



Original

Factores que influyen en el estrés académico

Factors that influence academic stress

Jessica Alejandra Pedroza Ramon¹, Lindy Alexandra Cabrera Bautista¹, María Paula Gutiérrez Gómez¹

1. Estudiante de Enfermería, Fundación Universitaria Navarra - UNINAVARRA, Neiva - Colombia.

Resumen

Objetivo: identificar el nivel y los factores que influyen en el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Fundación Universitaria Navarra -Neiva, año 2018.

Métodos: Estudio cuantitativo descriptivo. En la metodología se usó la técnica reconocida de Inventario SISCO del estrés académico. **Resultados:** El estudio concluyó que los exámenes, la sobrecarga académica, y la falta de tiempo son condiciones que disparan el estrés en los estudiantes. Conjuntamente, se evidenció que el nivel de estrés en los alumnos de enfermería alcanza un nivel moderado de 80%, a causa de la tensión académica. Las manifestaciones fisiológicas de los estudiantes fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Dentro de los estímulos estresores o focales como lo manifiesta Callista Roy, la sobrecarga académica se destaca como factor principal en la actual investigación. Algunos estudiantes mencionan afrontar el estrés recurriendo a la religiosidad.

Abstract

Objective: identify the level and factors that influence stress in the nursing students of the Navarra-Neiva University Foundation, 2018. **Methods:** Descriptive quantitative study. In the methodology the recognized technique of SISCO Inventory of academic stress was used. **Results:** The study concluded that exams, academic overload, and lack of time are conditions that trigger stress in students. Jointly, it was evidenced that the level of stress in nursing students reaches a moderate level of 80%, due to academic stress. The physiological manifestations of the students were drowsiness or greater need to sleep, digestion problems, abdominal pain or diarrhea. Within the stressor or focal stimuli as stated by Callista Roy, academic overload stands out as the main factor in the current investigation. Some students mention coping with stress by resorting to religiosity.

Palabras Clave

Nivel, estrés, estudiantes, enfermería, Fundación Universitaria Navarra.

Keywords

Level, stress, students, nursing, Fundación Universitaria Navarra.

INTRODUCCIÓN

Para la Organización Mundial de la Salud – OMS, el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En las etapas del desarrollo humano, el individuo puede llegar a experimentar emociones y sentimientos de temor, tristeza, ansiedad, falta de sueño o apetito, debilidad, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda y entre otros, que se producen como consecuencia de la sociedad y el estilo de vida. El agitado ritmo de la vida cotidiana, y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud, generan altos niveles de tensión. Sin embargo, cuando dicha situación se mantiene con tendencia al aumento puede convertirse en un trastorno mental, provocando comportamientos sociales desajustados y desadaptados con efectos personales, laborales y familiares [1].

El estrés laboral se ha convertido en una patología bastante común, esto evidenciado en los cambios de tipo corporal que presentan los individuos en torno al ambiente de trabajo, donde el principal factor de generación de este estrés es la rutina en el escritorio [2].

Correspondencia: Jessica Alejandra Pedroza Ramon.
Tel.: +57 320 2685416.
E-mail: jessica.pedroza@uninavarra.edu.co



También, el espacio universitario constituye un lugar donde los estudiantes de Educación Superior se enfrentan cada vez más a retos y exigencias del medio profesional que demandan las diferentes competencias y habilidades para alcanzar los objetivos postulados por las instituciones para la obtención del título; lo cual requiere de múltiples recursos tanto físicos como psicológicos para lograr dichos retos [3].

A nivel mundial la tasa de trastornos mentales ha ido aumentando considerablemente sin importar clases sociales, sexo y diferentes etapas de la vida. Estos determinantes han generado gran interés, en tanto que el estrés es el más frecuente entre estos desórdenes. Actualmente, se entiende como una experiencia de tensión e irritación donde hay una reacción tanto física como psicológica cuando se presenta una situación que causa miedo, emoción o confusión [4].

No obstante, para los jóvenes que comienzan una carrera universitaria, se ven enfrentados a una serie de responsabilidades de mayor peso, debido a la necesidad de mantener un rendimiento académico adecuado, buscando retribuir al esfuerzo que sus familiares realizan para que ellos saquen adelante una carrera universitaria. Es por eso que, consideran un gran desafío el cumplimiento de las metas, logros u objetivos establecidos en cada una de las diferentes asignaturas que cursan, docentes que les exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada y a esto se suman otros factores como la presión familiar [5].

