
RESUMEN.

El estrés es un trastorno que afecta a la población mundial y se define como la respuesta fisiológica y psicológica de un individuo, y si no es tratada a tiempo, puede provocar notables alteraciones en la Salud Mental.

La finalidad es conocer e identificar el nivel de estrés y medidas de afrontamiento en estudiantes de carreras del área de la salud de una Universidad privada, Concepción 2016, a través del inventario SISCO, que mide el estrés académico (Barraza, 2007).

La investigación utiliza como estrategia metodológica un diseño y tipo de investigación, cuantitativo observacional. Los participantes seleccionados fueron alumnos de 1° a 4° año, de las carreras de Kinesiología, Enfermería, Terapia ocupacional y Nutrición.

Finalmente como resultado de las 5 carreras estudiadas: Terapia ocupacional es la carrera con mayor estrés académico tanto para el género femenino como masculino con un 71% y 72% respectivamente y entre ellas la menos estresada es kinesiología en género femenino y masculino, 47% y 42% respectivamente.

Palabras Claves: Estrés, Estrés académico, Agente estresor.

INTRODUCCIÓN.

El estrés es considerado hoy en día un trastorno que afecta a la población mundial y si no se trata a tiempo puede provocar notables alteraciones en la Salud Mental. El estrés se define como la respuesta fisiológica y psicológica de un individuo, que busca adaptarse y reajustarse a factores demandantes tanto internos como externos, recordando que existen respuestas en el organismo que son de forma positiva (eutrés) o de forma negativa (distrés) frente a un estímulo (Gutiérrez, 1999).

Además es una de las situaciones más comunes que presentan las personas hoy en la actualidad y esto se puede analizar a través de las estadísticas que demuestran considerablemente el aumento de consultas de morbilidad en Salud Mental en los distintos centros de salud familiar del país. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar, conocer y explorar la presencia de estresores académicos o síntomas que nos pudiesen alertar que los alumnos están cursando un cuadro de estrés durante su estadía en la Universidad, identificando estrategias de afrontamiento más utilizados por los estudiantes con el fin de observar como enfrentan este estrés que muchas veces no es detectado ni tampoco tratado y que a largo plazo puede traer consecuencias perjudiciales para la vida del estudiante.

Cabe mencionar que la Salud es un término íntimamente relacionado con la calidad de vida y hoy la OMS lo define como el estado de completo bienestar físico y social que tiene una persona, es por ello, que asumimos que la forma en que se da el proceso depende en parte de la persona y por otra de las condiciones y oportunidades concretas que encuentre en el medio sociocultural de existencia que facilitan o dificultan esta condición.

Esta investigación será abordada por, Hans Selye, científico pionero en estrés, creó el concepto de reacción general de adaptación al estrés, que consta de tres fases: Fase A (reacción de alarma, movilización de todas las facultades del organismo); Fase B (Adaptación, la reacción de estrés se dirige hacia el órgano mejor capacitado para Suprimirlo) Fase C (agotamiento de este órgano o función) (Selye, 1960).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde que Selye (Selye, 1973) introdujera el concepto de estrés en el ámbito de la salud, para este autor era la causa común de muchas enfermedades, este término ha sido muy utilizado tanto por los profesionales de ciencias de la salud como de otros ámbitos.

El estrés se refiere a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando una persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. (Lazarus, Folkman, 1986 en Estévez 2005).

El concepto de estrés no puede ser definido con facilidad, ya que no existe un acuerdo en su representación. Esto debido a que tiene múltiples significaciones para cada individuo en particular. Por consiguiente las esquematizaciones del estrés han sido principalmente aporte de autores que se preocuparon de objetivarlo y con ello establecer categorías que permitan hacer diferenciaciones. De esto habla Fernández (2009) cuando se refiere a las conceptualizaciones del estrés, el cual generalmente se categoriza en tres dimensiones:

- 1.- Como un conjunto de estímulos
- 2.- Como una respuesta.
- 3.- Como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente.

Fernández (2009) plantea que la temática del estrés no es un fenómeno que se solo se de en la actualidad, por el contrario, el ser humano primitivo también experimentaba la tensión originaria de estrés, la cual liberaba a partir de la lucha o huida motora ante la situación desencadenante. También expone que en el contexto actual se le ha dado una mayor connotación al estrés dado sus implicancias en la funcionalidad de la vida diaria, la cual exige demandas que no siempre están en concordancia con las capacidades del individuo.

El uso de un término estrés académico suele hacerse con relativa facilidad, aunque sus verdaderos alcances y limitaciones nos sean desconocidos, tal es el caso del concepto del estrés que “adolece de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido” (Travers y Cooper, 1997: p. 27)

Algunos estudios realizados demuestran que las diversas actividades académicas representan una importante fuente de estrés para los estudiantes universitarios. El estrés no controlado ante el fracaso de la capacidad de adaptación, producto del acelerado cambio de vida actual, lleva a muchos hacia el bloqueo mental como única forma de evadirse de una realidad que no son capaces de enfrentar ni comprender (Tam & Dos Santo, 2010).

Barraza (citado por Oliveti, 2010), mediante las diferentes investigaciones que se realizaron sobre el estrés, concluye que en el transcurso entre 1996 y 2006 se entendieron tres diferentes definiciones del estrés académico, en donde se podía encontrar la definición enfocada en los estresores, en los síntomas y la centrada en el modelo transaccional de Barraza, el cual consiste en que se consideran las diversas situaciones cotidianas, tales como el contexto social y ciertas creencias personales sobre sí mismo, que finalmente efectúan fenómenos estresores en nuestro organismo o también como elementos amortiguadores del estrés (como se cita en Oliveti, 2010, p.29)

Tal como indica Barraza (2008) “el ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico” Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico “altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico.

Justificación

Resulta evidente que el potencial estrés académico y su afrontamiento no puede ser concebido desde una perspectiva únicamente individual. El contexto organizacional del centro y el sistema educativo en general constituyen entornos en los que numerosos estresores ajenos al estudiante, y fuera de su control, pueden dificultar su tarea académica y devenir en verdaderos obstáculos para el éxito (Extremera, Durán y Rey, 2007). Como cualquier circunstancia nueva, la entrada a la universidad, el inicio de un curso académico en un entorno desconocido, implica una serie de retos y la aparición de ciertas situaciones que puedan ser vividas como problemáticas por parte de los alumnos y alumnas que se inician en esta etapa

El ingreso a dicha institución educativa es un proceso complejo que supone al educando múltiples y significativos cambios personales y vitales. Entre estos se encuentra la adaptación a un nuevo contexto organizativo, educativo y social, regido por normas explícitas y/o implícitas las cuales deberá conocer para poder desempeñarse en dicho ámbito adecuadamente. A esta situación se le agregan variables como por ejemplo la desmotivación, confusiones en cuanto a la elección vocacional, desinformaciones sobre la vida universitaria, sobre el contenido de la materia, sentimiento de inadecuación e inseguridad y descenso de autoestima entre otros (Rivera año del manuscrito no publicado)

Se han hallado varias investigaciones que evidencian que el tránsito de nivel secundario al universitario resulta para muchos estudiantes una experiencia compleja y estresante (Levitz & Noel, 1989; Pratt et al. 2000, en Figuera, Dorio y Forner, 2003) que llega a provocar sentimientos de inseguridad, reducción de la autoestima sobre carga de trabajo y niveles de ansiedad muy altos, hallaron que los momentos más estresantes de la vida académica son la entrada en el primer curso de la carrera y el tiempo inmediato anterior a los exámenes, al investigar los factores que hacen que algunas personas se sientan agotadas y consumidas por los estresores y que otras personas se sientan estimuladas y excitadas por ellos, Maddi & Kobasa (1982 en Bittar, 2008 p.12) afirman

que “la capacidad de manejar el estrés depende del estilo y la personalidad ;entre otros términos ,de qué manera el sujeto tiende a percibir e interpretar los acontecimientos productores del estrés y como responde ante ellos “ .

Datos empíricos mencionan que los factores más investigados en relación al estrés académico son: la transición de nivel secundario al universitario, la competitividad, la exigencia académica y los hábitos de estudio adquirido en etapas anteriores del sistema educativo (Herrera Avilés, Rodríguez Rodríguez &Valverde Torres, 2003).

Está demostrado que las exigencias académicas y el estrés disminuyen considerablemente el rendimiento de los estudiantes produciendo así un bajo rendimiento educativo (Lugo, Lara, Gonzales & Granadillo ,2004; Caldera Montes, Pulido Castro & Martínez Gonzales 2007).

Por otro lado, el estrés aumenta las conductas adictivas .Las personas que lo sufren son más propensas a comer compulsivamente o desarrollar adicciones como tomar alcohol o fumar constantemente que aquellas que no lo padecen.

Por lo anteriormente expuesto, Considerando el estrés académico desde una perspectiva interaccionista, se pretende mediante el desarrollo del presente trabajo llegar a un conocimiento más exhaustivo del mismo en los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud, tanto en lo que se refiere a las situaciones específicas que favorecen su aparición como a las posibles repercusiones a nivel de salud y de rendimiento académico. Con el presente estudio además se pretende continuar en la prospectiva o línea de investigación en relación al estudio del estrés académico. El análisis, evaluación y comparación de distintos métodos y sistemas de enseñanza y titulaciones en función de sus posibles repercusiones en la salud, el bienestar y la conducta organizacional de los estudiantes universitarios.

En definitiva, a través de la presente investigación se quiere recoger información que Nos ayude a esclarecer las necesidades, expectativas, experiencias o problemas de Los alumnos con sus estudios; situar a los estudiantes en el centro de nuestra atención Con el objeto de mejorar su bienestar general dotándolos de recursos que les permitan Afrontar las exigentes demandas.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de carreras del área de la salud en una universidad privada, Concepción, 2016?

OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICOS)

Objetivo general

- Conocer el nivel de estrés en estudiantes de carreras del área de la salud de una universidad privada de concepción,2016

Objetivos específicos

- Identificar desde el punto de vista biosociodemográficos la población en estudio.
- Identificar los estresores académicos que predominan en los estudiantes de carreras del área de la salud en universidades privadas de concepción (Barraza, 2007).
- Identificar los síntomas de estrés académico más predominantes entre los estudiantes de carreras del área de la salud en universidades privadas de concepción (Barraza, 2007).
- Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de carreras del área de la salud en universidades privadas de concepción (Barraza, 2007).

MARCO TEÓRICO:

En la presente investigación, indagaremos sobre el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada en Concepción, bajo la teoría de Callista Roy, Hans Selye, Lazarus y Folkman. Cuatro autores que de alguna manera, interpretan el estrés como un modo de adaptación y afrontamiento a diferentes consecuencias dependiendo de la realidad de cada uno de los seres obteniendo de ellos, una solución automática como respuesta que emite el organismo en auxilio a estímulos amenazantes externos o internos.

Teoría de Callista Roy

Callista Roy autora de enfermería, desarrolló su teoría por la necesidad de profundizar y fundamentar la dimensión del cuidado de las personas como seres adaptativos acordes a su realidad. El modelo, se publicó por primera vez en el año 1970 titulado Adaptación: un marco conceptual para enfermería. Roy reconoce que la teoría planteada, surge de su experiencia profesional y laboral como enfermera pediátrica, todo esto al observar la facilidad con que los pediátricos se adaptaban a los distintos cambios ocasionados por las diferentes enfermedades que pudiesen padecer.

