



UNIVERSIDAD  
DE GUANAJUATO

UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO  
DIVISION DE CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS  
CAMPUS GUANAJUATO  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

TESIS:  
EL ESTRÉS TAMBIEN VA A LA UNIVERSIDAD

Que presenta  
TRUJILLO RUBIO CELINA

Director de Proyecto Tesis:  
DRA. MARÍA AURORA MONTAÑEZ FRAUSTO

Como requisito parcial para obtener el grado de:  
**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA**

## **AGRADECIMIENTOS**

Nuestro más sincero agradecimiento a todo el personal académico y administrativo de la División de Ciencias Naturales y Exactas, en especial al Departamento de Enfermería y Obstetricia sede Guanajuato quienes nos apoyaron en la elaboración y aplicación de esta investigación.

A la Institución al Departamento de Enfermería y Obstétrica, campus Guanajuato.

A mi Directora de tesis, a la Dra. María Aurora Montañez Frausto, por sus consejos y conocimientos aportados hacia mí para tener un mejor enfoque de investigación. Gracias por ser mi rayito de sol en los momentos de angustia y por creer en mí para poder lograr esto, por tanta nobleza y fortaleza dada en todo este proceso.

A la M.E. Ma. Elvira Moreno Pulido por el apoyo brindado durante el transcurso de este proceso, por sus palabras y su acompañamiento.

A mis compañeros de licenciatura en especial con los que hice una buena relación de amistad, pero en general a todos por los años que hemos compartido juntos, los momentos de alegría y tristeza.

A mi tutora académica la Dra. Brenda E. Franco Corona.

## **DEDICATORIA**

Agradezco a Dios por darme fuerzas en los momentos difíciles durante la carrera, por llenar el vacío que llego cuando la vida se me vino abajo, por darme la fortaleza y las posibilidades de seguir adelante.

A mis hijas por ser el motor de arranque en este último año, todo sacrificio y llanto valdrá la pena y todo siempre será por ellas. A mi madre por todo el apoyo brindado para poder lograr esto, ya que sin ella no estaría en donde estoy el día de hoy. Esto es por ella. También a mis hermanos y familiares tíos y abuelos que siempre tuvieron para darme ánimo y una palabra de aliento cuando lo necesite.

Nombre de autores

Trujillo Rubio Celina

## RESUMEN

Título:

### EL ESTRÉS TAMBIEN VA A LA UNIVERSIDAD

Introducción:

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente, siendo distintos factores lo que lo provocan en este caso seguir una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Al menos 60 por ciento de los estudiantes universitarios, principalmente de carreras relacionadas en ciencias de la salud, padece estrés ocasionado por los horarios y el nivel de exigencia académica

El estrés tiene efectos negativos sobre la salud de las personas tanto físicos como psicológicos y estos síntomas pueden llegar a desencadenar más complicaciones que afecten de forma severa el estado de salud del individuo por esto es importante conocer sobre cómo afrontarlo y reducir los niveles de estrés que provocan la carga académica en un estudiante. Se tomarán en cuenta factores como edad, sexo, lugar de residencia entre otros que se consideren para para manifestar el nivel de estrés.

Objetivo:

Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés.

## Objetivos específicos

- Definir si la sobrecarga académica causa el estrés académico.
- Reconocer los estresores del estrés en el ámbito escolar

## Metodología:

La investigación que se llevó a cabo puede ser caracterizada como descriptiva (al sólo observar, describir el fenómeno de estudio y al no haber manipulado ninguna variable) y transversal (porque sólo se realizó la colecta de datos en un solo momento). La población objeto de estudio de este trabajo se compuso de 130 alumnos, tomando los semestres de 2°,3°, 4°, 5°, 8° de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato, sede Guanajuato.

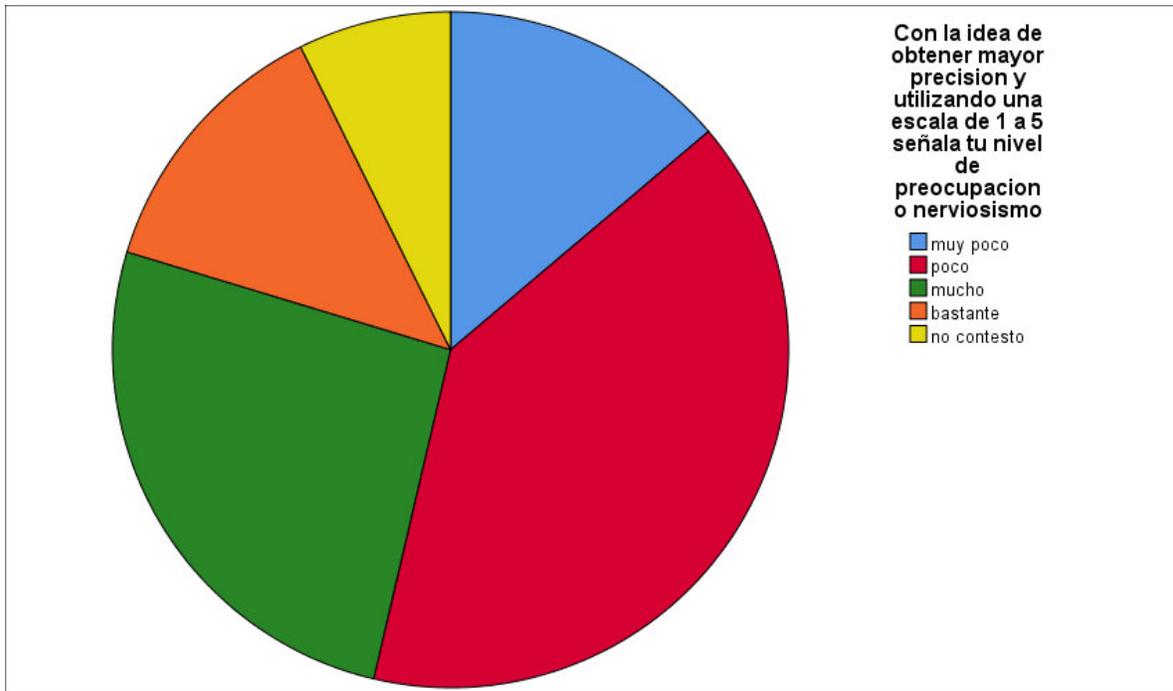
Para la medición de los estresores académicos en los estudiantes se empleó el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Arturo Barraza Macías (Anexo 1). Este inventario se compone de 32 ítems, que miden las diferentes situaciones o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante. Las respuestas a cada ítem se valoraron mediante una escala de Likert en la que el valor 1 corresponde a “nunca” y el valor 5 a “siempre”. Se mencionará verbalmente a los estudiantes en la realización del cuestionario, haciendo hincapié sobre la importancia de responder con sinceridad a todos los ítems.