La llegada a la universidad es una transición donde se adquiere responsabilidad por las prácticas de estilo de vida, donde los estudiantes están expuestos a los desafíos de la edad adulta joven y también abordan los problemas mentales y sociales de la vida de los estudiantes, todo esto representa un gran reto al enfrentarse a un nuevo entorno [6].

La identificación de los niveles de estrés permitirá mostrar las diferentes formas en que los estudiantes

conducen los estados tensionales, ansiosos o depresivos, siendo en su gran mayoría de manera poco sanas y eficaces [7]. Mediante el modelo de Callista Roy, las respuestas de adaptación tienen que ver con el estímulo recibido y el nivel que tiene el individuo para adaptarse, según esto ella considera que las personas tienen 4 modos o métodos de adaptación: Las necesidades fisiológicas básicas, La autoimagen, El dominio de un rol o papel e Interdependencia. Es decir; la adaptación es “el proceso y resultado por medio del cual las personas con pensamientos y sentimientos, en forma individual o grupal, utilizan la conciencia y eligen para crear una integración humana y ambiental”, ella clasificó así los estímulos: focales, contextuales y residuales [20].

De esta forma se plantea que dentro de las Instituciones de Educación Superior, en términos de competitividad, se suscitan estresores considerables no sólo en las calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros [8].

La relevancia social se fundamenta en la necesidad de promover el afrontamiento del estrés en los estudiantes mediante la identificación de los factores de riesgo, lo cual garantizaría un mejor rendimiento académico. Los altos costos personales y sociales generados por el estrés han dado lugar a que organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), insista cada vez más en la importancia que tienen la prevención y el control del estrés en el ámbito universitario [9].

El objetivo de este estudio fue identificar el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Fundación Universitaria Navarra Neiva, durante el año 2018. Esta investigación es novedosa a nivel regional ya que existen pocos antecedentes.

MÉTODO

Tipo de estudio

En el presente estudio se utilizó el método cuantitativo descriptivo, prospectivo transversal, ya que

permitió la descripción de las variables en un sólo momento y en un tiempo único. Se recogieron datos a través de un instrumento estructurado para determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios del programa de Enfermería de la Fundación Universitaria Navarra.

Población y muestra

La población para esta investigación estuvo conformada por los estudiantes del programa de Enfermería jornada diurna de la Fundación Universitaria Navarra, de la cohorte 2018-II siendo un total de 230 estudiantes. Con el apoyo del programa Open Epi, y teniendo en cuenta los siguientes aspectos: Tamaño de la población: 230, frecuencia ($p=0,5$) anticipada del evento: 41%, límites de confianza: 5%, efecto de diseño (para estudios con muestras complejas EDFF): 1.0 y con un nivel de confianza del 95% se estimaría abordar 145 participantes para el estudio.

Técnica y procedimiento

La técnica que se utilizó para la ejecución y la recolección de la información se hizo a partir de una encuesta estructurada y validada (Inventario SISCO del estrés académico).

Este instrumento ha sido validado y utilizado en diferentes estudios a nivel nacional. Como por ejemplo para el año 2008 se realizó una validación del instrumento SISCO del estrés académico el cual tuvo como nombre “Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo de adultos y jóvenes de la Universidad Industrial de Santander -UIS y la Pontificia Bolivariana seccional Bucaramanga”, para determinar la confiabilidad del instrumento utilizaron la confiabilidad por mitades y alfa cronbach de 0.861, y para determinar la validez se utilizaron dos herramientas, el análisis factorial y el análisis de consistencia, esto les permitió hacer comparación entre los resultados y sacar conclusiones [10].

Dentro del procedimiento, se tuvo como referencia el modelo de adaptación de Callista Roy,

el cual fue desarrollado por una enfermera en el año 1964 en donde logra describir el ser humano como un ser capaz y con los recursos suficientes para desarrollar una adaptación en una determinada situación que este enfrentando [20]. Se solicitó la autorización del programa de Enfermería de la Fundación universitaria Navarra, para desarrollar el proyecto de investigación. Luego se aplicó el instrumento. Después se consolidó la información para sistematizar, analizar, discutir y concluir con los datos obtenidos de dicho estudio.

