

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CARTAGENA**

Investigador:

KATHERINE JAIME BLANQUICET

UNIVERSIDAD DEL SINÚ ELÍAS BECHARA ZAINÚM

SECCIONAL CARTAGENA

ESCUELA DE ENFERMERÍA

CARTAGENA DE INDIAS D.T y C, COLOMBIA

2020

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CARTAGENA**

Investigador:

KATHERINE JAIME BLANQUICET

Trabajo de Grado presentado para obtener el título de Enfermera

Asesores:

LINDSAY PEINADO VALENCIA

KEIDYS SULAY RUIDIAZ GOMEZ

UNIVERSIDAD DEL SINÚ ELÍAS BECHARA ZAINÚM

SECCIONAL CARTAGENA

ESCUELA DE ENFERMERÍA

CARTAGENA DE INDIAS D.T y C, COLOMBIA

2020

DEDICATORIA

Esta investigación es dedicada principalmente a Dios, el que concede los deseos de nuestro corazón, segundo a lo más importante de mi vida, mi familia inmediata, con su amor, su apoyo y su compañía, el camino siempre es más estable, menos difícil, más alegre, disminuyen mi estrés, por lo tanto, son ellos mi estrategia de afrontamiento. También dedico este trabajo a mi mamá por la cual he tenido la oportunidad de educarme, de quien he heredado la inteligencia sin duda alguna y de quien he seguido el ejemplo de ser profesional. Por último, dedico esta investigación a todas las personas que con su buena fe y sus buenos deseos creyeron en mí, me expresaron su apoyo, me brindaron su ayuda, para que cumpliera los deseos de mi corazón, esas personas que como mi amiga Diana Castilla y muchas más, te preguntan, te animan y están ahí pendientes de tu proceso; Gracias a todos por estar siempre presentes.

AGRADECIENTOS

El presente trabajo fue el fruto del esfuerzo de tres personas que dedicaron su valioso tiempo en la construcción o asesoría de esta investigación, por lo tanto, la persona responsable de la construcción de este trabajo extiende sus agradecimientos a sus asesores metodológico y disciplinar, Keidys Sulay Ruidiaz Gómez y Lindsay Peinado Valencia respectivamente, a las dos les agradezco en primera medida por incentivar me y creer en mis capacidades como estudiante para llevar a cabo este proyecto de investigación sola, con sus respectivas asesorías y en general les agradezco cada una de las horas que dedicaron en asesoría para sacar adelante este proyecto.

Le agradezco en especial a la jefe Lindsay que le dio un enfoque pertinente al estudio sus consejos fueron de vital importancia para que el trabajo no se desviara o que sus objetivos no fueran alcanzados, también le agradezco, porque ella me motivo a reinventarnos y realizar las encuestas virtuales, teniendo en cuenta que estamos viviendo épocas difíciles donde estamos pasando la pandemia del siglo XXI del Covid 19. En especial a la jefe Keydis le agradezco su labor como enfermera investigadora y toda la organización y participación es este y cada uno de los trabajos de investigación de la Escuela.

Tabla de contenido

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIENTOS.....	4
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1 Descripción del problema	10
1.2 Formulación del problema	16
2. OBJETIVOS	17
2.1 Objetivo general.....	17
2.2 Objetivos específicos.....	17
3. JUSTIFICACIÓN.....	18
4. MARCO TEÓRICO.....	20
4.1 Antecedentes históricos	20
4.2 Conceptualización.....	24
4.3 Clasificación.....	26
4.4 Teorías sobre el estrés.....	29
4.5 Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.....	32
4.6 Síntomas (reacciones)	33
4.7 Estrategias de afrontamiento	34
5. MARCO LEGAL	37
5.1 Ley 30 de 1992.....	37
5.2 Ley 115 de 1994	37
5.3 Ley 1616 de 2013	38
5.4 Resolución 8430 de 1993	39
5.5 Reglamento de Investigaciones de la Universidad del Sinú	39
5.6 Ley 266 de 1996	40
5.7 Ley 911 de 2004	40
6. MARCO CONCEPTUAL.....	42
6.1 Estrés.....	42
6.2 Estudiantes.....	42
6.3 Enfermería	42

6.4 Estrés académico.....	43
6.5 Estresores.....	43
6.6 Síntomas	43
6.7 Afrontamiento	43
7. METODOLOGIA.....	45
7.1 Naturaleza del estudio.....	45
7.2 Tipo de estudio	45
7.3 Población y muestra.....	46
7.4 Muestreo	47
7.5 Criterios de inclusión / exclusión.....	47
7.6 Instrumento.....	48
7.7 Variables	52
7.8 Técnicas de recolección, procesamiento y análisis de la información.....	53
7.9 Consideraciones éticas	54
8. RESULTADOS	58
9. DISCUSIÓN.....	66
10. CONCLUSIONES.....	69
11. RECOMENDACIONES.....	71
11. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	72

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Estudios realizados sobre estrés académico en estudiantes de enfermería.	23
Tabla 2. Distribución de la muestra.....	46
Tabla 3. Operacionalización de variables.....	53
Tabla 4. Características sociodemográficas. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020	59
Tabla 5. Nivel de estrés académico. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020	61
Tabla 6. Nivel de estrés por dimensiones y general	62
Tabla 7. Estresores. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020	62
Tabla 8. Síntomas (reacciones). Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020	63
Tabla 9. Estrategias de afrontamiento. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020	65

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.	33
---	----

RESUMEN

Introducción. El problema del estrés está presente en todos los medios y ambientes. La bibliografía revela que uno de los ámbitos más afectado es el laboral, también encontramos presencia de estrés en el ámbito educativo donde se centra el objetivo de esta investigación. **Objetivo.** Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena. **Materiales y método.** El paradigma de la investigación es cuantitativa, de tipo observacional descriptivo de corte trasversal. La muestra estuvo constituida por 175 estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Cartagena, matriculados para el periodo 2020-1. Se utilizarán dos instrumentos; la Ficha de Caracterización Sociodemográfica y el Inventario SISCO SV-21. Los análisis se realizaron empleando estadística descriptiva. **Resultados.** Existe una alta prevalencia de estrés académico, con el 96,6% de los estudiantes, de los cuales, se obtuvo un nivel moderado de estrés, aunque ellos perciben mayor nivel de estrés, puesto que en su mayoría dicen sentir un niveles medio altos y altos de estrés académico, esto se relaciona con el hecho de pertenecer a un programa de ciencias de la salud. **Conclusión.** La mejor forma para combatir el estrés sería una adecuada combinación entre las medidas organizativas —menor y mejor demanda— y las individuales —mejor y mayor capacidad de afrontamiento.

Palabras claves: estrés académico, estudiantes de enfermería, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

Introduction. The problem of stress is present in all media and environments. The bibliography reveals that one of the most affected areas is the workplace, we also find the presence of stress in the educational field where the objective of this research is focused. **Objective.** To determine the level of academic stress in nursing students from a private university in Cartagena. **Materials and method.** The research paradigm is quantitative, of an observational descriptive type of cross section. The sample consisted of 175 nursing students from a private University of Cartagena, enrolled for the period 2020-1. Two instruments will be used; the Sociodemographic Characterization Sheet and the SISCO SV-21 Inventory. The analyzes were carried out using descriptive statistics. **Results.** There is a high prevalence of academic stress, with 96.6% of the students, of whom, a moderate level of stress was obtained, although they perceive a higher level of stress, since most of them say they feel medium high levels and high academic stress, this is related to the fact of belonging to a health science program. **Conclusion.** The best way to combat stress would be an appropriate combination between organizational measures - lower and better demand - and individual measures - better and greater coping capacity.

Key words: academic stress, nursing students, stressors, symptoms, coping strategies.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

Afín de contextualizar, el estrés es considerado a nivel mundial como un problema de salud pública, debido a que afecta a toda la población, sin distinción (1). Asimismo, a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (2). La situación es preocupante porque el estrés es uno de los responsables directos de las enfermedades físicas, psíquicas y sociales más comunes que afectan al hombre (3).

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica (4). El estrés ha sido definido por Selye (1936) como la “respuesta específica (del organismo) a toda demanda que se le haga”; por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, o por Lazarus como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar” (5). Además, el estrés significa esfuerzo de adaptación tanto para cambios positivos como para negativos, el estrés sano se interpreta como un desafío o reto positivo y el estrés perjudicial activa el organismo a adaptarse a

una situación que interpreta como una amenaza generando enfermedades y sufrimiento (3).

El estrés, por tanto, comprende un estímulo-respuesta-adaptación; siendo el estímulo los estresores percibidos por el individuo como amenazantes o de mayor demanda en el ambiente, lo que provoca una respuesta en el organismo, siendo la respuesta el estrés, que se manifiesta como un conjunto de reacciones psicológicas o fisiológicas, las cuales somete al individuo a adaptarse ya sea para enfrentar un desafío o para enfermar.

El problema del estrés está presente en todos los medios y ambientes. La bibliografía revela que uno de los ámbitos más afectado es el laboral (2), también encontramos presencia de estrés en el ámbito educativo donde se centra el objetivo de esta investigación.

Teniendo en cuenta que los jóvenes que ingresan a la educación superior sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de educación secundaria es diferente al universitario y las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades (6). Desde estas perspectivas, muchos autores han focalizado la universidad como contexto potencialmente generador de estrés. Por ejemplo, Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la universidad (con los cambios que esto supone) involucra un conjunto de situaciones altamente estresantes, pues el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés. El estrés en la educación es un tema emergente que exige de

atención e investigación. Sin embargo, para las autoridades educativas y para los docentes, suele ser invisible (7).

Autores como Mazo, Londoño y Gutiérrez (8) evidencian que, los estudiantes de Ciencias de la Salud tienen una mayor susceptibilidad al estrés y presentan los niveles más altos de estrés académico. Además, el estudio realizado por Jerez y Oyarzo (4), demuestra que los estudiantes del área de la Salud presentan una alta prevalencia de estrés académico con un 98,4%, y el 85% presentan niveles altos de estrés académico. Por lo anterior podemos observar que los estudiantes del Área de Salud tienen mayor susceptibilidad al estrés, una alta prevalencia de estrés y presentan niveles altos de estrés.

