



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO.
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DE LOS ALIMENTOS.
ESCUELA DE ENFERMERÍA.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO
CHILLÁN, DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO
ACADÉMICO 2012.

AUTORES: FLORES MENA ALEJANDRA

JARA HIDD JESSICA.

MONTECINOS TEJOS CECILIA.

PAVEZ HERNÁNDEZ NEFTALÍ.

DOCENTE GUÍA: ASTUDILLO ARAYA ANGELA.

MAGISTER EN PEDAGOGIA PARA LA
EDUCACION SUPERIOR

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

CHILLÁN – CHILE

2012

INDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRACT	4
1.1 Fundamentación del problema.....	8
1.2 Importancia para la profesión.....	11
1.3 Problema.....	13
1.4 Problematización	13
1.5 Marco teórico	14
1.6 Marco empírico	21
1.7 Propósito.....	29
1.8 Objetivo general.....	29
1.9 Objetivos específicos	29
1.10 Hipótesis.....	30
1.11 Variables.....	31
II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
2.1 Tipo de diseño	32
2.2 Población	32
2.3 Criterios de elegibilidad.....	32

2.4	Unidad de análisis.....	33
2.5	Aspectos éticos.....	33
2.6	Procedimiento para Recolección de datos.....	33
2.7	Descripción del instrumento recolector	34
2.8	Prueba Piloto	35
2.9	Procesamiento de los datos (Análisis estadístico)	35
III.	ANÁLISIS	36
3.1	Análisis de los Resultados	36
3.2	Discusión	50
IV.	CONCLUSIONES, SUGERENCIAS Y LIMITACIONES	60
4.1	Conclusiones	60
4.2	Sugerencias.....	62
4.3	Limitaciones.....	63
V.	BIBLIOGRAFÍA	64
VI.	ANEXOS	72

RESUMEN.

El estrés académico genera reacciones físicas y emocionales cuando las exigencias curriculares sobrepasan las capacidades, los recursos o las necesidades del estudiante y que en la carrera de Enfermería no se ha explorado; en consecuencia, el objetivo de este estudio fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad del Bio-Bío (Chillán), durante el primer semestre del año académico 2012.

El estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal. De una población de 275 estudiantes de Enfermería, se recogió información a 184 que cursaban entre segundo a quinto año de la carrera, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Antecedentes Generales y el Inventario SISCO de Estrés Académico, de los cuales 174 estudiantes manifestaron tener estrés. Los datos fueron analizados con SPSS 17.0. Los resultados indicaron que el 94,6% tenía estrés, de los cuales el 81,5% fue clasificado con nivel de estrés medio, medianamente alto y alto.

Se concluyó así, que la gran mayoría de los estudiantes presenta estrés, con diversas reacciones físicas, psicológicas, comportamentales.

Palabras claves: Estrés Académico- Estudiantes de Enfermería- Nivel de Estrés.

ABSTRACT

Academic stress creates physical and emotional reactions when the curriculum demands exceed the capabilities, resources, or the student's needs and that nursing career has not been explored, and consequently, the objective of this study was to determine the level of academic stress Nursing students in the University of Bío-Bío (Chillán) during the first semester of the academic year 2012.

The study is a descriptive cross sectional study. From a population of 275 nursing students, collected information from 184 who were in second to fifth year of the race, who were administered the General Background Questionnaire and Academic Stress Inventory Academic SISCO, of which 174 students reported having stress. Data were analyzed with SPSS 17.0. The results indicated that 94.6% had stress, of which 81.5% were classified with medium stress level, high and moderately high.

It was concluded that the vast majority of students had stress with various physical reactions, psychological, behavioral.

Keywords: Stress Academic- Stress Level - Nursing Student.

I. INTRODUCCIÓN

Un acontecimiento que en la actualidad ha ido en aumento y que se ha convertido en un vocablo habitual en nuestra sociedad es el estrés (24), éste desencadena diversas condiciones riesgosas en virtud de variados factores que afectan al individuo.

El estrés se ha generado a consecuencia de la globalización, pues ha llevado a las personas a un nivel de vida acelerado y una presión social adicional al desarrollo de la vida diaria afectando las distintas etapas del ciclo vital, originando así, alteraciones psicosomáticas que impulsan al desequilibrio sistémico de los individuos (43).

Por ello, surge la necesidad de encontrar una explicación al desarrollo de estos eventos que se manifiestan en la vida de todos aquellos que se encuentran sometidos a diferentes situaciones tensionales, para crear acciones de prevención y control de estrés (24). Actualmente se considera la universidad como una importante fuente de estrés (8), en ella se presentan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el estudiante tiene una falta de control sobre su nuevo ambiente (24).

Entre los diferentes factores que inciden en el proceso de estrés se encuentran las variables biológicas como el sexo y edad; factores psico-sociales como el apoyo social, factores psico-educativos como curso y tipo de estudio, y factores socioeconómicos como lugar de residencia y becas (24); por lo tanto, se puede afirmar que el estrés académico no sólo se puede entender como la dicotomía salud-enfermedad o factores internos y de personalidad, sino también, factores externos que influyen en su conjunto en las capacidades de los individuos generando respuestas ya sean positivas o negativas según la percepción del estresor (18).

De este modo se observa que la carrera de enfermería presenta una alta demanda emocional propia del trabajo con pacientes; la forma de enfrentar estas situaciones depende de las características de personalidad que posee el profesional, es importante entonces, conocer las características psicológicas que poseen los alumnos para así realizar una buena formación que permita desenvolverse mejor en la profesión determinando sus deficiencias, virtudes y nivel emocional (35).

Debido al incremento de estrés, surge la necesidad de conocer y medir su presencia en los estudiantes de enfermería de la Universidad del Bío-Bío y así poder ser un aporte para investigaciones futuras que ayuden a mejorar la salud mental de esta población. Este problema se debe abordar a través de la promoción de salud y prevención de enfermedades teniendo en cuenta que el estrés se constituye en un factor de riesgo en gran número de ellas.

Ante esto, se ha considerado de interés realizar una aproximación práctica en los factores generadores de estrés para determinar los niveles de este en los estudiantes de Enfermería que son considerados una población vulnerable por todas las actividades a las que se ven sometidos durante su desarrollo académico, que no sólo involucran estudios, sino que se adicionan otras percepciones y formas de manejar o afrontar variados fenómenos en los que se ven involucrados y que son altamente perjudiciales dado los consecuentes daños que éstos causan y que se manifiestan mediante signos y síntomas físicos o psicológicos, generando gran controversia en las instituciones de salud (39), dentro de las cuales se observa un alto nivel de estrés en sus profesionales, destacando el rol cada vez más importante que tienen los egresados de enfermería frente a este complejo tema que se ha ido desarrollando con bastante frecuencia en la actualidad (43), orientándonos a desarrollar diversas habilidades, estrategias en la

promoción y prevención en salud para de esa manera fomentar la calidad de vida de los estudiantes universitarios (39).

1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

El estrés es la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor, abocado a fenómenos multivariados que resultan de la relación entre la persona y los eventos de su medio, y que ponen en riesgo su bienestar (1). El estrés académico se entiende como un proceso sistemático de carácter adaptativo y psicológico, que se manifiesta en una serie de demandas estresantes que provocan desequilibrio sistémico en el alumno (18).

Las causas del estrés se ven asociadas a diferentes factores, como cambios demográficos, afectividad y sin duda, las condiciones de modernización y cómo éstas producen cambios en los estilos de vida, van generando condiciones desestabilizadoras en el desarrollo y la salud mental de la población, constituyéndose en el principal problema de la sociedad actual (2).

El estrés es un desencadenante de muchas afecciones mentales las que deterioran la calidad de vida, involucrándose paralelamente los aspectos psicosociales con las características y exigencias del medio social, alcanzando niveles significativos de padecer alteraciones en la salud mental (2).

Según datos del Ministerio de Salud de Chile, en la Encuesta Nacional de Salud 2006, muestra que la prevalencia de estrés es de un 12,6% entre 20 y 44 años, mientras que el último informe de la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, refleja un aumento de la prevalencia de estrés a un 17,2% (3).

Diferentes estudios corroboran las alteraciones que pueden existir en la salud de las personas a raíz del estrés. Un estudio realizado a 250 estudiantes entre 18 y 24 años de 1º año de Medicina de la Universidad de Camagüey, Cuba (2009), demostró que el 60,9% de ellos presentaban diversos niveles de estrés

principalmente por factores académicos vinculados a la auto-percepción de posibles fracasos (1).

Otro estudio de la Escuela Superior de Enfermería de Coimbra, Portugal, (2010) con una muestra de 229 estudiantes refleja que más del 50% presentaron altos niveles de ansiedad y estrés, un 48% manifestaba niveles normales de estrés, un 11% estrés leve, un 19% estrés moderado, 12% estrés severo y un 6,9% estrés grave, mientras que un 38% presentaba depresión (4).

En Chile existen algunos estudios como el realizado en la Universidad de los Andes (2005) donde encontraron un 40% de estrés en los estudiantes de enfermería (5), mientras que la Universidad Austral (2004) fue de 65,7% (6).

En la búsqueda de literatura relacionada con el estrés en los estudiantes universitarios desde el año 2005 hasta 2012, se encontró evidencia asociada al estrés académico (22 artículos), estados emocionales (6 artículos), salud mental (7 artículos), destacando investigaciones vinculadas a los factores académicos asociados al estrés (1), estrés académico y afrontamiento (2).

En la actualidad no existe una definición concreta de las situaciones estresoras (8), teniendo presente que se han abordado diferentes factores que se asocian a situaciones generadoras de estrés, se evidencia un déficit de información tanto a nivel local como nacional, existiendo registros poco específicos sobre alteraciones mentales por lo que el Ministerio de Salud de Chile ha implementado estrategias a través de controles rutinarios en la atención primaria de salud, enfocado en guías que esclarecen el origen de estas situaciones (2). Debido al aumento de las patologías y problemas de salud mental el Ministerio de Salud de Chile, se enfatiza en buscar factores de riesgo, razón por la cual a partir del año 2000, implementan el Programa de Salud Mental y Psiquiatría, dirigido al

desarrollo de intervenciones en salud mental para iniciar un cambio en este campo de acción sanitaria (2).

A nivel de la Universidad del Bío-Bío, se ha implementado un Programa de Salud Mental el cual aborda actividades que apuntan a desarrollar competencias en temas como manejo de estrés, fortalecimiento de la autoestima, habilidades sociales, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. De esta forma, la universidad se alinea a los planes del MINSAL de Promoción y Prevención en Salud Mental, al brindar un adecuado manejo del estrés, para evitar de ese modo estados emocionales negativos, un mal desarrollo académico y un inadecuado desarrollo personal.

En consecuencia, se pretende abordar el problema del estrés bajo un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo y en un contexto representativo, de tal forma que se puedan realizar acciones diagnósticas para poder orientar y abordar estrategias promocionales con el fin de anticiparnos a las situaciones generadoras de estrés, favoreciendo con ello la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería.

1.2 IMPORTANCIA PARA LA PROFESIÓN

Enfermería, como parte del área de la salud, en su formación académica se caracteriza por una exigente preparación teórica y práctica. Se espera que los estudiantes desarrollen competencias de alta complejidad para lograr desempeñar su rol según lo establecido en el Código Sanitario de Chile, es por ello que los estudiantes requieren un estado óptimo de salud mental para obtener buen resultado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así, estos alumnos desarrollarán competencias cada vez más integrales y complejas demandadas por el enfoque biopsicosocial de la gestión del cuidado. Los estudiantes con una buena salud mental responden al medio proactivamente adaptándose a las condiciones adversas que los lleva a resolver exitosamente sus conflictos y demandas académicas.

Además, son futuros profesionales encargados de promocionar la salud, prevenir las enfermedades y enfrentar situaciones de urgencia para salvar vidas, por lo tanto es importante que los estudiantes tengan bienestar en su salud mental. Para llevar a cabo estas actividades, el profesional debe estar capacitado mentalmente para poder concentrarse en la ejecución de todas sus funciones, puesto que si se encuentra con estrés y con deterioro en la salud mental no podrá entregar por completo sus habilidades y competencias, desencadenando un futuro profesional que no ejerza sus funciones de manera correcta. Una buena salud mental implica entregar cuidados de calidad y de esta manera poder persuadir a los usuarios para el logro de los objetivos.

Sin embargo, esta condición no suele cumplirse durante el proceso de enseñanza de los estudiantes de enfermería, debido a una combinación de factores como sobrecarga académica, asistencia a prácticas clínicas, aspectos sociodemográficos y relaciones interpersonales, que finalmente generan estrés,

manifestado a través de una serie de síntomas que pueden llevar al agotamiento emocional ocasionando un aumento en el riesgo de accidentes y un descenso en la capacidad de rendimiento académico.