Los datos del cuestionario serán analizados mediante el programa Microsoft Excel 2016 y SPSS Versión 19 y se realizara una estadística descriptiva (mediana y desviación estándar) y estadística inferencial para dar respuesta a los objetivos planteados.

## Resultados:

El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 se pregunta el nivel de nerviosismo o preocupación, donde se encontró que 49% tenían poco (rojo), 32% mucho (verde), 17% muy poco (azul), 16% bastante (naranja), 9% no contestaron (amarillo). (Grafica 1)

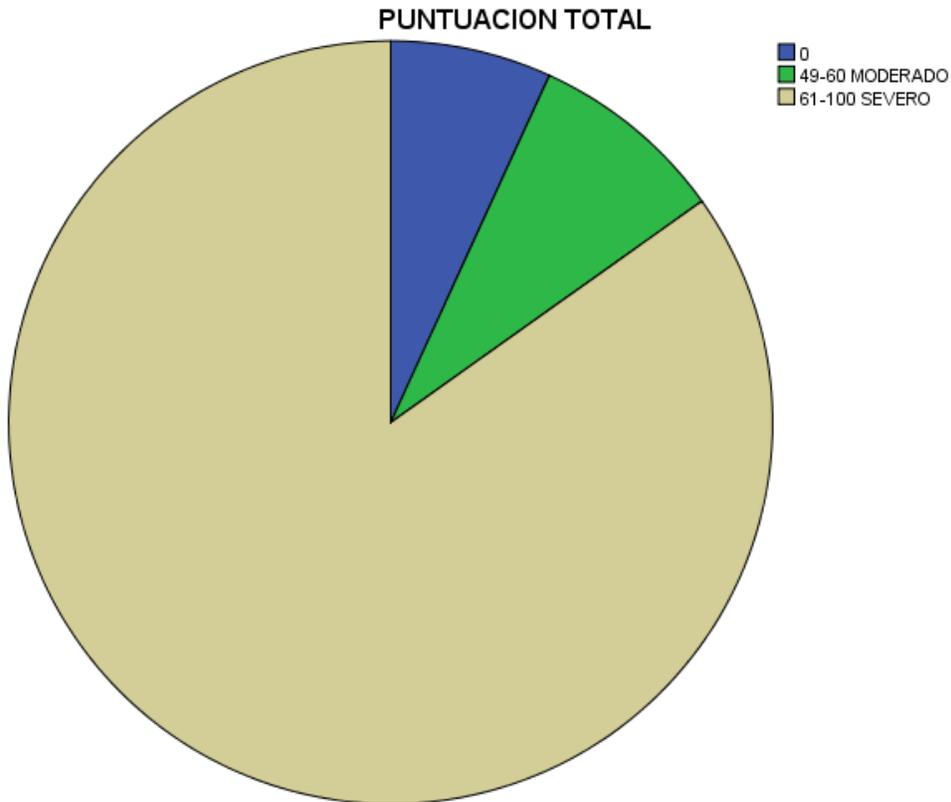


Los resultados obtenidos en el análisis descriptivo realizado, a través de la media, fueron que los alumnos de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia se encuentran en un nivel de estrés severo del 84.8%, el cual es bastante alto (Grafica 2)