Dentro de los estudios realizados sobre estrés académico a nivel internacional encontramos muchas investigaciones “Celis y cols. (2001), Pellicer, Salvador y Benet (2002), Barraza (2004), Misra y Castillo (2004), Barraza (2005), Bedoya, Perea y Ormeño (2006), Barraza y Acosta (2007), Barraza y Silerio (2007), Caldera, Pulido y Martínez (2007), Martín (2007), Barraza (2008), Feldman y cols. (2008), Pardo (2008), Román, Ortiz y Hernández (2008), Barraza (2009)” etc. (9).

Pero para el caso puntual de estudiantes de enfermería solo se encuentran pocos estudios sobre este tópico. En Chile, se realizó un estudio por Herrera y Rivera (10) (2011), sobre malestar psicológico en estudiantes de enfermería, reporta que, el 36% de los participantes presenta malestar psicológico, además la mayor prevalencia de malestar psicológico se encuentra en los estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de carrera (38,2%, 43,7% y 36,6%, respectivamente).

En México se han llevado a cabo varios estudios sobre este tópico. El realizado por Marín et al (11) (2014), determino que, seis de cada diez estudiantes presentan estrés académico cuando son evaluados por los profesores, un tercio de los estudiantes objeto de estudio presentan estrés durante las estancias clínicas, en cuanto a los síntomas que prevalecieron fueron: dolores de cabeza o migraña y la forma de disminuir el estrés fueron: platicando su problemática, bebiendo y fumando. Se presenta mayor estrés académico en los estudiantes que cursan el cuarto año de la carrera.

Otro estudio realizado en México en ese mismo año, fue el de Rivas et al (12) (2014), evidencio que, en general el estrés fue poco frecuente con un 46%, pero con una intensidad moderada del 55.5%, se presentó poco frecuente en los estudiantes que no trabajan, son solteros y no tienen hijos con un 33.6%, 37.2% y 38% respectivamente. Los estresores que prevalecieron fueron: la sobrecarga de tareas 44.5%, seguida de las evaluaciones del profesor 43.8%. Las reacciones del estrés académico más frecuentes fueron: la somnolencia o mayor necesidad de dormir con 24.1%, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con 21.4%. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: la búsqueda de la información 24.8%, habilidad asertiva 21.9%, elaboración de plan y ejecución de tareas 19.7%.

Otro estudio realizado en este mismo país por Silva et al (13) (2019), muestran que, en los estudiantes de enfermería predomina un nivel de estrés académico moderado (87.8%), y no se encuentra relación con algún semestre en particular, por lo tanto, el estrés está presente durante todo el transito escolar de los universitarios de

enfermería. La reacción física más frecuente fue la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la reacción comportamental más frecuente es el aumento o reducción en el consumo de alimentos y para las reacciones psicológicas, se encontró que los problemas de concentración son los más frecuentes. La estrategia de afrontamiento más utilizada fue la elaboración de un plan y ejecución de tareas.

Las investigaciones en Colombia sobre estrés académico son muy recientes, ya que apenas en año 2013 se comenzó a investigar sobre este tópico. Dentro de los estudios realizados sobre estrés académico a nivel nacional encontramos pocas investigaciones, como la de Mazo, Londoño y Gutiérrez (8) (2013) en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, descrito anteriormente. También el estudio referenciado por Berrio y Mazo (9) realizado por Berrio y Mazo (2011) en estudiantes de la Universidad de Antioquia. El estudio realizado en Cartagena por Blanco, et al (6) (2015) en estudiantes del área de la Salud.

Pero para el caso puntual de estudiantes de enfermería solo se evidencio el estudio realizado en Cartagena por Castillo, Barrios y Alvis (14) (2018), en estudiantes de enfermería de tres universidades de Cartagena, donde se utilizó como instrumento el inventario SISCO y se determinó que el 90,8% informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42% reportó sentir un nivel medio de preocupación, y el 11,4% un nivel alto. Entre las situaciones generadoras de estrés se destacaron: la sobrecarga de tareas escolares con 48,2%; seguida de las evaluaciones de los profesores con el 41,7% de los estudiantes, mientras que el estímulo que menos estresa a los estudiantes es la competencia

con los compañeros del grupo con 9,1%. Entre las estrategias de afrontamiento prevaleció, la religiosidad con el 41,7%; seguida de búsqueda de información sobre la situación con el 40%, la estrategia que menos utilizaron fue elogios hacia sí mismos con el 21,2%.

Por lo anterior observamos que en Cartagena y en Colombia solo se ha realizado un estudio sobre estrés académico en estudiantes de enfermería, es por ello que surge la necesidad de indagar más a profundidad sobre el estrés académico en estos estudiantes, debido a la escasez de estudios sobre este tópico. Además, teniendo en cuenta que suelen ser una población vulnerable ante este fenómeno, por las demandas que implica la carrera, ya que, los estudiante de enfermería han de adaptarse a un exigente plan de estudios que les obliga a compaginar la formación teórica, con las prácticas clínicas y, en muchas ocasiones con otras actividades adicionales como (ABP, Club de revista, Narrativa, trabajos de investigación, actividades de la semana científica, actividades de bienestar, de proyección social, etc.), por lo que se evidencia una sobrecarga académica que puede contribuir con niveles medios o altos de estrés, por esta razón se concluye que vale la pena abarcar el estrés académico de estos estudiantes, para desde un punto de vista preventivo poder abordar a la población afectada. Por lo tanto, se hace necesario en este estudio responder a las siguientes preguntas.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de estrés académico que manejan los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena?

¿Cuáles son los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena.

2.2 Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería.
- Reconocer los estresores académicos de los estudiantes de enfermería.
- Identificar los síntomas (reacciones) que presentan los estudiantes de enfermería.
- Establecer las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de enfermería.

3. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación aportará información valiosa, actualizada, relevante y completa sobre estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena.

La investigación brindara al equipo interdisciplinario de la Escuela de Enfermería y al área de Bienestar Universitario la información suficiente y necesarias para conocer al estudiante, y reconocer oportunamente los individuos que se encuentran en riesgo. Con base a la investigación el docente podrá diseñar estrategias de acompañamiento para disminuir los estresores académicos percibidos como amenazantes o de mayor demanda para el estudiante, además con la información brindada por la investigación, le permite a los docentes reconocer síntomas que presenta el estudiante al enfrentarse a situaciones de estrés, también brinda información sobre todas esas estrategias que el estudiante utiliza como mecanismo de defensa ante el estrés, por lo que el docente puede fortalecerlas o mejorarlas, además, combase a los resultados propios de nuestra investigación se podrán identificar de acuerdo a las características sociodemográficas cuales son los alumnos más vulnerables, por lo tanto, la Escuela de Enfermería y Bienestar Universitario pueden utilizar la información suministrada por la investigación para dirigir sus actividades desde un punto de vista preventivo del estrés, obteniendo profesionales más sanos y seguros.

Además, el estudio coopera de manera significativa con la salud mental de sus estudiantes, ya que, diversos estudios epidemiológicos y sociales han demostrado consistentemente que el estrés psicosocial asociado a condiciones adversas de vida se relaciona con un aumento de trastornos mentales, particularmente ansiedad y depresión, y además constituye un factor de riesgo para los trastornos por abuso y dependencia a sustancias adictivas (10). También coopera con un buen rendimiento académico de los estudiantes, ya que, hay estudios donde se demuestra que la exposición mantenida a factores estresantes en los estudiantes puede producir deterioro del funcionamiento normal del organismo generando, múltiples síntomas y reacciones ante el estrés como, falta de concentración, dificultad para memorizar, para resolver problemas, déficits en las habilidades de estudio, escasa productividad y por ende un menor rendimiento académico (10).

Tomando las medidas respectivas por parte de la institución en donde se realizara el estudio, se espera que a largo plazo los futuros egresados enfermeros puedan afrontar también las situaciones de trabajo a las que se verán expuestos en un país subdesarrollado o en vía de desarrollo como Colombia y en un sistema de salud con falencias, que integran múltiples estresores (horarios de trabajo que afectan las relaciones personales y familiares, conflicto y ambigüedad de las funciones, sueldos no muy bien remunerados, sobrecarga laboral y emocional, entre otros.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Antecedentes históricos

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes (15).

El término estrés aparece en escritos del siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aplicación (16), sin embargo, según Román Collazo y Hernández Rodríguez quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés, este tiene su origen en el estudio de la Física, en los albores del siglo XVII. En esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en Fisiología, Psicología y Sociología. Más adelante, Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de este momento, debido al impacto notable de la Física sobre otras áreas del conocimiento, comienza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la Medicina, la Biología y la Química (15).

Le corresponde al médico y fisiólogo francés Bernard, a principios del siglo XIX, los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias como la

medicina. Él llega a un concepto clave, “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente”. Pero quien atribuyó a la expresión un sentido técnico muy especial fue Hans Selye en el año 1936 en una carta a la publicación Nature, donde describe una tríada patológica compuesta por un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales e involución del sistema timolinfático, pasando a definir al estrés como: Un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo las amenazas psicológicas) (15).

Selye apoyó su definición en una serie de respuestas no específicas originadas en estímulos muy variados expresando: “El soldado que cae herido en la batalla, la madre que se angustia por su hijo soldado, el espectador que observa una carrera de caballos, el caballo y el jockey que lo castiga, todos están bajo la influencia del estrés. El mendigo que padece hambre y el glotón que engulle en demasía, el dueño de un pequeño negocio con su constante temor a la quiebra y el financiero luchando por lograr otro millón, están también bajo el estrés.” Llamó al conjunto de reacciones como Síndrome General de Adaptación y describió las fases sucesivas de alarma, resistencia y agotamiento (16).

Además, Hans Selye, hizo grandes aportes sobre el estrés en la medicina, este se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, independientemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, y

elaboró una teoría acerca de la repercusión de la enfermedad en los procesos psicológicos de los pacientes como agente físico nocivo (15).