Tabulación y tipo de análisis

Se tomaron las encuestas diligenciadas y se realizó la tabulación en el programa Microsoft Excel, elaborándose cuadros con la información permitiéndonos analizar de una mejor manera los datos; siguiente a esto se determinó las tasas, distribución de frecuencias, medidas de tendencia central, Chi cuadrado, y por último se compararon los ítem más relevantes (nunca, rara vez, algunas veces, siempre, casi siempre) en los cuales se analizaron la frecuencia de estímulos estresores relacionados con el ambiente, la frecuencia con que se presentan los síntomas relacionados con los estresores y por último la frecuencia de uso de afrontamiento [11].

EL ESTRÉS Y LA TEORÍA DE CALLISTAR OY

El estrés

El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, que exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (fisiológica, psicológica y conductual) [12]. Para comprender el estrés es necesario tener en cuenta las condiciones sociales, económicas, familiares y culturales. En general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social [13].



Síntomas del estrés: El estrés se manifiesta a nivel:

- Físico: opresión en el pecho, hormigueo o mariposas en el estómago, sudor en las palmas de las manos, palpitaciones, dificultad para tragar o respirar, sequedad en la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, fatiga, caída de cabello, tensión en el cuello, dolor de espalda.
- Emocional o psicológico: inquietud, nerviosismo, angustia; deseos de llorar y/o un nudo en la garganta; irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada; deseos de gritar, golpear o insultar; miedo o pánico, preocupación excesiva; la necesidad de que “algo” suceda, para que se acabe la “espera”; dificultad para tomar decisiones; dificultad para concentrarse; lentitud de pensamiento; cambios de humor constantes, disminución de la memoria.
- Conductual: moverse constantemente, risa nerviosa, rechinar los dientes, tics nerviosos, problemas sexuales, comer en exceso o dejar de hacerlo, beber o fumar con mayor frecuencia, dormir en exceso o sufrir de insomnio [14].

Las personas canalizan de forma particular el estrés y, por lo tanto, en algunos casos éste puede manifestarse de diferentes maneras en la persona, ya sea a nivel fisiológico, psicológico, social o comportamental, entre otros [15].

Respuestas de estrés: Una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés se pueden presentar respuestas a nivel conductual (enfrentamiento), emocional y fisiológico.

- A nivel conductual la baja concentración del individuo ocupa su tiempo en pensar en los problemas de su entorno y buscar una solución a ello, lo que implica la falta de concentración en las tareas que realiza. En ocasiones muestra agresividad pues el individuo se encuentra atacando en todo momento, lo que finalmente

implica que no se puede establecer una buena comunicación. Y en la mayoría de los casos presenta un bajo rendimiento académico, pues todos los efectos que produce el estrés implicarán al individuo inevitablemente un bajo desempeño académico. La persona al sentirse mal físicamente, no se encontrará concentrada, o si se encuentra agresivo no escuchará instrucciones y tampoco pedirá ayuda, no tendrá la capacidad para terminar tareas en el tiempo determinado para ello utilizará respuestas de afrontamiento.

- A nivel emocional: Se usan indistintamente para referirse al estrés generado, por ejemplo, cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas. Su consecuencia es un cambio afectivo que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural.
- A nivel fisiológico: El desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés depende en gran medida de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados. Como consecuencia, puede producirse el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico [16].

Aunque el estrés está presente en todas las profesiones, es más intensificado en el área de la salud, los expertos manifiestan que se debe a la responsabilidad de estar a cargo de una vida, fungir como cuidador no es una tarea fácil. En la formación de los estudiantes de enfermería, es fundamental conocer las fuentes de estrés para determinar qué habilidades potenciar, para esto se consideran dos tipos de estrés [17].

Tipos de estrés:

- El distrés (estrés negativo) ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, psicológico o emocional y conductual, en el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al ce-



rebrotado de incomodidad y fastidio; hay falta de confianza, inseguridad y tensión mental. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

- El Eutrés (estrés positivo): es aquel donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio. Es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación [18].

Las situaciones desgastantes, comportamientos y posturas inadecuadas, tanto en el aula como en los campos de prácticas, ansiedad y angustias relacionadas con los trabajos académicos, así como situaciones relacionadas con el futuro profesional, son hechos que pueden desencadenar en largos procesos de estrés, su duración puede presentarse de la siguiente manera: [19].