En relación al área de estrés académico en Chile, existe escasa información sobre los niveles y efectos del estrés en los estudiantes, tampoco se han realizado estudios que midan el estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío, por lo que resulta de interés conocer las situaciones generadoras de estrés y el nivel de éste en la población universitaria a fin de llegar a una enseñanza rica en conocimientos pero que no implique un menoscabo en la salud de los alumnos y así fomentar la calidad de vida dentro del contexto universitario recordando, además, que la misión de las escuelas de enfermería es formar profesionales que velen por la salud de las personas y de la sociedad, pero sin el deterioro de la propia salud de sus estudiantes.

1.3 PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío Chillán, durante el primer semestre del año académico 2012?

1.4 PROBLEMATIZACIÓN

- ¿Cuál es la edad promedio, el sexo predominante, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quien vive, alumnos por curso de enfermería, beneficios en becas y tiempo libre de los estudiantes de enfermería en estudio?
- ¿Cuántos estudiantes de Enfermería presentan estrés?
- ¿Cuántos estudiantes de enfermería presentan estrés según edad, sexo, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quien vive, alumnos por curso de enfermería, becas y tiempo libre?
- ¿Cuál es el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad del Bio-Bío?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico según la edad, sexo, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quien vive, becas y tiempo libre de los estudiantes de Enfermería?
- ¿Cuáles son las situaciones generadoras de estrés y los factores que componen la escala de estrés académico que se observan con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería?

1.5 MARCO TEÓRICO

Actualmente el estrés y sus diversas investigaciones han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades (14), que además se ve reflejado en el funcionamiento social que se basa en asumir responsabilidades y en el cumplimiento de exigencias, sin embargo algunas personas tienen dificultades para adaptarse a ellas, surgiendo así una condición estresante, que para algunos puede servir como motivación para la superación de obstáculos, mientras que en otros puede agotar las energías haciendo que se sienta sobre exigido (15).

La OMS en el año 2006, declaró que a inicio del presente siglo las enfermedades provocadas por el estrés habían superado a las enfermedades infecciosas y estimaba que para el año 2010 América Latina y el Caribe, tendrían más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por estrés, en donde los agentes estresores originarían que las personas se ubiquen en situaciones inquietantes y que somáticamente tienden a buscar la forma de cómo responder a sus problemas (14).

La palabra “estrés” proviene de las ciencias físicas en el siglo XVII, donde Robert Hooke descubre la energía potencial elástica. Posteriormente este concepto se utiliza en otras ciencias como la medicina a principios del siglo XIX, siendo el Dr. Bernard quien menciona que *“la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente”*. En el siglo XX Cannon agrega el término homeostasis y se refiere al estrés como *“un estado o reacción del organismo describiendo los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de un equilibrio físico-químico esencial”*, por lo

que el estrés sería el resultado de disturbios en este mecanismo homeostático del individuo (43).

Pero es a mediados del siglo XX cuando el estrés se asocia como posible generador de enfermedades, donde destaca el fisiólogo Hans Selye, quien introduce el concepto de agente estresor (43) y define estrés como *“la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor”*. Selye presenta el concepto fisiológico de estrés conocido como *“Síndrome General de Adaptación”* (24) definiéndolo como *“la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés”* (43) en donde elabora un modelo de estrés múltiple en la que incluía características fisiológicas y las consecuencias que éste puede producir (24).

A estas definiciones se les critica por haberse centrado exclusivamente en la respuesta fisiológica sin tener en cuenta los factores psicológicos (24), es por ello que aparecen nuevas teorías centradas en estímulos inductores como la desarrollada por Lazarus y Folkman en 1984, que define estrés como *“una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”*(43) dando un enfoque transaccional del comportamiento donde los cambios de los individuos deben interpretarse según la relación entre la persona, tanto física como psicológica, su ambiente físico, social y cómo se descifren dichos eventos; por lo tanto, no es el agente estresor en sí el causante de estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre el agente estresor (1) incorporando la evaluación cognitiva y técnicas de afrontamiento (43).

Hoy en día es frecuente que los estudiantes universitarios presenten dificultades que afectan su bienestar. En Chile se estima que alrededor de un 25% de los estudiantes universitarios sufre de estrés académico (15), definiéndose éste como *“las reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias*

curriculares sobrepasan las capacidades, los recursos o las necesidades del estudiante” (16).

Las teorías del estrés analizan tres enfoques conceptuales: uno centrado en los estresores, otro en los síntomas y el último que se basa en la relación persona-entorno, siendo éste el de mayor reconocimiento actualmente pues se trata de una relación mas dinámica de sus elementos y se apoya en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman de 1986 (18).

Barraza, 2008, (18) crea el *modelo sistémico-cognoscitivista* del estrés académico el cual cuenta con cuatro hipótesis básicas:

- *Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico*: El modelo se basa en un sistema abierto, que conduce a un proceso relacional entre el sistema y su entorno, es decir, el estudiante somete a un proceso de valoración las demandas, si considera que éstas desbordan sus recursos lo valora como estresoras. Éstos se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno. El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la situación estresante lo que determina la mejor manera de enfrentar la situación, luego el sistema responde con estrategias de afrontamiento (output). En caso de que éstas sean exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico, pero si estas estrategias de afrontamiento fracasan, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un reajuste de las estrategias de afrontamiento para lograr el éxito esperado.
- *Hipótesis del estrés académico como estado psicológico*: Existen dos tipos de estresores; los *estresores mayores* son aquellos que tienen una presencia objetiva y no depende de la percepción de la persona; los *estresores menores* son aquellos que no son por si mismo estresantes, sino que depende de la persona y

la valoración que ésta le otorgue; por lo tanto, se considera el estrés académico como un estado psicológico porque dependen de la valoración cognitiva que realice la persona.

- *Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:* Existen tres tipos de indicadores, que varían según cada persona manifestándose de manera diferente tanto en cantidad como variedad, ellos son indicadores físicos, psicológicos y los comportamentales.
- *Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio:* Cuando se produce el desequilibrio sistémico la persona se ve obligada a restaurar el equilibrio, este proceso es el afrontamiento, el cual es cambiante y diverso.

Adecuando este modelo a la realidad, se puede conceptualizar que en la actualidad el estrés está adscrito a un enfoque transaccional del comportamiento, por el cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según una estrecha relación entre las personas, su ambiente físico y social, experimentando de ese modo estrés (1), manifestándose como uno de los problemas de salud más generalizados en la sociedad actual, conllevando a un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, siendo medidos como amenazantes para sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar (1).

Esta situación se hace evidente en recientes estudios realizados en Chile, donde las atenciones psicológicas han incrementado de un 20% a un 58% en algunos centros universitarios (16), dentro de las carreras del área de la salud, de acuerdo a estudios realizados en la Universidad Austral de Chile en el año 2004, la carrera de enfermería es la que presenta los índices más elevados de estrés.

Los estudiantes universitarios se ven enfrentados a diferentes condiciones que afectan sus capacidades cognitivas y físicas, deteriorando así su accionar

frente a la realización de tareas esenciales para su desarrollo personal, en donde el organismo aborda de maneras muy diferentes respuestas tanto fisiológica, psíquica y de comportamiento de un individuo que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas (5).

Teniendo presente que la tensión originada por el estrés, en cierta medida es necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante, cuando éste va mas allá de lo normal se produce un agotamiento tanto físico como mental, lo que deteriora su desempeño pudiendo llegar a dañar su salud, presentando variados síntomas los que se pueden clasificar como: síntomas físicos, dentro de los que destacan trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea, problemas de digestión, onicofagia y síntomas psicológicos como inquietud, sentimientos de tristeza, ansiedad, angustia, sensación de tener la mente vacía, problemas de memoria e irritabilidad (18).

Debido a la exposición constante a factores estresantes se puede producir deterioro en el funcionamiento normal del organismo, generando a su vez, falta de concentración, dificultad en memorización y escasa productividad. Si es prolongado en el tiempo se pueden producir trastornos mentales como ansiedad, depresión y el abuso de sustancias adictivas (19) y otras menos frecuentes, pero con consecuencias graves como son los trastornos alimentarios y conductas autoagresivas (17).

Para poder enfrentar la vida es importante contar con una buena salud mental que esté relacionada con un mayor apoyo social y un menor estrés, por ende un mejor rendimiento académico (28), esta situación demanda una gran cantidad de recursos psicológicos por parte de las personas (39). El afrontamiento se define como “las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al estrés, permitiendo reducir su tensión y restablecer el equilibrio”, siendo las estrategias de afrontamiento, las que

solucionan el problema otorgando mayor bienestar y calidad de vida (1). No obstante gran parte de los estudiantes universitarios carecen de estas estrategias o adoptan estrategias inadecuadas (14).

Betty Neuman se preocupó principalmente por el estrés que existe en la persona y enseña cómo afrontarlo, siendo importante, porque todo ser humano en distintas etapas de la vida enfrenta situaciones estresantes (12).

El modelo de sistemas de Neuman, se centra en el estrés y la reducción del mismo, preocupándose principalmente en sus efectos sobre la salud. Su modelo proporciona un enfoque de toda la persona a los problemas del cliente proporcionando una visión multidimensional del individuo. Betty Neuman también utiliza la definición de estrés de Hans Selye, donde menciona que los factores que contribuyen al estrés son los estímulos que producen tensión y puede provocar un desequilibrio (44). Este modelo dinámico y global trata de la interacción constante entre el cliente y el entorno (13); Neuman dice que existen dos factores que influyen en las personas, la estabilidad que define como “ un estado de equilibrio de los intercambios de energía que requiere la armonía, como el cliente de forma adecuada hace frente a factores de estrés de mantener o alcanzar un nivel óptimo de la integridad del sistema de salud a fin de proteger su estado de equilibrio” y factores de estrés que corresponde a “ factores ambientales, personales (emociones, sentimientos) y adicional (presión de trabajo), que tienen potencial para perturbar la estabilidad del sistema”(12), el resultado de la relación organismo-entorno y de esa manera evidencia la conducta como un reflejo de esa relación. Llevando esto al plano universitario lo que afecta el equilibrio y armonía de los estudiantes haciéndose a veces incompatible por la carga de tareas que poseen, no quedando tiempo para necesidades básicas; sin olvidar que ellos son personas y por lo tanto tienen derecho a un estado de bienestar.

Para evitar que se pierda esta estabilidad, Neuman habla de prevención primaria que es aquella que “se produce antes de que el sistema reaccione a un factor estresante, incluye la promoción y mantenimiento de la salud”, prevención secundaria es aquella que “se produce después de que el sistema reacciona a un estresante y se presenta en términos de sistema existente, se centra en la prevención de daños al núcleo central mediante el fortalecimiento de las líneas internas de resistencia y/o eliminar el estrés”, y prevención terciaria, la cual “ofrece soporte para el cliente, con el fin de facilitar la reconstrucción del sistema” (12). Este modelo, al igual que el estrés tiene múltiples conceptos, ya que posee una estructura psicológica, filosófica y biológica, lo que permite un mejor entendimiento de esta problemática actual del estrés académico ofreciendo cuidado integral para así obtener el bienestar estudiantil.

1.6 MARCO EMPÍRICO

En las últimas tres décadas, a nivel mundial se ha producido un aumento de la población universitaria (20). En Chile, esta masificación se puede observar a partir de los años 90, donde la matrícula universitaria aumentó en un 300% hasta el presente año (21), convirtiéndose la institución universitaria, en una fuente potencialmente generadora de estrés (14).

Los estudiantes tienen la necesidad de asumir diferentes roles, que junto con ser estudiantes, algunos deben cumplir, además con el rol de ser padres o madres de familia, dueñas de casa y trabajadores (34). Estas situaciones exponen a los estudiantes a un medio competitivo, con desafíos, problemas, responsabilidades (22, 28) y a su vez que exigen un adecuado rendimiento académico; todo esto finalmente ejerce la presión conocida como estrés (34).

Los factores psicosociales son agentes que influyen en la presentación de estrés académico. La mayoría de los estudiantes provienen de grupos sociales vulnerables, condición que estaría asociada a un mayor riesgo de presentar trastornos de salud mental. Además, hay que considerar que el joven universitario se encuentra en una compleja etapa del ciclo vital que se caracteriza por respuesta a agentes estresores en síntomas emocionales o conductuales, tales como conflictos familiares, de pareja o interpersonales, sumados a la experiencia compleja de la vida universitaria donde se ponen en juego competencias y habilidades para alcanzar los objetivos de la carrera enfrentándose a mayores exigencias académicas (23), asociado a que se producen cambios en la red de apoyo, demandas de mayor autonomía, vivir solos, problemas económicos, el compaginar actividad laboral simultáneamente con actividad académica (7).

Según Balanza et al. 2009, los estudiantes que realizan largos desplazamientos para acudir a diario a la universidad presentan mayor frecuencia

de trastornos depresivos (60%) así como también aquellos alumnos que tienen otras obligaciones como cuidar a hijos (64,7%)(7). Todos estos factores podrían aumentar el riesgo de generar alteración en la salud mental de los estudiantes (23).