Posteriormente, cuando realizó su posdoctorado, Selye desarrolló experimentos sobre ejercicio físico extenuante con ratas, comprobando elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo designó inicialmente como “estrés biológico” y después simplemente “estrés” (9).

Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente (9).

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (9).

Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas, y con enfoques teóricos diferentes. Y debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo (9).

A pesar de que el estrés en el ámbito educativo es un campo muy nuevo de estudio, cuenta con investigaciones en estudiantes universitarios de pregrado, de maestrías, de diferentes carreras como medicina, psicología y para el caso puntual de interés del presente estudio, también cuenta con investigaciones en estudiantes de enfermería, aunque estas son muy escasas.

A continuación, se presentan las principales investigaciones realizadas hasta la fecha, sobre estrés académico en estudiantes de enfermería.

Tabla 1. Estudios realizados sobre estrés académico en estudiantes de enfermería.

Autor	Lugar	Instrumento	Resultados
Herrera y Rivera (2011)	Chile	Cuestionario de Salud General de Goldberg (1978)	El 36% de los participantes presenta malestar psicológico, además la mayor prevalencia de malestar psicológico se encuentra en los estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de carrera (38,2%, 43,7% y 36,6%, respectivamente). El 68% se percibe con agobio y tensión constante, el 50% con problemas de concentración.
Marín et al (2014)	México	Inventario SISCO (2007)	Se presenta mayor estrés académico en los estudiantes que cursan el cuarto año de la carrera. Seis de cada diez estudiantes presentan estrés académico cuando son evaluados por los profesores. Un tercio de los estudiantes objeto de estudio presentan estrés durante las estancias clínicas. Los síntomas que prevalecieron fueron: dolores de cabeza o migraña. La forma de disminuir el estrés es platicando su problemática, bebiendo y fumando.

Rivas et al (2014)	México	Inventario SISCO (2007)	El estrés fue poco frecuente con un 46%, pero con una intensidad moderada del 55.5%. Los estresores que prevalecieron fueron: la sobrecarga de tareas 44.5%, y las evaluaciones del profesor 43.8%. Las reacciones que prevalecieron fueron: la somnolencia o mayor necesidad de dormir con 24.1%, y la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con 21.4%. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: la búsqueda de la información 24.8%, habilidad asertiva 21.9%.
Castillo, Barrios y Alvis (2018)	Colombia	Inventario SISCO (2007)	El 90,8% reportó momentos de preocupación o nerviosismo (estrés). El 42% reportó un nivel medio de estrés. Estresores: predominó la sobrecarga de tareas escolares, seguido de las evaluaciones de los profesores. Reacciones físicas: predominó los dolores de cabeza y migraña, seguido de somnolencia o mayor necesidad de dormir. Reacciones psicológicas: predominó la ansiedad, angustia o desesperación. Reacciones comportamentales: aumento o reducción del consumo de alimentos. Estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la religiosidad, y búsqueda de información sobre la situación.
Silva et al (2019)	México	Inventario SISCO (2007)	Predomina un nivel de estrés moderado (87.8%). Estresores: prevalecieron las evaluaciones de los profesores. Las reacciones físicas: prevaleció la somnolencia o mayor necesidad de dormir. Las reacciones comportamentales: prevaleció el aumento o reducción en el consumo de alimentos. Las reacciones psicológicas: predominó los problemas de concentración. Estrategia de afrontamiento más utilizadas fueron la elaboración de un plan y ejecución de tareas.

Fuente: Diseño del investigador.

4.2 Conceptualización

4.2.1. Estrés

Existen diversas formas de conceptualizar el estrés, a través del tiempo ha sido definido por muchos autores que le dan su perspectiva particular.

El estrés ha sido definido por Selye (1936) como la “respuesta específica (del organismo) a toda demanda que se le haga”; por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, o por Lazarus como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar” (5).

4.2.2. Estrés académico

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (9).

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema (9).

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que lo concibe como “el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver

problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (9).

Finalmente, Barraza (2006) desde su modelo sistémico cognoscitivista, define el estrés académico como “aquel que manifiestan los alumnos de educación media superior y superior” como *“un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”* (17).

4.3 Clasificación

Existe una clasificación del estrés **según sus efectos**; donde se diferencian dos tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo o “Eustrés” y estrés negativo o “Distrés”:

Eustrés: provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada, es normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones, por ejemplo, hablar en público. Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Es un tipo de estrés positivo.

Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad, por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante. El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana (18).

Distrés: es un estrés desagradable, que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica. Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal (18).

Existe otra clasificación del estrés **según su duración;** donde se diferencian dos tipos de estrés, el crónico y el agudo:

Estrés crónico: El estrés crónico vincula los procesos de adaptación del individuo y mecanismos neurofisiológicos, el estrés agudo también los vincula. El estrés crónico está relacionado con la salud y la enfermedad, ya que se da por depresiones en tiempos prolongados, aunque en el estrés agudo también se presentan. No necesariamente tiene que ver con estado de ánimo, aunque los incluye, sino que tiene un componente más cognitivo. El estudio del estrés crónico ha recibido enorme atención en la última década debido a su elevada asociación con enfermedades crónicas, como, la depresión, cefaleas, enfermedades metabólicas (obesidad/diabetes tipo 2), cáncer, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide e hipertensión arterial, por mencionar algunas. Algunos estudios empíricos en el área de neurociencia reportan niveles elevados de estrés crónico y alteraciones neurobiológicas en jóvenes y adultos con experiencias traumáticas en

la etapa prenatal y desarrollo temprano, estos estudios indican que el estrés crónico no se inicia con el nacimiento de un individuo, sino muchas veces en la etapa de gestación (19).

Según Rivera (2001) los síndromes de estrés clasificados como crónicos son: trastorno por estrés extremo y persistente, síndrome de victimización de Ochberg (del que forma parte el Síndrome de Estocolmo), síndrome de desgaste profesional o Burnout, síndrome de acoso moral (del que forma parte el síndrome de acoso institucional) y síndromes inespecíficos de "distrés" o sobrecarga (20).

Estrés Agudo: Según Melgosa (1995) el estrés provoca en las personas ciertas alteraciones. Que se pueden presentar en reacciones psicológicas y fisiológicas ante situaciones estresantes. El estrés agudo se define como un estado que ocurre cuando un individuo percibe las demandas de una situación que excede sus recursos. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son: agonía emocional (una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión), las tres emociones del estrés; problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos; problemas estomacales e intestinales (acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable); sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos,

dificultad para respirar, y dolor en el pecho. El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable (19).

Según Rivera (2001) los síndromes de estrés clasificados como agudos son: síndrome de autoestrés, reacción aguda de estrés, síndrome de estrés traumático y crisis psicosocial (20).

Para Barraza (2005) el estrés también puede ser clasificado **según la fuente**; “en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento” (9).

4.4 Teorías sobre el estrés

Podemos apreciar tres orientaciones teóricas sobre el estrés: la teoría basada en la respuesta, propuesta por Selye; la teoría basada en el estímulo, propuesta por Holmes y Rahe; y la teoría basada en la interacción, propuesta por Lazarus.

4.4.1 Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico”. Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional (9).

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste”. Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo (9).

Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un *mecanismo tripartito*, que es el ya mencionado, *síndrome general de adaptación*, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (9).

4.4.2 Teorías basadas en el estímulo

En esta teoría se le da gran importancia al ambiente y las situaciones sociales. Los principales exponentes son Holmes y Rahe, han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (9).

Por tanto, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el *strain* (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés (9).

Por otra parte, según Weitz, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas, clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración (9).

4.4.3 Teorías basadas en la interacción

El máximo exponente de este enfoque es Lazarus y Folkman (1986) los cuales exponen que el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de *evaluación cognitiva*. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”. Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores (10).

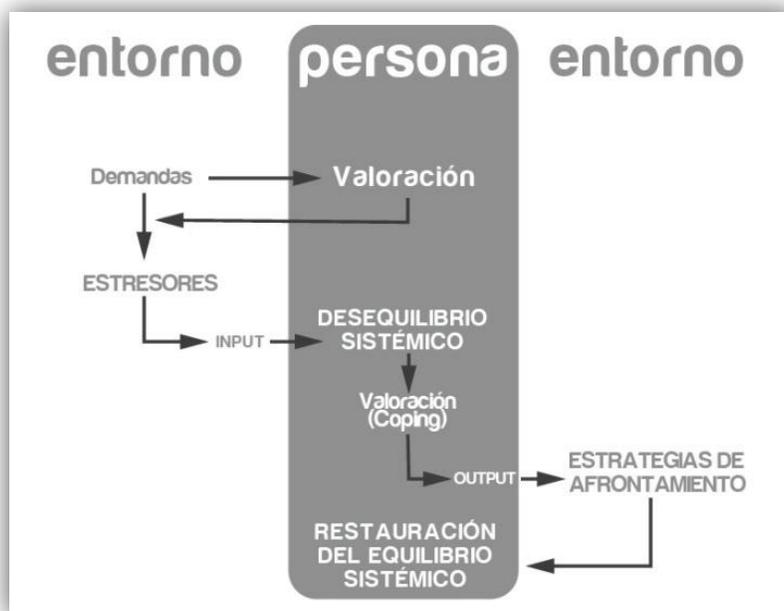
Lazarus propone tres tipos de evaluación: 1) **Evaluación primaria:** se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés. 2) **Evaluación secundaria:** ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante. 3) **Reevaluación:** se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas (9).

4.5 Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico

Los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico (9). Dentro de las teorías explicativas del estrés, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista para explicar el estrés académico en estudiantes de educación media superior y superior, propuesto por Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico (9).

El modelo sistémico cognoscitivista permite caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona y define, para su estudio, tres componentes sistémicos: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento (17). Este se configura a partir de tres hipótesis básicas: que se presentan a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (9).

Figura 1. Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.



Fuente: Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev PsicologíaCientífica.com. 2006.

