

Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS.

DCE. Valentina Rivas Acuña**⁽¹⁾, LE. Claudia del Carmen Jiménez Palma*⁽²⁾
 LE. Hugo Arturo Méndez Méndez*⁽³⁾, MDOH. María de los Ángeles Cruz Arceo**⁽⁴⁾
 MCE. Margarita Magaña Castillo**⁽⁵⁾, MSP. Arminda Victorino Barra**⁽⁶⁾

Resumen

Objetivo: Evaluar la frecuencia e intensidad del estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la DACS y las reacciones estresantes físicas, psicológicas, conductuales y estrategias de afrontamiento. **Material y Métodos:** Estudio cuantitativo-descriptivo, transversal con muestreo no probabilístico por conveniencia, se aplicó una cédula de datos personales y el Inventario SISCO del Estrés Académico, a una muestra de 137 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del 2º al 8º ciclo. **Resultados:** Promedio de edad 21.6 años (DE= 2.79; 18-37), 78.1% mujeres y 21.9% hombres. El estrés fue poco frecuente en un 46%, con intensidad moderada del 55.5%. Los eventos estresantes fueron la sobrecarga de tareas 44.5%, evaluaciones del profesor 43.8% y el tiempo para realizar los trabajos 37.2%, en cuanto a reacciones estresantes físicas, psicológicas y conductuales, la somnolencia o mayor necesidad de dormir 24.1%, la inquietud 21.4% y aumento o reducción de consumo de alimentos 18.3% son las más frecuentes, la búsqueda de información es la estrategia implementada para manejar el estrés de una forma positiva 24.8%. **Conclusión:** El estrés está presente en las actividades diarias que realizamos, depende de cada uno percibirlo de forma positiva o negativa, lo cual afecta nuestro equilibrio sistémico, por ello es importante, estar preparados con buenas estrategias de afrontamiento.

Palabras Clave: Eventos estresantes, Reacciones estresantes físicas, Reacciones psicológicas, Reacciones conductuales, Estudiantes de enfermería.

Summary

Objective: To evaluate the frequency and intensity of stress in nursing students at the DACS and physical reactions, psychological, behavioral and coping strategies. **Material and Methods:** A quantitative-descriptive transversal non-probability sampling for convenience, we applied a form of personal data and the Inventory SISCO the Academic Stress, to a sample of 137 nursing students of the 2nd to 8th semester. **Results:** Average age 21.6 years (SD= 2.79; 18-37), 78.1% female and 21.9% male. Stress was uncommon in 46%, with moderate intensity of 55.5%. stressful events were work overload 44.5%, 43.8% teacher assessments and worktime for 37.2%, in terms of physical reactions, psychological and behavioral, drowsiness or increased need for sleep 24.1%, anxiety 21.4% and increase or decrease food consumption 18.3% are the most common, finding information is the strategy implemented to handle stress in a positive way 24.8%. **Conclusion:** The stress is present in the daily activities we do, depends on everyone to perceive it in a positively or negatively way, affecting our balance systemic, so it is important to be prepared with good coping strategies.

Keywords: Stressful events, physiological stress reactions, psychological stress, behavioral symptoms, nursing students.

(**) Profesor-Investigador T.C. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. División Académica de Ciencias de la Salud.

(*) Licenciado en Enfermería. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. División Académica de Ciencias de la Salud

ARTÍCULO ORIGINAL

Fecha de recibido: 12 de septiembre de 2013. **Fecha de aceptación:** 19 de noviembre de 2013.

Dirección para recibir correspondencia

Dra. Valentina Rivas Acuña. Centro de Investigación. DACS-UJAT.
 Av. Gregorio Méndez No. 2838-A. Col. Tamulté. C.P. 86150 Villahermosa, Tabasco, México.
 E-mail: vrivasa@hotmail.com

Introducción

El estrés es una condición natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado o cuando se encuentra bajo presión y puede causar diferentes tipos de efectos: uno positivo, cuando el nivel de estrés es bajo, y uno negativo cuando es muy alto.¹

Actualmente, es un fenómeno universal que todo el mundo sufre, "uno de cada cuatro individuos padece de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo y los estudiantes no son la excepción."^{2,3}

Según un estudio del Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) realizado para conocer la calidad de vida de los españoles señala que el 70% de la población de aquel país padecen un nivel alto de estrés.⁴