En relación al perfil sociodemográfico de los estudiantes, en los diversos estudios, se destaca una edad promedio de 21 años (14, 16, 19, 25, 27), predominando el sexo femenino con porcentajes mayores al 79% (16, 19, 27), estado civil soltera(o) en promedio mayor al 90%, casi un 10% tiene hijos (19, 8), un 22% trabaja part time (8, 19). Según Tam y Dos Santos, 2010, en su estudio realizado en Perú, mencionan que el 86% vive con sus padres, un 5% con su pareja, mientras que Herrera y Rivera, 2011, en su estudio realizado en la Universidad Católica de Chile, muestran que los alumnos cuentan con un promedio de 8 hrs semanales para actividades recreativas y un 20 % es de provincia (19).

Las carreras del área de la salud se caracterizan por tener gran exigencia académica, sumando a ello, la necesidad de una preparación óptima para el futuro profesional que demanda esfuerzos de adaptación por parte de los estudiantes (1) quienes al final de su formación profesional tendrán responsabilidad en el cuidado de la salud de otras personas, siendo en resumen, carreras altamente demandantes en términos académicos y psicológicos (6).

Junto con exigir el aprendizaje de una gran cantidad de información en cortos períodos de tiempo, además se contempla dentro del plan de estudios las prácticas clínicas, donde deben tener contacto con los usuarios, su familia y el equipo de salud con el que se trabaja (19). Según Dávila y Ruiz (2010), éste es un evento de intensa carga emocional que puede ir acompañado por sentimientos de frustración, temor, rabia o desesperación (20).

Carlotto et al. en el año 2006, en un estudio realizado en Brasil concluyeron que mientras más avanzado esta el alumno en su carrera, mayor es el nivel de desgaste con relación a la universidad (26), lo que presupone que existen distintos niveles de estrés en los estudiantes.

Es así como Alves et al. en el año 2007 en su estudio aplicado a 229 estudiantes de la Escuela de Enfermería de Coimbra, Portugal, determinaron que un 19,65% de los alumnos manifestaba estrés moderado, un 21,83% ansiedad moderada y un 14% depresión moderada, ésta se debería a un exagerado volumen de trabajo que presenta el curriculum produciendo consecuencias severas en el bienestar y calidad de vida de los estudiantes (4).

Mientras que Ticona et al. el año 2010, en una muestra con 234 estudiantes de enfermería de la Universidad San Agustín de Arequipa, Perú, determinaron que un 15,38% de los estudiantes presentaba estrés leve, un 26,07% estrés moderado y un 29,91% estrés severo, siendo la proximidad a los exámenes el evento mas estresantes en los estudiantes (14).

Estudios realizados en Chile, como el de Marty et al. en el año 2005, determinaron la prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes a 438 alumnos de la carrera de Odontología, Enfermería y Psicología de primer año y de la carrera de Medicina desde primer a séptimo año, determinándose que un 36,3% de los estudiantes presentaba estrés, siendo el de carácter leve el de mayor prevalencia (17).

Mientras que Basso et al. el año 2008, con 129 estudiantes de enfermería de la Universidad de Valparaíso, demostraron que el 100% de los estudiantes presentaba estrés, predominando el nivel moderado con manifestación de variados síntomas siendo los más frecuentes la ansiedad, síntomas tensionales e insomnio (16).

Investigaciones realizadas a estudiantes y egresados de la carrera de Enfermería, muestran una alta presencia de sintomatología asociada a la salud mental como depresión y el estrés (35, 36), lo que se asocia a una disminución en su capacidad en el desempeño académico (36).

El estrés es uno de los principales factores asociados a la depresión, siendo un elemento gatillante que perpetua esta enfermedad. A nivel universitario, por el alto nivel de exigencia, se conoce que existe una relación directa entre estos conceptos, ya que a mayor nivel de estrés, mayor es el nivel de depresión (37). Es por ello que las investigaciones están centradas en lo referente a Salud Mental de los estudiantes universitarios, focalizándose en la presencia de síntomas emocionales particularmente en trastornos ansiosos y depresivos. Es así como Balanza et al. 2009, determinaron la prevalencia de ansiedad y depresión en una población de 700 estudiantes de la Facultad Jurídica y Ciencias de la Salud, en la Universidad de Murcia, España, donde se determinó que un 65,9% de los estudiantes universitarios sufre algún trastorno de ansiedad y/o depresión. Dentro de las variables asociadas destacan el tipo de facultad, siendo la facultad de Cs. Jurídicas y Enfermería las que presentaban mayor frecuencia de ansiedad y depresión. Demostraron también en su estudio que el sexo es la variable que presenta mayor asociación con los trastornos de ansiedad, observándose estados de ansiedad en 57,5% de las mujeres, en contraste con el 36,3% de los hombres (7), debido a los diferentes estilos de afrontamiento (38).

En Chile, Cova et al. el año 2007, en su estudio con 632 alumnos de la Universidad de Concepción detectaron una prevalencia de un 23% de síndrome ansioso y un 16% de síndrome depresivo (17).

Valores superiores fueron detectados por Cea el año 2006, en estudiantes de la Universidad Austral de la carrera de Medicina, de los cuales un 75% tenía algún tipo de depresión y de éstos un 67% tenía depresión leve. Destaca en este

estudio, que más de la mitad de la población estudiada no realiza actividad extra programática y se observó que aquellos que sí realizaban eran los que menos evidenciaban síntomas depresivos, por lo que se podría considerar las actividades extra programáticas como un factor protector (6).

Diversos estudios indican las causas de estrés y los síntomas más frecuentemente observados; la mayoría concluye que el conjunto de actividades académicas constituye la fuente de estrés más importante y que pueden influir sobre su salud física y mental (8,18,24,25). Incluso, estos factores estresantes pueden llevar a que el estudiante sienta agotamiento y desencanto en su carrera caracterizado por la frustración de las expectativas que tenía de ella y sentimientos de desilusión (22).

Es así como el estudio realizado por Herrera y Rivera en el año 2011, a 508 estudiantes de diferentes facultades de la Universidad Católica de Chile, demostraron que el 36% de los participantes presentaban malestar psicológico, definiéndose éste como el nivel de estrés y discomfort. Además, un 68% percibe agobio y tensión constante, un 50% problemas de concentración, 42% tiene menor capacidad para disfrutar la vida diaria, UN 41% se siente deprimido y un 37% siente menor capacidad de enfrentar los problemas (19).

En relación a la respuesta que genera el organismo frente al estrés se observa respuesta fisiológica, motora y cognitiva. Tam y Dos Santos en su estudio del año 2007, a 89 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Cayetano Heredia, Perú, determinó respuestas como preocupación, taquicardia, movimientos repetitivos, miedo, molestias estomacales, inseguridad (8). Mientras que Barraza el año 2008 en su estudio a 152 estudiantes de Maestrías en Educación de la Universidad de Durango, México determinó además síntomas como trastornos del sueño, fatiga crónica, problemas de concentración (18).

Santes et al. 2009 y Balanza et al. 2009, han observado además otros síntomas como trastornos del sueño y agotamiento emocional (7,27).

Dentro de las principales situaciones potencialmente generadoras de estrés académico se encuentran: la evaluación del profesor (40,41), la realización de un examen (1, 8), el tiempo limitado (8,41), los trabajos en grupo (8), el volumen de materia (37,39) y la sobrecarga académica (1, 8, 40). Figueiredo et al. 2009, definen la sobrecarga como el número de horas que uno trabaja, en el caso de los estudiantes, es el número de horas invertidos en clase, mas el número de horas que gasta de forma independiente en estudiar. Esta sobrecarga hace que los estudiantes sientan que no tienen tiempo para el ocio, la familia o amigos (22).

Los exámenes son otros de los factores estresantes más importantes para el estrés académico con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico. Según Martin en su estudio a 40 estudiantes de la Universidad de Sevilla el año 2007, pertenecientes a las Facultades de Psicología, Filosofía, Cs Económicas reveló que en el periodo de exámenes aumentó el consumo de tabaco debido a la ansiedad, a su vez observaron que los estudiantes aumentaron el consumo de cafeína para mantenerse alerta, “despierto” para dedicar las horas de sueño a estudio intensivo (24).

Alves et al. 2007, al analizar las narrativas reflexivas retrospectivas de los alumnos de enfermería de la Universidad de México, referían tener un exceso de trabajos escritos, dificultad en la relación pedagógica con algunos profesores y desinterés por la profesión de enfermería. Además, se sentían más ansiosos durante el período de evaluaciones escritas, sobre todo cuando la calendarización era inadecuada (4). Cea (2006), en su estudio a estudiantes de medicina de la Universidad Austral de Chile, menciona que la verdadera causa del estrés en los universitarios lo constituye la relación que existe entre la cantidad de información por aprender y el tiempo del que se dispone para ello (6).

En los momentos estresantes, los estudiantes manifiestan más síntomas de estados emocionales negativos, lo que genera dificultades en su desarrollo académico y personal, es por esto que buscan apoyo en los amigos, la familia (4), el deporte, el tiempo de ocio e incluso el consumo de alcohol como medidas para mitigar el estrés (39).

Principalmente el apoyo social se constituye como un recurso de afrontamiento en el caso de situaciones estresantes (28). Según Feldman et al. 2008, en su estudio a 442 estudiantes de las carreras de Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo, Biología, Física, Química y Matemática, concluyeron que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social, como la familia (75%) seguido del apoyo social general (61,8%) y amigos (59%). Asimismo, se considera a la relación de pareja como un importante soporte social en la etapa de ciclo vital de los estudiantes (8), disminuyendo de esta forma la percepción de estrés, siendo éstos un importante factor protector opuesto a la acción nociva del estrés lo que beneficia la salud (28).

Según Balanza et al. 2009, en su estudio realizado a 684 alumnos de la Universidad Católica de Murcia, España, mencionan que, no vivir con la familia, los largos desplazamientos y actividades extraacadémicas pueden ser factores estresantes asociados a ansiedad y depresión (7). Por lo tanto, el apoyo social se considera como uno de los factores protectores con buenos resultados para aumentar la resistencia del individuo a los estresores, considerándose en el ámbito estudiantil como un potenciador en el logro del desempeño satisfactorio y aumentando el bienestar personal (28).

En relación a las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) indica que las más utilizadas fueron tomarse la situación con humor, habilidad asertiva y ventilación-confidencias (40), mientras que Benavente et al., 2010, en su estudio muestra que las estrategias más utilizadas fueron la planificación, el afrontamiento

activo, desentendimiento mental, enfocar y liberar emociones (14) y Del Toro et al. 2011, agrega a lo anteriormente mencionado la religiosidad (41).

En todo este proceso intervienen diferencias individuales como la personalidad, el sexo, estrategias de afrontamiento y el apoyo social, por lo tanto, no todas las personas responden igual a determinados sucesos, lo que hace que un estímulo genere respuestas al estrés depende de cierto grado de las características de la persona, requiriéndose además de una situación estresante, a una persona vulnerable y como éstas interactúan (42).

A partir de lo expuesto anteriormente, se puede establecer la siguiente interrogante “Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad del Biobío”, para enfrentar los estresores académicos y alcanzar un estado de equilibrio del organismo logrando un adecuado afrontamiento.

1.7 PROPÓSITO

Describir el nivel estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío, Chillán, durante el primer semestre del año académico 2012.

1.8 OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío, Chillán, durante el primer semestre del año académico 2012.

1.9 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar la población en estudio según la edad, sexo, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quién vive, cursos de enfermería, becas y tiempo libre.
- Calcular la proporción de estudiantes de Enfermería que presenta estrés.
- Determinar la presencia de estrés académico según edad, sexo, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quién vive, cursos de enfermería, becas y tiempo libre de los estudiantes de Enfermería.
- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería.
- Clasificar el nivel de estrés académico según edad, sexo, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quién vive, becas y tiempo libre.
- Conocer las situaciones generadoras de estrés y las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento que componen la escala de estrés en los estudiantes de Enfermería.

1.10 HIPÓTESIS

Más del 50% de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío Chillán, presentan estrés académico durante el primer semestre del año 2012.

Más del 40% de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío Chillán, presentan estrés medio durante el primer semestre del año 2012.

Menos del 5% de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío Chillán, presentan estrés bajo durante el primer semestre del año 2012.

Más del 20% de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío Chillán, presentan estrés medianamente alto durante el primer semestre del año 2012.

1.11 VARIABLES

Variable de estudio

1. Nivel de Estrés Académico.

Co-variables

2. Edad.
3. Sexo.
4. Situación de pareja
5. Situación Laboral.
6. Presencia de hijos.
7. Procedencia
8. Con quien vive
9. Cursos de Enfermería.
10. Becas.
11. Tiempo libre

II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 TIPO DE DISEÑO

Diseño no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal.

2.2 POBLACIÓN

De una población conformada por 275 estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de segundo a quinto año matriculados en la Universidad del Bío-Bío, actualizado hasta el mes de abril del año 2012 (29); luego de haber aplicado los criterios de elegibilidad quedaron disponibles para el estudio 187 estudiantes.

2.3 CRITERIOS DE ELIGIBILIDAD

Al momento del levantamiento de los datos, se incluyeron a estudiantes en calidad de alumno regular que estén entre el segundo y quinto año de la carrera, y se encuentren cursando las asignaturas correspondientes a su nivel establecidas en el plan de estudios.