**GRAFICA 2: PUNTUACION TOTAL NIVEL DE ESTRÉS**

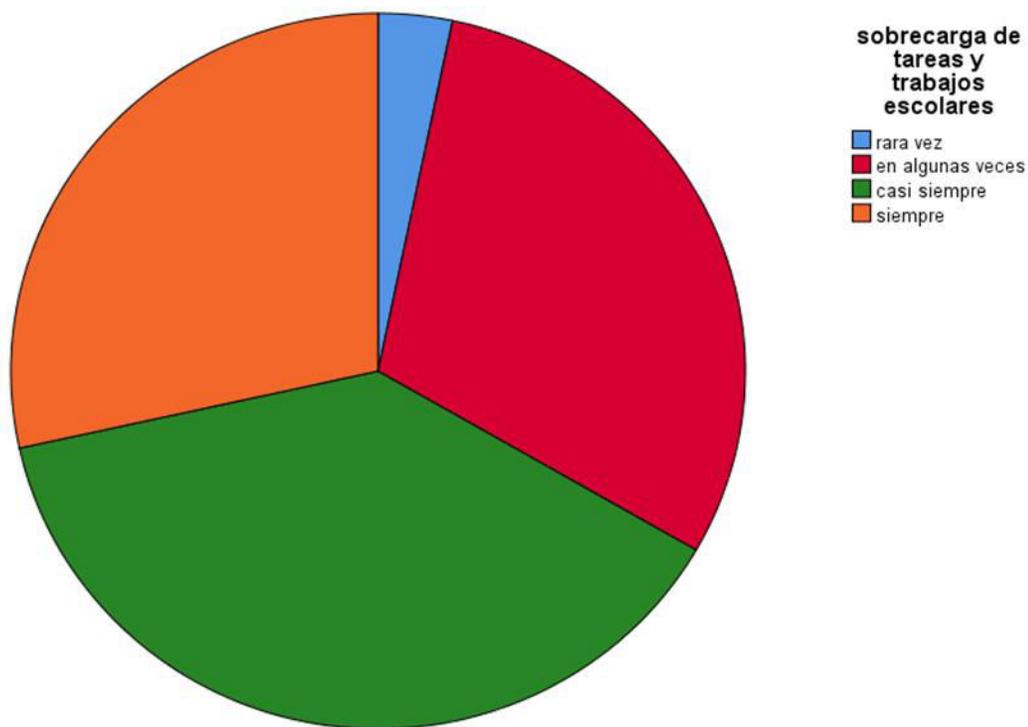
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0	9	6.8	6.8	6.8
49-60 MODERADO	11	8.3	8.3	15.2
61-100 SEVERO	112	84.8	84.8	100.0
Total	132	100.0	100.0	

sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
nunca	rara vez	en algunas veces	casi siempre	siempre	no contesto
Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
0	4	37	47	35	0



Como se puede observar en la gráfica 3 la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, se encontró que el 35% es siempre (naranja), el 47% casi siempre (verde), el 37% algunas veces (rojo), el 4% rara vez (azul) y el 0% nunca. Consideramos que es alto el nivel de porcentaje al que los alumnos les causa estrés la sobre carga académica.

Por lo que, dando respuesta a nuestro objetivo específico, ¿Definir si la sobrecarga académica causa el estrés académico? Se define que sí.



El rango de los estresores se tomó de acuerdo al porcentaje más alto en el apartado de Algunas veces ya que este es la mitad de ambos lados y se puede notar que este abarca entre el 40% y 60% lo cual lo tomamos como la referencia.

Como se puede observar, los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la personalidad y el carácter del maestro (ítem 1) con el 58%, elaboración de un plan y ejecución de tareas (ítem 2) con el 50% y la búsqueda de información sobre la situación (ítem 3) con el 46%. Mientras que los de menor porcentaje se encuentra el de aumento o reducción de consumo de alimentos (ítem 10) con el 31% y problemas de digestión (ítem 9) con el 40%. Tabla 1.

Ítems	Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
-------	-------	----------	---------------	--------------	---------

<b>1. La personalidad y carácter del maestro.</b>	5%	25%	58%	18%	16%
<b>2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</b>	7%	34%	50%	23%	9%
<b>3. Búsqueda de información sobre la situación</b>	17%	24%	46%	27%	8%
<b>4. Tiempo ilimitado para hacer el trabajo</b>	2%	22%	42%	36%	21%
<b>5. Desgano para realizar labores escolares</b>	22%	29%	42%	23%	7%
<b>6. Ansiedad</b>	15%	27%	41%	31	9%
<b>7. Problemas de concentración</b>	14%	35%	41%	26%	7%
<b>8. Dolor de cabeza o migrañas</b>	19%	29%	40%	29%	6%
<b>9. Problemas de digestión</b>	30%	27%	40%	21%	5%
<b>10. Aumento o reducción del consumo de alimentos</b>	22%	35%	31%	18%	15%

Por otra parte, es relevante mencionar que según los resultados obtenidos de la encuesta SISCO aplicada a los estudiantes encontramos que, a pesar de pertenecer a semestres diferentes, la preocupación de la personalidad del profesor y la planeación de las tareas son los que mayor porcentaje tienen para estresar a los estudiantes ya sea leve, moderado o grave que cada uno de ellos puede manifestar de diferente manera, pero por la misma preocupación.

Conclusiones:

Se encontró que el 84% de los estudiantes padecen un nivel de estrés elevado, junto a que, en la pregunta, Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Contestaron que si 123 personas de las 130 encuestas.

Es importante generar el interés de realizar futuras investigaciones en la que el estrés académico, fenómeno por algunos olvidado, sea centro de atención, porque

es necesario prevenir o incluso amortiguar los efectos del estrés en estudiantes, aunque pueda parecer para algunos algo sin importancia en comparación con otros, éste se encuentra muy relacionado con alteraciones indeseables, como los fallos de memoria en el momento justo de realizar una prueba estresante, o fallos en el proceso mismo de aprendizaje

Palabras claves:

Estrés académico, estresores, exámenes.