En países como Estados Unidos, el 70% de las consultas médicas son por problemas derivados del estrés y una cuarta parte de los medicamentos que se venden en ese país, son antidepresivos u otro tipo de drogas que afectan al sistema nervioso central.²

México, es uno de los países con mayor niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales eventos que provocan esta enfermedad tales como pobreza y cambios de situación laboral y social.² Las estadísticas de la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y Desastres (AMETD), revelan que el 54% de la población en nuestro país sufre de estrés, es decir, 52 millones de personas.⁵

Es por ello que la presente investigación tuvo como propósito evaluar los niveles de estrés que presentan los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, para de esta manera, en forma complementaria al sistema de enseñanza y formación de estudiantes, adecuar metodologías apropiadas para la identificación precoz de eventos estresantes mediante actividades (consejerías) que sirvan de apoyo, dirigidos por personas capacitadas en el área.

Estrés

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Otro autor lo define como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando es sometido a fuertes demandas.⁶

También puede ser considerado como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para las demandas específicas externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, es decir, a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación estresante.⁷

Fuentes de estrés más frecuentes.

Domínguez et al.⁸, clasifica a las fuentes de estrés de la siguiente manera:

- a. Ambientales: Ruido, tránsito intenso, contaminación ambiental, tiempo restringido, espacio reducido, falta de privacidad, distancias, inseguridad pública y desastres naturales.
- b. Familiares: hijos con problemas, esposo (a) ausente, padres (presión, peleas), enfermedades propias de parientes, muerte de un familiar.
- c. Personales: inseguridad para el logro de metas, planteamiento de numerosas metas, tareas, exámenes, pensamientos negativos.
- d. Laborales: dinero limitado, jefe exigente, mala comunicación, fricciones personales, cargas excesivas de trabajo, evaluación del desempeño profesional.
- e. Interpersonales: comunicarse, impuntualidad en las citas, hablar en público, hablar con una autoridad e interactuar con familiares o conocidos.

Síntomas o Reacciones ante el estrés.

La palabra "síntoma" está a menudo asociada con la esfera médica. Barraza⁹, refiere que en una situación de estrés los alumnos suelen presentar: a) reacciones fisiológicas, b) físicas, c) psicológicas y d) comportamentales.

- a. Reacciones fisiológicas: en una situación de estrés los alumnos presentan menores niveles de inmunoglobulina tipo "A" secretora, disminuciones significativas en los recuentos de linfocitos totales, monolitos, linfocitos T CD8+ y células NK, disminución de la actividad fagocítica y bactericida, aumento de la sintomatología psicósomática e infecciosa autoinformada, aumento del porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleucina, disminución de las defensas, los glóbulos rojos aumentan de tamaño y disminuyen en cantidad, se alteran las plaquetas, se incrementan las frecuencias cardíacas y respiratorias, incluso se destruyen neuronas y en el caso específico de estrés relacionado con

acontecimientos vitales se observa un aumento en la secreción de cortisol.

b. Reacciones físicas: sudoración en las manos, trastorno en el sueño, cansancio y dolores de cabeza, molestias gastrointestinales y somnolencia.

c. Reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).

d. Reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales, agresividad y desgano (falta de voluntad).

e. Según reportes de adolescentes y adultos, los síntomas más frecuentes del estrés elevado y continuo son: Taquicardia, manos y pies fríos, insomnio, frío y/o mariposas en el estómago, sudor en las manos, temblor de manos y piernas, dolor de cabeza y piernas, gastritis, colitis, dermatitis, falta de concentración, sequedad en la boca, problemas respiratorios, falta de apetito, ingestión excesiva de alimentos, diarrea, estreñimiento y dolor de nuca.⁸

Teorías del Estrés

Las orientaciones sobre el estrés focalizado en la respuesta, centrado en el estímulo y basado en la valoración cognitiva, han marcado el desarrollo de la teoría general del estrés, por lo cual, se abordan estas, para su mayor comprensión.

Teorías basadas en la respuesta: La teoría del estrés que expuso Selye, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. El estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, denominado síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Teorías basadas en el estímulo: Esta teoría lo interpreta y comprende de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran

que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son Holmes y Rahe. Además localiza el estrés en el exterior, por lo cual no tiene el mismo efecto estresor en todas las personas.