Duración del estrés:

- Estrés agudo: es la forma de estrés más común. Los síntomas son: enojo, irritabilidad, dolor de cabeza, tensiones musculares, etc. Tiene una duración de corto plazo; es decir de 2 semanas a 1 mes. Puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.
- Estrés agudo episódico: son aquellas personas que tienen estrés con frecuencia. Es común que las personas tengan reacciones como mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas, presenten migraña, hipertensión, dolor en el pecho. Por lo general, el estrés agudo episódico, requiere la intervención de ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (aproximadamente 6 meses).
- Estrés crónico: es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. La persona nunca ve salida a una situación, abandona la búsqueda de soluciones.

Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y requieren tratamiento médico y de conducta [14].

Teoría de Callista Roy

Callista Roy desarrolló la teoría de la adaptación tras su experiencia en pediatría en la que quedó impresionada por la capacidad de adaptación de los niños.

El modelo de Callista Roy [20] es una metateoría ya que utilizó otras teorías para realizarlo. Las bases teóricas que utilizó fueron: La teoría general de sistemas de A. Rapoport, que consideraba a la persona como un sistema adaptativo; y la teoría de adaptación de Harry Helson, en esta teoría, él dice que las respuestas de adaptación tienen que ver con el estímulo recibido y el nivel que tiene el individuo para adaptarse. Según esto ella considera que las personas tienen 4 modos o métodos de adaptación:

- Las necesidades fisiológicas básicas: Esto es, las referidas a la circulación, temperatura corporal, oxígeno, líquidos orgánicos, sueño, actividad, alimentación y eliminación.
- La autoimagen: El yo del hombre debe responder también a los cambios del entorno.
- El dominio de un rol o papel: Cada persona cumple un papel distinto en la sociedad, según su situación: madre, niño, padre, enfermo, jubilado. Este papel cambia en ocasiones, como puede ser el caso de un hombre empleado que se jubila y debe adaptarse al nuevo papel que tiene.
- Interdependencia: La autoimagen y el dominio del papel social de cada individuo interacciona con las personas de su entorno, ejerciendo y recibiendo influencias. Esto crea relaciones de interdependencia, que pueden ser modificadas por los cambios del entorno [20].

Las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional. Sin embargo, una

gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas [21].

Con base a eso postula las siguientes creencias filosóficas y valores acerca de la enfermería:

- Los seres humanos son holísticos y trascendentes. La persona busca, en la autorrealización, una razón de ser para su existencia.
- Por su autodeterminación, las personas toman decisiones y, por lo tanto, son autónomas y responsables de los procesos de interacción y creatividad.
- Las personas y el mundo tienen patrones comunes y relaciones integrales, que los identifican como seres únicos.
- La transformación de las personas y del ambiente está creada en la conciencia humana, o sea, en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo.
- La adaptación es “el proceso y resultado por medio del cual las personas con pensamientos y sentimientos, en forma individual o grupal, utilizan la conciencia consciente y eligen para crear una integración humana y ambiental”.

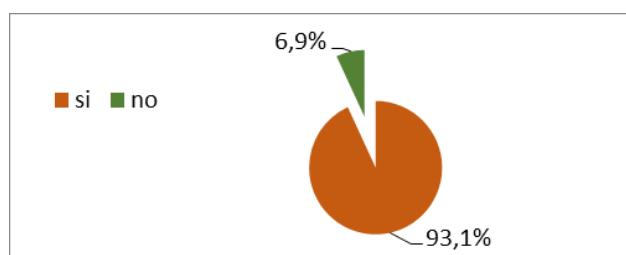
Con base en lo anterior, se puede considerar que el quehacer de la práctica de enfermería debe ser de mayor trascendencia. El profesional de enfermería, al establecer una relación con el paciente, debe tener en cuenta la capacidad de autodeterminación de la persona, y los mecanismos que esta emplea para lograr la adaptación. Ante estos planteamientos y directrices, expuestos por Roy en su modelo, el grupo ha buscado interpretar y unificar sus conceptos, así como adaptarlos para facilitar su aplicación en la docencia y en la práctica, en escenarios de la cultura y situación sociopolítica de nuestro país [22].