Es por esto que Roy postula las siguientes creencias filosóficas y valores a cerca de la enfermería:

- ❖ Los seres humanos son holísticos y trascendentes. El individuo busca, en la autorrealización, una razón de ser para su existencia.
- ❖ Por su autodeterminación, las personas toman decisiones y, por lo tanto, son autónomas y responsables de los procesos de interacción y creatividad.
- ❖ Las personas y el mundo tienen patrones comunes y relaciones integrales, que los identifican como seres únicos.
- ❖ La transformación de las personas y del ambiente está creada en la conciencia humana, o sea, en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo.
- ❖ La adaptación es "el proceso y resultado por medio del cual las personas con pensamientos y sentimientos, en forma individual o grupal, utilizan la conciencia consciente y eligen para crear una integración humana y ambiental"(Roy, Callista, y col. Op. cit., p. 32.)

Es por esto que observando esta realidad, es necesario que los profesionales evalúen al individuo como un ser holístico y no fragmentándolo en un ser bio-psico-social y espiritual, como hasta ese entonces se venía haciendo. Sino debemos considerar a las personas como un ser abismado en un ambiente constituido por sus creencias, valores, principios, sentimientos, vivencias y patrones de relación, entre otros, que determinan la forma como el individuo se enfrentará a los estímulos del medio junto a su estilo y capacidad de adaptación.

Roy describe a las personas como seres holísticos, con partes que funcionan como unidad con algún propósito, no en una relación causa-efecto. Los sistemas humanos incluyen a las personas como individuos, grupos, familias, comunidades, organizaciones, y a la sociedad como un todo.

Los seres humanos se adaptan a través de procesos de aprendizaje adquiridos mucho tiempo atrás; por esta razón, la enfermera debe considerar a la persona como un ser único, digno, autónomo y libre, que forma parte de un contexto del cual no se puede separar. Este concepto está directamente relacionado con el de adaptación, de tal forma que la percepción que tiene de las situaciones a las cuales se enfrenta son individuales y diferentes para cada uno.

Según Roy, "el nivel de adaptación representa la condición del proceso vital y se describe en tres niveles: integrado, compensatorio y comprometido" (Roy, Callista, y col. Op. cit., p. 40¹).

El nivel de adaptación integrado describe las estructuras y funciones de los procesos vitales que trabajan como un todo, para satisfacer las necesidades humanas. Este nivel puede observarse en una consulta de control de crecimiento y desarrollo, cuando se presenta un niño con un desarrollo psicomotor acorde con su edad y sin ninguna alteración en su estado de salud.

En el nivel compensatorio los mecanismos reguladores y cognitivo se activan, como un reto de los procesos integrados para buscar respuestas adaptativas, procurando restablecer la organización del sistema. Esta puede ser la situación de una persona con enfermedad pulmonar obstructiva crónica, quien mantiene presiones arteriales de oxígeno bajas y presiones de CO₂ elevadas, como un estímulo indispensable para mantener una respuesta adecuada en la función de oxigenación y circulación.

El nivel de adaptación comprometido se presenta cuando las respuestas de los mecanismos mencionados son inadecuadas y, por lo tanto, resulta un problema de adaptación. El nivel de adaptación se encuentra comprometido en una gestante con preclamsia, en la cual las respuestas del organismo al estado actual de gestación pueden llegar a comprometer el desarrollo y la vida de la madre y del niño.

Teoría de Hans Selye

La teoría de Selye enuncia el síndrome del estrés, o síndrome de adaptación general (GAS). Detalla la influencia del estrés en las personas involucrando aptitud para enfrentarse o adaptarse a consecuencias de lesiones o enfermedades, observando que el estrés en la vida del ser humano sería uno de los posibles contingentes generadores de enfermedades a mediano y largo plazo. En el mismo periodo Selye, observó que en todos los pacientes que examinaba presentaban síntomas comunes y generales independientemente de la enfermedad que presentaban, tales como: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, ansiedad, astenia, etc. El también titulado “síndrome de estar enfermo”.

Según el estudio señalado Hans, expone la siguiente interpretación: “El síndrome de adaptación general es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas, las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés” (Román & Hernández, 2011).

Declara que el agotamiento es una solución no específica del organismo, por ello su agente desencadenante (estresor) es un elemento que atenta contra la homeostasis del organismo, por lo tanto es una contestación estereotipada (fisiológica) del ser frente a estímulos inespecíficos con propiedades de alterar la homeostasis, en el cual de manera absoluta se estimula el sistema hipotálamo-hipofisario-suprarrenal (se activan los corticoides), junto al sistema nervioso autónomo; ahora bien si esta activación se prolonga, obtenemos “síndrome de estrés” con hiper-desarrollo de la corteza suprarrenal, involución del timo, finalmente originarse pudiendo originar una úlcera péptica.

A partir de este momento, se potencia el estudio de estrés con metodóloga científica, concluyendo en término de respuestas, como un fenómeno externo focalizado en el estímulo y finalmente focalizado en la interacción.

Finalmente Selye como pionero teorista en este campo, habla sobre el síndrome de adaptación general basándose en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental, elaborando un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las

características de la respuesta fisiológica del organismo ante demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico, que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado, dividiéndose en tres etapas:

Fase de alarma: Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo comienza a desarrollar una serie de alteraciones en orden fisiológico y psicológico que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como el estímulo ambiental, factores predisponentes de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o los estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

Ahora las alteraciones fisiológicas que ocurren, comienza por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicada en la parte inferior del cerebro y por las glándulas suprarrenales ubicadas en la parte superior de los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal. El cerebro, al detectar la amenaza o el riesgo, estimula el hipotálamo quien produce factores liberadores que actúan como mensajeros para las zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) la que funciona como mensajero a través del torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el mando de este mensaje produce cortisona u hormonas llamadas corticoides.

Alguno de los cambios orgánicos de la fase de alarma es que aumenta: la frecuencia cardiaca, presión arterial, respiración, sudoración, lagrimación, actividad mental, dilatación de pupilas, glucosa en sangre, coagulación de la sangre; así como también disminuye la secreción de la saliva.

Fase de resistencia: aquí supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivo, emocionales y comportamentales destinados a negociar la situación de estrés de manera menos lesiva para la persona. Si se logra finalmente la adaptación, de todas maneras la persona no

queda exenta de costos. La disminución general de la resistencia del organismo, disminuye el rendimiento de la persona, lo hace menos tolerante a la frustración o a los trastornos fisiológicos más o menos permanentes.

Si bien se prosigue con la adaptación de dichas demandas de manera progresiva, puede ser que disminuyan la respuesta por la fatiga que se produce en las glándulas, debido al estrés. Aquí suele ocurrir un equilibrio homeostático entre el ambiente externo y el interno del individuo.

En esta fase se presentan síntomas como: tensión y dolor en los músculos, desorden estomacal, sequedad de boca y garganta, frecuentes dolores de cabeza, insomnio, pesadilla. Y como síntomas mentales tenemos: “tics” nerviosos, sensación de fracaso, fobias miedos, irritabilidad, dificultad para reír, finalmente dificultad para, concentrarse y recordar datos.

Fase del agotamiento: si los mecanismo de adaptación ambiental no resultan eficientes, se entra en la fase de agotamiento, donde lo trastornos fisiológico, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónico e irreversible, todo esto porque la situación estresante se repite con frecuencia y el organismo se agota, estando más predispuestos a surgir una variedad de enfermedades, tales como hipertensión arterial, ataque al corazón, asma, migraña, entre otras.

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto la privación total del estrés conllevaría a la muerte. ·Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobre esfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste” (Selye, 1974 citado en Sandín, 1995, p.5). Por esta razón el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Teoría De Lazarus y Folkman.

Lazarus y Folkman (1986) autores del concepto afrontamiento del estrés, definen el concepto refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, estableciendo relaciones entre las cogniciones y los procesos biológicos para la adaptación, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. A demás tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

Lazarus plantea que ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p 164). Estos mecanismos de afrontamiento, a la vez que sirven para manipular el problema en sí, son esenciales para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante situaciones estresantes.

Según Lazarus cada persona tiene una manera determinada de afrontar el estrés. Todo puede estar influenciado por recursos relacionados con el estado de salud o con la energía física con que se cuenta; también entran en fuego otros factores como las creencias existenciales que se tengan religiosas o no, creencias sobre el control que podemos ejercer sobre nosotros mismos, el aspecto motivacional, así como las capacidades de resolución de problemas o habilidades sociales, además añade apoyo social para poder afrontar el estrés.

Cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar se realiza una evaluación primaria, es decir un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresor, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a “que se puede hacer en este caso”. Los

resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones:

- Estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés.
- Estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de ESTRÉS refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que se sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por medio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

Los factores generadores de estrés en estudiantes de enfermería según la teoría de Lazarus se relacionan con la investigación; en que las personas reaccionan de manera diferente ante diversas situaciones que puedan provocar algún grado de estrés en ellas. Por lo tanto el estrés se relaciona y aparece en cada individuo dependiendo como afrontan, analizan e interpretan la información recibida (Estévez, 2005).

Marco conceptual:

Estrés

Para llegar a conceptualizar el término estrés académico, es necesario definir previamente como surge y que se entiende por estrés.

El estrés es una respuesta importante, el Dr. en medicina Hans Selye pionero en las investigaciones sobre el estrés, lo define como “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (Selye, 1960). Esta respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida.

Desde el punto de vista de la psicología, el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques siguientes: (Cano, 2002)

- Como estímulo: El estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo.
- Como reacción o respuesta: El estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.
- Como interacción: El estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo.

En línea con la anterior definición, La Organización Mundial de la Salud (O.M.S) postula que el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”.

Aunque el estrés si tenga un papel fundamental en el proceso salud-enfermedad, autores como Lazarus y Folkman (1986) afirman que no siempre constituye un proceso negativo en nuestras vidas, ya que dependerá de la valoración que cada sujeto hace del proceso y de su capacidad para controlar la situación y afrontar las consecuencias del estrés. El estrés es un proceso dinámico en el que intervienen variables como tanto del

entorno como individuales, y aparece cuando la persona evalúa una situación como amenaza. Todas estas formas de definir el estrés muestran la complejidad del fenómeno.

Síntomas del Estrés:

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son: Depresión o ansiedad, cefalea, insomnio, nerviosismo, diarrea o estreñimiento, taquicardia.

Estrés académico

Definición del estrés académico:

“El estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de ese estudio sería lo que se ocupa del estrés académico” (Pardo Montero, 2008, p.9).

El estrés es uno de los temas que más ha captado la atención de un buen número de autores e investigadores, tanto teóricos como aplicados, de manera especial en las cuatro últimas décadas. Y es que tal experiencia afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y salud (Aguado, 2005), al tiempo que está considerada como una de las mayores responsables de la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas en nuestros días tanto en adultos, como en niños y adolescentes (Del Barrio, 2003. citado por González y Martín, 2009).

Al tomar como objeto de estudio al estrés se hace necesario identificar el tipo de estrés que se estudiara. Hay diferentes tipos de dicho fenómeno que pueden ser clasificados teniendo en cuenta la fuente del estresor –en palabras de Orlandini (1999) “el tema traumático”-es por eso que podría hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés médico, del estrés académico, del estrés económico, del estrés ocupacional, etc. (Avilés, Rodríguez, Rodríguez & Valverde Torres, año del manuscrito no publicado). Es así como de la multiplicidad de ambientes que forman partes de la vida de los individuos es relevante en esta investigación el educativo, en especial el que se refiere al ámbito universitario, debido a que estos estudiantes se

encuentran inmersos en innumerables situaciones que son potenciales estresores tales como problemas económicos ,cargas horarias exigencias académicas . Relaciones interpersonales, etc. Barraza (2007) postula que en las investigaciones sobre estrés académico entre 1996 Y 2006 coexistieron tres conceptualizaciones diferentes, a saber:

-La entrada en los estresores (González et al., 1997; Rovira, 2002).