Teorías basadas en la interacción: El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés. Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. "La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante."¹⁰

Afrontamiento al Estrés

El afrontamiento "es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera".¹⁰ Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Hay estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman, formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-avoidancia, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos.¹⁰

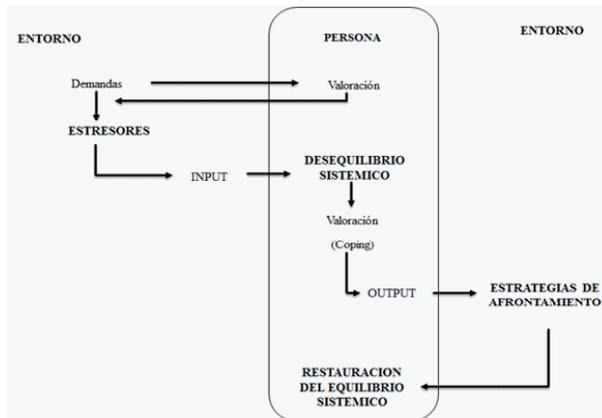
Los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejo), que aportan otras personas al afrontamiento, se denominan apoyo social. "El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento".¹⁰

Estrés Académico

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.¹⁰

Barraza¹¹ define al el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente

psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos (Figura 1):



- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Estrés en Estudiantes

Se estima que alrededor del 25% de los universitarios presentan estrés, cabe destacar, que el mayor índice es presentado en las carreras del área de la salud, y la carrera de Enfermería es una de las que manifiesta el grado de estrés más alto.¹²

Y es que los jóvenes que comienzan una carrera profesional se enfrentan a una responsabilidad mayor, cursos y docentes que exigen y asignan diversas actividades, como sustentar trabajos grupales, presentar informes, llevar a cabo prácticas, trabajos de investigación y exámenes con una exigencia elevada.¹³

Las situaciones anteriores son consideradas estresores y ante cualquiera de ellas los alumnos manifiestan respuestas como sudoración en las manos, somnolencia, nerviosismo, irritabilidad, sensación de mente bloqueada, agresividad y desgano⁹. La tensión que originan es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés que producen va más allá de los niveles óptimos agota las energías, deteriora el desempeño y puede llegar a dañar la salud.¹⁴

Y es que, debido a las diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, los estudiantes norteamericanos manifiestan mayor estrés que los extranjeros¹⁵. Por lo que, especialistas en comportamiento escolar, señalan que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo.¹⁰

Objetivo General

Evaluar la frecuencia, la intensidad y las reacciones del estrés académico de los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Material y Método

Se realizó un estudio transversal, de tipo cuantitativo-descriptivo. La población, muestra y muestreo fueron 137 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de ambos turnos de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, matriculados, debido a que el estudio se realizó en clases de verano. Se incluyeron estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, ambos sexos, con matrícula 07,08, 09 y 10 de los diversos turnos (matutino, vespertino y mixto). Se excluyeron estudiantes de otras Licenciaturas que cursaban materias con los estudiantes de Licenciatura en Enfermería, por motivo de que las materias generales se pueden cursar con diversas licenciaturas y diversos años de estudios, estudiantes irregulares, debido a que ellos pueden presentar estrés por su condición académica de irregular y estudiantes que contestaron No al ítem filtro del cuestionario. Para la recolección de la información se utilizó la técnica encuesta. Primero se solicitó el permiso a la coordinación de estudios de la Licenciatura en Enfermería, y al director de la División Académica de Ciencias de la Salud, se procedió a acudir a los salones de clases para iniciar con la colecta de datos. El instrumento que se utilizó para la recolección de los datos fue el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por Barraza en el año 2007¹³, el cual se componía de cinco apartados, con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro dicotómico (si-no) que permitió determinar si el encuestado era candidato o no a contestar el inventario. Un ítem en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (donde 1= leve y 5= alto) que permitió identificar el nivel de intensidad de estrés académico. Ocho ítems con cinco opciones de respuesta (1=nunca, y 5= siempre) permitieron identificar