Por otra parte, la psicología colombiana aún no ha reportado datos teóricos sobre el tema (9), y sólo se encuentran pocos estudios enfocados en este tópico (Berrío y Mazo (2011), Gutiérrez, Londoño y Mazo (2013), Blanco, et al (2015), Castillo, Barrios y Alvis (2018)).

4.6 Síntomas (reacciones)

Según *la hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico*, referenciada por Barraza en su modelo cognoscitivista y los aportes de Rossi a la teoría; la situación estresante (desequilibrio sistémico) se

manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que pueden ser clasificados en: físicos, psicológicos y comportamentales (15).

Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir. Los psicológicos tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Entre los comportamentales están aquellos que involucran la conducta de la persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares (15).

El estudio realizado en México, en estudiantes de enfermería de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, citado anteriormente expone que las reacciones del estrés académico más frecuente fueron, la somnolencia o mayor necesidad de dormir con 24.1%, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con 21.4% y el aumento o reducción del consumo de alimentos con un 18.3% (15).

4.7 Estrategias de afrontamiento

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es

mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante (15).

Por lo tanto, Barraza en su modelo sistémico-cognoscitivista permite definir al estrés académico como 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 su propia valoración, son consideradas estresores (input), al admitir que desbordan los recursos con los que cuenta para realizarlas. Segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones. Tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (15).

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo acceso a la universidad generen sintomatología clínica (15).

El concepto afrontamiento, aunque no tan popular como el término estrés, también recibe atención creciente por parte de los psicólogos y otros profesionales de la Salud. Los procesos de afrontamiento han sido estudiados por varios autores como

son Lazarus, Font, Hernández y otros. Es por tanto uno de los conceptos más en boga en la investigación psicológica actual. En Cuba, el tema ha sido estudiado por el Dr. Zaldívar, Orlandini, Dr. Clavijo Portieles, entre otros (21).

Zaldivar plantea, “El afrontamiento al estrés, al ser positivo pudiera ser un factor protector de la salud y al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar” (21).

Según Lazarus, “Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.” No obstante, Lazarus y Folkman, plantean que afrontar no es equivalente a tener éxito, y piensan que tanto el afrontamiento como las defensas deben verse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas personas, contextos u ocasiones (21).

Predominan los estilos de afrontamiento activos (centrados en la solución del problema) o pasivos (centrados en el control de la emoción), que facilitan el control conductual y emocional provocando una adaptación. No obstante, se observa que el estilo centrado en la solución de problemas potencia una actitud más activa, esperanzadora y optimista para enjuiciar y afrontar la existencia, sobre todo si el estilo asumido esta contextualizado, independientemente de los ajustes que proporcionan los estilos de afrontamiento centrados en la emoción. Esto puede ser una de las razones por las cuales se valora que las estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema potencien más bienestar y calidad de vida que las centradas en el control de la emoción (21).

5. MARCO LEGAL

5.1 Ley 30 de 1992

La presente ley organiza el servicio público de la Educación Superior. Dispone los siguientes principios de la Educación Superior: 1) Es un proceso permanente que posibilita el desarrollo de las potencialidades del ser humano de una manera **integral**, ...tiene por objeto el pleno desarrollo de los alumnos y su formación académica o profesional. 2) Es un servicio público **cultural**, inherente a la finalidad social del Estado. 3) Garantiza la **autonomía** universitaria y vela por la **calidad** del servicio educativo. 4) Se desarrollará en un marco de **libertad** de enseñanza, de aprendizaje, de investigación y de cátedra. 5) será **accesible** a quienes demuestren poseer las capacidades requeridas y cumplan con las condiciones académicas exigidas en cada caso (22).

Además, la presente ley dispone los objetivos de la Educación Superior y de sus instituciones; los campos de acción y programas académicos; señala las instituciones que son consideradas de Educación Superior (Instituciones Técnicas Profesionales, Instituciones Universitarias o Escuelas Tecnológicas, Universidades); hace referencia a los títulos y exámenes de estado; concede autonomía a las instituciones de Educación Superior; posibilita el fomento, la inspección y vigilancia de la enseñanza; entre otras disposiciones (22).

5.2 Ley 115 de 1994

“Por la cual se expide la Ley General de Educación”. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. (23)

Dentro del Artículo 5 encontramos que, se conciben como fines de la educación: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes... y la promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país ... (23)

5.3 Ley 1616 de 2013

La presente expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. El objeto de la presente ley es garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la Atención Integral e Integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud, de conformidad con lo preceptuado en el artículo 49 de la Constitución y con fundamento en el enfoque promocional de Calidad de vida y la estrategia y principios de la Atención Primaria en Salud. De igual forma se establecen los criterios de política para la reformulación, implementación y evaluación de la Política

Pública Nacional de Salud Mental, con base en los enfoques de derechos, territorial y poblacional por etapa del ciclo vital (24).

5.4 Resolución 8430 de 1993

La presente ley establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Las disposiciones de estas normas científicas tienen por objeto 1) Establecer los requisitos para el desarrollo de la actividad investigativa en salud. 2) Las instituciones que vayan a realizar investigación en humanos, deberán tener un Comité de Ética en Investigación, encargado de resolver todos los asuntos relacionados con el tema. 3) Las instituciones, a que se refiere el artículo anterior, en razón a sus reglamentos y políticas internas, elaborarán su manual interno de procedimientos con el objeto de apoyar la aplicación de estas normas 4) La investigación para la salud comprende el desarrollo de acciones que contribuyan:

- a) Al conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos en los seres humanos.
- b) Al conocimiento de los vínculos entre las causas de enfermedad, la práctica médica y la estructura social.
- c) A la prevención y control de los problemas de salud

(25).

5.5 Reglamento de Investigaciones de la Universidad del Sinú

Por el cual se modifica la estructura de la acción investigativa en la Universidad del Sinú – Elías Bechara Zainúm. En este reglamento se dispone de la estructura y funcionamiento de los diferentes organismos y funcionarios que componen la acción investigativa. (26)

Por tanto, como se estipula en el Artículo 13, el Centro de Investigaciones tiene como tarea básica “desarrollar y fomentar la investigación tanto externa como interna en la Universidad, con el fin de generar ciencia y bienestar a partir de la consolidación de la comunidad científica y el fortalecimiento de la cultura investigativa en la institución”. (26)

5.6 Ley 266 de 1996

La presente ley reglamenta la profesión de enfermería en Colombia, define la naturaleza y el propósito de la profesión, determina el ámbito del ejercicio profesional, desarrolla los principios que la rigen, determina sus entes rectores de dirección, organización, acreditación y control del ejercicio profesional y las obligaciones y derechos que se derivan de su aplicación (27).

5.7 Ley 911 de 2004

La presente ley dicta disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de Enfermería en Colombia; se establece el régimen disciplinario correspondiente y se dictan otras disposiciones (28).

En pocas palabras la ley establece principios, valores y conductas para el cuidado de la salud y de la vida, además, la presente ley ha sido pilar de la autorregulación y del desarrollo de autonomía; ha contribuido a mejorar la calidad del cuidado de enfermería; ha sido garante de la sociedad porque puede presentar ante los Tribunales Departamentales Éticos de Enfermería sus quejas; y ha otorgado las garantías necesarias a los profesionales implicados en una queja, pues determina

que sean investigados en temas deontológico-disciplinarios por pares mediante la aplicación del proceso establecido por la ley, que nació del gremio y para el gremio. Abarca temas como el consentimiento informado, el secreto profesional, la objeción de conciencia, la responsabilidad con los registros de enfermería y las condiciones para el ejercicio de la profesión, asuntos que siembran inquietudes e impulsan su estudio e investigación. (29)

6. MARCO CONCEPTUAL

6.1 Estrés

Es el conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc (30).

6.2 Estudiantes

Según la Academia Real Española estudiante es la “persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza” (31). El estudiante es aquel sujeto que tiene como ocupación principal la actividad de estudiar, percibiendo tal actividad desde el ámbito académico (32), cabe destacar que la palabra también la usamos con suma frecuencia como sinónimo de alumno y se aplica a todos los individuos que llevan a cabo un estudio concreto, independientemente del nivel de estudios que esté cursando (33).

6.3 Enfermería

Según la Real Academia Española es una “profesión y titulación de la persona que se dedica al cuidado y atención de enfermos y heridos, así como a otras tareas sanitarias, siguiendo pautas clínicas. Según la OMS, “la enfermería abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias.

Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal” (34).

6.4 Estrés académico

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Barraza (2006) define el estrés académico como un “proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (13).

6.5 Estresores

Son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis) (35).

6.6 Síntomas

Problema físico o mental que presenta una persona, el cual puede indicar una enfermedad o afección. Los síntomas no se pueden observar (36), un síntoma es generalmente una experiencia subjetiva de una enfermedad (37).

6.7 Afrontamiento

Es un conjunto de respuestas cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante, o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación.

(17). De este modo se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar (38).

7. METODOLOGIA

7.1 Naturaleza del estudio

El paradigma de la investigación es de tipo cuantitativa. La investigación cuantitativa utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías (39).

Nuestra investigación busca **medir** el nivel de estrés académico a través de un inventario, que permite **cuantificar** el estrés por medio de unos estresores, además, lleva a cabo la medición de otras variables (sociodemográficas, síntomas o reacciones y afrontamiento del estrés)

7.2 Tipo de estudio

La investigación es de tipo observacional descriptivo de corte trasversal.

7.2.1 Descriptivo

Los estudios descriptivos sirven para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos. Es decir, se ocupa de la descripción de las características que identifican los diferentes elementos y componentes, y su interrelación (40).

La presente investigación busca **describir** el nivel de estrés académico, que manejan los estudiantes de enfermería, además busca **describir** los síntomas o

reacciones que presentan los estudiantes ante situaciones de estrés y por último **describirá** las estrategias de afrontamiento que este adopta para manejar el estrés.

7.2.2 Transversal

Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como “tomar una fotografía” de algo que sucede (39).

En este estudio se realizará **una sola medición de las variables**, es decir se aplicará una sola vez en el periodo 2020-1, en los estudiantes de enfermería.