- La basada en los síntomas (Correchi & Labiano, 2003; Viña &Caparros, 2000)

-Las definidas a partir del modelo transaccional (Barraza, 2003; Navarro & Romeo , 2001) en las cuales:” se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social Y determinados valores personales (evaluación , auto concepto, atribución , afrontamiento) que en distinta medida, actúa en nosotros Como estresores O Como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud Y bienestar”(Martín Monzon, 2007,pp. 88- 89).

La más influyente de todas ellas ha sido el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986), según el cual el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio. De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características objetivas del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés. Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizado res del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías son las que reciben mayor apoyo hoy día.

Tanto es así, que de entre todas las definiciones de estrés generadas a lo largo de décadas, quizá la que goce en la actualidad de mayor aceptación sea la acuñada por los dos autores. “El estrés psicológico sería una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar”.

Lazarus y Folkman, 1984

El término estrés académico ha nacido definido por diversos autores. En palabras de Barraza (2005) “es aquel que padecen los alumnos de educación media superior Y superior Y que tiene Como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar”.

Por su parte, el investigador García Muñoz (2004) considera que” el estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos Y afectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería, pues, la percepción subjetiva del estrés”

Por último, la definición acuñado por Barraza en el año 2006 es la más completa Y considera al mismo Como “un proceso sistémico, de carácter adaptativo Y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados Estresores (input) b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico(situación interesante) que se manifiestan en una serie de síntomas(indicadores del desequilibrio y; c) cuando esté desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”.

Teniendo en cuenta dichas definiciones, esta investigación se limita a llamar estrés académico a aquel parecido únicamente por estudiantes que el nivel universitario Y se basa en la última definición formulada por Barraza (2006).

Agente estresor

Agentes generadores del estrés (estresores o estímulo) (Omura, 2007; Cookson, 2006) y las manifestaciones psicobiológicas que se producen debido a su incidencia (respuesta) (Marti y col, 2005; Román, Ortiz, Hernández, 2005). El primer grupo ha centrado los estudios en la búsqueda de eventos estresores típicos del proceso de enseñanza y aprendizaje, generalizando momentos como la falta de tiempo, la realización de exámenes y la obtención de resultados no satisfactorios entre otros (Rocha y col, 2010; Román, Hernández y Ortiz, 2008, Hall, 2005; Polo y Poza, 1996). Un segundo grupo ha trabajado en la identificación de manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales en estudiantes de diferentes niveles educativos. Algunas de las manifestaciones descritas se corresponden con otros tipos de estrés como son los trastornos del sueño, digestivos, enfermedades psicosomáticas, aislamiento, pensamientos negativos, inmunodeficiencia entre otros (Barraza y Silero, 2007; Román, Ortiz, Hernández, 2005).

Agentes estresores: competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, personalidad y carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores (exámenes, cátedras, trabajos de investigación, etc.), el tipo de trabajos que piden los profesores, no entender los temas que se abordan en clases, participación en clases y el tiempo limitado para hacer trabajos (Barraza, 2007, p.91)

Marco empírico:

En estudios sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de carreras del área de la salud, se puede apreciar el interés internacional como nacional, a través de diversas investigaciones realizadas a estudiantes universitarios, por diferentes investigadores los que utilizan variadas escalas que evidenciaremos a continuación:

Estudios utilizando el inventario sisco del estrés académico

- Valenzuela, fraijo. (2011) en "integración y estrés en estudiantes universitarios" en d.f. Norte México. A través del inventario sisco de estrés académico, investigó que un 93 % de estudiantes reportan haber tenido algún momento de estrés en el transcurso de sus estudios universitarios, siendo el género femenino el que reporta un mayor nivel de estrés. Se evidenció que las situaciones que generan mayor estrés en los estudiantes son la sobrecarga de tareas, la evaluación de los profesores y los trabajos que solicitan por ejemplo; exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. Así también las reacciones físicas más comunes que se manifiestan en periodos de estrés, son fatiga crónica (cansancio permanente), mayor necesidad de dormir y las reacciones psicológicas como por ejemplo; inquietud, ansiedad, angustia o desesperación.
- “Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015” el objetivo principal de esta investigación era determinar la prevalencia del estrés académico, sus factores de riesgo y su asociación con el rendimiento académico. Los resultados descritos en el estudio nos dieron a conocer que la prevalencia de estrés académico es alta en la población estudiada, presentándose con más frecuencia en el sexo femenino. Es importante recalcar que el nivel de estrés en el que se encuentran los estudiantes va de alto a intenso,

representando esto una situación preocupante por las repercusiones que este tiene sobre los distintos aspectos de la vida del estudiante. Los factores de riesgo que se presentan con más frecuencia fueron los exámenes finales, seguido de las malas calificaciones; siendo estos los puntos clave sobre los cuales se podría trabajar para reducir el nivel de estrés; ya que al realizar el estudio se encontró que los factores de riesgo influyen significativamente en la presencia de un nivel de estrés académico alto. La asociación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina no existe; sin embargo es importante aclarar que existe una clara asociación entre la intensidad de estrés y el rendimiento académico; lo que quiere decir que la presencia de estrés o su ausencia no influyen sobre el rendimiento académico del estudiante; sin embargo cuando el estrés académico está presente y su nivel es alto va a influir de manera negativa sobre el rendimiento académico. Con todo lo mencionado anteriormente podemos decir que la hipótesis queda comprobada.

- Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad del distrito de Chiclayo, 2014. El nivel de estrés académico en los estudiantes de odontología de la universidad santo Toribio de mogrovejo fue de moderado al 53 % de los alumnos encuestados.

-se identificó que el nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de la universidad santo Toribio de mogrovejo del distrito de chiclayo, según su condición de matrícula fue de un nivel moderado tanto para estudiantes de condición regular e irregular, en un 53.5% y 51.2 respectivamente.

- con respecto al tipo de asignatura que ocasiona mayor nivel de estrés académico se encontró a la asignatura de preclínica.

-el sexo con mayor indicativo de estrés fue el femenino en un 67.4%. Además se muestra nivel de estrés alto en un 60.1% en éste género.

Estudios utilizando el instrumento “inventario de estrés académico.

- Estudio berrío y mazo, 2011. Realizado en Colombia a 642 estudiantes de todas las unidades académicas de la universidad de Antioquia, utilizando el instrumento “inventario de estrés académico” que las variables de género, unidad académica y nivel de estudios de los participantes. No se evidenciaron diferencias significativas en estrés académico según el género. Se encontró que las unidades académicas con mayores niveles de estrés académico son ciencias exactas, enfermería e ingeniería y las de menor puntaje son bibliotecología y educación física. En cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre.

Estudios realizados en Chile sobre el estrés académico.

Otros estudios utilizando diversas escalas para evidenciar el estrés.

- López, López, (2011) en "situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas", utilizó el cuestionario kezkak y encontró que las situaciones más estresantes son: desconocimiento ante una situación clínica, impotencia e incertidumbre ante una situación determinada y el riesgo de dañar al paciente. También se concluye que los que presentan mayor nivel de estrés son las mujeres, los menores de 21 años y la actividad laboral simultánea a los estudios
- "Percepción de estrés en estudiantes chilenos de medicina y enfermería"(Meyer, Ramírez, Pérez, 2013), utilizando la escala de estrés percibido pss-14 da como resultado que el 38,7% de los estudiantes incluidos en el estudio presenta estrés. Y que las carreras de mayor estrés en los estudiantes son medicina con un 36,5% y enfermería con un 40,2%. Por otra parte se observa que los hombres poseen menor grado de estrés que las mujeres.

Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los lagos Osorno

Mónica jerez-Mendoza y carolina Oyarzo-barría.... Año 2015

Muestra:

Muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de enfermería, fonoaudiología, kinesiología y nutrición, a los que se les aplicó el inventario sisco del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Resultados: un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres.

Conclusiones: existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.

VARIABLES Y OPERACIONALIZACION DE ELLAS.

1.- Variable Dependiente

- Estrés

2.- Variables Independientes

➤ Variables sociodemográficas:

- Edad.
- Sexo.
- Año de ingreso.
- Estudios anteriores.
- Estado civil.
- Hijos.
- Ciudad de origen.
- Antecedentes mórbidos.

➤ Variables económicas:

- Trabajo.
- Dependencia Económica.
- Becas y créditos.

➤ Apoyo social:

- Religión.
- Familia.
- Deporte
- Actividades extras programáticas.

➤ Variables SISCO:

Estas variables son definidas en anexo 3.

- Estresores académicos.
- Síntomas predominantes.
- Estrategias de afrontamiento.

- **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Tipo de estudio y diseño

El presente estudio es de diseño cuantitativo observacional, de tipo descriptivo, retrospectivo y transversal.

Es cuantitativo, porque se recolectarán datos cuantificables en relación a los factores generadores de estrés en estudiantes de enfermería y se analizarán los datos mediante procedimientos estadísticos.

Es descriptiva porque se describirá el fenómeno del estrés y qué variables se asocian a él.

Es retrospectivo porque se analiza en el presente pero con datos del pasado, su inicio es posterior a los hechos estudiados.

Es transversal porque se realizó en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

Universo

La población está constituida por estudiantes de primero a cuarto año de carreras del área de la salud como son: Enfermería, Kinesiología, Nutrición y Dietética, Terapia Ocupacional y Fonoaudiología, que estudien en una universidad privada de Concepción

Muestra

$$N = [1.96^2 \times (0.40) \times (0.60)] / 0.05^2 = 368,79$$

La muestra es de tipo probabilística estratificada, ya que, considera una población heterogénea, se divide la población en estratos o subconjuntos, seleccionando muestra aleatoria simple de cada estrato, asemejando a la población. Esta se compone de: estudiantes de Enfermería, Kinesiología, Nutrición y Dietética, Terapia Ocupacional y Fonoaudiología. Utilizando la fórmula tradicional para elección de una muestra representativa respecto al universo.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Se considerará todos los estudiantes que:

1. Cursen de primero a cuarto año de las carreras de salud en una universidad privada.

Criterios de exclusión

Se descartará a los estudiantes que:

1. Se nieguen a participar de la investigación.
2. No esté matriculado actualmente.
3. Cursen su último año de carrera correspondiente a su internado.

A demás aquellas personas que no contesten mayor a 23 ítem del instrumento.

Procedimiento de recolección de información.

La información será obtenida durante el break, ventanas amplias entre un ramo y otro, y en tiempos libres de los alumnos, previamente informados, pertenecientes a universidades privadas de Concepción. Para fines de la ejecución del siguiente estudio, se solicitará la autorización a través de un consentimiento informado para la aplicación del instrumento de recolección de datos a los alumnos que constituyen la muestra de la investigación (estudiantes de primero a quinto año de carreras del área de la salud) que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente, dichas fuentes se localizan en las Universidad privadas.

El instrumento que se utilizará para la recolección de datos contempla:

-
- Datos sociodemográficos (edad, nacionalidad, sexo, estado civil) y académicos (universidad de estudio, carrera en estudio, año que cursa de universidad.)
 - Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías.

Descripción del instrumento recolector de datos:

Para la aplicación de los instrumentos se seguirán los siguientes pasos:

- **Determinar quiénes recolectan los datos:** El grupo entrevistador estará constituido por 6 estudiantes que cursan 4° Año de Enfermería de Universidad de las Américas.
- **Determinar cuándo se recolectarán los datos:** La fecha y el tiempo de recolección estarán sujetos a la disponibilidad de acceso de los estudiantes de dichas universidades privadas.
- **Determinar donde se recolectarán los datos:** La recolección de los datos se llevará a cabo en las dependencias de dichas universidades privadas de la Ciudad de Concepción
- **Asegurar la correcta recolección de los datos:** Para tal fin de recolección de datos, la cual contendrá indicaciones claras de cómo se obtendrá el consentimiento informado, para así proteger la privacidad, el anonimato y/o confidencialidad del entrevistado.