la frecuencia en que las situaciones del entorno fueron valoradas como eventos estresores. 15 ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (donde 1=nunca y 5= siempre) permitieron identificar la frecuencia con que se presentaron las reacciones al evento estresor. 6 ítems en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (donde 1= nunca y 5= siempre) permitieron identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Este inventario reportó originalmente las siguientes propiedades psicométricas: a) Una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90; b) una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva y; c) los ítems presentaron una homogeneidad y direccionalidad única, cuestión que fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Este cuestionario permitió conocer el porcentaje de alumnos que presentan Estrés académico (pregunta uno), Nivel de intensidad del estrés académico (pregunta número dos), Frecuencia del estrés académico (media general de todos los ítems que constituyen las preguntas 3, 4 y 5). La investigación se apegó a las disposiciones establecidas en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, título segundo de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos capítulo 1. Los datos obtenidos a través del instrumento fueron procesados mediante el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, por sus siglas en inglés) para Windows, versión 15, los resultados se presentaron en tablas. Se utilizó como medidas de análisis la distribución de frecuencias, medidas de tendencia central, desviación estándar, valor mínimo y máximo.

Resultados

De los 137 estudiantes, la edad promedio fue de 21.6 años (DE= 2.79; 18-37), el 78.1% femenino y el 21.9% masculino. El 44.5% son del 6 ciclo. Un 73% pertenece al turno matutino, el 15.3% son casados, y 71.5% no trabaja.

Respecto a la frecuencia e intensidad del estrés académico en los estudiantes de la Lic. Enfermería de la UJAT-DACS en general, se presentó poco frecuente con un 46%, pero con una intensidad moderada en el 55% (Ver tabla 1).

Tabla 1. Frecuencia e Intensidad del Estrés Académico

Frecuencia del Estrés	f	%
Nada	25	18.2
Poco	63	46.0
Bastante	49	35.8
Intensidad del estrés	f	%
Leve	6	3.5
Moderado	76	55.5
Alto	56	40.9

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico (I.E.A.) n = 137

En relación al estrés con las características escolares, se presentó bastante en el sexo femenino 30.7% y poco frecuente en el masculino 13.1%, por ciclo; quienes cursan el 6to ciclo, 19.7% de ellos calificó como bastante la frecuencia del estrés, sólo 29% de los estudiantes del 8vo. ciclo refirieron no presentar estrés; por turno se observa que 29.2% de los que estudian en el turno matutino son quienes reportan la frecuencia de estrés como bastante (Tabla 2).

Tabla 2. Frecuencia del Estrés según Características Escolares

Características Escolares	Frecuencia del Estrés					
	Nada		Poco		Bastante	
	f	%	f	%	f	%
Sexo						
Femenino	25	14.5	45	32.8	42	30.7
Masculino	5	3.6	18	13.1	7	5.1
Ciclo						
2do	3	2.2	19	13.9	13	9.5
4to	6	4.4	15	10.9	4	2.9
6to	12	8.8	22	16.1	27	19.7
8vo	4	29.0	7	5.1	5	3.8
Turno						
Matutino	18	13.1	42	30.7	40	29.2
Vespertino	16	4.4	19	13.9	6	4.4
Mixto	1	0.7	2	1.5	3	2.2

Fuente: Cedula de Datos Personales (CDP) n = 137

Respecto al estrés según las características sociodemográficas, se presentó poco frecuente en los estudiantes que no trabajan, son solteros y no tienen hijos con un 33.6%, 37.2% y 38% respectivamente.

En la Tabla 3 se presentan las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales más significativas ante el estrés, en donde la somnolencia o mayor necesidad de

dormir representa el 24.1%, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con 21.4% y el aumento o reducción del consumo de alimentos con un 18.3% siendo las más significativas en la población total.

Tabla 3. Reacciones más frecuentes ante el estrés.

Reacciones físicas	f	%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	33	24.1
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	32	23.4
Fatiga crónica (cansancio permanente)	25	18.3
Reacciones psicológicas		
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	28	21.4
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	25	18.3
Ansiedad, angustia o desesperación	25	15.3
Reacciones conductuales		
Aumento o reducción del consumo de alimentos	29	18.3
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	19	13.8
Desgano para realizar labores escolares	17	12.4

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico n = 137

Las situaciones que favorecen la aparición del estrés fueron: la sobrecarga de tareas 44.5%, seguida de las evaluaciones del profesor 43.8% y el tiempo limitado para realizar los trabajos 37.2%, así como el tipo de trabajo que piden los profesores 27.7%.

En la Tabla 4 se muestran las estrategias utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés de una forma positiva, las más utilizadas fueron: la búsqueda de la información 24.8%, habilidad asertiva 21.9%, elaboración de plan y ejecución de tareas 19.7%, conducta y personalidad del profesor(a) 26.3%.