7.3 Población y muestra

La población estuvo constituida por 247 estudiantes de enfermería de una Universidad privada de Cartagena, matriculados para el periodo 2020-1. Se tomo como muestra la población total, sin embargo, fueron 175 quienes contestaron los cuestionarios; tal distribución se aprecia en la siguiente tabla:

Tabla 2. Distribución de la muestra.

Semestre	N° de estudiantes	Encuestas aplicadas
I	50	36
II	23	14
III	33	30
IV	35	27
V	30	13
VI	25	20
VII	26	16
VIII	6	5

IX	19	14
Total	247	175

Fuente: Diseño del investigador.

7.4 Muestreo

Se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia. El muestreo por conveniencia permite seleccionar aquellos sujetos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (41).

Por lo tanto, la presente investigación seleccionara los sujetos de la población a conveniencias de accesibilidad, oportunidad y proximidad de los sujetos al investigador que deseen ser parte de la investigación.

7.5 Criterios de inclusión / exclusión

7.5.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes de una universidad privada de Cartagena.
- Estudiantes de Enfermería.
- Estudiantes matriculados en el periodo 2020-1.
- Estudiantes que cursen la asignatura profesional del semestre académico.

7.5.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes que diligencien el formulario de manera incompleta.
- Estudiantes que durante el tiempo de aplicación de la encuesta no disponían de internet o de dispositivos electrónicos (computador, teléfono inteligente o tablet).

7.6 Instrumento

Para el desarrollo de los objetivos se utilizarán dos instrumentos; primero la Ficha de Caracterización Sociodemográfica, segundo el Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems (Inventario SISCO SV-21).

7.6.1 Ficha de Caracterización Sociodemográfica

Para describir las características sociodemográficas de la población de estudio se utilizará la Ficha de Caracterización Sociodemográfica, esta ficha es diseñada por la investigadora, cuenta con diez preguntas con opciones de respuesta abiertas y de selección múltiple. Las variables estudiadas son: edad, sexo, estrato, estado civil, No. de hijos, procedencia, religión, trabajo, semestre y modo de financiación de estudio.

7.6.2 Inventario SISCO SV-21

Para determinar el nivel de estrés académico, reconocer los estresores académicos, identificar los síntomas (reacciones) y establecer las estrategias de afrontamiento de la población de estudio se utilizará el Inventario SISCO SV-21, este inventario es diseñado y validado por Barraza (2018).

Propiedades Psicométricas: este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

- Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83;

la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra (42).

- Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .662 y el mayor de .801 Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems (42).
- Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ($p < .01$) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ($p < .01$) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés (42).
- El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los

componentes sistémico procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (42).

Estructura: este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada (42).
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo (42).
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores (42).
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor (42).

- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (42)

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CS	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Control de calidad: para determinar válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlo e integrarlo a la base de datos, éste debe estar respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular (42).

Clave de corrección: para su interpretación es necesario obtener la media general; se recomiendan los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco (42).
- A cada respuesta de la escala se le asigna los valores ya recomendados para su codificación (vid supra) (42).
- Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general (42).

- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20 (42).
- Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar con dos baremos: uno normativo u otro indicativo; el investigador decide cual utilizar y lo reporta (42).

Baremo normativo centrado en la población en que se validó:

De 0 a 48% nivel leve del estrés

De 49% a 60% nivel moderado del estrés

Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

De 0 a 33% nivel leve del estrés

De 34% a 66% nivel moderado del estrés

Del 67% al 100% nivel severo de estrés

Antecedentes del inventario: el “Inventario SISCO SV-21” Barraza (2018) es la segunda versión del “Inventario SISCO de Estrés académico” Barraza (2007), el primero es muy reciente, por lo tanto, aún no se evidencian estudios donde haya sido utilizado. Excepto en la investigación realizada por el autor para la validación del mismo (42).

7.7 Variables

Tabla 3. Operacionalización de variables.

MACRO VARIABLE	DEFINICIÓN	VARIABLES	INDICADOR	TIPO DE VARIABLE	MEDICIÓN
Aspectos sociodemográficos	Son las características generales de un grupo de personas determinadas	Semestre actual	I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX.	Cuantitativa	Ordinal
		Edad	Numero entero positivo	Cuantitativa	Razón
		Sexo	Femenino, masculino.	Cualitativa	Nominal
		Estrato	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.	Cuantitativa	Ordinal
		Estado civil	Soltero, casado, unión libre, divorciado, viudo.	Cualitativa	Nominal
		No. de hijos	Numero entero positivo	Cuantitativa	Razón
		Procedencia	Urbana, rural.	Cualitativa	
		Religión	Católica, cristiana, evangélica, etc.	Cualitativa	Nominal
		Modo de financiación de estudio	Recursos propios, recursos de mi familia, préstamo, beca.	Cualitativa	Nominal
Estrés académico	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos	Estresores	Ítems: 3.1- 3.9	Cualitativo	Nominal
		Síntomas (reacciones)	Ítems: 4.1- 4.15	Cualitativo	Nominal
		Estrategias de afrontamiento	Ítems: 5.1- 5.8	Cualitativo	Nominal

Fuente: Diseño del investigador.

7.8 Técnicas de recolección, procesamiento y análisis de la información

Los datos serán recolectados por el investigador mediante una encuesta virtual diseñada en Google Forms, donde se incorporaron los dos instrumentos de la investigación, luego se les pidió a los estudiantes que llenaran la encuesta virtual, una vez terminada la recolección de los datos, se organizaron y codificaron de manera consecutiva en Microsoft Excel.

El procesamiento se hará a través del programa IBM SPSS Statistics Versión 26, con medidas de tendencia central, media, desviación estándar, para la descripción de las variables.

Para el análisis de la información se presentan tablas elaboradas por el investigador con el fin de hacer comprensible la información de cada dimensión estudiada.

7.9 Consideraciones éticas

Para el desarrollo de la presente investigación se contemplaron los siguientes aspectos éticos:

- De acuerdo a la Resolución 8430 de 1993, el estudio puede catalogarse como una investigación de riesgo mínimo, dado que se realizarán intervenciones o modificaciones intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio. Solamente se les pedirá, a quienes accedan a participar, que respondan o completen una encuesta. En este caso la información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación (25).

- La presente investigación se realiza de acuerdo con cuatro principios éticos según Beauchamp y Childress: no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia. El principio de **no maleficencia** nos lleva a la precaución y seguridad con los sujetos, a minimizar los posibles daños y riesgos a que se someten los participantes, a asumir la responsabilidad ante eventos adversos y al no abandono de los pacientes cuando se ha demostrado la eficacia de un fármaco. El principio de **justicia** nos lleva a respetar los derechos de las personas conforme indiquen las leyes, a no hacer discriminaciones injustas especialmente en los criterios de inclusión y exclusión, y a proteger del mejor modo a las personas más vulnerables. Cuando la investigación se realiza con población vulnerable, es necesario extremar las medidas de prudencia, minimizar los riesgos y maximizar los posibles beneficios. El principio de **autonomía** nos exige respetar la autodeterminación de las personas y realizar un buen proceso de consentimiento informado antes de incluir a alguien en el estudio, así como a respetar la confidencialidad de los datos, especialmente los de identificación. El principio de **beneficencia** nos lleva a realizar una investigación de la mayor calidad posible, con un actuar excelente como investigadores y con compasión, empatía y solidaridad hacia las personas y comunidades sujetos de la investigación. Es hacer el mayor bien posible, durante y después de la implementación de la investigación (43).
- Con base a los siete principios éticos de Ezequiel Emanuel (44), se tomarán en la presente investigación las siguientes medidas: **1)** La investigación se

considera valiosa y asegura que los sujetos de investigación no serán expuestos a riesgos sin la posibilidad de algún beneficio personal o social. **2)** La investigación tiene un objetivo científico claro, estar diseñada usando principios, métodos y prácticas de efecto seguro aceptados. La investigación tiene poder suficiente para probar definitivamente el objetivo y un plan de análisis de datos verosímil. Además, la investigación no descuida los extremos o datos críticos, usa suficientes sujetos para la muestra, etc. **3)** En esta investigación se seleccionarán grupos específicos de sujetos por razones relacionadas con las interrogantes científicas, a todos los grupos se les ofrecerá la oportunidad de participar en la investigación, además, los resultados de la investigación tienen la probabilidad de ser aplicados a la salud y el bienestar de grupos específicos, abordándolo desde el punto vista preventivo **4)** En esta investigación, “los riesgos potenciales a los sujetos individuales se minimizan, los beneficios potenciales a los sujetos individuales o a la sociedad se maximizan, y los beneficios son proporcionales o exceden a los riesgos”. **5)** Esta investigación clínica será revisada por peritos apropiados que no estén afiliados al estudio y que tengan autoridad para aprobar, enmendar o, en casos extremos, cancelar la investigación. **6)** Los alumnos que acepten participar se les suministrará el consentimiento informado donde se describirá (la finalidad, los riesgos, los beneficios y las alternativas de la investigación), la decisión es libre no forzada sobre si participar o no. **7)** se le permite al participante cambiar de opinión, a decidir que la investigación no concuerda con sus intereses o preferencias, y a retirarse sin sanción. La privacidad de los sujetos será respetada administrando

la información de acuerdo con reglas de confidencialidad. Se le informara a los participantes cuando los documentos de consentimiento informado se modifican para incluir riesgos o beneficios adicionales descubiertos en el curso de la investigación. Se les comunicara a los participantes sobre los resultados y lo que se aprendió de la investigación.

- También se tendrá en cuenta otros aspectos como, la autorización del autor del instrumento a utilizar y el permiso de la institución en la que se llevará a cabo las encuestas.