Instrumento a aplicar:

- Inventario SISCO del Estrés Académico del Dc. Arturo Barraza Macías (2007):

El presente inventario SISCO tiene como objetivo central identificar las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. Este inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

El inventario SISCO está compuesto por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince ítems que, en un escalamiento de tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

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

Este inventario nos permite obtener la siguiente información:

- El estrés académico como variable general o teórica.
- Dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico.
- Indicadores o variables empíricas del estrés académico.

Confiabilidad

Con base en la Teoría Clásica de los Test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach. Esta evaluación fue realizada en dos momentos: en un primer momento, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario (41), se obtuvo la confiabilidad preliminar. En un segundo momento, una vez eliminados aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez (10), se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

Validez

La validez es uno de los temas cruciales en el proceso de construcción de un test, una escala, un inventario o un cuestionario, ya que se requiere comprobar la utilidad de la medida realizada, es decir, el significado de las puntuaciones obtenidas. Es precisamente la validez la que permitirá realizar las inferencias e interpretaciones correctas de las puntuaciones que se obtengan al aplicar un test y establecer la relación con el

constructo/variable que se trata de medir (Messick, 1989), uno de los autores más influyentes en el estudio de la validez, define el concepto en los siguientes términos:

“La validez es un juicio evaluativo global del grado en el que la evidencia empírica y la lógica teórica apoyan la concepción y conveniencia de las inferencias y acciones que se realizan basándose en las puntuaciones que proporcionan los test u otros instrumentos de medida” (Messick, 1989.pág. 19). La evidencia de la validez surge de múltiples fuentes, sin embargo, las diferentes estrategias de validación se pueden agrupar en cinco tipos de evidencias:

- Evidencia basada en el contenido de un instrumento de medición
- Evidencia basada en el proceso de respuesta
- Evidencia basada en la estructura interna
- Evidencia basada en otras variables
- Evidencia basada en las consecuencias de la medición

Implicancias éticas

Esta investigación considera estudiar el nivel de estrés en estudiantes de carreras del área de la salud en una universidad privada de Concepción, los cuales al no ser detectados oportunamente podrían interferir en su rendimiento académico y estilos de vida.

Este proyecto, antes de ser ejecutado, deberá ser sometido ante el comité de ética respectivo del establecimiento, con el fin de ser revisado, evaluado y finalmente obtener su aprobación, para así ser aplicado a dichos estudiantes.

Se considerarán los siete requisitos éticos: Valor Social, Validez Científica, Selección equitativa de los sujetos, Proporción favorable de Riesgo-Beneficio, Evaluación Independiente, Consentimiento Informado (Anexo 1), en el cual primará el principio de autonomía, donde voluntariamente los estudiantes decidirán su participación en ésta

investigación, mediante un consentimiento informado (Anexo 2), y además se resguardará confidencialmente toda la información que ellos proporcionen.

Procesamiento y análisis de los datos

Se elaborará un plan de procedimientos que conducirá a reunir datos que ayuden a reconocer cuales son los factores que generan estrés en los estudiantes de enfermería. Para la recolección de datos, la fuente serán los estudiantes de primero a cuarto año de la carrera, que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente, dichas fuentes se localizan en una universidad privada de Concepción.

El instrumento que se utilizará para la recolección de datos contempla:

- Datos sociodemográficos y académicos
- Inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías

La validez es uno de los temas cruciales en el proceso de construcción de un test, una escala, un inventario o un cuestionario, ya que se requiere comprobar la utilidad de la medida realizada, es decir, el significado de las puntuaciones obtenidas. Es precisamente la validez la que permitirá realizar las inferencias e interpretaciones correctas de las puntuaciones que se obtengan al aplicar un test y establecer la relación con el constructo/variable que se trata de medir (Messick, 1989).

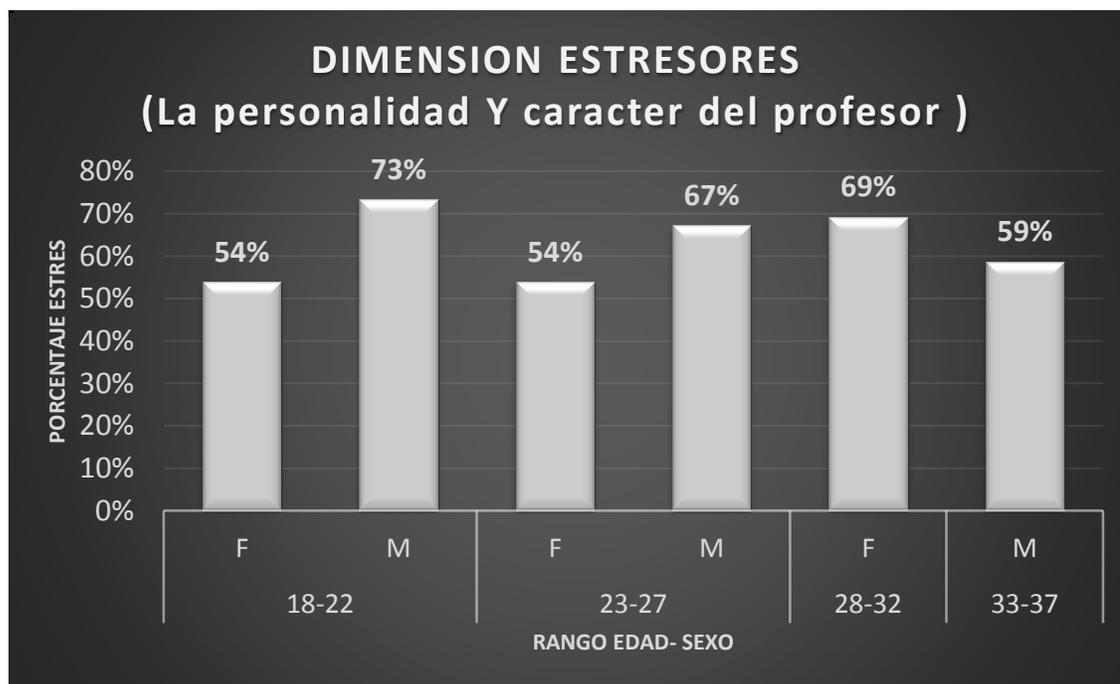
Supuestos y limitaciones

Una de las limitaciones al aplicar el instrumento de evaluación es el no querer cooperar los alumnos para responder dicho instrumento; así como también el gran número de muestra por cubrir para poder obtener datos reales logrando posteriormente una interpretación correcta. Otra limitación fue la obtención de los recursos necesarios dada la cantidad de instrumentos requeridos para aplicar.

RESULTADOS

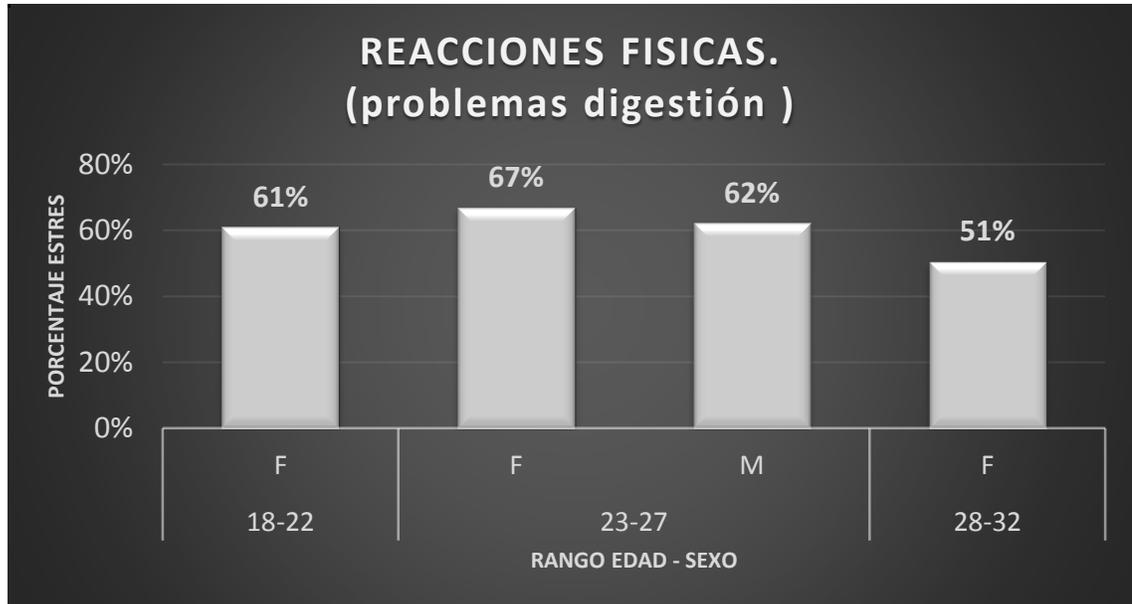
GRÁFICOS KINESIOLOGÍA

- **Dimensión De Estresores (Nivel De Preocupación O Nerviosismo)**



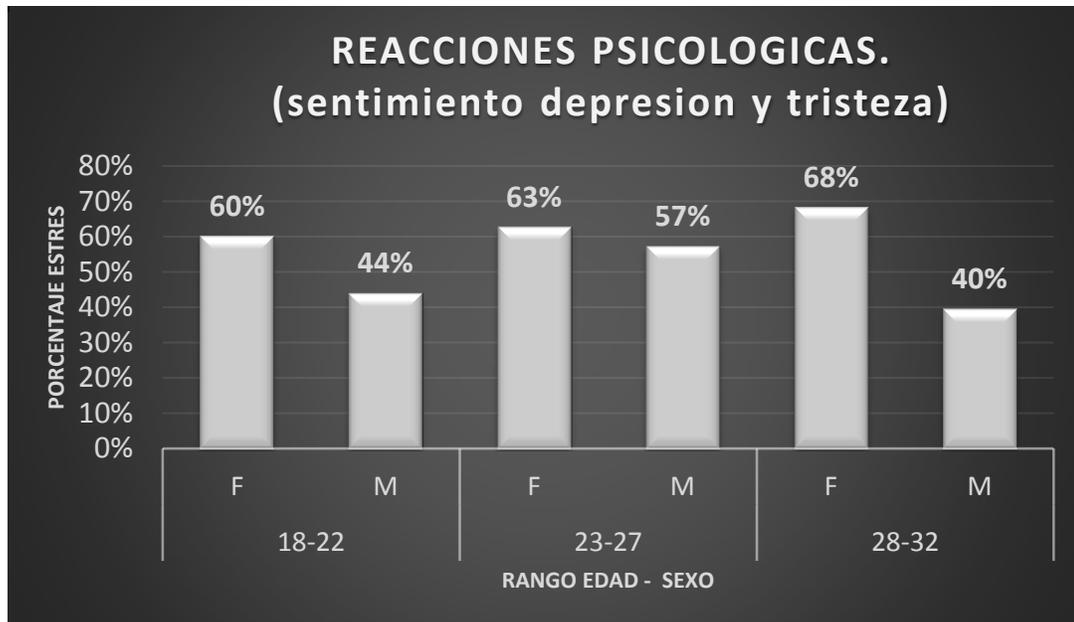
En este grafico estadístico podemos observar en la dimensión estresores del instrumento SISCO de estrés académico aplicado a la carrera de kinesiólogía evidenciamos que entre el rango de edad 18–22 años es donde la personalidad y el carácter del profesor es lo que más aumenta el estrés en el sexo masculino (M) con un 73 % y en el rango de edad 28-32 años es donde encontramos la misma situación en aumento en el sexo Femenino (F) con un 69 %. Cabe destacar que la personalidad y el carácter del profesor equivalen a un promedio de ambos sexos a un 61%. Además, este grafico reafirma la investigación de Valenzuela Fraijo (2011) en la investigación "Integración y estrés en estudiantes universitarios" realizado al norte de México, Utilizando también el instrumento SISCO de estrés académico, donde se evidenció que las situaciones que generan mayor estrés en los estudiantes son la sobrecarga de tareas, la evaluación de los profesores y los trabajos que solicitan.