## ÍNDICE GENERAL

I.	PRESENTACION .....	1
II.	AGRADECIMIENTOS .....	2
III.	RESUMEN .....	3-9
IV.	INTRODUCCIÓN .....	11
V.	JUSTIFICACIÓN.....	12
VI.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	13-14
VII.	OBJETIVO GENERAL.....	15
VIII.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
IX.	HIPOTESIS .....	16
X.	METODOLOGÍA .....	17-21
	10.1 Diseño de estudio	
	10.2 Características de la población	
	10.3 Criterios de inclusión	
	10.4 Criterios de exclusión	
	10.5 Instrumentos de recolección de datos	
	10.6 Procedimiento para la recolección de datos	
	10.7 Análisis de datos	
	10.8 Consideraciones éticas y legales	
XI.	RESULTADOS.....	22-25
XII.	DISCUSIÓN .....	26
XIII.	CONCLUSIONES .....	27
XIV.	RECOMENDACIONES .....	27
XV.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	28
XVI.	APÉNDICES .....	29-30
	16.1 Carta de Consentimiento Informado	

#### **IV. INTRODUCCIÓN**

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente, siendo distintos factores lo que lo provocan en este caso seguir una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Al menos 60 por ciento de los estudiantes universitarios, principalmente de carreras relacionadas en ciencias de la salud, padece estrés ocasionado por los horarios y el nivel de exigencia académica

El estrés tiene efecto negativo sobre la salud de las personas tanto físicos como psicológicos y estos síntomas pueden llegar a desencadenar más complicaciones que afecten de forma severa el estado de salud del individuo por esto es importante conocer sobre cómo afrontarlo y reducir los niveles de estrés que provocan la carga académica en un estudiante. Se tomarán en cuenta factores como edad, sexo, lugar de residencia entre otros que se consideren para para manifestar el nivel de estrés.

## **V. JUSTIFICACIÓN**

El presente trabajo de investigación hace referencia a las necesidades de dar a conocer que el estrés está catalogado como una enfermedad del siglo XXI, afectando principalmente al sistema nervioso y en la actualidad ya es problema común dentro del ámbito escolar, aunque no es tomado como una causa directa del rendimiento académico es por eso que esta investigación se realizara con el objetivo de conocer algunos de los factores que son causantes directamente del estrés en los estudiantes.

Nuestro propósito es fundamentar en base a evidencia científica que ciertos factores afectan de forma directa en el rendimiento académico de los estudiantes y en base a esto su comportamiento tiene distintas variables que en algunos casos lleva a refugiarse en diferentes factores infecciosos de la sociedad (alcohol, drogas, etc.) que a su vez se ve reflejado en el conflicto familiar y como ultima consecuencia en la sociedad.

En base a nuestra experiencia como estudiantes el estrés siempre está presente en diferentes momentos cruciales de la carrea, en algunas situaciones llegando a ser insignificantes los factores o las causas de dicho estrés pero que a base de cierto nivel de estrés nos provoca sentimientos que nos hacen cuestionar el seguir o no dentro de la carrera es por eso que este trabajo lo consideramos importante porque los resultados nos ayudaran a conocer si nuestro planteamiento sobre los factores que ocasionan el estrés es el correcto o no.

## VI. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### Estudios relacionados

- A. Orlandini (El estrés, Qué es y cómo evitarlo 2014). Argumenta que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. En la literatura son cinco los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés a la gente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. Así mismo, para otros expresa la respuesta psicológica al estresor.

Otros autores definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

La mente responde al estrés mediante percepciones, conocimientos, rememoraciones, emociones, defensas y mecanismos de enfrentamiento, cambios en las actitudes y en la autoestima, conductas y síntomas.

- Estudios realizados por Barraza Macías en el 2006, proponen un sistema o modelo de estrés académico: el modelo sistémico-cognoscitivista. Este se configura a partir de cuatro hipótesis básicas:
  - Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.
  - Hipótesis del estrés académico como estado psicológico.
  - Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.
  - Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.
- Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo (Estrés académico 2015). Es un fenómeno multivariable resultante de la relación entre la persona y los

eventos de su medio. Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática.

- La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, puede fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor como futuros profesionales y en el logro de sus aspiraciones personales.
- Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual (Beck, Taylor y Robbins, 2003).

Así pues, dada la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a sufrir periodos de estrés sostenido, la finalidad de este estudio fue evaluar la prevalencia y características de este fenómeno en estudiantes de la Universidad de Guanajuato en la carrera de Enfermería y Obstetricia.

En el siguiente protocolo de investigación pretendemos dar respuesta al siguiente cuestionamiento que nos hemos planteado que es:

### **¿A ti estudiante de Licenciatura que te causa estrés?**

Sabemos que el estrés es causa de deficiencia en el rendimiento académico por lo que nuestra investigación se enfocara en la manera de identificar el estrés a lo largo de la carrera universitaria, identificar los principales factores de estrés y como a veces el mismo estudiante los pasa por desapercibidos y se subestima a sí mismo en algunas ocasiones.