8. RESULTADOS

Características sociodemográficas

Los datos descriptivos de las características sociodemográficas se presentan en la tabla 4. Se observa que, de un total de 175 estudiantes, el 88% fueron mujeres y el 12% fueron hombres. El promedio de edad fue de 20 ± 9 años y se evidencia que la mayoría de los participantes se encuentran entre 20-24 años ocupando el 45.1% del total de la muestra, mientras que la minoría de edad de los sujetos en estudio fueron >29 años que corresponde al 4% de la muestra. La mayoría de los estudiantes pertenecen al estrato socioeconómico 1 con el 43.4% seguido del estrato socioeconómico 2 con el 32.6%, estrato 3 con el 21.7% y en menor proporción de estratos 4 y 5 ambos con 1.1%. En el estrado civil de los participantes se registró que el 88% de los estudiantes de enfermería se encuentran solteros, el 6.3% se encuentran en unión libre, el 3.4% se encuentran casados y en menor proporción se encuentran divorciados y viudos ambos con el 1.1%. Se evidencia que los estudiantes en su mayoría no tienen hijos que corresponden al 88.5%, seguido de estudiantes con 1 hijo con el 8% y con 2 hijos el 3.4%. En la muestra existió un predominio de estudiantes procedentes del área urbana con el 75.4% y en menor proporción estudiantes del área rural con el 24.6% del. La religión que más profesan los participantes fue la católica con el 63.4%, seguida de los protestantes con el 30.2% y en menor proporción los estudiantes que no profesan ninguna religión con un 5.7% y otras como los Agnósticos con un 0.6%. Los semestres que más aportaron participantes a la muestra fueron, primero, tercero,

cuarto y sexto semestre con 20.6%, 17.1%, 15.4% y 11.4% respectivamente, excepto en noveno, quinto y octavo semestre con 8%, 7.4% y 2.9, en donde las participaciones fueron reducidas o el número de estudiantes por semestre era escasa como es el caso de octavo y noveno. Los estudiantes de enfermería en su mayoría no trabajan, corresponden al 90.3% y en menor proporción los que trabajan con un 9.7%. Los estudiantes de enfermería financian sus estudios en su mayoría con recursos de su familia que equivalen al 53.1%, seguido de préstamo con el 31.4% y en menor proporción recursos propios y beca con el 10.9% y 4.6% respectivamente.

Tabla 4. Características sociodemográficas. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020

Variables	N°	%
Sexo.		
Mujer	154	88
Hombre	21	12
Edad.		
< 20 años	74	42.2
20-24 años	79	45.1
25-29 años	15	8.5
> 29 años	7	4
Estrato.		
1	76	43.4
2	57	32.6
3	38	21.7
4	2	1.1
5	2	1.1
Estado civil.		
Soltero	154	88
Unión libre	11	6.3
Casado	6	3.4
Divorciado	2	1.1
Viudo	2	1.1
N° de hijos.		

0	155	88.5
1	14	8
2	6	3.4
Procedencia.		
Urbana	132	75.4
Rural	43	24.6
Religión.		
Católica	111	63.4
Protestantes (Evangélica, Testigo de Jehová, Adventista, Mormones)	53	30.2
Agnóstico	1	0.6
Ninguna	10	5.7
¿Trabaja?		
Si	17	9.7
No	158	90.3
Semestre.		
I	36	20.6
II	14	8
III	30	17.1
IV	27	15.4
V	13	7.4
VI	20	11.4
VII	16	9.1
VIII	5	2.9
IX	14	8
Modo de financiación de estudios.		
Recursos de mi familia	93	53.1
Recursos propios	19	10.9
Préstamo	55	31.4
Beca	8	4.6
Total	175	100

Fuente: Diseño y cálculos del investigador.

Estrés académico

Del total de participantes, el 96,6% (169) informó haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés) durante el transcurso del semestre y el 3,4%

(6) dijeron que no habían tenido estrés durante el transcurso del semestre por lo que fueron eliminados y la base quedó constituida por 169 alumnos.

Los datos descriptivos del nivel de estrés autopercebido se presentan en la tabla 5. Se determinó que el 42% (71) de los estudiantes reportó sentir un nivel medio alto de estrés, y el 27.8% (47), un nivel alto.

Tabla 5. Nivel de estrés académico. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020

Nivel de estrés	N°	%
1. Bajo	1	0.6
2. Medio Bajo	9	5.3
3. Medio	41	24.3
4. Medio alto	71	42
5. Alto	47	27.8
Total	169	100

Fuente: Diseño y cálculos del investigador.

Nivel de estrés por dimensiones y general

La puntuación global del cuestionario nos ofrece una media de 2.93 lo que supone un 58.6% que al ser analizado con el baremo normativo se obtiene un nivel de estrés general moderado. La dimensión de estresores presenta una media de 2.97 lo que supone un 59.4% por lo tanto esta dimensión presenta un nivel moderado de estrés; en la dimensión de síntomas su media es de 2.57 por lo tanto un 51.4% que sitúa la dimensión en un nivel moderado de estrés; y en las estrategias de afrontamiento su media es de 3.25 con un 65% que sitúa la dimensión en un nivel moderado. Se interpreto el nivel de estrés de cada dimensión y el nivel de estrés general con el baremo normativo que establece el inventario SISCO SV-21.

Tabla 6. Nivel de estrés por dimensiones y general

Dimensiones	Media	%	Nivel de estrés
Estresores	2.97	59.4	Moderado
Síntomas/reacciones	2.57	51.4	Moderado
Estrategias de afrontamiento	3.25	65	Moderado
Estrés general	2.93	58.6	Moderado

Fuente: Diseño y cálculos del investigador.

Estresores

Los datos descriptivos de la dimensión de estresores se presentan en la tabla 6. Las situaciones que generas mayor estrés académico en los estudiantes de enfermería son “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con (M=3.50) y “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” con (M=3.11); mientras que son valoradas con menor frecuencia como estresores son “La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases” con (M=2.59) y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.” con (M=2.77).

Tabla 7. Estresores. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020

Ítems	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas Veces		Casi siempre		Siempre		Estadísticos	
	N°	%	N	%	N°	%	N°	%	N°	%	N	%	Media	Desviación estándar
3.1	0	0	5	3	7	4.1	76	45	60	35.5	21	12.4	3.50	0,896885257
3.2	9	5.3	17	10.1	42	24.9	73	43.2	21	12.4	7	4.1	2.59	1,133776396
3.3	4	2.4	15	8.9	26	15.4	74	43.8	37	21.9	13	7.7	2.97	1,126959555
3.4	3	1.8	14	8.3	23	13.6	80	47.3	36	21.3	13	7.7	3.01	1,078194927
3.5	3	1.8	17	10.1	29	17.2	76	45	36	21.3	8	4.7	2.88	1,061798748

3.6	4	2.4	14	8.3	24	14.2	64	37.9	43	25.4	20	11.8	3.11	1,2041666
3.7	8	4.7	17	10.1	37	21.9	60	35.5	37	21.9	10	5.9	2.77	1,201850425

Nota: Se resaltan con amarillo las medias más altas y con azul las más bajas.

Fuente: Diseño y cálculos del investigador.

Ítems de estresores:

3.1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.

3.2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.

3.3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).

3.4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.

3.5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).

3.6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.

3.7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/a

Síntomas (reacciones)

En el caso de la dimensión síntomas, sus datos descriptivos se presentan en la tabla 7. Como se observa, los síntomas que se presentan con mayor frecuencia en los alumnos al estar estresados son “Ansiedad, angustia o desesperación” con (M=3.08) y “Problemas de concentración” con (M=2.92); mientras que los que se presentan con menor frecuencia son “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” con (M=2) y “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” con (M=2.23).

Tabla 8. Síntomas (reacciones). Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020

Ítems	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre	Estadísticos
-------	-------	------------	----------	---------------	--------------	---------	--------------

	N°	%	N	%	N°	%	N°	%	N°	%	N	%	Media	Desviación estándar
4.1	8	4.7	11	6.5	34	20.1	67	39.6	34	20.1	15	8.9	2.90	1,214832084
4.2	17	10.1	19	11.2	23	13.6	71	42	26	15.4	13	7.7	2.63	1,360456833
4.3	2	1.2	18	10.7	26	15.4	62	36.7	40	23.7	21	12.4	3.08	1,188206003
4.4	3	1.8	14	8.3	29	17.2	80	47.3	32	18.9	11	6.5	2.92	1,072885638
4.5	28	16.6	28	16.6	34	20.1	41	24.3	31	18.3	7	4.1	2.23	1,468649565
4.6	28	16.6	33	19.5	43	25.4	44	26	18	10.7	3	1.8	2	1,323778977
4.7	17	10.1	25	14.8	48	28.4	56	33.1	17	10.1	6	3.6	2.28	1,24268759

Nota: Se resaltan con amarillo las medias más altas y con azul las más bajas.
Fuente: Diseño y cálculos del investigador.

Ítems síntomas (reacciones):

- 4.1. Fatiga crónica (cansancio permanente).
- 4.2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- 4.3. Ansiedad, angustia o desesperación.
- 4.4. Problemas de concentración.
- 4.5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.
- 4.6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.
- 4.7. Desgano para realizar las labores escolares

Estrategias de afrontamiento

Los datos descriptivos de la dimensión referida a las estrategias de afrontamiento se muestran en la tabla 8. Como se puede observar las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia al estar estresado son “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” con (M=3.46) y “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” con (M=3.37); mientras que las que se utilizan con menor frecuencia son

“Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas” con (M=3.04) y “Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione” con (M=3.20).

Tabla 9. Estrategias de afrontamiento. Estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, 2020

Ítems	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas Veces		Casi siempre		Siempre		Estadísticos	
	N°	%	N	%	N°	%	N°	%	N°	%	N	%	Media	Desviación estándar
5.1	3	1.8	9	5.3	24	14.2	63	37.3	48	28.4	22	13	3.24	1,136776171
5.2	2	1.2	10	5.9	13	7.7	61	36.1	63	37.3	20	11.8	3.37	1,057318427
5.3	3	1.8	6	3.6	10	5.9	62	36.7	67	39.6	21	12.4	3.46	1,018946757
5.4	5	3	13	7.7	8	4.7	66	39.1	62	36.7	15	8.9	3.25	1,128972366
5.5	3	1.8	9	5.3	18	10.7	74	43.8	50	29.6	15	8.9	3.20	1,068290817
5.6	6	3.6	14	8.3	24	14.2	64	37.9	45	26.6	16	9.5	3,04	1,204223733
5.7	3	1.8	16	9.5	13	7.7	63	37.3	54	32	20	11.8	3.23	1,197635556

Nota: Se resaltan con amarillo las medias más altas y con azul las más bajas.
Fuente: Diseño y cálculos del investigador.