- **Síntomas o reacciones físicas**



En este grafico estadístico podemos observar que una de las reacciones más predominantes en los alumnos, que se encuentran sobre el 50% son los problemas digestivos, siendo de manera notoria en el rango de 23 a 27 años de edad donde se eleven los porcentajes, siendo el sexo femenino más predominante que el sexo masculino. Cabe destacar que los problemas digestivos, dolores abdominales o diarrea generan un promedio en ambos sexos de un 59%. Además, este estudio reafirma la investigación de Mónica Jerez-Mendoza y Carolina Oyarzo-Barría identificada como “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno” publicada en el año 2015 donde da como resultados que la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia y problemas de concentración, presentando diferencia por carreras en fatiga crónica y problemas de digestión y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres.

- **Síntomas O Reacciones Psicológicas**



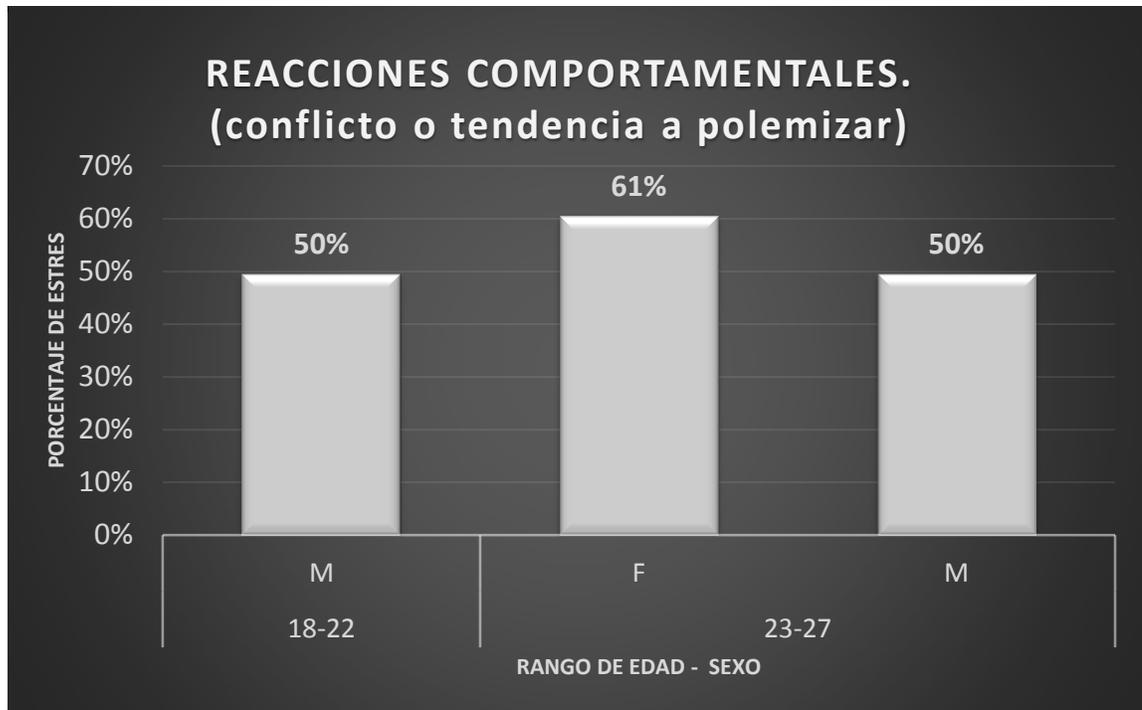
En este Grafico estadístico podemos observar que las reacciones psicológicas más común son los sentimientos depresivos y de tristeza donde en el sexo femenino predomina entre el rango de 28 a 32 años y en el sexo masculino en el rango entre 23 a 27 años. Cabe destacar que estas dimensiones generan el 59% de promedio entre ambos sexos.

- Síntomas o reacciones psicológicas



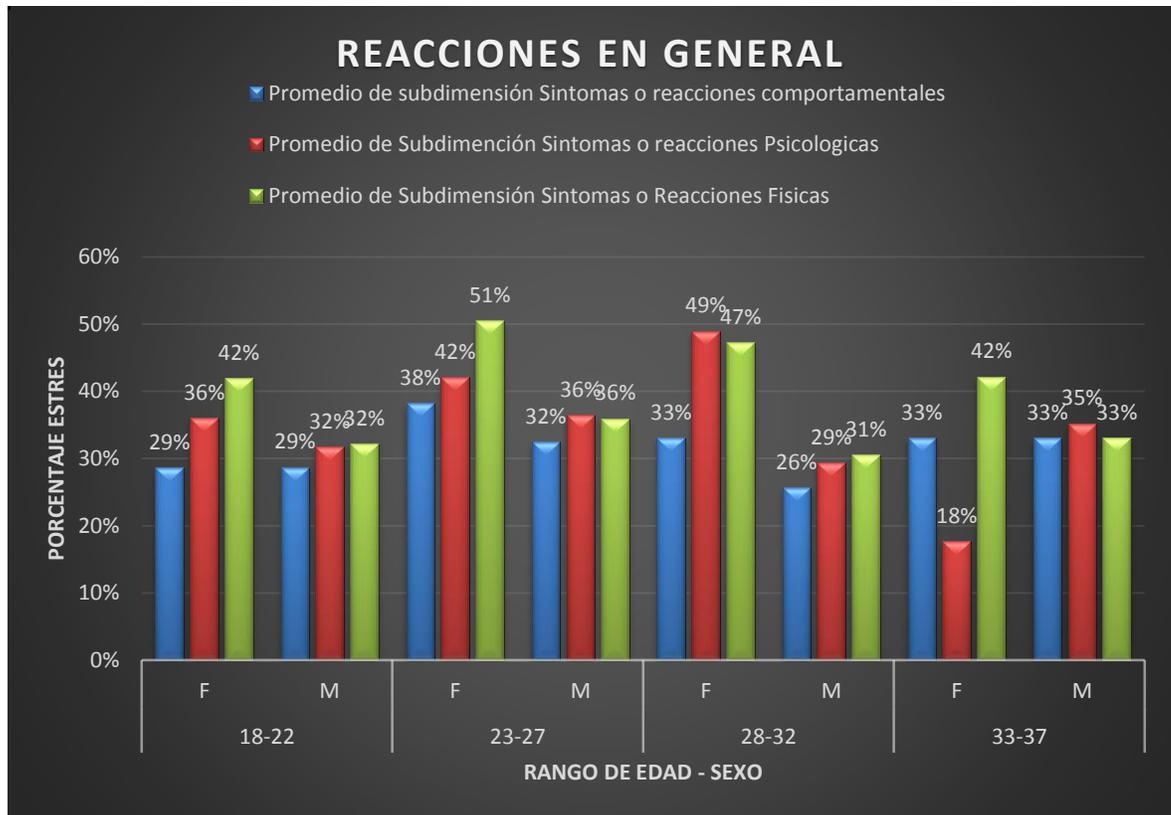
Este Grafico estadístico representa la ansiedad y angustia como subdimensiones de las reacciones psicológicas más frecuentes en los alumnos de kinesiología, siendo más predominante en el rango entre los 23 a 27 años, con unas grandes diferencias entre ambos sexos, siendo el sexo femenino el que tiene mayores niveles de estrés. Cabe destacar que generan un promedio entre ambos sexos de 59%. Además este estudio estadístico reafirma la investigación de Valenzuela, Fraijo. (2011) titulada "Integración y estrés en estudiantes universitarios" en D.F. Norte México, donde menciona que las reacciones psicológicas como, por ejemplo; inquietud, ansiedad, angustia o desesperación son las más encontradas en los estudiados.

- **Síntomas O Reacciones Comportamentales**



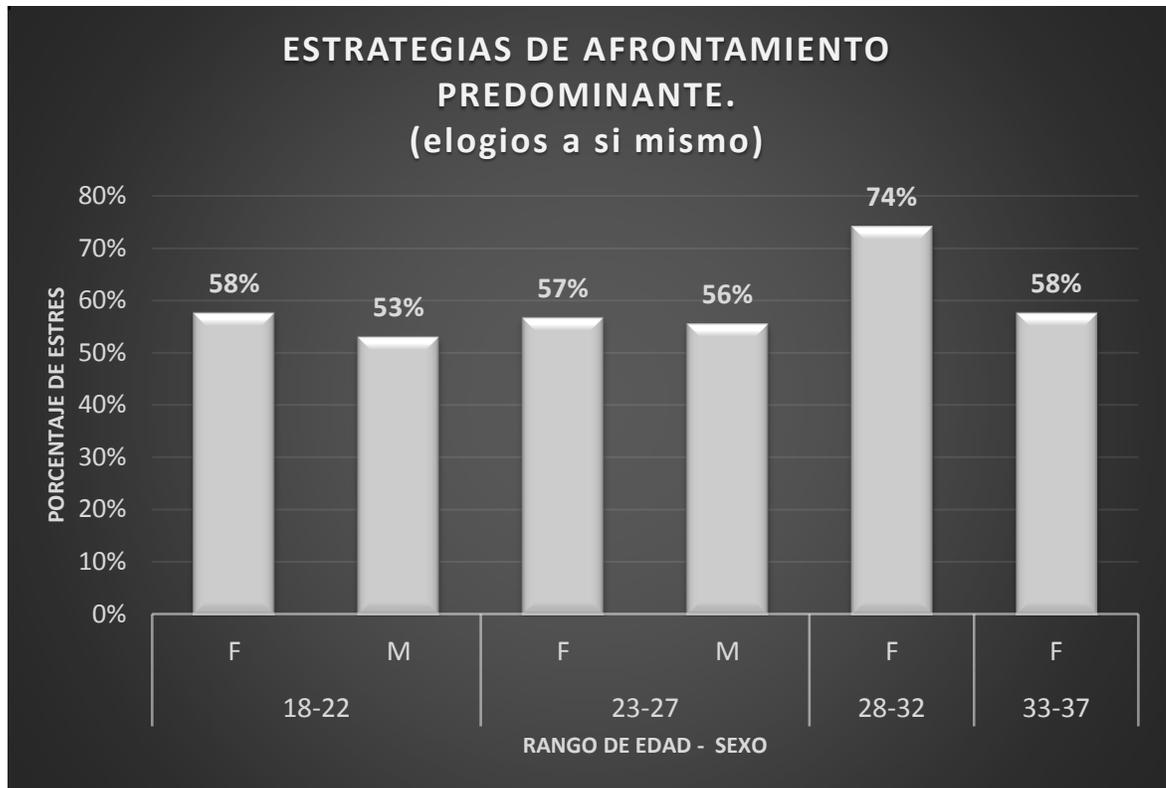
En este grafico estadístico podemos evidenciar la tendencia a polemizar o el conflicto es una de las reacciones comportamentales más notorias en los estudiantes de kinesiología, siendo más predominante en los alumnos entre 23 a 27 años y mostrando nuevamente que en el sexo femenino es más predominante. Cabe destacar que entre ambos sexos generan un 55% promedio para generar conflicto o tendencia a polemizar o discutir.