## **VII.OBJETIVOS GENERAL**

- Determinar el nivel de estrés.

## **VIII. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Definir si la sobrecarga académica causa el estrés académico.
- Reconocer los estresores del estrés en el ámbito escolar.

## **IX. HIPOTESIS**

No se realizó.

## **X. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

### 10.1 Diseño de estudio:

Sera un estudio descriptivo transversal.

### 10.2. Características de la Población:

La población será de 130 participantes, del Departamento de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato, Sede Guanajuato.

Tomando una muestra del semestre de 2°,3°, 4°, 5°, 8°.

### 10.3 Criterios de inclusión:

- Hombre y Mujeres mayores de 18 años
- Cursando la Lic. Enfermería y Obstetricia
- Residentes de Gto
- Estado civil: solteros

### 10.4 Criterios de exclusión:

- Tener más de 25 años
- Estar recusando semestre/materia.
- Estar casado o con hijos.
- Ser foráneo

### 10.5. Instrumento de correlación de datos:

Se aplicará el Inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista) de Barraza Macías (2007). Confiabilidad del instrumento con alfa de Cronbach .897. El instrumento está estructurado con 32 ítems con escalamiento tipo Likert.

Anexo

## EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo

Género: Femenino  Masculino

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

Sí

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar /a alternativa “sí”, 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 preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Ítem	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Sensación de tener la mente vacía					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					
Otra (especifique)					

#### 10.6 Procedimiento para la recolección de datos:

Los datos del cuestionario serán analizados mediante el programa Microsoft Excel 2016 y se realizara una estadística descriptiva utilizando (mediana y desviación estándar) de los resultados obtenidos.

#### 10.7 Análisis de datos:

Los datos del cuestionario serán analizados mediante el programa Microsoft Excel 2016 y SPSS Versión 19 y se realizara una estadística descriptiva (mediana y desviación estándar) y estadística inferencial para dar respuesta a los objetivos planteados.

#### 10.8 Consideraciones éticas y legales:

Este estudio se sometió a dictamen de las comisiones de Investigación y Ética del Departamento de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato. El estudio se apego a lo estipulado en el Título Segundo referente a los aspectos éticos de la investigación en seres humanos del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaria de Salud, 2012), donde se respetaron los siguientes artículos:

##### Artículo 13

Se respetó la dignidad y los derechos de bienestar del participante, se aplicaron los instrumentos en un lugar cómodo y respetando la privacidad del participante al no

permitir que la información obtenida sea manejada por personas ajenas a la investigación.

#### Artículo 14, fracciones VII Y VIII

Se contó con el consentimiento informado realizado por el profesional de salud estudiante de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia sede Guanajuato de la UG. Se realizó la investigación hasta contar con la autorización de la profesora titular de la materia, la maestra: María Aurora Montañez Franco y la directora del complejo educativo del Depto. Enfermería y Obstetricia la maestra: María Teresa Hernández Ramos.

#### Artículo 16

Se protege la información de privacidad del sujeto de investigación ya que dentro de los cuestionarios aplicados solo aparecerá un código establecido.

#### Artículo 17, Fracción I

La presente investigación fue sin riesgo, ya que solo se aplicó un cuestionario de duración aproximada de 10 a 20 minutos.

#### Artículo 21, fracciones I, II, III, IV, VI Y VII

Se informa al participante el objetivo y la justificación de la investigación, así como los procedimientos a realizar y la aclaración de cualquier duda existente.

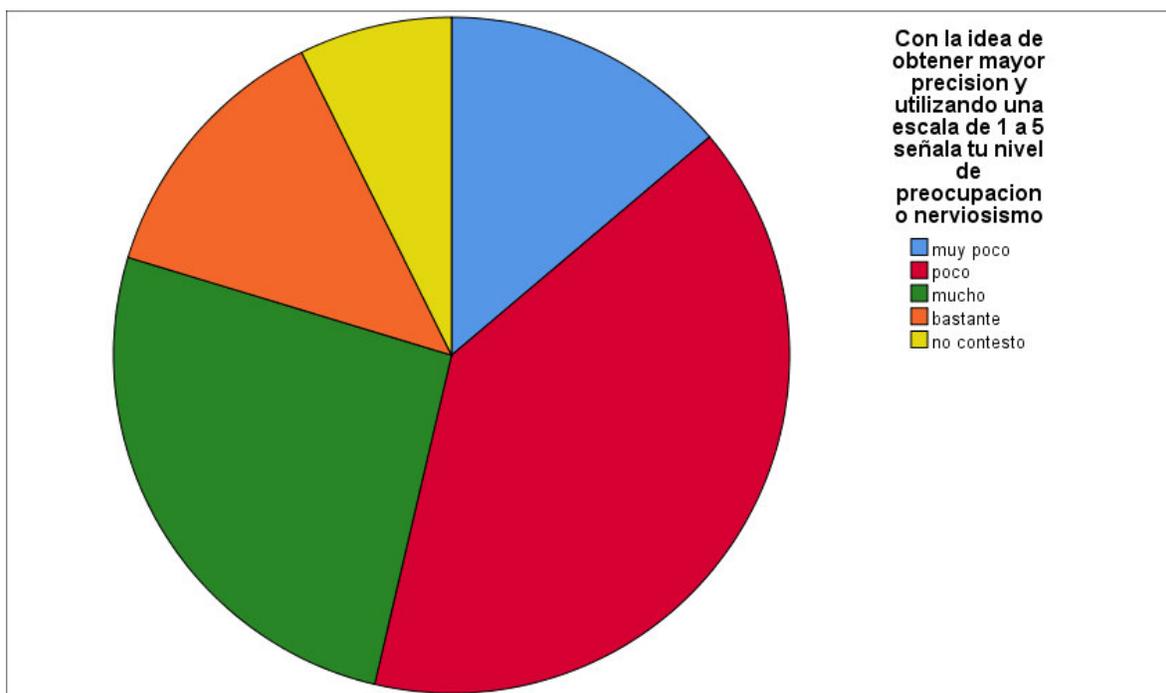
Acude a lo establecido en el Capítulo V, Artículos 57 y 58 fracción I sobre la investigación en grupos subordinados, menciona que la participación, el rechazo de los sujetos a intervenir o retiro de su consentimiento durante el estudio, no afectan su situación dentro de su atención en dicha Institución o programas de salud que perteneces y de acuerdo a la fracción II, se le garantiza que los resultados de la presente investigación no serán utilizados en perjuicio de su persona.