RESULTADOS

El instrumento SISCO dejó entre los resultados más significativos, los siguientes:

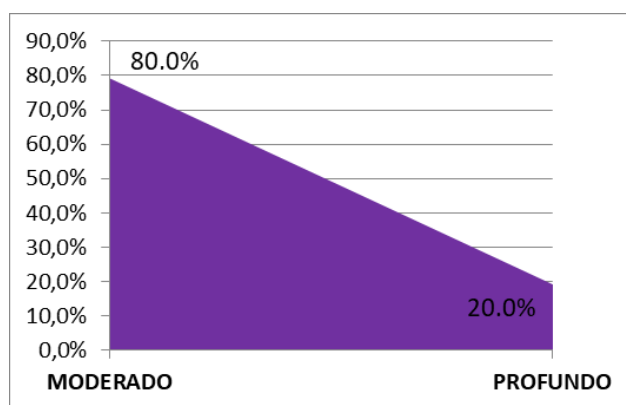
Los estudiantes manifestaron momentos de preocupación o nerviosismo; encontrándose que el 93.1% de los estudiantes presentaron momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre.

Figura 1. Momentos de preocupación o nerviosismo



En cuanto el nivel de estrés que padecen los estudiantes se observa claramente que el 80% de ellos presentan un nivel de estrés moderado.

Figura 2. Nivel de estrés



Para un mejor análisis se agruparon los ítems: siempre y casi siempre encontrándose que las evaluaciones de los profesores ocupan el primer lugar con un 57.7%, seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con un 51.8%, tiempo limitado para hacer trabajos con un 41.5%, el tipo de trabajo que te piden los docentes con un 37.7% y por último la personalidad y el carácter del profesor con un 28.1%.

Figura 3. Estresores académicos



DISCUSIÓN

La investigación se fundamentó en el modelo de Adaptación de Callista Roy, el cual se centra en la adaptación del hombre como un ser cambiante en todas sus dimensiones, recordando que la adaptación es un proceso que consiste en la transacción entre las demandas del medio ambiente y las respuestas de la persona. Este proceso puede estar sujeto a cambios en el ambiente tanto interno como externo del sujeto y dependerá del déficit o exceso en sus necesidades, dando como resultado hallazgos importantes acerca del estrés y la influencia de éste en el rendimiento académico, el cual se logró evidenciar que el estrés es una alteración de importancia en el ambiente universitario, desencadenante de muchos síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que influyen en el desarrollo normal de la academia universitaria [23].

En la presente investigación se evaluó el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería, encontrándose un 80% en el nivel moderado debido a las evaluaciones de los profesores, sobrecarga de trabajos y tiempo limitado para hacerlos. Este hallazgo es compatible con el de Vallejo al haber obtenido como resultado que el 80,6% de estudiantes se encontraban en el nivel de estrés moderado, debido a la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones de los docentes, trabajos de investigación entre otros, que es lo que más les inquietaba. Al comparar estos resultados se encontró una similitud a lo reportado por la Universidad Pedagógica de Durango en México realizado por Arturo Barraza, el cual muestra que el estrés en estos estudiantes llegó a ser de un 86% [24].

Es decir, que los exámenes y la sobrecarga académica son estímulos estresores o estímulos focales como lo interpretaría Callista Roy, en la vida de un estudiante universitario, tal como lo demuestran estudios de la universidad de Papaloapan en México realizado por Claudia Toribio y Silvia Bárcenas cuyo resultado fue que la sobrecarga académica y tener el tiempo limitado para hacer un trabajo son los principales estresores generadores de estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan [25]. Teniendo en cuenta que, además de los aspectos académicos, Los estudiantes experimentan factores estresantes relacionados con la Formación y futuro desempeño profesional [26].

Barraza, refieren que los estresores que se presentan con menor frecuencia según su investigación son: el inicio de las clases, la falta de capacidad para hacer bien los trabajos que piden los profesores/as y la apariencia física de los profesores. Este resultado es diferente a lo que se obtuvo en nuestra investigación, ya que en ella se menciona que los estresores con menor frecuencia fue la competencia con los compañeros de grupo, [5] algunos estudios sugieren que los altos niveles de estrés se relacionan con la competencia entre compañeros y el no manejo de estas situaciones puede desencadenar en un desequilibrio físico y emocional para cada estudiante [27].

Por otra parte, los datos encontrados en el presente estudio muestran como las situaciones relacionadas con las evaluaciones, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para el cumplimiento de



los diferentes compromisos académicos provocan un mayor nivel de estrés, el cual tiene sus manifestaciones fisiológicas en los estudiantes.

El 34.8% manifestó siempre somnolencia o mayor necesidad de dormir; por el contrario las que se presentaban con menor frecuencia o rara vez fueron los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea con un 77,0%.