Se excluyó a estudiantes que se han acogido a retiro en algún semestre académico y eliminó aquellos que no desearon participar voluntariamente o quienes no completaron los instrumentos dispuestos para el estudio.

2.4 UNIDAD DE ANÁLISIS

Estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la Universidad del Bío-Bío Chillán.

2.5 ASPECTOS ÉTICOS

Se solicitó autorización previa a la aplicación del instrumento tanto a las autoridades universitarias como a los propios alumnos a través del consentimiento informado (Anexo N° 2) que contiene los objetivos de estudio, procedimientos de medición de las variables, el derecho de abandonar y/o no contestar el cuestionario sin dar razones ni justificaciones de la decisión, anonimato, confidencialidad de los datos, no recibimiento de pago, remuneración ni estipendio asociado en la participación en el estudio y el derecho a la información respecto a las mediciones de las variables en estudio. Se entendió por aceptada la participación voluntaria del estudiante con la firma del documento.

2.6 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se contactó a los docentes responsables de una de las asignaturas de cada curso para concretar fecha, hora y lugar de aplicación de los instrumentos. Luego, los autores se dividieron en parejas para asistir al término de la clase, con el objetivo de presentar el propósito de la investigación y el consentimiento informado. Se solicitó firmar la autorización de participación voluntaria a quienes acepten entrar al estudio; se retiró el documento y se entregó a cada estudiante el Cuestionario de Antecedentes Generales y el Inventario SISCO de Estrés Académico, los que fueron respondidos de forma individual (auto reporte) en un tiempo estimado de 15 minutos, según antecedentes de la muestra piloto.

2.7 DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO RECOLECTOR

Los instrumentos aplicados para la unidad de análisis se constituyeron en dos partes. La primera parte estuvo conformada por el Cuestionario de Antecedentes Generales creado por los autores del estudio, con el objetivo de recolectar antecedentes de edad, sexo, situación de pareja, situación laboral, presencia de hijos, procedencia, con quien vive, becas, tiempo libre de los estudiantes. Consta de 15 ítems de selección y completación (anexo N° 3), con un tiempo estimado de respuesta de tres minutos.

La segunda parte está constituida por el Inventario SISCO de Estrés Académico, creado por Barraza (30), en México (2007), el cual tiene por objetivo medir el estrés académico por medio de tres dimensiones: “Situaciones que generan Estrés”, “Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales” y “Estrategias de afrontamiento al estrés”. La primera pregunta del inventario pretende identificar a los estudiantes que se encuentran estresados; la segunda pregunta permite conocer el nivel de estrés auto percibido clasificando en nivel de estrés en nivel bajo (0 a 1), medianamente bajo (1,1 a 2), medio (2,1 a 3), medianamente alto (3,1 a 4), alto (4,1 a 5). El resto del inventario está formado por 29 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 1 a 5 puntos, distribuidos en 8 ítems para identificar la frecuencia de los estímulos estresores, 15 ítem para identificar la frecuencia de síntomas o reacciones al estímulo estresor y 6 ítems para identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (51). El tiempo de estimado de respuesta de 10 minutos.

La versión original de la escala fue validada mediante un análisis factorial, el cual logra presentar en sus tres dimensiones una varianza explicada de 46%; y una confiabilidad general con alfa de Cronbach de 0.90 (30).

2.8 PRUEBA PILOTO

Con el objetivo de estimar la comprensión lectora de los estudiantes y el tiempo de respuesta de los instrumentos, se procedió a realizar una prueba piloto a 10 estudiantes con características similares a la unidad de análisis que conforman la población final.

Luego de la aplicación de la muestra piloto, los autores consensuaron en realizar modificaciones en la pregunta número seis del Cuestionario de Antecedentes Generales, la pregunta ¿Eres de Chillán? por ¿Vives en Chillán?, porque presentó dificultades comprensivas.

2.9 PROCESAMIENTO DE LOS DATOS (ANÁLISIS ESTADÍSTICO)

Luego del levantamiento de datos, se creó una matriz en el programa Excel versión 2003, la cual fue exportada al programa estadístico SPSS versión 17.0. Para las variables de razón se describió mediante la media aritmética y la desviación típica, siempre y cuando se presente distribución normal medido por la prueba de Shapiro-Wilk; de caso contrario, se reemplazó por el uso de mediana y rangos intercuartiles (P_{75} - P_{25}).

Para las variables nominales y ordinales se calcularon frecuencias observadas (n) y Relativas porcentuales (%), dispuestas en tablas de frecuencias.

III. ANÁLISIS

3.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

La población total de estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Biobío fue de 275 alumnos que se encontraban cursando el segundo, tercer, cuarto y quinto año de la carrera, de los cuales 237 correspondió a la población accesible y 187 cumplieron con los criterios de elegibilidad; de estos, tres no completaron los formularios dispuestos para medir las variables del estudio, correspondiendo a un 1,6% de no respuesta, quedando finalmente 184 estudiantes para la investigación.

Tabla 1

Caracterización de los estudiantes de enfermería participantes del estudio según antecedentes sociodemográficos (N=184)

Características Sociodemográficas	N	%	Md ± RIC *
Edad (años)			21,00 ± 2,00
Sexo.			
Hombre	41	22,3	
Mujer	143	77,7	
Situación de pareja			
Tiene pareja	80	43,5	
No tiene pareja	104	56,5	
Situación Laboral.			
Con trabajo	18	9,8	
Sin trabajo	166	90,2	

* Mediana ± Rango intercuartílico

Fuente: elaboración propia

Tabla 1 (Continuación)

Características Sociodemográficas	N	%	Md ± RIC *
Presencia de hijos.			
Tiene hijos	9	4,9	
No tiene hijos	175	95,1	
Procedencia			
Chillán	140	76,1	
Fuera de Chillán	44	23,9	
Con quien vive			
Padres	116	63,0	
Familiares	14	7,6	
Pensión	40	21,7	
Otros.	14	7,6	
Curso de Enfermería			
2° año	58	31,5	
3° año	51	27,7	
4° año	30	16,3	
5° año	45	24,5	
Becas.			
Tiene beca	135	73,4	
No tiene beca	49	26,6	
Tiempo libre (horas/día) *			4,00 ± 2,00

* Mediana ± Rango intercuartílico

Fuente: elaboración propia

La tabla 1 muestra que la mediana de edad de los estudiantes fue de 21 años (con rango intercuartílico de 2 años); el 77,7% fueron mujeres; el 56,5% no tiene pareja; el 9,8% trabaja; el 4,9% tiene hijos; el 23,9% vive fuera de la ciudad de Chillán, el 63,0% vive junto a sus padres; el 31,5% cursa segundo año de la carrera, el 27,7% está en tercer año, el 16,3% y 24,5% esta en cuarto y quinto año

respectivamente; el 73,4% indicó recibir una beca, y presentaron un tiempo libre de $4,00 \pm 2,00$ horas al día.

Tabla 2

Distribución de estudiantes de enfermería que presentan estrés

Presencia de estrés	N	%
Con Estrés	174	94,6
Sin Estrés	10	5,4
Total	184	100

Fuente: elaboración propia

La tabla 2 indica que el 94,6% de participantes del estudio presentó estrés.

Tabla 3

Presencia de estrés según las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería (N=184)

Características sociodemográficas	Sin Estrés	Con estrés
Edad (años) *	21 ± 3,75	21 ± 2
Sexo.		
Hombre	5 (12,20)	36 (87,80)
Mujer	5 (3,50)	138 (96,50)
Situación de pareja		
Tiene pareja	5 (6,25)	75 (93,75)
No tiene pareja	5 (4,81)	99 (95,19)
Situación Laboral.		
Con trabajo	3 (16,67)	15 (83,33)
Sin trabajo	7 (4,22)	159 (95,78)
Presencia de hijos.		
Tiene hijos	0	9 (100)
No tiene hijos	10 (5,71)	165 (94,29)
Número de Hijos	0	1,00 ± 0,00
Procedencia		
Chillán	8 (5,71)	132 (94,29)
Fuera de Chillán	2 (4,55)	42 (95,45)

* Mediana ± rango intercuartílico.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3 (Continuación)

Características sociodemográficas	Sin Estrés	Con estrés
Con quien vive		
Padres	8 (6,90)	108 (93,10)
Familiares	1 (7,14)	13 (92,86)
Pensión	0	40 (100)
Otros.	1 (7,14)	13 (92,86)
Curso de Enfermería		
2º año	4(6,9)	54 (93,10)
3º año	0	51 (100)
4º año	2 (6,67)	28 (93,33)
5º año	4 (8,89)	41 (91,11)
Becas.		
Tiene beca	8 (5,93)	127 (94,07)
No tiene beca	2 (4,08)	47 (95,92)
Tiempo libre (horas/día) *	4,50 ± 4,50	4 ± 2,00

* Mediana ± rango intercuartílico.

Fuente: elaboración propia

La tabla 3 indica que la mediana de edad de los estudiantes con estrés fue de 21 años (con un rango intercuartílico de 2); el 87,80% de los hombres y el 96,50% de las mujeres presentaron estrés; el 93,75% de los que tienen pareja y el 95,50% de los que no tienen pareja presentaban estrés; el 16,67% de los alumnos que trabajan no presentaban estrés y en el grupo que no trabajan el 95,78% fue clasificado con estrés; el 100% de los alumnos que tienen hijos presentaban estrés; el 94,29% de los que viven en Chillán tenía estrés y en el grupo de los que viven fuera de Chillán el 4,55% no tenían estrés; el 93,10% y el 100% de los que viven con los padres y en pensión fueron clasificados con estrés

respectivamente; la distribución de los estudiantes por curso el 100% de tercer año se encontraba estresado, así como el 93,10%, 93,33% y 91,11% de segundo, cuarto y quinto respectivamente; de los grupos de alumnos becados y sin beca el 94,07% y 95,92% presentaban estrés, respectivamente; los estudiantes con estrés indicaron tener 4 hrs libres al día.

Tabla 4

Distribución de estudiantes de enfermería según nivel de estrés (N=174)

Nivel de estrés	N	%
Estrés alto	18	10,3
Estrés medianamente alto	46	26,4
Estrés medio	78	44,8
Estrés medianamente bajo	24	13,8
Estrés bajo	8	4,6
Total	174	100,0

Fuente: elaboración propia

La tabla 4 muestra que el 81,5% de los estudiantes presentó estrés dentro de los niveles “medio”, “medianamente alto” y “alto”, del cual 44,8% corresponde a estrés “medio”. El puntaje medio para las respuestas de esta variable fue de 3,24 puntos.

Tabla 5

Nivel de estrés según características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería (N=174).

Características sociodemográficas	Estrés				
	Bajo	Medianamente bajo	Medio	Medianamente alto	Alto
Edad (años) *	21± 1	20,5 ± 3	21 ± 2	21 ± 2	20 ± 2
Sexo.					
Hombre	3 (8,33)	11 (30,56)	12 (33,33)	8 (22,22)	2 (5,56)
Mujer	5 (3,62)	13 (9,42)	66 (47,83)	38 (27,54)	16 (11,59)
Situación de pareja					
Tiene pareja	3 (4,00)	9 (12)	35 (46,67)	20 (26,67)	8 (10,67)
No tiene pareja	5 (5,05)	15 (15,15)	43 (43,43)	26 (26,26)	10 (10,10)
Situación Laboral.					
Con trabajo	2 (13,3)	2 (13,3)	9 (60)	1 (6,7)	1 (6,7)
Sin trabajo	6 (3,8)	22 (13,8)	69 (43,4)	45 (28,3)	17 (10,7)
Presencia de hijos.					
Tiene hijos	0	0	5 (55,6)	3 (33,3)	1 (11,1)
No tiene hijos	8 (4,80)	24 (14,50)	73 (44,20)	43 (26,1)	17 (10,40)
Procedencia					
Chillan	6 (4,5)	17 (12,9)	57 (43,2)	38 (28,8)	14 (10,6)
Fuera Chillan	2 (4,8)	7 (16,7)	21 (50)	8 (19)	4 (9,5)

* Mediana ± rango intercuartílico; N (%)

Fuente: elaboración propia

Tabla 5 (Continuación)

Características sociodemográficas	Estrés				
	Bajo	Medianamente bajo	Medio	Medianamente alto	Alto
Con quien vive					
Vive con padres	6 (5,6)	16 (14,8)	44 (40,7)	29 (26,9)	13 (12)
Vive con familiares	1 (7,7)	1 (7,7)	5 (38,5)	4 (30,8)	2 (15,4)
Vive en pensión	1 (2,5)	5 (12,5)	21 (52,5)	12 (30)	1 (2,5)
Vive con otros.	0	2 (15,4)	8 (61,5)	1 (7,7)	2 (15,4)
Becas.					
Tiene beca	6 (4,7)	18 (14,2)	56(44,1)	34(26,8)	13(10,2)
No tiene beca	2(4,3)	6(12,8)	22(46,8)	12(25,5)	5(10,6)
Tiempo libre (horas/día) *	4 ± 2,50	5 ± 2,37	4 ± 3,00	3,5 ± 2,25	4 ± 2,25

* Medina ± rango intercuartilico; N (%)

Fuente: elaboración propia

La tabla 5 muestra que el 63,89% de los hombres fueron clasificados con estrés “medianamente bajo” y “medio”, y el 75,37% de las mujeres con estrés “medio” y “medianamente alto”; de los que tienen pareja y no tienen, el 46,7% y 43,43% presentaron un nivel de estrés “medio”, respectivamente; el 60% de los alumnos que trabajan tenían un nivel de estrés “medio”, en los grupos de alumnos sin trabajo y que tiene hijos, el 71,70% y el 89,9% fueron clasificados con estrés “medio” y “medio alto”, respectivamente; en los grupos de alumnos que viven en Chillán, fuera de la ciudad, con sus padres y en pensión, se clasificaron con estrés “medio” y “medianamente alto”, con un 72%, 69%, 67,70% y 82,50% respectivamente. El 44,1% de los alumnos becados y el 46,8% sin beca se clasificaron con estrés “medio”.