- **Reacciones En General**



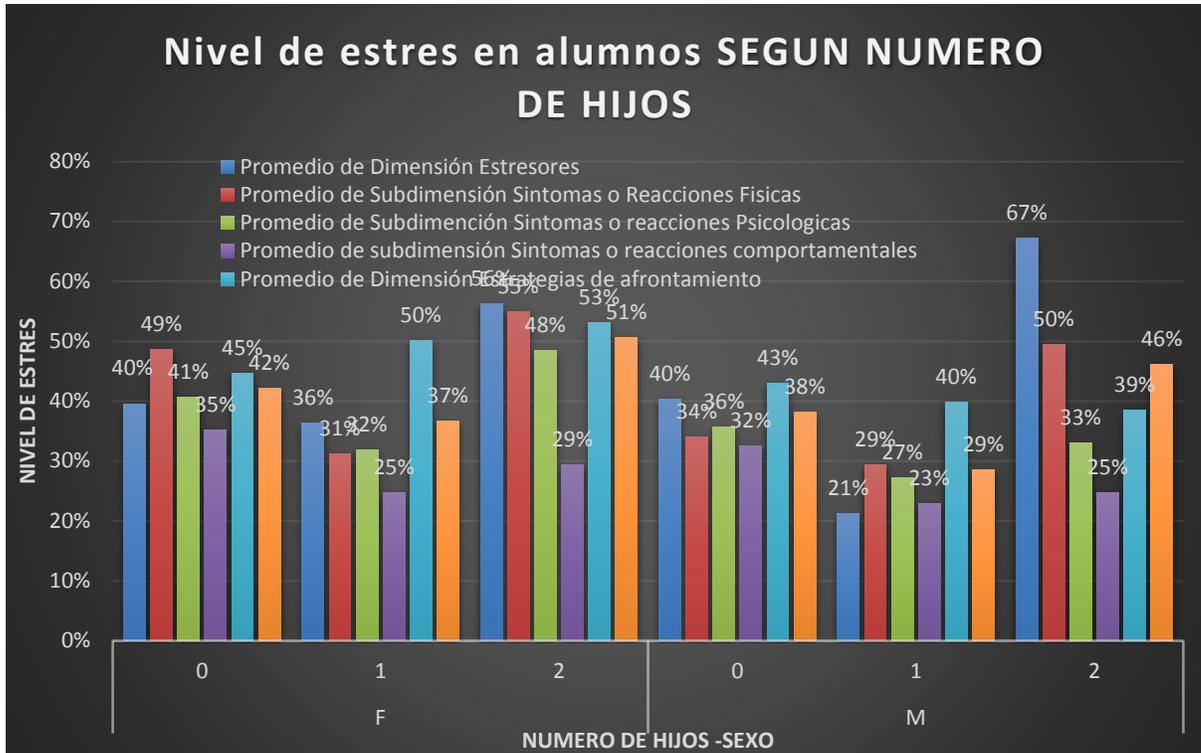
En este grafico estadístico podemos evidenciar las 3 subdirecciones del instrumento SISCO de estrés académico, donde las reacciones psicológicas y físicas son las que predominan en periodos de estrés, demostrando una leve disminución en las reacciones comportamentales que son las que menos observaremos.

- Estrategias De Afrontamiento Predominante



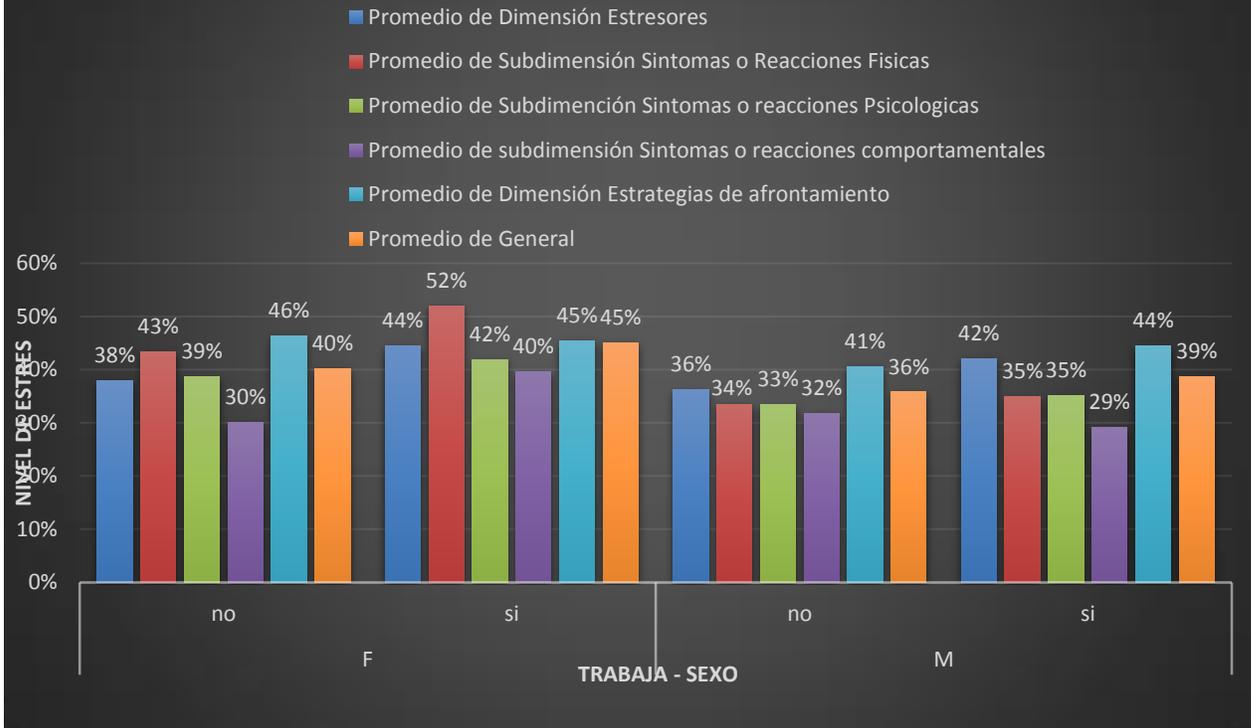
En el presente grafico destaca la estrategia de afrontamiento predominante en la carrera de kinesiología puesto que, este hallazgo no coincide con otros estudios, sin embargo es una manera particular de afrontar el estrés, no encontrado en otras carreras.

GRAFICOS SOCIODEMOGRAFICOS



En este grafico estadístico podemos evidenciar que los alumnos tanto del sexo femenino como masculino presentan mayor nivel de estrés los que tiene 2 hijos así también tienen mayores periodos de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

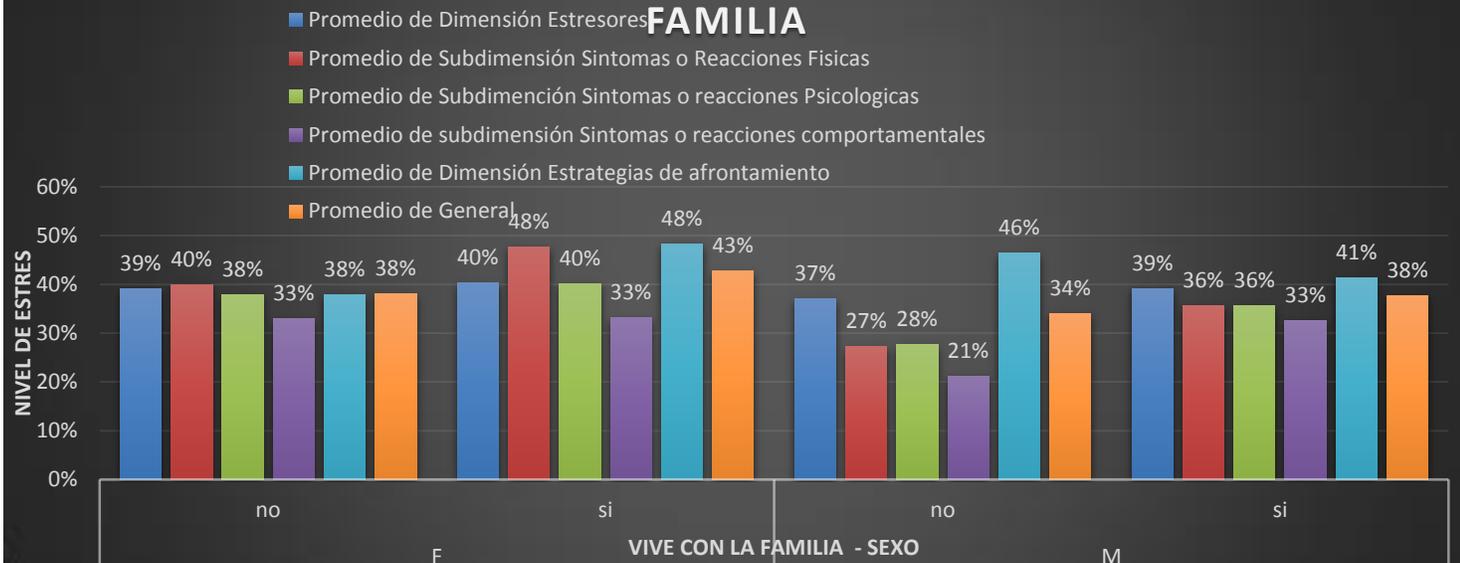
NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES SEGUN SITUACION DE TRABAJO.



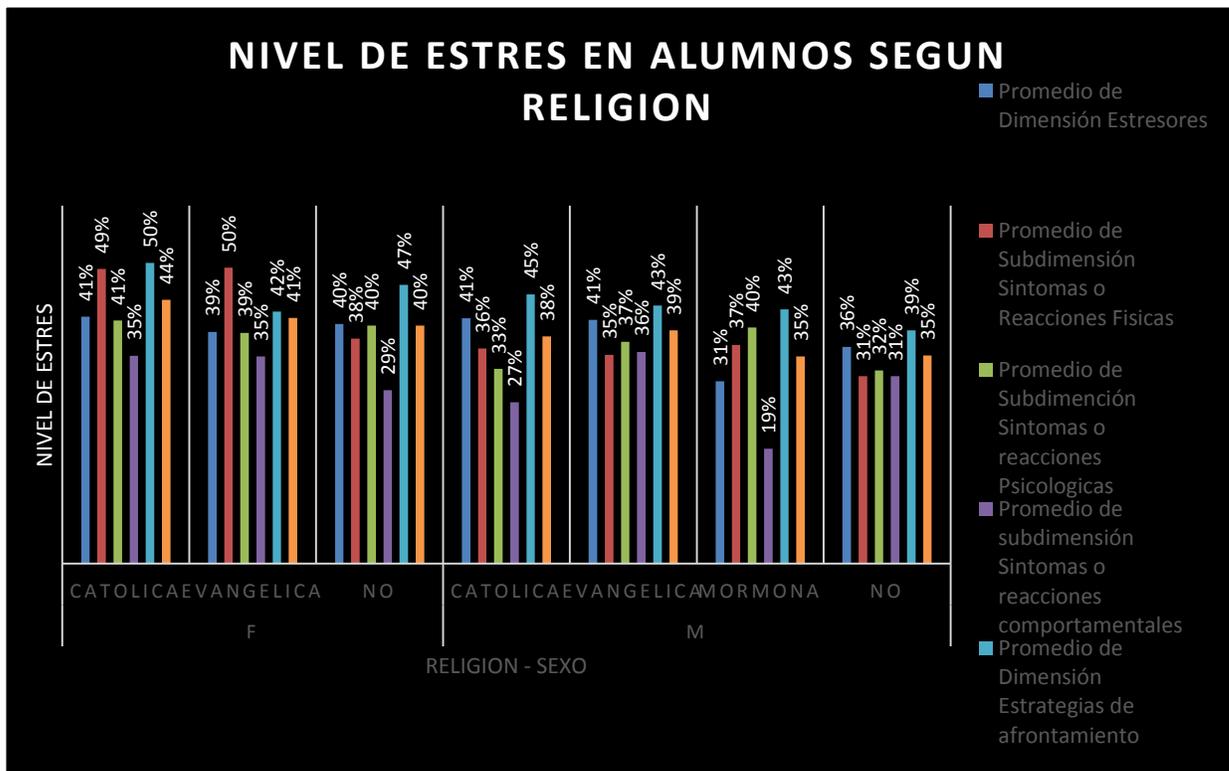
En este grafico estadístico podemos evidenciar que en ambos sexos los alumnos que si trabajan presentan mayores niveles de estrés académico que los que no ejercen un trabajo, a la vez aumentan los síntomas o reacciones psicológicas, físicas y comportamentales.