Independientemente de la naturaleza en que se presenta cada uno de los eventos, existe un común denominador a todos ellos el cual son sus causas de ocurrencia, y por ende se presenta un comportamiento adaptativo por parte de quienes las viven. Este hallazgo es la idea operacionalizada del evento de vida [28].

Dado lo anterior, se destaca que los estudiantes que hacen un menor uso de las estrategias de afrontamiento son los más vulnerables al estrés académico. Según la teórica Callista Roy el afrontamiento se especifica como una respuesta o un conjunto de respuestas ante un contexto estresante, realizadas para manejarla y/o neutralizarla, observando los estímulos focales, contextuales y residuales [24]. Estos generadores de estrés son resultado de la interacción persona entorno y que el acumulo de estos y de situaciones que desencadenan procesos que se manifiestan posteriormente de maneras diferentes en cada individuo [29].

El aumento del estrés relacionado con la reducción en el rendimiento académico y el no afrontamiento de estas situaciones en los estudiantes generan la necesidad de apoyo externo para sobrellevar las situaciones y generar estrategias de afrontamiento [30]. En relación con los resultados se encontró que el 48,9% de los encuestados manifestaron que nunca o rara vez se elogian como estrategias para afrontar el estrés, mientras que el 42.9% dijo que siempre o casi siempre recurren a la religiosidad.

CONCLUSIONES

El nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Fundación Universitaria Navarra se obtuvo

mediante el inventario SISCO del estrés académico, el cual se aplicó a una muestra de 145 universitarios entre hombres y mujeres mayores de 18 años, evidenciándose que las evaluaciones y la sobrecarga académica y falta de tiempo son condiciones que disparan el estrés en los alumnos.

El conjunto de factores de riesgo que está viviendo un alto porcentaje de estudiantes universitarios los pone en una condición de vulnerabilidad psicosocial. La aplicación del inventario SISCO permitió concluir también que el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería alcanza un nivel moderado de 80%, debido a esta tensión académica. Las principales manifestaciones fisiológicas fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir, y problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Los estudiantes afrontan el estrés recurriendo a la religiosidad. Los exámenes y la sobrecarga académica son estímulos estresores o focales como lo manifiesta Callista Roy en su modelo de adaptación al estrés [20].

Teniendo en cuenta esto, se destaca la importancia de controlar los niveles de estrés en la vida de los estudiantes, ya que el inadecuado afrontamiento repercute en la disminución de la calidad de vida del estudiante y además, afecta a aquellos que se encuentran relacionados íntimamente a su proceso estudiantil.

FUENTES DE FINANCIACIÓN

La presente investigación no ha recibido ayudas específicas provenientes de agencias del sector público, sector comercial o entidades sin ánimo de lucro.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Ninguno.

REFERENCIAS

1. Tinoco MAD. Factores que intervienen en la presenciado estres y su relacion con el rendimiento academicoen estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, Universidad naciona de Callao. [Tesis] Lima: Universidad Nacional del Callao:2015.