## XI. RESULTADO

El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar.

Teniendo en consideración la presencia de esta problemática en las universidades y la necesidad de formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol ante las situaciones diversas que se les pueden presentar como futuros profesionales de la salud, es necesario encaminar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de enfrentamiento al estrés académico y profesional.

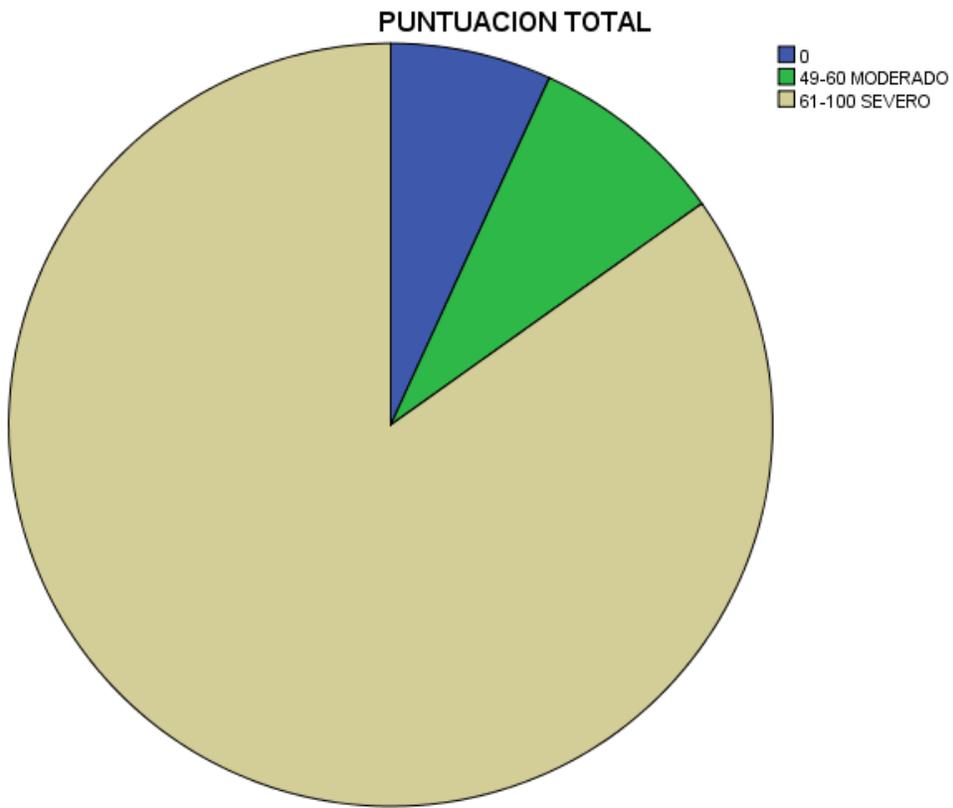
- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 pregunta el nivel de nerviosismo o preocupación, donde se encontró que 49% tenían poco (rojo), 32% mucho (verde), 17% muy poco (azul), 16% bastante (naranja), 9% no contestaron (amarillo). (Grafica 1)



Los resultados obtenidos en el análisis descriptivo realizado, a través de la media, fueron que los alumnos de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia se encuentran en un nivel de estrés severo del 84.8%, el cual es bastante alto (Grafica 2)