nivel de estres en alumnos SEGUN SU VIVENCIA CON LA

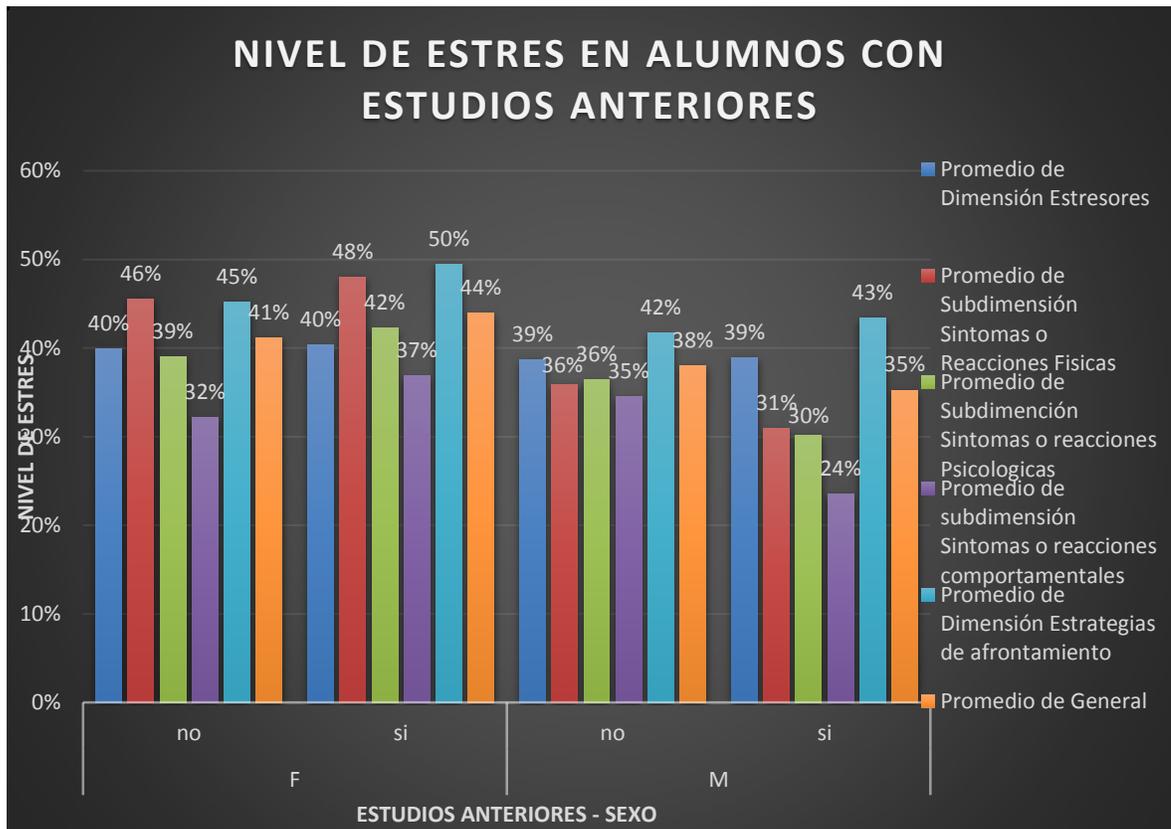
FAMILIA



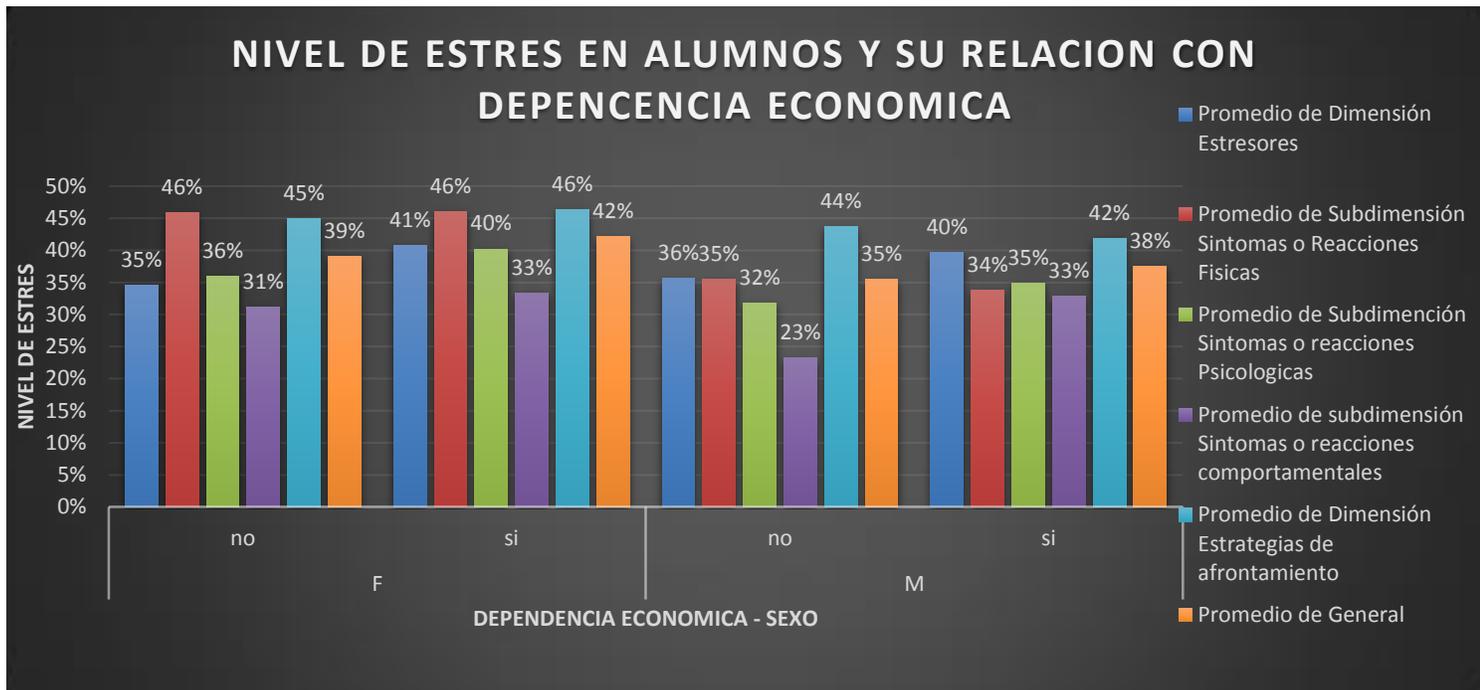
En este grafico estadístico podemos evidenciar que los alumnos que no viven con su familia tienen menores niveles de estrés académico y menos reacciones o síntomas, sin embargo cabe destacar que los estudiantes que si viven con sus familias presentan mayores niveles de afrontamiento del estrés.



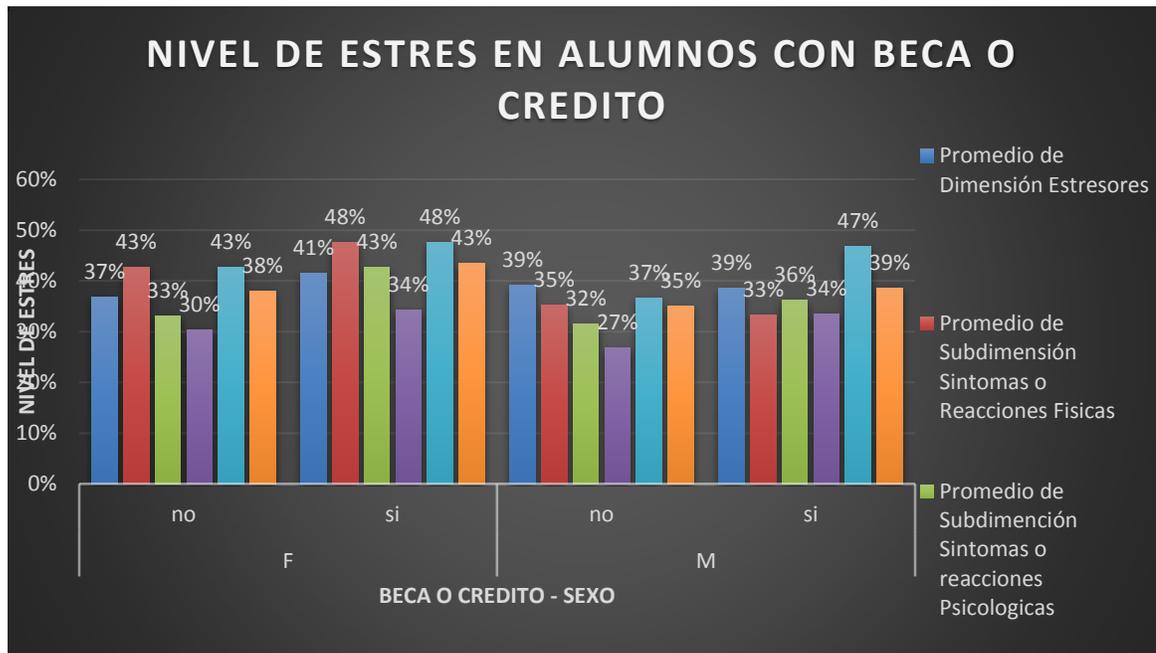
En este grafico estadístico podemos evidenciar que los alumnos que presentan mayores niveles de estrés en el caso del sexo femenino son los pertenecientes a la religión católica y en el sexo masculino son los de la religión evangélica. Cabe mencionar que el sexo femenino presenta mayores niveles de afrontamiento las pertenecientes a la religión católica y en el sexo masculino también son los pertenecientes a la religión católica.