2. Cozza HFP, Nogueira JCG, Cecato JF, Montiel JM, Bartholomeu D. Avaliação de estresse no ambiente de trabalho de um grupo de estudantes de enfermagem. *Mudanças – Psicologia da Saúde. Mudanças – Psicologia da Saúd.* 2013; 21(1): 41-47
3. Alfonso-Águila B, Calcines-Castillo M, Monteagudo De La Guardia R, Nieves-Achon, Z. Estrés académico. *Rev Edumecentro.* 2015;7(2):163-178
4. Feitosa-Cestari VB, Barbosa IV, R Sampaio-Florêncio, Pessoa VL, Magalhães-Moreira TM. Stress in nursing student: study on sociodemographic and academic vulnerabilities. *Acta Paul Enferm.* 2017;30(2): 190-6.
5. Del Risco-Torres MC, Gómez-Molano DS, Hurtado-Flores FS. Estres y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería Universidad Nacional de la Amazonia Peruana [Tesis]. Iquitos; 2015.
6. O' Brien N, Sinead E, Academic Stress, Coping Mechanisms, and Outcome Measures amongst College Students of today, [Tesis] Dublín. 2014.
7. Gutierrez Huby AM, Amador-Murguía ME. Estudio del estres en el ambito academico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc.* 2016; 24(45): 23-28.
8. Rodrigo Mazo Zea, Londoño-Martinez K, Gutiérrez-Vélez YF. Leves of academic stress in university students. *Informes Psicologicos.* 2013; 13(2):121-134.
9. Salud OMDl. Organizacion Mundial de la Salud. [Online].; 2018 [cited 2018 Noviembre 10. Available from: <http://www.who.int/es/>.
10. Caceres Caseres GS, Peña Ballesteros GH, Validacion del inventario SISCO del estres academico y analisis comparativo de adultos y jovenes de la universidad industrial de santander UIS y la Pontificia Bolibariana seccional Bucaramanga [Tesis]. Bucaramanga; 2008.
11. Macias AB. Inventario SISCO del estres academico, Universidad Pedagogica de durango. [Online] 7 de septiembre del 2007. file:///C:/Users/MICROSOFT/Downloads/Dialnet-ElInventarioSISCOdelEstresAcademico-2358921%20(1).pdf
12. Cruz, MG, Gómez Escobar VR, Vesprini CV, Opinión sobre los factores estresantes en las primeras experiencias prácticas hospitalarias de los alumnos del primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, [Tesis]. Córdoba; 2012.
13. Montes NS, Diaz Subieta LB, Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de salud publica.* 2015; 17(2): 300-313.
14. Russek S. Volver a reir, Volver a vivir, el estres y su manejo. In ORBE, editor. Mexico; 2013; 13(2):130-143
15. de Dios Duarte MJ, Montero IV, Braschi Diaferia L, Sánchez Muñoz E,. Estres en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Cuidado* 2015; 31(3):110-123
16. Koizer B, Fundamentos de Enfermería. In *Conceptos, Procesos y Practicas.* Madrid España: Mc Graw Hill Interamerica; 2011.15(1):120-132
17. Bautista CP, Godínez Rodríguez MA. Factores que provocan estres en estudiantes de enfermería. *El arte del cuidado.* 2014; 3(5):18-25
18. Jaurezingar JE. In. Mexico: Harper Collins Pub; 2008 5(2):110-124.
19. Silva Vânea LS; Chiquito NC; Andrade Rosemeire AO; Brito MF; Camelo Silvia H H, Fatores de estresse no último ano do curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. 2011 Enero ; 19(1):121-126.
20. Hernandez Gomez J Modelo de Callista Roy, Instrumentos de Valoracion reportados por la literatura en escenarios Cardiovasculares. *Cultura del cuidado de Enfermería.* 2006; 13(1):125-136.
21. Moya NM, Larrosa Sánchez S, López Marín C, López Rodríguez I, Morales Ruiz L, Gómez SA, Percepcion del estres en los estudiantes de enfermería en sus practicas clinicas. *Revista electronica trimestral de enfermería.* 2013 Julio; 12(31) 232-243.
22. cuidado E. El cuidado. [Online]; jueves 14 de junio de 2012 Available from: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com.co/2012/06/Callista-roy.html>.
23. Ramon Gonzales C, Souto Gestal A, Gonzales Donis L, Franco Tabaoda V, Perfiles de Afrontamiento y estres academico en estudiantes universitarios. *Revista de investigacion educativa.* 2018;36(2) 132-142.
24. Barraza-Macias B. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa.* 2015; 10(4):15-20
25. Ferrera CT, Franco-Bárcenas S, Estres Academico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administracion.* 2016; 3(7):12-18.
26. Leticia Oliveira Bosso, Marquez SR, Siqueira AL, Biosicosocial-academic profile and stress in first-and fourth year nursing students. 2017 Mayo; 25(2):201-210.
27. Balkishan sharma RW. Academic stress due to depression among medical and para-medical students in an indian medical college: health initiatives cross sectional study. *Journal of health sciences.* 2013; 3(5):315-330.
28. Riffel Carolina DT, Flores ME, Scorsatto JT, Ceccon LV, De cont F & Rovani G. Asociacion of temporomandibular Dysfuction ans stress in university stdents. *Int. J. Odontostomat.* 2015; 9(2):191-197



29. Macias DAB. La relacion Persona entorno como fuente generadora de estres academico. Revista Internacional de Psicologia. 2011; 11(01):120-132.
30. Ortiz ECU. Caracteristicas sociodemograficas asociadas con el estres academico, y ansiedad en estudiantes de la Universidad Adventisia de Colombia, [Tesis] Medellin; 2015.