Tabla 6

Nivel de estrés según curso de la carrera de enfermería de la universidad del Bío-Bío (N=174)

Curso	Estrés					%
	Bajo	Medianamente bajo	Medio	Medianamente alto	Alto	
2° Enfermería	2 (3,7)	6 (11,1)	18 (33,3)	16 (29,6)	12 (22,2)	100
3° Enfermería	3 (5,9)	9 (17,6)	21 (41,2)	15 (29,4)	3 (5,9)	100
4° Enfermería	3 (10,7)	1 (3,6)	12 (42,9)	9 (32,1)	3 (10,7)	100
5° Enfermería	0 (0)	8 (19,5)	27 (65,9)	6 (14,6)	0	100

N (%)

Fuente: elaboración propia

La tabla 6 indica que del grupo de alumnos pertenecientes al segundo año el 85,1% presentaron estrés en los niveles “medio”, “medianamente alto” y “alto”; en el grupo de tercer año el 70,6% presentaron estrés en nivel “medio” y “medianamente alto”; en el grupo de cuarto año el 75% de los alumnos se clasificó en los niveles “medio” y “medianamente alto” y el grupo de quinto año el 65% presentaron estrés “medio”.

Tabla 7

Situaciones que generan estrés en los estudiantes de enfermería (N=174)

Situaciones que generan estrés	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	53 (52,48)	69 (39,7)	40 (7,78)	8 (2,61)	4 (1,89)
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	1 (0,99)	7 (2,70)	56 (10,89)	62 (20,26)	48 (22,64)
La personalidad y el carácter del profesor	12 (11,88)	36 (13,90)	80 (15,56)	30 (9,80)	16 (7,55)
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	0 (0)	7 (2,70)	62 (12,06)	66 (21,57)	39 (18,40)
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	5 (4,95)	25 (9,65)	76 (14,79)	44 (14,38)	24 (11,32)
No entender los temas que se abordan en la clase	10 (9,90)	51 (19,69)	71 (13,81)	20 (6,54)	22 (10,38)
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	17 (10,83)	47 (18,15)	63 (12,26)	29 (9,48)	18 (8,48)
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3 (2,97)	17 (6,56)	66 (12,84)	47 (15,36)	41 (19,34)
%	100	100	100	100	100

N (%)

Fuente: elaboración propia

La tabla 7 señala que las situaciones que “siempre” generan estrés en los estudiantes fueron la “sobrecarga de tareas y trabajos académicos” y “tiempo limitado para hacer el trabajo”, con un 22,64% y 19,34%, respectivamente; “casi siempre” las “evaluaciones de los profesores” con un 21,57% y “nunca” la “competencia con sus compañeros del grupo” con un 52,48%.

Tabla 8

Distribución de estudiantes de enfermería según reacciones físicas al estrés (N=174)

REACCIONES FÍSICAS	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	30 (17,96)	53 (21,29)	63 (19,75)	24 (12,12)	4 (3,60)
Fatiga crónica (cansancio permanente)	10 (5,99)	38 (15,26)	70 (21,94)	36 (18,18)	20 (18,02)
Dolores de cabeza o migrañas	34 (20,36)	45 (18,07)	51 (15,99)	38 (19,19)	6 (5,41)
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	43 (25,75)	51 (20,48)	46 (14,42)	19 (9,60)	15 (13,51)
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	40 (23,95)	40 (16,06)	42 (13,17)	31 (15,66)	21 (18,92)
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	10 (5,99)	22 (8,84)	47 (14,73)	50 (25,25)	45 (40,54)
%	100	100	100	100	100

N (%), por columna

Fuente: elaboración propia

La tabla 8 indica que dentro de las reacciones físicas como la “somnolencia o mayor necesidad de dormir” se presentaron “siempre” en un 40,54%; “algunas

veces” se presentó “fatiga crónica” (cansancio permanente) con un 21,94% y “nunca” “problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea” y “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc”, con un 25,75% y 23,95%, respectivamente.

Tabla 9

Distribución de estudiantes de enfermería según reacciones psicológicas al estrés (N=174)

REACCIONES PSICOLÓGICAS	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	7 (5,79)	39 (17,33)	76 (22,16)	42 (33,3)	10 (18,18)
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	35 (28,93)	53 (23,56)	61 (17,78)	21 (16,67)	4 (7,27)
Ansiedad, angustia o desesperación.	23 (19,01)	47 (20,89)	70 (20,41)	21 (16,67)	13 (23,64)
Problemas de concentración	14 (11,57)	36 (16,00)	83 (24,20)	25 (19,84)	16 (29,09)
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	42 (34,71)	50 (22,22)	53 (15,45)	17 (13,49)	12 (21,82)
%	100	100	100	100	100

N (%) por columna

Fuente: elaboración propia

La tabla 9 indica que las reacciones psicológicas frente al estrés, manifestadas como “siempre” fueron los “problemas concentración” y “ansiedad, angustia o desesperación” con un 29,09% y 23,64%, respectivamente; “casi

siempre” se presentó “inquietud” (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con un 33,3% y “nunca” “sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” y “sentimientos de depresión y tristeza” con un 34,71% y 28,93%, respectivamente.

Tabla 10

Distribución de estudiantes de enfermería según reacciones comportamentales del estrés (N=174)

REACCIONES COMPORTAMENTALES	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	48 (31,58)	63 (30,43)	49 (21,30)	9 (12,86)	5 (13,51)
Aislamiento de los demás	63 (41,45)	62 (29,95)	41 (17,83)	7 (10,00)	1 (2,70)
Desgano para realizar las labores escolares	11 (7,24)	47 (22,71)	84 (36,52)	21 (30,00)	11 (29,73)
Aumento o reducción del consumo de alimentos	30 (19,74)	35 (16,91)	56 (24,35)	33 (47,14)	20 (54,05)
%	100	100	100	100	100

N (%)

Fuente: elaboración propia

La tabla 10 muestra las reacciones comportamentales frente al estrés, que se manifestaron como “siempre” el “aumento o reducción del consumo de alimentos” con un 54,05%; “algunas veces” se presentó el “desgano para realizar las labores escolares” con un 36,52% y “nunca” el “aislamiento de los demás” con un 41,45%.

Tabla 11

Distribución según formas de afrontar el estrés de los estudiantes de enfermería (N=174)

Formas de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	2 (1,72)	18 (9,33)	60 (18,52)	69 (24,13)	25 (20,00)
Elaboración de un <u>plan</u> y ejecución de sus tareas	13 (11,21)	27 (13,99)	57 (17,59)	60 (20,98)	17 (13,60)
Elogios a sí mismo	27 (23,28)	55 (28,50)	50 (15,43)	35 (12,24)	7 (5,60)
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	40 (34,48)	35 (18,13)	43 (13,27)	30 (10,49)	26 (20,80)
Búsqueda de información sobre la situación	20 (17,24)	33 (17,10)	63 (19,44)	41 (14,34)	17 (13,60)
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	14 (12,07)	25 (12,95)	51 (15,74)	51 (17,83)	33 (26,40)
%	100	100	100	100	100

N (%)

Fuente: elaboración propia

La tabla 11 indica que las formas de afrontamiento que “siempre” utilizaron los alumnos es la “ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)” con un 26,40%; “casi siempre” la “habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)” con un 24,13% y “nunca” la “religiosidad (oraciones o asistencia a misa)” con un 34,48%.

3.2 DISCUSIÓN

La presente investigación se planteó la necesidad de describir el nivel de estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío sede Chillán, durante el primer semestre del año 2012, debido a la existencia de diferentes investigaciones que revelaron estrés desde un 36%(5) hasta el 100% (14,16,41), evidenciando un aumento en la atención psicológica de estas carreras en los últimos años (16).

La importancia de estudiar esta población es que no se conoce el nivel de estrés de los estudiantes de la carrera de enfermería, por eso esta investigación servirá de base para futuras investigaciones y/o como evidencia empírica del problema; para esto, hay que considerar la validación del instrumento de aplicación, el levantamiento de datos, la selección de la muestra y aceptar las diferencias de cultura, el tipo de carrera, los diferentes instrumentos de medición del estrés de otros estudios y que la muestra fue principalmente femenina.

Al caracterizar el perfil sociodemográfico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad del Biobío, se observó que el promedio de edad fue de 21 años, la mayoría son mujeres, casi la mitad de los estudiantes tiene pareja, solo un 9,8% trabaja y un 4,9% tiene hijos, es importante destacar que gran parte de ellos vive en Chillán con sus padres y el 21,7% vive en una pensión; casi el 75% cuenta con beca y disponen de cuatro horas libres al día; en relación a este último punto, los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en la universidad, realizando labores académicas (45), además, las mujeres disponen de menor tiempo libre y dedican más horas a actividades obligatorias (28), pero es importante que el estudio se alterne con periodos de descanso, ya que se sabe que éste es útil al aprendizaje (15).

Según los resultados del estudio el 94,6% de los estudiantes de Enfermería de la Universidad del Biobío presentaron estrés, resultados que concuerdan con investigaciones realizadas a alumnos de enfermería en Chile y Perú, por Basso et al. 2008 (16) y Ticona et al. 2010 (14), respectivamente; éstos, a su vez, contrastan con los estudios realizados en Chile por Marty et al. 2005 (5) y Burgos, 2003 (15) quienes identificaron sólo un 36,3 y 65% de estrés en los alumnos de enfermería, respectivamente. Esta diferencia puede deberse al tamaño de la muestra, período de medición (antes o durante el período de evaluaciones), el tipo de universidad, diferentes estudios aplicados como el de Marty, que utilizó un cuestionario extraído del libro “Estrés y rendimiento en el trabajo de Potter, no validado en Chile; Burgos utilizó el Monitor de estrés 2.0 de Psitec, Chile.

Respecto al sexo de los estudiantes, al igual de los estudios realizados por Ticona et al. 2010 (14), Feldman et al. 2008 (28), Alves et al. 2007 (4) y Pulido et al. 2011 (38), las mujeres son las que presentan mayor estrés con un 96,5%, mientras que los hombres un 87,8%. Otras investigaciones como la de Marty et al. 2005 (4) encontró un 40,5% en mujeres y 30,1% en hombres, mientras que Del Toro et al. 2011 (41) observa una mayor diferencia entre mujeres y hombres, con un 46 y 13%, respectivamente. Las mujeres presentan mayor estrés y a su vez mayores reacciones fisiológicas a los estresores que los hombres, pero priorizan y organizan de mejor forma las diversas tareas (28). Según Extremera & Durán, 2007, lo explicaría porque las mujeres prestan mayor atención a las emociones, mientras que los hombres muestran mayor capacidad para repararlas (50). Otra posibilidad sería por los cambios hormonales que sufren la mujeres, lo cual las hace más vulnerable, a diferencia de los hombres quienes ponen de manifiesto medidas de procesamiento mas racional (41), mientras que Barraza, 2008, menciona que esta diferencia se puede producir porque los hombres no prestan atención o no reconocen el estrés como sí lo harían las mujeres (18), además Velázquez et al.2012, dice que las mujeres presentan mayor sensibilidad a la

acción de la hormona factor liberación corticotropica lo que genera la respuesta del organismo al estrés (45).

No se evidenció en este estudio una diferencia sustantiva en los ítems de relación de pareja, trabajo, presencia de hijos y procedencia, con la presencia de estrés. Sin embargo, se indica que estas variables inciden en el proceso de estrés como factor causal, contribuyendo a que se afronte al evento estresor con mayor o menor probabilidad de éxito (24).

En relación a los estudiantes que trabajan, López & López, 2011 menciona que el estudiar y trabajar aumenta el estrés (25), ya que resta horas disponibles para sus actividades académicas, aunque también el trabajo puede tener efectos positivos en el rendimiento académico, dado que favorece la transferencia de conocimientos relacionados con los temas de estudios o si no está relacionado con la carrera, refuerza el sentido de responsabilidad y disciplina en el desempeño académico (34), sin embargo, se contrasta con lo mencionado por Herrera & Rivera, 2011, quien dice no encontrar asociación (19).