Ítems estrategias de afrontamiento:

5.1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.

5.2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.

5.3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.

5.4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.

5.5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.

5.6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.

5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

9. DISCUSIÓN

Con relación a las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería, se encontró que, en su mayoría, son mujeres con el 88%, del área urbana con el 75.4% y de estratos bajos 1 y 2 con el 43.4% y el 32.6% respectivamente. Tales resultados son similares a los encontrados por Castillo, Barrios y Alvis (14) en su estudio realizado en tres universidades de Cartagena, con una muestra de 587 estudiantes de enfermería, donde el 89,6% fueron mujeres, el 80,1% son de procedencia urbana y el 43,4% vive en el estrato socioeconómico 2. También en los estudios de Herrera y Rivera (10) y Silva y colaboradores (13), hubo un predominio de mujeres con el 96,1% y el 80% respectivamente. Esto se relaciona a que la profesión de enfermería desde su nacimiento ha sido liderada por mujeres sin embargo hoy en día se han integrado poco a poco el género masculino en la profesión. Además, se puede apreciar que la mayor parte de los estudiantes no trabajan con el 90.3%, en el estudio de Silva y colaboradores (13) los estudiantes que solo estudian también representan la mayoría con el 76.7%.

En cuanto al estrés académico, existe una alta prevalencia puesto que el 96,6% de los estudiantes de enfermería lo padece. Similar a la que demuestran otros estudios Catillo, Barrios y Alvis (14) con el 90,8%. Se encontró que los estudiantes se ubicaron en un nivel medio alto y alto, superando el nivel de estrés que manifiestan los estudiantes de enfermería en otras investigaciones como la de Castillo, Barrios y Alvis (14) donde los estudiantes presentan un nivel medio y medio alto de estrés académico.

El factor que más les produjo estrés a los estudiantes fue “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” y “Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as” se identifican como los principales estresores en el estudio de Barraza en la validación de su instrumento SISCO SV-21 (42), además en la investigación de Castillo, Barrios y Alvis (14), el estresor principal de los estudiantes de enfermería fue “la sobrecarga de tareas escolares”,

Las situaciones de estrés académico producen en los estudiantes de enfermería, “ansiedad, angustia o desesperación” y “problemas de concentración” las mismas detectadas por Barraza en la validación del cuestionario SISCO SV-21 (42); además la “ansiedad, angustia o desesperación” también predomina como principal reacción psicológica, en el estudio de Castillo, Barrios y Alvis (14); y en la investigación de Herrera y Rivera (10) sobre malestares psicológicos en estudiantes de enfermería predomina el “sentir agobio o tensión constante” lo cual se relaciona con el principal síntoma de esta investigación “ansiedad, angustia y desesperación” dado que “agobio” es sinónimo de “ansiedad”, además Herrera y compañía establecen como segundo síntoma “la falta de concentración” el cual concuerda con el encontrado en esta investigación “problemas de concentración”. Por otro lado, los síntomas que menos se presentan en la presente investigación son “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” y “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” este último también fue identificado por Castillo, Barrios y Alvis (14) como uno de las reacciones psicológicas que menos se presentaban en los estudiantes.

En lo que respecta a las estrategias de afrontamiento las más utilizadas por los estudiantes de enfermería son “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” y “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa”; el único estudio donde se establecen estas estrategias de afrontamiento como las más utilizadas por estudiantes es la hecha por Barraza en la validación del cuestionario SISCO SV-21 (42), con una muestra de 997 alumnos de bachillerato, pregrado y posgrado. En lo que respecta a otros estudios las estrategias de afrontamiento son contrarias a las de esta investigación, Castillo, Barrios y Alvis (14) establecen otras estrategias de afrontamiento como la “religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”, y “búsqueda de información sobre la situación” como las que más utilizan los estudiantes de enfermería. En el estudio de Rivas et al (12) “la búsqueda de la información” y la “habilidad asertiva” fueron las más utilizadas. Y en el estudio de Silva y colaboradores (13), la estrategia de afrontamiento más utilizada es la “elaboración de un plan y ejecución de tareas”. Podemos observar que las estrategias de afrontamiento difieren entre un estudio y otro, Existen pocos estudios que contengan las estrategias de afrontamiento de esta investigación, debido a que se está utilizando un cuestionario nuevo producto de una segunda versión que propone diferentes estrategias de afrontamiento basadas en la representatividad, por lo que las estrategias de afrontamiento varían según el cuestionario que se esté utilizando o su versión en el caso del inventario SISCO que ostenta dos versiones que difieren en sus estrategias de afrontamiento.

10. CONCLUSIONES

Se concluye que los estudiantes en su mayoría son mujeres, oscilan entre los 20-24 años, son solteros (88%), no trabajan (90.3%), pertenecen al estrato socioeconómico bajos 1 y 2 (76%), no tienen hijos (88.5%), procedentes del área urbana (75.4%), son católicos (63.4%), financian sus estudios con recursos de su familia (53.1%). Las anteriores condiciones no se consideran factores de riesgo para el estrés excepto el pertenecer a estratos socioeconómicos bajos, el hecho de estar solteros, no trabajar y no tener hijos incrementa el tiempo para sus actividades académicas y actividades recreativas y de esparcimiento, sin embargo, existe una alta prevalencia de estrés académico, con el 96,6% de los estudiantes, de los cuales, se obtuvo un nivel moderado de estrés, aunque ellos perciben mayor nivel de estrés, puesto que en su mayoría dicen sentir un niveles medio altos y altos de estrés académico, esto se relaciona con el hecho de pertenecer a un programa de ciencias de la salud; según afirma Mazo, Londoño y Gutiérrez (8) los estudiantes de Ciencias de la salud son más susceptibles al estrés y perciben más agentes estresantes, son estudiantes que en sus actividades, a partes de estar ya inmersos en un ambiente académico y deber responder a este, encuentran una esfera similar en sus prácticas profesionales.

El evento estresante más reportado fue la sobrecarga de actividades y el tiempo limitado que se les otorga para cumplir con dichas actividades, estas situaciones estresantes también presente en otras investigaciones confirman que el estudiante de enfermería percibe sobrecarga académica, por lo que a su vez se ve limitado el

tiempo entre tantas actividades. En lo que se refiere a las reacciones se reportan síntomas psicológicos como la ansiedad, angustia y desesperación, y la falta de concentración, y en menor proporción fatiga crónica y sentimientos de depresión o tristeza, lo cual requiere especial atención, son síntomas que pueden intervenir para desde un punto de vista preventivo conservar la salud mental de los estudiantes y su desempeño académico. Respecto a las estrategias de afrontamiento, la más utilizada por los estudiantes fue “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” y “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa”, a pesar que se encuentra una alta prevalencia de estrés e indicios de niveles elevados y presencia de síntomas causados por este, observamos que las estrategias de afrontamiento son elevadas lo que compensa, minimiza o elimina el estrés de los estudiantes.

11. RECOMENDACIONES

La mejor forma para combatir el estrés sería una adecuada combinación entre las medidas organizativas —menor y mejor demanda— y las individuales —mejor y mayor capacidad de afrontamiento—. La reducción de la carga implica intervenir en la organización y contenido del trabajo; y mejorar las habilidades de afrontamiento consiste en dotar al sujeto de estrategias útiles para afrontar eventos procedentes de distintas fuentes de estrés (5). En este orden de ideas, teniendo en cuenta que la sobrecarga de trabajos/tareas y el tiempo limitado fueron los principales generadores de estrés académico, las medidas preventivas deberán dirigirse a reducir los estresores o situaciones generadoras de estrés que presentan los estudiantes de enfermería, esto requiere actuación por parte de las instituciones educativas y por los docentes encargados de las actividades, para reducir la sobrecarga y proporcionar el tiempo necesario para cumplir con las actividad, reestructurando la organización y contenido del trabajo. Esto debe ir ligado a proporcionar estrategias de afrontamiento útiles, lo ideal sería socializar las estrategias de afrontamiento de la presente investigación y enseñarles a los estudiantes como implementarlas.

Como profesionales del área de la salud también debemos abordar los síntomas presentes en los estudiantes diseñando un plan de cuidados que aborde los siguientes diagnósticos de enfermería NANDA: estrés por sobrecarga, ansiedad, fatiga r/c estresores, afrontamiento ineficaz.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Silva DC. Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. Rev Ciencia y Cuidado. 2015; 12(1): 119-133.
2. Caldera JF, Pulido BE, Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo,7. 2007: 77-82.
3. Sosa EC. Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación Colombiana. Rev CES Salud Pública. 2011; 2(1): 56-65.
4. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev Chil Neuro-Psiquiat. 2015; 53(3): 149-157.
5. Gómez CA. El estrés laboral: una realidad actual. Rev Summa Humanitatis. 2009; 3(1).
6. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena [tesis de pregrado]. Cartagena: Universidad de Cartagena; 2015.
7. Satchimo A, Nieves ZI, Grau R. Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. Psicogente. 2013; 16(29), 143-154.
8. Mazo R, Londoño K, Gutiérrez YF. Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Informes Psicológicos. 2013; 13(2): 121-134.
9. Berrio N, Mazo R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia. 2011; 3(2): 55-82.