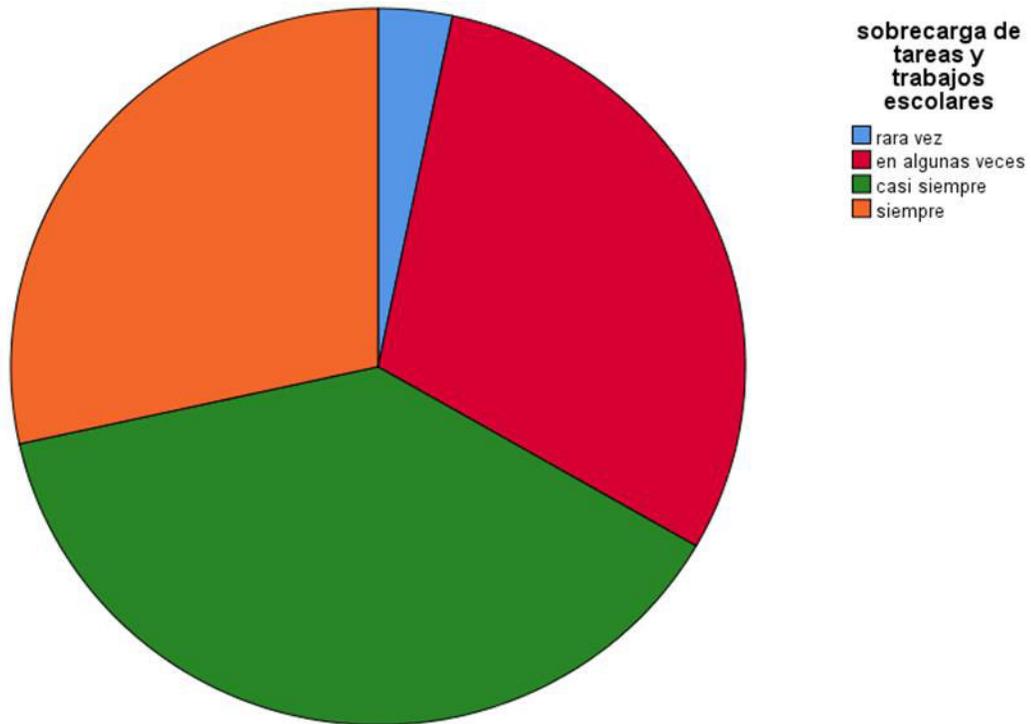
**GRAFICA 2: PUNTUACION TOTAL NIVEL DE ESTRÉS**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 0	9	6.8	6.8	6.8
49-60 MODERADO	11	8.3	8.3	15.2
61-100 SEVERO	112	84.8	84.8	100.0
Total	132	100.0	100.0	



Como se puede observar en la gráfica 2 la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, se encontró que el 35% es siempre (naranja), el 47% casi siempre (verde), el 37% algunas veces (rojo), el 4% rara vez (azul) y el 0% nunca. Consideramos que es alto el nivel de porcentaje al que los alumnos les causa estrés la sobre carga académica.

Por lo que, dando respuesta a nuestro objetivo específico, ¿Definir si la sobrecarga académica causa el estrés académico? Se define que sí.



sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
nunca	rara vez	en algunas veces	casi siempre	siempre	no contesto
Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
0	4	37	47	35	0

El rango de los estresores se tomó de acuerdo al porcentaje más alto en el apartado de Algunas veces ya que este es la mitad de ambos lados y se puede notar que este abarca entre el 40% y 60% lo cual lo tomamos como la referencia.

Como se puede observar, los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la personalidad y el carácter del maestro (ítem 1) con el 58%, elaboración de un plan y ejecución de tareas (ítem 2) con el 50% y la búsqueda de información sobre la situación (ítem 3) con el 46%. Mientras que los de menor porcentaje se encuentra el de aumento o reducción de consumo de alimentos (ítem 10) con el 31% y problemas de digestión (ítem 9) con el 40%. Tabla 1.

<b>Ítems</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>1. La personalidad y carácter del maestro.</b>	5%	25%	58%	18%	16%
<b>2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</b>	7%	34%	50%	23%	9%
<b>3. Búsqueda de información sobre la situación</b>	17%	24%	46%	27%	8%
<b>4. Tiempo ilimitado para hacer el trabajo</b>	2%	22%	42%	36%	21%
<b>5. Desgano para realizar labores escolares</b>	22%	29%	42%	23%	7%
<b>6. Ansiedad</b>	15%	27%	41%	31	9%
<b>7. Problemas de concentración</b>	14%	35%	41%	26%	7%
<b>8. Dolor de cabeza o migrañas</b>	19%	29%	40%	29%	6%
<b>9. Problemas de digestión</b>	30%	27%	40%	21%	5%
<b>10. Aumento o reducción del consumo de alimentos</b>	22%	35%	31%	18%	15%

Por otra parte, es relevante mencionar que según los resultados obtenidos de la encuesta SISCO aplicada a los estudiantes encontramos que, a pesar de pertenecer a semestres diferentes, la preocupación de la personalidad del profesor y la planeación de las tareas son los que mayor porcentaje tienen para estresar a los estudiantes ya sea leve, moderado o grave que cada uno de ellos puede manifestar de diferente manera, pero por la misma preocupación.

## **XII. DISCUSIONES**

Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Así mismo este desequilibrio hace que el alumno logre adquirir un nivel de estrés, el cual se vio claramente reflejado en nuestro estudio, podemos decir una infinidad de actividades que pueden hacer que el alumno llegue a este nivel, sin embargo, solo podemos agregar que el nivel es alarmante ya que es bastante alto el cual puede percutir claramente en salud y desempeño del alumno.

Como se desprende de los resultados, parece claro que, en los exámenes, es el principal estresor por el cual los estudiantes de Licenciatura de Enfermería y Obstetricia comienzan con un nivel de estrés a lo largo del semestre.

Los resultados obtenidos se corroboraron con los resultados de otras investigaciones y son coherentes con los estudios relacionados en la temática correspondiente.