El hecho de vivir con los padres o tener una relación de pareja permite a los estudiantes contar con un soporte emocional (4,20). En relación al apoyo familiar, Tam & Dos Santos, 2010, describe que la familia cumple con una función homeostática actuando como soporte social (8); por lo tanto, se consideraría como un factor protector, debido a que aumenta el bienestar personal (28). No obstante, también podría tener un efecto negativo en aquellos casos en que el nivel de apoyo familiar sea bajo (24) debido a que el ser humano está frecuentemente expuesto a innumerables situaciones a las que precisa adaptarse, demandas externas y presiones de la vida familiar, conciliar ésta con las actividades académicas, le exigen mayor responsabilidad y obligaciones lo cual eleva el nivel de estrés (49).

Similar situación menciona Feldman et al. 2008, quien dice que la familia puede crear el efecto contrario, ya que ésta tiene una gran expectativa acerca del rendimiento, convirtiéndose en una fuente de preocupación para el estudiante (28), o en casos de tener familia numerosa genera mayor conflicto y menor recursos para hacer frente al estrés (10). Esto es lo que posiblemente se evidenció en el presente estudio, por los diferentes roles que implican las diversas responsabilidades, solución de problemas, rendimiento académico y otros que generan mayor presión sobre ellos observándose así mayor estrés.

En relación al nivel de estrés detectado en este estudio, se determinó que principalmente que fueron clasificados con estrés medio (44,8%) y medianamente alto (26,4%). Valores similares encontró Basso et al. 2008; en la Universidad de Valparaíso (16). Esto, se contrasta con los estudios realizados por Marty et al. 2005 en la Universidad de Los Andes, quienes encontraron un 33,3% estrés leve y sólo un 3% con estrés moderado (5), mientras que estudios como el de Alves et al., 2007 (4) realizado en Portugal y Ticona et al. 2010 (14) en Perú, encontraron un 19,65% y 26,07% de estrés moderado y 12,6 y 30% de estrés severo, respectivamente; mientras que Del Toro et al. 2011(41), demostró un 60% estrés alto y Roman et al. 2011(43), un 80% estrés moderado. Estas diferencias de resultados con nuestro estudio se pueden deber a la diferencia cultural que existe, tipo de universidad (pública o privada), diferencias de carrera en curso y cuestionario utilizado (Marty utilizo cuestionario extraído del libro “Estrés y rendimiento en el trabajo de Potter, en alumnos de enfermería, odontología y psicología; Alves: Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS) en estudiantes de enfermería; Ticona: Escala Holmes-Rahe en 1-4º año de enfermería; Del Toro: SISCO, Cuba en 1º año medicina; Román: Inventario de Estrés autopercebido de Polo Hernández, en 1º año medicina).

En cuanto al nivel de estrés por curso, segundo año es el curso que presenta más estrés con un 85,1% estrés medio, medianamente alto y alto, pudiéndose deber a una inseguridad de sí mismo, a partir del cual se ven enfrentados a sus primeras prácticas clínicas con procedimientos invasivos, sumado a la sobrecarga académica; situación que concuerda con el estudio realizado en la Universidad de Valparaíso (16). Según Figueiredo et al. 2009, esto se debería a la excesiva cantidad de asignaturas, lo que implica que el estudiante ocupe la mayor parte de su tiempo en labores académicas, por un mayor volumen de trabajos, lecturas y evaluaciones (22), pero principalmente a que existiría una distribución de carga de académica la cual no es homogénea en los diferentes semestres de la carrera (38). Mientras que Herrera & Rivera 2011, explica esta condición a la relación con las situaciones altamente estresantes que enfrentarían los estudiantes de enfermería durante sus prácticas clínicas, ya que están en contacto con el dolor de las personas, viven situaciones graves (19), pero en los cursos superiores estos estresores son atenuados con el paso del tiempo porque van adquiriendo seguridad (37). El descenso observado en este estudio en relación al porcentaje de estrés en estudiantes de quinto año, se explicaría por el proceso de adaptación y empoderamiento del rol profesional en este nivel de estudio (19), junto a la disminución del número de asignaturas y principalmente el hecho de no realizar prácticas clínicas en el semestre de observación para ese curso.

Las situaciones de estrés académico que presentaron los estudiantes con mayor frecuencia e intensidad fueron la sobrecarga de tareas y las evaluaciones de los profesores, situaciones que coinciden con los estudios de Díaz, 2010 (1), Tam & Dos Santos, 2010 (8), Barraza, 2008 (18), Barraza, 2009 (40), Del Toro et al., 2011 (41), Román et al. 2011 (43), Gutiérrez et al. 2010 (37). Mientras que las situaciones que no causan mayor impacto en los alumnos fue la competencia de grupo, lo cual coincide con el estudio de Basso et al. 2008 (16), realizado en la Universidad de Valparaíso de Chile y Barraza, 2009, en México (40).

La sobrecarga académica se considera como un evento estresor provocado por un cúmulo de actividades estudiantiles, el cual le impide al estudiante disfrutar del estudio (41), destacando que los estudiantes nacionales ocupan 60 horas semanales en ir a clases, en realizar trabajos grupales y preparación pruebas, mientras que los estudiantes europeos ocupan 40-50 horas semanales, eso es un 25% menos, lo que demuestra la sobrecarga académica (46).

Respecto a las evaluaciones de los profesores como la realización de exámenes, produce un aumento en los niveles de estrés durante este período (24). Esto sugiere que se está en presencia de un evento vital de la vida estudiantil y quizás el determinante se encuentre asociado al *estatus* de permanencia o calidad de desempeño del estudiante así como el nivel elevado de incertidumbre asociado a la aprobación de éstos (24,43).

Otros investigaciones destacan la falta de tiempo (1,16,8,28,41,43) y excesivo material para estudiar (28,37). El estrés está asociado a un menor tiempo destinado a recreación y mayor tiempo de estudio personal, lo que se podría explicar porque se produciría una alteración del estado de ánimo acompañada generalmente de pérdida de interés y de una menor capacidad de concentración, requiriendo mayor tiempo de estudio para lograr un buen rendimiento académico (19). Además, puede estar asociada a las características curriculares, donde no está contemplada de manera adecuada los cronogramas anuales y semanales de las disciplinas impartidas. No se debe descartar tampoco las características pedagógicas del modelo docente empleado y las estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes (41,43).

En relación al exagerado volumen de material de estudio, a veces tiene implicaciones severas en el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, los que se enfrentan a responsabilidades intensas y no siempre tiene las fuerzas adecuadas para los momentos difíciles como por ejemplo, el período de exámenes; sumemos a esto que, la carrera de Enfermería tiene un fuerte

componente de enseñanza clínica, una pesada carga horaria y una fuerte concentración de evaluaciones escritas (4).

Esta formación académica implica el sometimiento a una carga de trabajo que les demanda cierto tipo de exigencias a las que el alumno tendrá que hacer frente y pueden modificar sus estilos de vida adquiriendo comportamientos de riesgo para la salud como el exceso de consumo de cafeína, tabaco y alcohol, lo que los convierte en sujetos vulnerables a alteraciones tanto a nivel fisiológico, cognitivo-afectivo como conductual (48), generando trastornos de salud (14). En esta investigación las manifestaciones físicas que destacaron en los estudiantes de enfermería fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir y la fatiga, lo cual coincide con Barraza, 2008 y 2009 (18, 40) y Ayala et al. 2010 (47).

El 89% de los estudiantes modificó sus hábitos alimentarios y las horas de sueño (24), sintiéndose cansados y somnolientos, lo que estaría asociado a actividades vespertinas de estudio (47), sumado al consumo de cafeína y tabaco para tener menos horas de sueño y conseguir mas horas para el estudio (24), esto en conjunto puede afectar su desempeño manifestándose desconcentración, desinterés, olvido y además, en aquellas personas que tiene dificultad para levantarse por la mañana y somnolencia se les ha relacionado con rasgos psicopatológicos como depresión (47).

La fatiga deja en evidencia lo explicado anteriormente referente a la sobrecarga académica, pero principalmente hay mayor grado de estrés cuando se desarrollan las practicas clínicas, pues se deben cumplir horarios; generando incapacidad que se observa principalmente en mujeres, asociándose a otros síntomas como dolores de cabeza, problemas de concentración y pérdida de memoria (15).

Las reacciones psicológicas que se observan en la presente investigación fueron los problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación lo cual concuerda con Basso et al., 2008 (16), Barraza, 2008 (18), Barraza, 2009 (40), Balanza et al. 2009 (7), Herrera & Rivera, 2011 (19), Hamaideh, 2011 (10), además de las reacciones de inquietud; ésta, según el estudio realizado por Barraza, 2008, destaca en primer lugar, seguido de problemas de concentración (18).

Los estudiantes se toman más ansiosos, en el período de evaluaciones, lo cual se acentúa principalmente cuando la planificación de los exámenes es inadecuada, en este momento es cuando los estudiantes refirieron manifestar más síntomas emocionales negativos, lo que tendría implicancia en el desarrollo académico y personal (4).

Estos indicadores de las manifestaciones cognitivo-afectivas de estrés como el grado de pesimismo, inseguridad, angustia del individuo, pueden tener como base una deficiente inteligencia emocional en estos estudiantes. Ésta permitiría un mejor procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los sucesos vitales cotidianos, favoreciendo mayor bienestar considerándose como un modulador de la respuesta ante el estrés (43).

Dentro de las reacciones comportamentales observadas en este estudio está el aumento o reducción del consumo de alimentos, lo cual concuerda con Ayala et al. 2010 (47), a su parecer, se puede deber a una forma de disminuir la ansiedad o angustia producida por el alto grado de exigencias académicas, observándose principalmente en las mujeres (18). Mientras que Barraza, 2008 en su investigación destaca el desgano.

Con relación a las formas de afrontar el estrés, los estudiantes eligieron en su mayoría usan la “ventilación y confidencias”, es decir, “verbalización de la

situación que preocupa”; las que pueden ser más compartidas con los amigos o compañeros de curso que con los familiares, debido a que las demandas son comunes para los compañeros y pueden ayudarse mutuamente para resolver los problemas de ese ámbito (28). Directa relación de lo anterior con lo planteado por Del toro et al. 2011 (41), donde se agrega la religiosidad, pero se contrasta con lo mostrado por Barraza, 2008, quien encontró que la solución es “el concentrarse en resolver la situación que preocupa y fijarse o tratar de obtener lo positivo de esta”, utilizado mayoritariamente por los alumnos de la Universidad de Durango, México. Mientras que las que con menor frecuencia se utilizan son la religiosidad y elogios a si mismos; lo cual concuerda con Barraza, 2008 (18).

Estas diferencias se deberían a la cultura; porque las necesidades y características de la población de ambos países son diferentes, influyendo el individualismo y seguridad ciudadana en la forma de afrontar diversos problemas.

Los estilos de afrontamiento pueden mejorar la capacidad de manejar los problemas de forma individual, ya que al tener un afrontamiento negativo genera más síntomas psicológicos; influyendo en la condición psicológica y su interacción con el apoyo social (11). La forma en cómo el estudiante interpreta una situación y el cómo decide enfrentarla, determina en gran medida que ésta se convierta en estresante, desencadenando el proceso o atenuando sus efectos, por lo tanto, el perfil de estrés adaptativo se considera como un factor protector confiable y positivo para salud, como lo es el ejercicio, descanso/sueño, una buena alimentación asociada a las redes de apoyo satisfactorias, la fuerza cognitiva y el estilo de afrontamiento que genera en definitiva un bienestar psicológico.

En relación a las hipótesis, se aceptan todas aquellas planteadas en este estudio, porque se evidenció que el 94,6% de los estudiantes presentó estrés; mientras que el 44,8% tenían nivel de estrés medio; tan solo el 4,6% presentó nivel de estrés bajo y el 26,4% estrés medianamente alto, durante el primer

semestre del año 2012; quedando establecido que los estudiantes de enfermería presentan estrés en su formación académica y que son múltiples las situaciones que lo generan, especialmente la sobrecarga de tareas; sin embargo, es importante destacar que el medio académico en el que éstos se desenvuelven les demanda desempeños sobresalientes para alcanzar el éxito y dicha exigencia implica al ser humano un proceso de adaptación que puede resultar en la generación de estrés. Además se evidencia que en el periodo en el que se realizó la encuesta fue próxima al inicio de las prácticas clínicas, lo que adicionó otra situación importante en el desarrollo de esta área. Por lo tanto, fue importante conocer el nivel de estrés de los estudiantes para buscar soluciones y así lograr que estos niveles disminuyan, promoviendo factores protectores para evitar problemas de salud mental, en los futuros profesionales de la salud.

Es evidente que el estrés académico requiere de un enfoque global tanto en el contexto educativo como en otros y que por medio de la evaluación de los programas educativos orientados al manejo adecuado de la distribución del tiempo, promoviendo la comunicación entre profesor y alumno, y utilizando técnicas para mejorar las habilidades emocionales y afrontamiento, se produciría un impacto positivo sobre la percepción de estrés, disminuyendo sus niveles.