Tabla 4. Estrategias de afrontamiento.

Estrategias	f	%
Búsqueda de información sobre la situación	34	24.8
Habilidad asertiva (defender ideas o sentimientos)	30	21.9
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	30	21.9
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	27	19.7
Elogios a sí mismo (automotivación)	26	18.9
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	23	16.7

Fuente: Cuestionario Inventario SISCO del Estrés Académico n = 137

Discusión

Los resultados de este estudio confirman la existencia del estrés en los estudiantes, de forma poco frecuente con una intensidad moderada, coincidiendo con lo reportado en los estudios de Barraza 11, señalando que el estrés se presentó algunas veces y en el de Polo et al.¹⁷, en la percepción del estrés de una forma elevada.

En relación al estrés con las variables sociodemográficas, el estrés se presentó de forma poco frecuente en ambos sexos, lo que cultural o socialmente nos hace pensar que la enfermería ha sido aceptada en ambos roles, siendo el mismo nivel de exigencias para ambos. Respecto al ciclo escolar, el estrés se presentó muy frecuente en los alumnos del 6to ciclo, concordando con lo reportado por Mendoza et al.¹⁸, que a mayor grado de estudio, mayor nivel de estrés, lo cual se puede deber a la complejidad de las asignaturas a cursar en el plan curricular de la Licenciatura en modelo flexible, seguido por los de 2do ciclo, coincidiendo con el estudio de Ticona et al.¹⁴, donde señala que los estudiantes de primer año presentan estrés severo, ahora bien, debido a que por primera vez ingresan a una institución universitaria, la complejidad del proceso de adaptación y la falta de control sobre el nuevo ambiente, establece un cambio en el comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. En relación al estrés con el turno en que estudia el alumno, se presentó de forma poco frecuente en los estudiantes del turno matutino, lo cual se relaciona con lo que comentan los educandos, que los profesores más exigentes se encuentran en este turno, o debido a las exigencias por el grado académico de estos.

Respecto al estado laboral, el estrés se presenta poco frecuente y muy frecuente en los estudiantes que no trabajan con un 33.6% y 25.5%, a diferencia de los que trabajan, ya que estos están organizados en sus tiempos. De acuerdo al estado civil, los estudiantes solteros se estresan de forma poco frecuente 37.2% y bastante frecuente 28.5%, en comparación a los casados, aunado al rol de vida debido a el nivel de exigencia de los padres. Por último, los alumnos que no tienen hijos se estresan de manera frecuente y bastante frecuente, lo cual se puede relacionar con otros factores, como el tiempo dedicado al estudio, lo que deja de manifiesto que a mayor número de hijos menos estrés.

En relación a las reacciones estresantes más frecuentes en los estudiantes, la somnolencia o mayor necesidad de dormir, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y aumento o reducción del consumo de alimentos, son las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales más significativas en la población

total, coincidiendo con el estudio realizado por Mendoza et al.¹⁸, donde reporta a la somnolencia como reacción física, y la inquietud (ansiedad) junto con Barraza¹¹, como reacción psicológica, lo cual es expuesto en la Teoría basada en la Interacción, donde su concepto fundamental es el de evaluación cognitiva, esto debido a que el estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo, provocando que el cerebro secreta adrenalina, la cual será captada por receptores en distintos lugares del organismo, dando paso a que el cuerpo se prepare para la acción o huida, dando así las reacciones antes mencionadas.

En cuanto a las demandas del entorno como estímulos estresantes, las situaciones favorecedoras para la aparición del estrés son las sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, etc.), seguida del tiempo limitado para hacer los trabajos, coincidiendo con lo reportado por Mendoza et al.¹⁸, y Barraza¹¹, en sus investigaciones, donde la sobrecarga de tareas, y los trabajos escolares son las demandas del entorno que condicionan la presencia de estrés, y con Martín¹⁹, y Barraza¹¹, en la evaluación realizada por el profesor en periodos de examen, lo cual llama la atención, debido a que en la educación superior el peso de lo que un estudiante maneja en conocimiento se refleja mayormente en la presentación de exámenes, y la entrega puntual de los trabajos escolares asignados, modificando sus estilos de vida, lo que a la larga puede favorecer la aparición de enfermedades, lo cual se sustenta en la Teoría basada en el Estímulo, la cual considera que los estímulos ambientales pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo.