10. Herrera LM, Rivera MS. Prevalencia de malestar psicológico en estudiantes de enfermería relacionada con factores sociodemográficos, académicos y familiares. *Ciencia y Enfermería* XVII. 2011; (2): 55-64.
11. Marín MM, Álvarez CG, Lizalde A, Anguiano AC, Lemus BM. Estrés académico en estudiantes, el caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Rev Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. 2014; 1(1).
12. Rivas V, Jiménez CC, Méndez HA, Cruz M, Magaña M, Victorino A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte sanitario*. 2014; 13(1): 162-169.
13. Silva MF, López JJ, Sánchez O, González P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Rev Científica de Enfermería*. 2019; 18: 25-39.
14. Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig Enferm Imagen Desarr*. 2018; 20(2): 1-11.
15. Águila BA, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. *Rev Edumecentro*. 2015; 7(2).
16. Elena GA. [internet]. Argentina: Elena GA; [acceso 12 de febrero de 2020]. Disponible en: https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.php
17. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Psicología Científica.com* [Revista en línea]. 2006 Nov [acceso 12 de febrero de 2020]; 8(17). Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

18. Regueiro AM. Conceptos básicos: ¿qué es el estrés y cómo nos afecta? [internet]. España: Regueiro AM; [acceso 12 de febrero del 2020]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
19. Guevara MP, Castro CF, Gutiérrez AC, Moreno LC. Relación entre el estrés académico, la regulación emocional y el desempeño cognitivo con la salud física y el bienestar psicológico en estudiantes de pre-grado en Bogotá [Tesis de pregrado]. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia; 2018.
20. González JL. Nosología psiquiátrica del estrés. Psiquis. 2001; 22: 1-7.
21. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med. 2010; 10(1).
22. Ley 30 de 1992. El Congreso de Colombia (28/12/1992). Disponible en: http://www.oas.org/juridico/spanish/mesicic2_col_ley_30_sp.pdf
23. Ley 115 de 1994. El Congreso de la República de Colombia (08/02/1994). Disponible en: https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/Leyes/L0115_94.pdf
24. Ley 1616 de 2013. El Congreso de Colombia (21/01/2013). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
25. Resolución 8430 de 1993. Ministerio de Salud (04/10/1993). Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RES-OLUCION-8430-DE-1993.PDF>

26. Reglamento de investigaciones. Resolución No. 243 (05/12/2006). Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/138ffGqXxhZv8DUJA-IEwuAx5qRGV0BCr/view>
27. Ley 266 de 1996. El Congreso de Colombia (25/01/1996). Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-105002_archivo_pdf.pdf
28. Ley 911 de 2004. El Congreso de Colombia (05/10/2004). Disponible en: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1670889>
29. Lopera A. 10 años de la ley 911 de 2004. Rev av.enferm. 2014; 32(2): 183.
30. Sanitas. Qué es el estrés [sitio web]. Sanitas; [acceso 22 de febrero del 2020]. Biblioteca virtual / Psicología / Qué es el estrés. Disponible en: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html
31. Diccionario de la lengua española. 23ª ed. Madrid: Asociación de Academias de la Lengua Española (ASALE); 2014. Estudiante. Disponible en: <https://dle.rae.es/?w=estudiante>
32. ConceptoDefinición. Estudiante [sitio web]. ConceptoDefinición; [acceso 22 de febrero del 2020]. Disponible en: <https://conceptodefinition.de/estudiante/>
33. DefiniciónABC. Definición de Estudiante [sitio web]. De Ucha F; 2012 [acceso 22 de febrero del 2020]. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/estudiante.php>
34. Organización Mundial de la Salud. Enfermería [sitio web]. Organización Mundial de la Salud; [acceso 5 de marzo del 2020]. Temas de salud / Enfermería. Disponible en: <https://www.who.int/topics/nursing/es/>

35. Wikipedia. Estrés [sitio web]. Wikipedia; [actualizada el 29 febrero del 2020, acceso 5 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>
36. Instituto Nacional del cáncer. Síntoma [sitio web]. [acceso 5 de marzo del 2020]. Diccionario de cáncer. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/sintoma>
37. Academia Europea de Pacientes. Síntoma [sitio web]. [acceso 5 de marzo del 2020]. Home / Glossary / Síntoma. Disponible en: <https://www.eupati.eu/es/glossary/sintoma/>
38. Psicología y Mente. Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? [sitio web]. [acceso 5 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>.
39. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill; 2014.
40. Behar DS. Metodología de la investigación. Editorial Shalom; 2008.
41. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int J Morphol. 2017; 35(1):227-232.
42. Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México, Durango: ECORFAN®; 2018.
43. Ética de las investigación con ensayos clínicos [internet]. [acceso 27 de marzo del 2020]. Disponible en:

http://ensayosclinicos.ispch.gob.cl/DOCS/5_ETICA_INVESTIGACION_CON_ECA.pdf

44. Ezequiel Emanuel. ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos éticos [internet]. [acceso 27 de marzo del 2020]. Disponible en: https://www.bioeticacs.org/iceb/seleccion_temas/investigacionEnsayosClinicos/Emanuel_Siete_Requisitos_Eticos.pdf



CONSENTIMIENTO INFORMADO

DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CARTAGENA

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

Teniendo en cuenta lo anterior:

Yo _____ con cédula de Ciudadanía N° _____ residente en _____, en representación de _____ para los efectos legales que correspondan declaro que he recibido información clara y suficiente a cerca de la investigación titulada: **ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CARTAGENA.**

El propósito central de la investigación es determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena, mediante la implementación del Inventario SISCO SV-21, por lo cual necesitamos tu colaboración diligenciando una serie de preguntas.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que se proporcione será totalmente confidencial, solo se manejarán resultados globales y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Desde ya le agradecemos su participación.

ANEXO 1. Consentimiento informado

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) del objetivo de este estudio, así como las contribuciones éticas y científicas que sus hallazgos aportaran.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial, los resultados serán globales y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Katherine Jaime Blanquicet, teléfono: 322-295-6884.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Katherine Jaime Blanquicet al teléfono anteriormente mencionado.

Nombre del participante: _____
C.C. _____ de _____

Firma: _____

Testigo 1.

Parentesco: _____

Nombre: _____

C.C. _____ de _____ Con

domicilio en (Municipio / Departamento): _____

Dirección de residencia: _____

Teléfonos de contacto: _____ / _____

Testigo 2.

Parentesco: _____

Nombre: _____

C.C. _____ de _____ Con

domicilio en (Municipio / Departamento): _____

Dirección de residencia: _____

Teléfonos de contacto: _____ / _____

Firma del participante: _____ Fecha: ____/____/____.



ENCUESTA

DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CARTAGENA

La presente encuesta tiene como objetivo central determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación.

APARTADO 1: FICHA DE CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Lea detenidamente cada una de las preguntas y responda la respuesta que usted considere correcta.

1. Edad: _____	2. Sexo: F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>	3. Estrato: ____
4. Estado civil: _____	5. No. de hijos: ____	
6. Procedencia: Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input type="checkbox"/>	7. Religión: _____	
8. Trabaja: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	9. Semestre: ____	

ANEXO 2. Encuesta

10. Modo de financiación de estudio:	Recursos propios	<input type="checkbox"/>
	Recursos de mi familia	<input type="checkbox"/>
	Préstamo	<input type="checkbox"/>
	Beca	<input type="checkbox"/>

Autor de la ficha: Jaime K. Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Cartagena. Trabajo de grado. 2020.

APARTADO 2: INVENTARIO SISCO SV-21

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “Si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3.- Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una

ANEXO 2. Encuesta

X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CS	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer						

ANEXO 2. Encuesta

el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	Nunca	Casi siempre	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						

ANEXO 2. Encuesta

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
--	--	--	--	--	--	--

Autor del inventario: A. Barraza. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN-México, Durango. 2018.

ANEXO 3. Autorización del inventario SISCO SV-21

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 28 de abril de 2020

Katherine Jaime Blanquicet
Estudiante de Enfermería
Universidad del Sinú - Seccional Cartagena
Presente

Por medio de la presente me permito autorizarte el uso del Inventario SISCO SV-21. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el libro "Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems"

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándote las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: praxisredie2@gmail.com Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214

ANEXO 4. Autorización de la Escuela de Enfermería de la Universidad del Sinú -
Seccional Cartagena

ANEXO 5. Presupuesto

PRESUPUESTO					
Ítems	Descripción	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Valor total
1	Talento humano-investigador	Horas	360	\$ 30.000	\$ 10.800.000
2	Asesores disciplinar	Horas	8	\$ 130.000	\$ 1.040.000
3	Asesor metodológico	Horas	8	\$ 130.000	\$ 1.040.000
4	Diseño virtual de la encuesta	Unidad	1	\$ 50.000	\$ 50.000
5	Conexión a internet	Meses	12	\$ 77.000	\$ 924.000
7	Comunicación	Minutos	20	\$ 100	\$ 2.000
8	Trasporte	Unidad	2	\$ 2.500	\$ 5.000
9	Alimentación	Unidad	2	\$ 7500	\$ 15.000
10	Refrigerios	Unidad	1	\$ 5.000	\$ 5.000
11	Bloc de notas	Unidad	1	\$ 3.000	\$ 3.000
12	Impresiones del trabajo de grado	Unidad	120	\$ 3.000	\$ 36.000
13	CD	Unidad	1	\$ 2.000	\$ 2.000
Total					\$ 13.922.000

Fuente: Diseño del investigador.

ANEXO 6. Cronograma

CRONOGRAMA																																
ETAPA Y AÑO, MES, SEMANA	SEP. 2019				OCT. 2019				NOV. 2019				FEB. 2020				MAR. 2020				ABR. 2020				MAY. 2020				JUN. 2020			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ETAPA DE ELABORACION DEL PROYECTO																																
Redacción del planteamiento de problema, justificación, objetivos.	X	X	X	X	X	X																										
Redacción del marco teórico, legal y conceptual							X	X	X	X	X	X																				
Redacción de metodología													X	X	X	X	X	X	X	X												
Presentación del proyecto																									X							
Aprobación del proyecto																																
ETAPA DE DESARROLLO DEL PROYECTO																																
Aplicación de encuestas																																
Tabulación de datos																																
Elaboración de tablas y gráficas																																
Análisis de la información																																
Redacción del documento final																																
Presentación del documento final																																

Fuente: Barrios KK, Daza MJ, Martínez RE, Mora AS, Yabur A. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. Trabajo de grado. 2019.