IV. CONCLUSIONES, SUGERENCIAS Y LIMITACIONES

4.1 CONCLUSIONES

1. De un total de 184 estudiantes de Enfermería se obtuvo una edad promedio de 21 años, fueron predominantemente mujeres, disponen de 4 horas libres al día, casi la mitad de los estudiantes tiene pareja, solo el 9,8% trabaja y el 4,9% tiene hijos, el 76,1% vive en Chillán, el 63% con sus padres, el 21,7% vive en una pensión y casi el 75% cuenta con beca.
2. El 94,6% de los estudiantes presenta estrés.
3. El 87,80% de los hombres y el 96,50% de las mujeres presentaron estrés.
4. Presentaron estrés el 95,78% de los que no trabajan, el 100% de los estudiantes con hijos, el 93,75% y el 95,5% de los que tienen y no tienen pareja respectivamente.
5. El 94,29% de los que viven en Chillán tenía estrés; el 93,10% y el 100% de los que viven con los padres y en pensión fueron clasificados con estrés, respectivamente.
6. De los grupos de alumnos becados y sin beca el 94,07% y 95,92% presentaban estrés, respectivamente; los estudiantes con estrés indicaron tener 4 hrs libres al día.
7. El 81,5% de los estudiantes presentaron estrés “medio”, “medianamente alto” y “alto”, siendo el 44,8% correspondiente a estrés “medio”. El puntaje medio para las respuestas de esta variable fue de 3,24 puntos.

8. El 63,89% de los hombres presentaban estrés “medianamente bajo” y “medio”, y el 75,37% de las mujeres con estrés “medio” y “medianamente alto”. El 46,7% y el 43,3% de los que tienen pareja y no tienen, presentaron un nivel de estrés medio respectivamente.
9. Los alumnos sin trabajo y que tiene hijos, el 71,70% y el 89,9% tenían estrés “medio” y “medio alto”, respectivamente; el 44,1% de los alumnos becados y el 46,8% sin beca se clasificaron con estrés “medio”.
10. Los alumnos que viven en Chillán, fuera de la ciudad, con sus padres y en pensión, tenían estrés “medio” y “medianamente alto”, con un 72%, 69%, 67,70% y 82,50% respectivamente.
11. El segundo año de la carrera de enfermería tenían estrés “medio”, “medianamente alto” y “alto” de 85,1%; siguiéndolo tercer y cuarto año con un estrés “medio” y “medianamente alto” de 70,6 y 75% respectivamente y quinto año con estrés medio de 65%.
12. Las situaciones generadoras de estrés fueron sobrecarga de tareas y trabajos académicos, tiempo limitado para hacer el trabajo y evaluación de los profesores; las reacciones físicas fueron somnolencia y fatiga; reacciones psicológicas problemas de concentración y ansiedad; reacciones comportamentales aumento o reducción del consumo de alimentos; formas de afrontamiento la ventilación y confidencias.

4.2 SUGERENCIAS.

- Realizar mediciones de estrés comparativas antes y durante el periodo de las evaluaciones.
- Aplicación de instrumentos que midan el nivel de estrés en un periodo inicial y posterior a las intervenciones como estrategias de estudio y técnicas de relajación, con el fin de evaluar cuales son las medidas que realmente ayudan a los estudiantes.
- Difundir los resultados de esta investigación a la Escuela de Enfermería y su alumnado para que conozcan las realidades y consecuencias del estrés académico para poder atenuar los niveles de estrés.
- Crear y validar un instrumento que mida el estrés basado en la realidad académica y de prácticas clínicas de la carrera de Enfermería de la Universidad del Biobío.
- Realizar estudio de salud mental en los estudiantes de Enfermería por el alto porcentaje de estrés presentado en ellos.
- Realización de futuras investigaciones que profundicen en algunas temáticas como horas dedicadas al estudio, hábitos de estudio, alimentación y transporte.

4.3 LIMITACIONES.

- Población predominantemente femenina.
- Restricción propia del autorreporte, poca veracidad en la respuesta del cuestionario por parte de los estudiantes.
- Baja asistencia de estudiantes en algunos cursos, por realizar encuesta en clase masiva no obligatoria.
- Escasas investigaciones realizadas en este ámbito en Chile.
- Transversalidad del estudio, lo que no permite observar variaciones a través del tiempo
- Estudio realizado solo en la escuela de Enfermería de la Universidad del Bío-Bío.

V. BIBLIOGRAFÍA

1. DIAZ M, Yanet. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. [en línea]. Camagüey, Cuba. Rev Hum Med 10 (1). 2010 <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci_artex. [Consultado: 23 de octubre de 2011].
2. Ministerio de Salud. [en línea] <<http://www.minsal.cl>> [consulta: 22 de octubre de 2011].
3. Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 [en línea] <http://www.minsal.gob.cl/portal/docs/page/minsalcl/g_home/submenu_portada_2011/ens2010.pdf> [Consultado: 23 de octubre de 2011.]
4. ALVES A, Joao. ALVES R, Manuel. PINEDA O, Juan. Evaluación de los estados emocionales de estudiantes de enfermería. [en línea]. Index Enferm 16 (56). 2007. <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962007000100006&script=sci_arttext>. [Consulta: 28 de octubre de 2011].
5. MARTY M, Carolina. LAVIN G, Matías. FIGUEROA M, Maximiliano. LARRAIN de la C, Demetrio. CRUZ M, Carlos. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. [en línea]. Santiago. Rev. Chil. neuro-psiquiatr 43 (1). 2005. <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s071792272005000100004&script=sci_arttext>. [Consulta: 29 de octubre de 2011].
6. CEA K, Kamberlly. Detección de depresión en estudiantes que ingresan a la Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile, primer semestre año 2006. Valdivia. [en línea]. Tesis para optar al título de Licenciado en Enfermería. Valdivia. Universidad Austral de Chile. <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2006/fmc387d/doc/fmc387d.pdf>>. [Consulta: 29 de octubre de 2011].
7. BALANZA G, Serafin. MORALES M, Isabel. GUERRERO M, Joaquin. Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: Factores académicos y sociofamiliares asociados. [en línea].

Clinica y salud 20 (2). 2009. <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci_arttext> [Consulta: 2 de noviembre de 2011].

8. TAM P, Elena. DOS SANTOS, Claudia. Consumo de alcohol y estres en estudiantes de segundo año de enfermería. [en línea]. Rev. Latino-AM.Enfermagem (18): 496-503., 2010. <<http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18nspe/a03v18nspe.pdf>> [Consulta: 20 de noviembre de 2011].

9. Diccionario de la lengua española. [en línea]. <<http://www.wordreference.com/definicion/cursos>> [Consulta: 14 de diciembre de 2011].

10. HAMAIDEH, Shafer. Stressors and reactions to stressors and reactions to stressors among university students. International Journal of Social Psychiatry. [en línea]. Vol 57(1): 69–80. 2011. <<http://isp.sagepub.com/content/57/1/69.full.pdf+html>> [Consulta: 1 de junio de 2012].

11. LUO, Yang. Wang, Honghong. Correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and social support Nurse Education [en línea]. Today (29): 5–8. 2009. <http://www.revistaeducacion.mec.es/re342/re342_12.pdf> [Consulta: 1 de junio de 2012].

12. Nursing Theories. [en línea]. <http://currentnursing.com/nursing_theory/Neuman.html> [Consulta: 27 de noviembre de 2011].

13. Buenas tareas. [en línea]. <<http://www.buenastareas.com/ensayos/Betty-Neuman/262875.htm>>. [Consulta: 15 de noviembre de 2011.]

14. TICONA B, SB. QUISPE G,Paucar. CALLATA G, Llerena. Nivel de estres y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería- UNSA Arequipa. [en línea]. Enfermería global (19). 2010. <<http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>> [Consulta: 30 de noviembre de 2011].

15. BURGOS G, Maria. Calidad de vida y estres de los estudiantes de la escuela de enfermeria, Universidad Austral de Chile, 2 semestre academico 2003. [en línea]. Valdivia.Tesis para optar al titulo de Licenciado en Enfermeria. Universidad Austral de Chile. <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/pdf/fmb957c-TH.back.2.pdf>> [Consulta: 3 de noviembre de 2011].
16. BASSO M, Liliana y Cols. Factores derivados de laboratorios Intrahospitalarios que provocan estres en los estudiantes de enfermeria. [en línea]. Rev.Latino-am Emfermagen 16 (5). 2008. <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n5/es_02.pdf> [Consulta: 3 de noviembre de 2011].
17. COVA S, Felix. ALVIAL S, Walter. ARO D, Macarena. BONIFETTI D, Ana. HERNÁNDEZ M, Marilyn. RODRÍGUEZ C, Claudio. Problema de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepcion. [en línea]. terapia Psicologica 2 (2). 2007. <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001> [Consulta: 15 de noviembre de 2011].
18. BARRAZA M, Arturo. El estres academico en alumnos de maestria y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. [en línea]. Avances en Psicología LatinoAmerica 26 (2), 2008. <http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es> [Consulta: 12 de diciembre de 2011].
19. HERRERA L, Luz. RIVERA M, Maria. Prevalencia de malestar psicologico en estudiantes de enfermeria relacionada con factores sociodemograficos, academicos y familiares. [en línea]. Ciencia y Enfermeria 17 (2):55-64. 2011. <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532011000200007&script=sci_arttext> [Consulta: 12 de diciembre de 2011].
20. DÁVILA F, Araceli. RUIZ C, Rocío. Niveles de ansiedad, depresión y percepción de apoyo social en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile. [en línea]. Tesis para optar al titulo de Psicólogo. Universidad de Chile. 2010. <http://www.cybertesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-davila_a/pdfAmont/cs-davila_a.pdf> [Consulta: 15 de diciembre de 2011].

21. CSE. [en línea]. <http://www.cned.cl/public/Secciones/SeccionIndicesEstadisticas/doc/Estadisticas2011/019_Web_EvoMatTotal.pdf> [Consulta: 4 de diciembre de 2011].
22. FIGUEIREDO F, Hugo. CARDONA Sara. GIL-MONTE, Pedro. Desgaste psiquico y problemas de salud en estudiantes de sicologia. [en línea]. *Psicologia en estudio* 14 (2). 2009. <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000200016> [Consulta: 9 de diciembre de 2011].
23. MIEIN Sonia. BAGLADI, Veronica. Salud mental en estudiantes universitarios: incidencia de psicopatolgia y antecedentes de conducta suicida en poblacion que acude a un servicio de salud estudiantil. [en línea]. *Terapia psicologica* 29 (1). 2011. <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100006&script=sci_abstract&lng=e> [Consulta: 5 de diciembre de 2011].
24. MARTIN M, Isabel. Estres academico en estudiantes universitarios. [en línea]. *Apuntes de psicologia* (25). 2007. <http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2011].
25. LOPEZ V, Francisca. LOPEZ M, Maria. Situaciones generadoras de estres en estudiantes de enfermeria en las practicas clinicas. [en línea]. *Ciencia y enfermeria* 17 (2). 2011. <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v17n2/art_06.pdf> [Consulta: 3 de diciembre de 2011].
26. CARLOTTO, Sandra. NAKAMURA, Antonieta. CAMARA, Sheila. Síndrome de Burnout em estudantes universitarios da área da saúde. [en línea]. *Psico* 37 (1). 2007. <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/1412/1111>> [Consulta: 18 de diciembre de 2011].
27. SANTES, Maria y Cols. La salud mental y predisposicion a sindrome de bournout en estudiantes de enfermeria. [en línea]. *Rev. Chil salud publica* 13 (1), 2009. <<http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RCSP/article/viewFile/656/553>> [Consulta: 10 de diciembre de 2011].

28. FELDMAN, Lya y Cols. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. [en línea]. Universitas Psicológica, 7 (3), 739-751. 2008. <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/647/64770311.pdf>> [Consulta: 25 de enero de 2012].
29. Registro Académico Escuela de Enfermería, Universidad del Bio- Bio Chillan, 2011.
30. BARRAZA, Arturo. El Inventario SISCO del Estrés Académico. [en línea]. Investigación Educativa Duranguense, N°7, p. 90-93. 2007. <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>> [Consulta: 2 de diciembre de 2011].
31. Definicionabc [en línea]. <<http://www.definicionabc.com>> [Consulta: 14 de diciembre de 2011].
32. Definición.de [en línea]. <<http://www.definicion.de>> [Consulta: 14 de diciembre de 2011].
33. Universidad de Navarra. [en línea]. <http://www.unav.es/enfermeria/english/.../documento_practicas_clinicas.pdf> [Consulta: 14 de diciembre de 2011].
34. CABALLERO, Camen y Cols. Relación del Burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. [en línea]. Avances en Psicología Latinoamericana 25(2): 98-111. 2007. <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/799/79925207.pdf>> [Consulta: 10 de abril de 2012].
35. RÍOS, Matías y Cols. Perfil psicológico de los estudiantes de 1 er año de Enfermería. Estudio preliminar. [en línea]. Ciencia y Enfermería XV (1):99-108. 2009 < <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v15n1/art11.pdf> > [Consulta: 10 de abril de 2012].
36. TICONA, Sonia. Siqueira C, A. Respuestas fisiológicas y emocionales al estrés en estudiantes de enfermería: revisión integrativa de la literatura científica. [en línea]. Acta Paul Enferm 24(4):571-576. 2011. <<http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103->

21002011000400019&script=sci_abstract&tng=es> [Consulta: 11 de abril de 2012].