La estrategia de afrontamiento que más utilizan los estudiantes para el manejo del estrés, es la búsqueda de información, lo que nos indica que los educandos tienen posibilidades de restaurar su equilibrio sistémico, buscando las posibles soluciones, para después elegir la más conveniente y llevarla a la acción según sea el caso. A pesar de que en la actualidad el estrés recibe una mayor atención como problemática, el tema del estrés en el estudiante universitario no cuenta con el suficiente interés en el ámbito de investigación.¹⁶ Por lo que se sugiere seguir indagando en este contexto.

Conclusión

Los estudiantes de licenciatura en enfermería presentan estrés académico poco frecuente, pero con una intensidad moderada. La edad de los estudiantes más afectados fue de 21 a 25 años, el ciclo que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el 6to ciclo, seguido del 2do ciclo.

La evento estresante más reportado fue la sobrecarga de tareas y los trabajos escolares, seguida de las evaluaciones del profesor (exámenes, trabajos, etc...). En lo que se refiere a la reacción estresante física, la somnolencia o mayor necesidad de dormir fue la más frecuente, la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) en el caso de la reacción psicológica y el aumento o reducción de alimentos fue la más reportada en las reacciones conductuales.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, la más utilizada por los estudiantes fue la búsqueda de información.

Referencias Bibliográficas

1. Ancer EL, Meza PC, Pompa GEG, Torres GF, Landero HR. Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. CNEIP. 2011; 16 (1): 91- 101.
2. Calderas MJF, Pulido CBE, Martínez, GMG. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Rev. Educ y Desarrollo. 2007; (7): 77- 82.
3. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. Fundamentos de enfermería. Conceptos, proceso y práctica. Vol 2. 7 ed. Madrid: Mc Graw Hill Interamericana; 2005.
4. Europa Press. El estrés condiciona la calidad de vida del 70% de los españoles. Madrid, España: 2012. Disponible en: <http://www.europapress.es/salud/noticia-estres-condiciona-calidad-vida-70-espanoles-20120622143616.htm>
5. Cedillo NCP. Estrés: una experiencia universal. Calistenia. 2010; (52): 1- 5.
6. Melgosa J. ¡Sin Estrés! Madrid, España: Safeliz. 2006; 18-33.
7. Collados SJM, García CM. Riesgo de Estrés en Estudiantes de Enfermería durante las Prácticas Clínicas. Revista Científica de Enfermería 2012; (4), 1-10
8. Domínguez TB, Valderrama IP, Olvera LY, Pérez RSL, Cruz MA, González SLM. Manual para el taller teórico-práctico de manejo del estrés. (1a ed.). México, D.F.: Plaza y Valdés, 2002; 15-21.
9. Barraza MA. Estrés académico: un estado de la cuestión. Revista Psicología Científica.com. 2007; 9 (2): 1- 13.

10. Berrío GN, Mazo ZR. Estrés Académico. R. Psicol. U. Antioquia. 2011; 3 (2): 65- 82.
11. Barraza MA. Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. Psicogente. 2009; 12 (22): 272- 283.
12. Basso ML, Ardiles VB, Bernal TM, Cànovas del C. MJ, González MC, Kroff MF, et al. Factores derivados de los laboratorios intrahospitalarios que provocan estrés en los estudiantes de enfermería. Revista Latino-am Enfermagen. 2008; 16 (5): 1- 8.
13. Caballero CC, Abello R, Palacio JS. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Ava. Psico. Latino. 2007; 25 (2): 98- 111.
14. Ticona BSB, Paucar QG, Llerena CG. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería-UNSA- Arequipa. EG. 2006; 19 (9): 1- 18.
15. Misra R, Castillo L. Academics Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. IJSM. 2004; 2 (11): 132- 148.
16. Valenzuela PLM, Frajio SBS. Integración y Estrés en Estudiantes Universitarios. En: Sujetos de la Educación/ Ponencia: XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. Nuevo León: UPN; 2013. p. 1- 7. Disponible en: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/2151.pdf
17. Polo A, Hernández JM, Pozo C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. UAM. 2011; 10 (17): 1- 16. Disponible en: http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
18. Mendoza L, Cabrera OEM, González QD, Martínez MR, Pérez AEJ, Saucedo HR. Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. ENE. 2010; 4 (3): 35- 45.
19. Martín MIM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psico. 2007; 1 (25): 87- 99.