estudiantes del programa de enfermería de la Universidad ECCI relacionado con la carga academica*. Bogotá, Colombia.

Virgen Montelongo, R., Lara Zaragoza, A. C., Morales Bonilla, G., & Villaseñor Bayardo, S. J. (10 de Noviembre de 2005). Los trastornos de ansiedad. *Revista digital universitaria*, 6(11). Recuperado el 15 de Marzo de 2016, de http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf

Zazo Díaz, S. (s.f.). *Psicoterapeutas.com*. Recuperado el 5 de Marzo de 2016, de [Psicoterapeutas.com: http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/Estilos_Respuesta.html](http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/Estilos_Respuesta.html)