37. GUTIERREZ, Javier y Cols. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. [en línea]. CES MEDICINA 24(1): 7-17. 2010. <http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052010000100002&script=sci_arttext> [Consulta: 12 de abril de 2012].

38. PULIDO y Cols. Estrés académico en estudiantes universitarios. [en línea]. Psicología y Salud 21(1): 31-37. 2011. <<http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>> [Consulta: 15 de abril de 2012].

39. JIMENEZ, Luis. Estrés en estudiantes de Farmacia de la Universidad de Costa Rica. [en línea]. Revista electrónica Actualidades Investigativas en educación. 10(2):1-29. 2010. <<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44717910005>> [Consulta: 18 de abril de 2012].

40. BARRAZA, Arturo. Estrés académico y Burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. [en línea]. Psicogente 12(22): 272-283. 2009. <<http://portal.unisimonbolivar.edu.co:82/rdigital/psicogente/index.php/psicogente/article/viewFile/175/179>> [Consulta: 8 de abril de 2012].

41. DEL TORO, Annia y Cols. Estrés académica en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. [en línea]. MEDISAN 15(1):17-22. 2011. <http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol_15_1_11/san03111.htm> [Consulta: 19 de abril de 2012].

42. GRASES, Gloria. RIGO, Eduard. Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. [en línea]. Educación y Cultura 21: 97-116. 2011. <http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/import/EDUCACIOICULTURA_21/Educacio_i_Cultura_2008v21p097.pdf> [Consulta: 19 de abril de 2012].

43. ROMAN C, Carlos. HERNANDEZ R, Yenima. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la Educación. [en línea]. Revista electrónica de Psicología Iztacala 14 (2). 2011.

<<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>> [Consulta: 19 de abril de 2012].

44. MARRINER T, Ann. RAILE A, Martha. Modelos y teorías en Enfermería, cuarta edición, editorial harcourt brace españa S.A. 1999. pag; 268-269

45. VELÁZQUEZ, Juan y cols. El estrés como principal factor influyente en el rendimiento escolar profesional en estudiantes de enfermería. [en línea]. 2012. <<http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/5278/1/14conf6%2054825.pdf>> [Consulta: 1 de junio de 2012].

46. SIMONSEN, E. CABRERA, E. Estudio sobre los estudiantes chilenos. [en línea]. La Tercera en internet. 22 abril 2012. <<http://diario.latercera.com/2012/04/22/01/contenido/pais/31-106907-9-universitarios-chilenos-tienen-25-mas-de-carga-academica-que-europeos.shtml>> [Consulta: 23 de abril de 2012].

47. AYALA V, R y Cols. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de Enfermería. [en línea]. Murcia.Enferm. glob. n.18, feb. 2010. <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000100007&script=sci_arttext> [Consulta: 30 de mayo de 2012].

48. PRECIADO, María y Cols. Perfil de estrés y síndrome de Burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. [en línea]. e-Gnosis (8), pp. 1-10. 2010. <<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/730/73013006003.pdf>> [Consulta: 1 de junio de 2012].

49. DOS SANTOS, Vanea y Cols. Factores de estrés en el último año del curso de pregrado en enfermería: percepción de los estudiantes. [en línea]. Rev. Enfer 19(1):121-126. 2011. <<http://www.facenf.uerj.br/v19n1/v19n1a20.pdf>> [Consulta: 1 de junio de 2012].

50. EXTREMERA P, N. DURÁN A, Rey. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. [en línea]. Revista de Educación, 342. pp. 239-256. 2007. <http://www.revistaeducacion.mec.es/re342/re342_12.pdf> [Consulta: 1 de junio de 2012].

51. BARRAZA M, Arturo. SILERIO Q, Jesus. Estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. [en línea]. Investigación educativa. N° 7 Septiembre. 2007. <http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/dcfichero_articulo?codigo=2358918> [Consulta: 5 de diciembre de 2011].

VI. ANEXOS

ANEXO N°1: MATRIZ DE DEFINICIONES DE VARIABLES

VARIABLES	CATEGORIALIZACIÓN	DEFINICIÓN		TIPO DE ESCALA.	OBJETIVO	INSTRUMENTOS
		CONCEPTUAL	OPERACIONAL			
1. Nivel de Estrés Académico.	Nivel de estrés: Bajo (0-1) Mediamente bajo (1,1-2,0) Medio (2,1-3) Medianamente alto (3,1-4) Alto (4,1-5)	Son reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias curriculares sobrepasan las capacidades, los recursos o las necesidades del estudiante (16).	Para efectos de este estudio, el estrés se clasificó en: bajo, medio y alto según el Inventario Sisco del estrés académico (Barraza, 2007).	Ordinal	Objetivo N° 2 y 4	Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007).
2. Edad.	Años cumplidos.	Tiempo transcurrido desde el nacimiento de una persona en años cumplidos (15).	Se clasificó en años cumplidos hasta el momento de la aplicación del instrumento recolector de información.	Razón	Objetivo N° 1, 3 y 5	1. ¿Cuál es su Edad? _____ Años.
3. Sexo.	Hombre Mujer	Corresponde a la condición orgánica que distingue al hombre de la mujer (15).	Se consideraron como hombre y mujer.	Nominal	Objetivo N° 1, 3 y 5	2. ¿Cuál es su sexo? ___ Hombre ___ Mujer

VARIABLES	CATEGORIALIZACIÓN	DEFINICIÓN		TIPO DE ESCALA.	OBJETIVO	INSTRUMENTOS
		CONCEPTUAL	OPERACIONAL			
4. Situación de Pareja	Con pareja Sin pareja	Relación sentimental que existe entre dos personas (32)	Se clasificó con pareja y sin pareja.	Nominal	Objetivo N° 1, 3 y 5	3. Situación de pareja ___ Con pareja. ___ Sin Pareja.
5. Situación Laboral.	Trabaja No trabaja.	Es aquella actividad física o intelectual que recibe algún tipo de respaldo o remuneración (31).	Se determinó por la condición si trabaja o no trabaja.	Nominal	Objetivo N° 1, 3 y 5	4. ¿Trabaja? ___ Si. ___ No.
6. Presencia de Hijos.	Con Hijos Sin Hijos N° de Hijos	Existencia o no de un hijo producto de una relación de pareja. Presencia en el hogar del estudiante (15).	Se determinó por la existencia o no de hijos del estudiante.	Nominal Razón	Objetivo N° 1, 3 y 5	5. ¿Tiene Hijos? ___ Si ¿Cuántos? N° ___ ___ No
7. Procedencia	Es de Chillán Fuera de Chillán	Es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva (31).	Se definió como: es de Chillán, fuera de Chillán.	Nominal.	Objetivo N° 1, 3 y 5	6. ¿Vives en Chillán durante el periodo académico? ___ Si ___ No ➤ ¿De dónde es o lugar de procedencia?

VARIABLES	CATEGORIALIZACIÓN	DEFINICIÓN		TIPO DE ESCALA.	OBJETIVO	INSTRUMENTOS
		CONCEPTUAL	OPERACIONAL			
8. Con quien vive	Con los padres Con familiares Pensión Otros.	Personas con quien reside en el domicilio (32) durante el período académico.	Se entendió que vive: Con los padres, con los familiares, pensión, otros.	Nominal	Objetivo N° 1, 3 y 5	7. ¿Con quién vives? ___ Con los padres ___ Con Familiares ___ Pensión ___Otros
9. Curso.	Segundo Tercero Cuarto Quinto	Conjunto de alumnos de un mismo grado de estudios (9)	Se clasifica en segundo, tercero, cuarto, quinto año.	Nominal	Objetivo N° 1, 3 y 5	8. ¿En que curso vas?
10. Becas.	Tiene Beca No tiene Beca	Subvención que se entrega a alguien para que realice estudios o investigaciones (31),	Se clasificó con beca y sin beca	Nominal	Objetivo N° 1,3 y 5.	9. ¿Recibes beneficios económicos en becas? ___Si ___No
11. Tiempo libre.	N° de horas libres	Es aquel tiempo que la gente dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales (32)	Se determinó por tiempo en horas, en que el estudiante tiene para recrearse.	Razón.	Objetivo N° 1, 3 y 5	10. ¿Cuántas horas libres promedio dispones durante el día? _____ Horas.

ANEXO N°2: CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Estimado Estudiante:

Somos alumnos tesistas de quinto año de la carrera de Enfermería de la universidad del Biobío, los que se dirigen a Uds. con el motivo de hacerles partícipes de la presente investigación que tiene por nombre "Nivel de Estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad del Biobío, Chillán, en el primer semestre del año académico 2012", con el propósito de conocer las situaciones generadoras de estrés y el nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería de la Universidad del Biobío, Chillán.

Si Ud. está de acuerdo con participar en nuestra investigación le solicitamos que responda los siguientes cuestionarios, que se relacionan con antecedentes personales, socio-demográficos, académicos y situaciones de estrés, que nos proporcionaran datos relevantes en el accionar de Uds. como estudiantes, logrando identificar la calidad de vida, lo cual le tomara aproximadamente 15 minutos.

Toda información que nos proporciona será confidencial y anónima, en el que su participación será de carácter voluntario, por lo que no está obligado a participar y puede dejar de contestar el cuestionario en cualquier momento, decisión que no influirá en las relaciones interpersonales.

Agradecemos su colaboración y disposición, saludándolos cordialmente:

Alumnos tesistas:

Alejandra Flores Mena

Jessica Jara Hidd.

Cecilia Montecinos Tejos.

Neftalí Pavez Hernandez.

Docente guía:

Sra. Ángela Astudillo Araya

Después de haber recibido previa información al respecto del motivo de la investigación, haber analizado y comprendido esta, acepto voluntariamente participar en el presente estudio, teniendo claro mi participación en él, proporcionando la información que se me solicita para fines de la investigación.

NOMBRE	
--------	--

Firma

ANEXO N° 3: CUESTIONARIO DE ANTECEDENTES GENERALES.

Estimado estudiante el siguiente cuestionario tiene por objeto conocer descriptivamente la existencia de factores socioeconómicos, personales y académicos en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería.

INTRUCCIONES:

- a) La encuesta es individual y autoaplicada.
- b) Marque la opción exacta o más cercana a su posición.
- c) Por naturaleza del estudio no hay preguntas correctas e incorrectas.
- d) Las respuestas son anónimas y con fines exclusivamente académicos.
- e) Si tiene dudas, consulte al investigador presente.

Desarrollo cuestionario

ITEM	RESPUESTAS
1. ¿Cuál es su Edad?	_____ Años.
2. ¿Cuál es su sexo?	___ Hombre ___ Mujer
3. Situación de Pareja	___ Con pareja. ___ Sin pareja.
4. ¿Trabaja?	___ Si ___ No
5. ¿Tiene Hijos?	___ Si ¿Cuántos? N° _____ ___ No
6. ¿Vives en Chillán durante el periodo académico? ➤ ¿De dónde eres o lugar de procedencia?	___ Si ___ No _____

<p>7. ¿Con quién vives?</p>	<p><input type="checkbox"/> Con los padres <input type="checkbox"/> Con Familiares <input type="checkbox"/> Pensión <input type="checkbox"/> Otros</p>
<p>8. ¿Recibes beneficios económicos en becas?</p>	<p><input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No</p>
<p>¿Cuántas horas libres promedio dispones durante el día?</p>	<p>_____ Horas.</p>
<p>10. ¿Has congelado algún semestre durante la carrera de Enfermería?</p>	<p><input type="checkbox"/> Si ¿Cuándo? _____ <input type="checkbox"/> No</p>
<p>11. Número de asignaturas inscritas este semestre.</p>	<p>_____</p>
<p>12. ¿En qué curso vas?</p>	<p>_____</p>
<p>14.- Año ingreso a la carrera de Enfermería.</p>	<p>_____</p>
<p>15.- Has reprobado alguna asignatura.</p>	<p><input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p>

ANEXO N°4: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Barraza, 2007)

Marque con una X su respuesta.

1.- ¿Has tenido momentos de **preocupación o nerviosismo** durante el transcurso de este semestre?

SÍ NO

En caso de seleccionar la alternativa "NO", el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar "SI", pasar a la pregunta N° 2 y luego 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**. En la escala propuesta **(1) es poco y (5) mucho**.

1	2	3	4	5

3.- Señale con qué **frecuencia te inquietaron** las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
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 clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique)					

Señale con qué **frecuencia** tuvo las siguientes **reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales** cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) 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					
Otras (especifique)					

Señale con qué **frecuencia** utilizaste las siguientes **estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo**.

	(1)Nunca	(2)Rara Veza	(3)Algunas veces	(4)Casi siempre	(5)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 que preocupa)					
Otra (Especifique)					