### **XIII. CONCLUSIONES**

Se encontró que el 84% de los estudiantes padecen un nivel de estrés elevado, junto a que, en la pregunta, Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Contestaron que si 123 personas de las 130 encuestas.

Es importante generar el interés de realizar futuras investigaciones en la que el estrés académico, fenómeno por algunos olvidado, sea centro de atención, porque es necesario prevenir o incluso amortiguar los efectos del estrés en estudiantes, aunque pueda parecer para algunos algo sin importancia en comparación con otros, éste se encuentra muy relacionado con alteraciones indeseables, como los fallos de memoria en el momento justo de realizar una prueba estresante, o fallos en el proceso mismo de aprendizaje

### **IXV. RECOMENDACIONES**

Para futuras investigaciones y complementación de la misma, podemos decir que busquen la manera en que las fechas de aplicación de encuestas, no coincidan con el periodo de exámenes, ya que esto puede perjudicar en los resultados.

Y aun así el resultado fue bastante alto, ya que se espera un poco menor o nulo el nivel de estrés que pudieran presentar.

## XV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo, Roxana Monteagudo de la Guardia, Zaida Nieves Achon. (2015). Estrés académico. 2017, de EDUMECENTRO Sitio web: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
2. Claudia Toribio-Ferrera, Silvia Franco-Bárceñas. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. 2018, de UNSIS Sitio web: [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
3. A. Orlandini. El estrés, Qué es y cómo evitarlo (2014). <https://qdoc.tips/el-estres-que-es-y-como-evitarlo-alberto-orlandini-pdf-free.html>.
4. (Beck, Taylor y Robbins, 2003). Extrañando el hogar: sociotropía y autonomía y su relación con la psicología Angustia y nostalgia en estudiantes universitarios de primer año. Ansiedad, estrés y afrontamiento.
5. Barraza Macías Arturo (2007), Propiedades psicométricas del inventario SISCO del Estrés Académico, En la biblioteca virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
6. Secretaría de Salud, Diario Oficial de la Federación. Ley General de Salud, Secretaría de Salud, 14 de junio de 1992. Sitio web: [https://www.ucof.mx/content/cms/13/file/federal/LEY\\_GRAL\\_DE\\_SALUD.pdf](https://www.ucof.mx/content/cms/13/file/federal/LEY_GRAL_DE_SALUD.pdf)



Apéndice A  
*Carta de Consentimiento Informado*  
Título: El estrés también va a la Universidad  
Investigadoras  
E.L.E.O  
Celina Trujillo Rubio

**PROPÓSITO.** La estudiante de enfermería Celina Trujillo Rubio me invita a participar en un estudio que tiene como finalidad y/o es requisito para obtener el grado de licenciada en enfermería. Ella quiere determinar si el estrés es problema potencial en el estado de salud del estudiante. Sé que proporcionare algunos de mis datos generales; me ha explicado que contestare algunas preguntas, pero no afectaran a mi persona.

**QUE IMPLICA EL ESTUDIO.** Si acepto participar en este estudio, se me pedirá que colabore en lo siguiente, leer, comprender y contestar el cuestionario y que mis respuestas sean lo más honestas posibles. La duración del cuestionario será de 15 a 17 minutos

**CONFIDENCIALIDAD.** Entiendo que el cuestionario incluye preguntas sobre hábitos alimenticios y actividad escolar. Entiendo que todas las preguntas se guardaran en privado y estricto anonimato. A nadie se le informara como conteste cada una de las preguntas. Mi nombre no estará en el cuestionario, en su lugar pondré un código. Los datos serán guardados bajo llave, un espacio seguro, disponible solo para las investigadoras. Unos meses después de haber concluido el estudio, todos los cuestionarios e información serán destruidos.

**BENEFICIOS.** Se me ha dicho también que no recibiré beneficio económico ni de otro tipo por participar en este estudio. Sin embargo, si estoy de acuerdo en participar y puedo pedir orientación a las estudiantes de enfermería Celina Trujillo Rubio.

**RIESGOS.** No existen riesgos

**PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA/ABANDONO.** Se me explico que mi participación en este estudio es voluntaria y que si decido retirarme de él no tendré ninguna sanción.

**PREGUNTAS.** En caso de que me quede alguna duda o tenga interés por conocer más acerca del tema sé que me puedo comunicarme al departamento de enfermería y obstetricia; División de Ciencias Naturales y Exactas; campus Guanajuato al teléfono 4737320006, EXT 8237 con la asistente de la secretaria académica y al tel. 4721012080 con la profesora titular del proyecto la Dra. Ma. Aurora Montañez Frausto, también se pueden comunicar al número telefónico de la investigadora Celina Trujillo Rubio 4181837817.

Consentimiento para participar en el estudio de investigación: la estudiante me ha explicado y dado a conocer en que consiste el estudio y beneficios de mi participación, así como de que puedo optar libremente por dejar de participar en cualquier momento que lo desee sin tener ninguna sanción.

Nombre del participante  
Dirección calle y número: \_\_\_\_\_  
Colonia: \_\_\_\_\_ Ciudad y Estado: \_\_\_\_\_  
Número telefónico: \_\_\_\_\_  
Teléfono para emergencia: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma del participante

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma: testigo 1  
Dirección: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma: testigo 2  
Dirección: \_\_\_\_\_