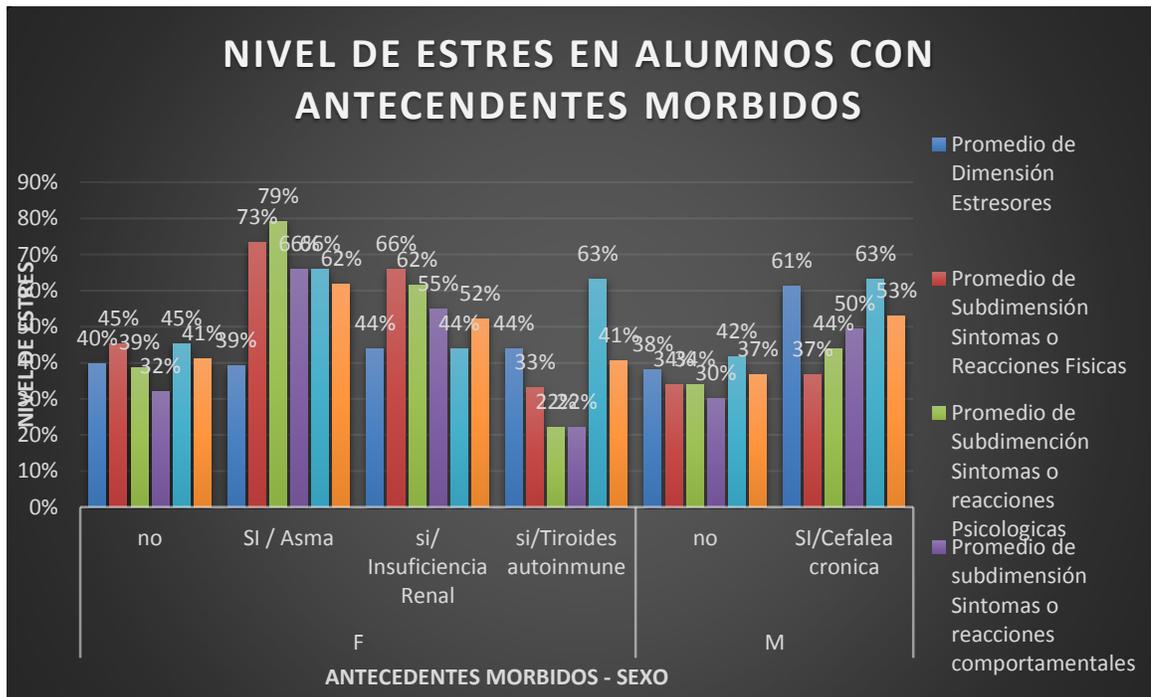
En este grafico estadístico podemos observar que los alumnos del sexo femenino que si tenían estudios anteriores presentan mayores niveles de estrés que los que no tenían, pero a la vez estas mismas estudiantes demuestran tener mayores niveles de estrategias de afrontamiento y en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales no hay muchos cambios significativos. En cuanto al sexo Masculino los estudiantes que no tenían estudios anteriores demuestran mayores niveles de estrés y a la vez mayores reacciones físicas, psicológicas y comportamentales demostrando también tener mejores porcentajes de estrategias de afrontamiento.



En este grafico estadístico podemos observar que tanto en el sexo femenino como en el masculino el nivel de estrés es mayor en los alumnos que si dependen económicamente de alguien que los que no dependen económicamente de alguien.



En este grafico estadístico podemos observar que los alumnos tanto del sexo femenino como el masculino presentan mayores niveles los que si tienen alguna beca o crédito, cabe mencionar que durante la recolección de datos varios alumnos nos mencionaron que su nivel de estrés aumenta cuando tienen beca ya que tienen mayores exigencias para poder mantenerlas.



En este grafico estadístico podemos evidenciar que tanto en el sexo femenino como masculino el estrés aumenta con antecedentes mórbidos, cabe destacar que durante la recolección de datos el sexo femenino presenta muchos más antecedentes mórbidos que los hombres y uno de los datos predominantes que podemos observar es la aparición de la cefalea crónica en el sexo masculino que es uno de los síntomas que más predominan durante episodios de estrés.

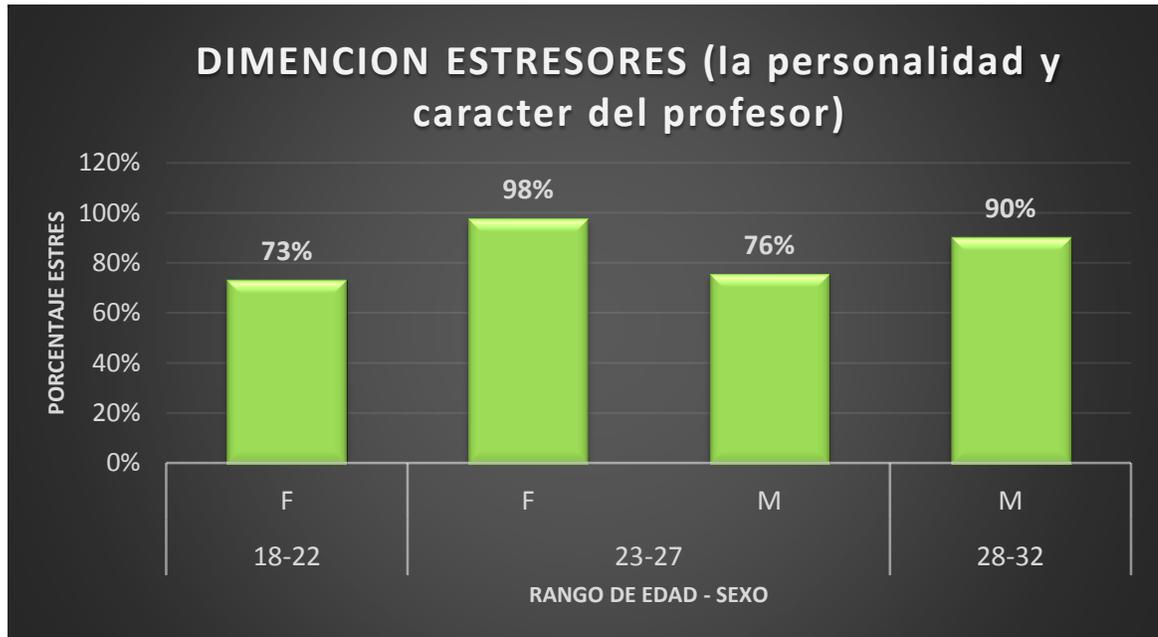
NIVEL DE ESTRÉS SEGÚN CANTIDAD DE DEPORTE



En este gráfico estadístico podemos observar que el sexo masculino realiza más cantidad de deporte que el sexo femenino pero sin embargo en ambos al realizar una cantidad determinada de deporte ayuda a tener mejor reacciones de afrontamiento.

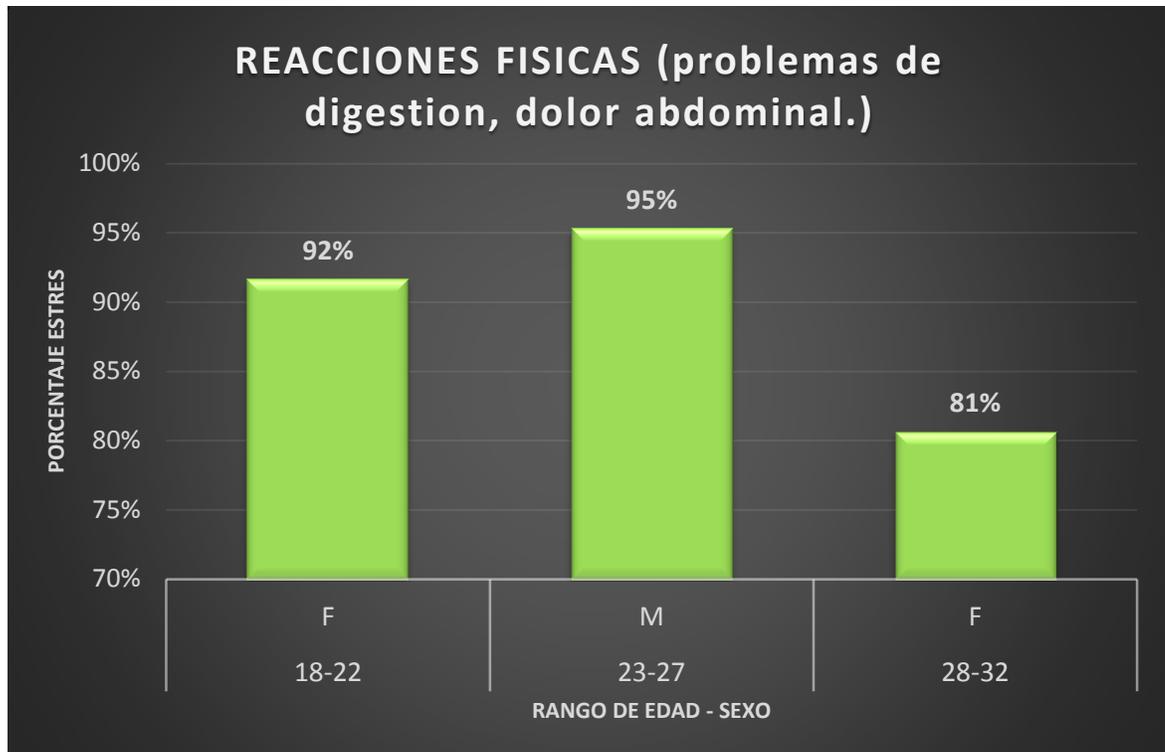
GRÁFICOS TERAPIA OCUPACIONAL

- Dimensión De Estresores (Nivel De Preocupación O Nerviosismo)



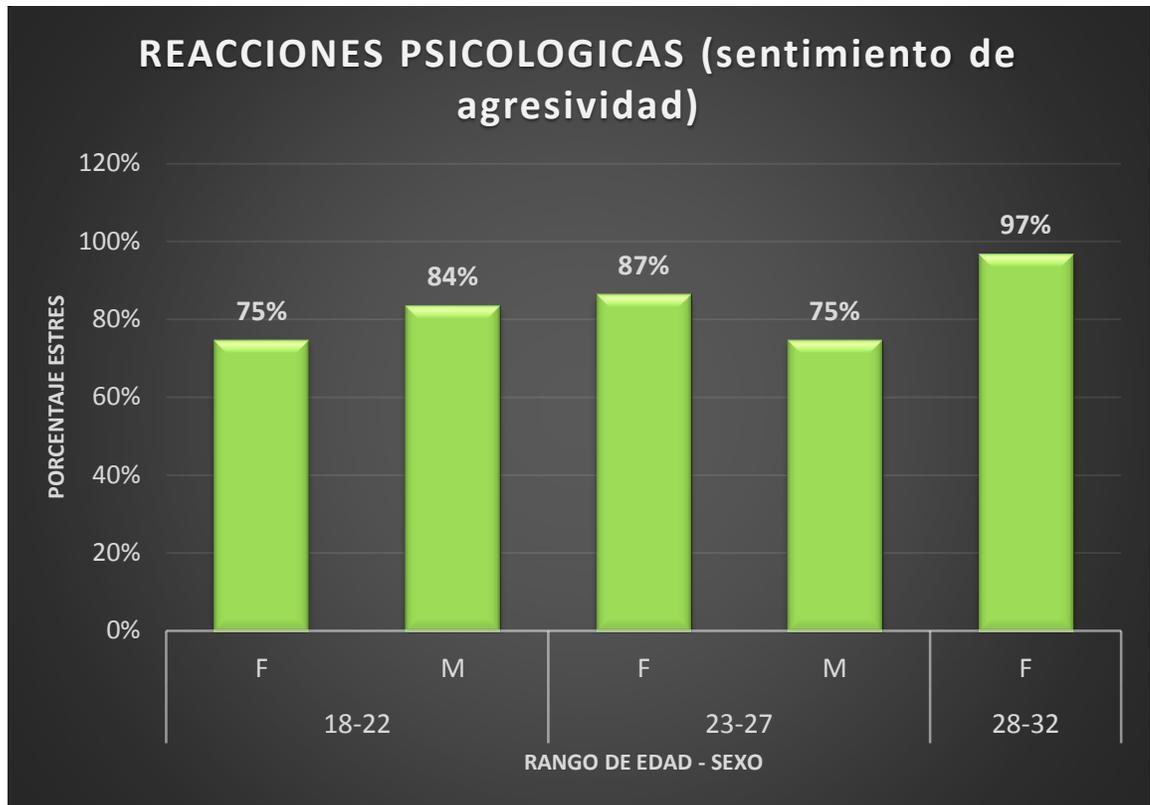
Este grafico estadístico evidencia que en el sexo femenino entre los 23 a 27 años de edad es donde mayor se encuentra el porcentaje de dimensión de estresores que es la personalidad del profesor con un 98% a la vez en el sexo masculino en el rango entre 28 a 32 años el porcentaje también es elevado con un 90 %. Cabe destacar que 82% La personalidad y el carácter del profesor corresponden al promedio de estrés que esta dimensión genera en ambos sexos. Además el estudio de Valenzuela, Fraijo. (2011) en "Integración y estrés en estudiantes universitarios" en D.F. Norte México. Demuestra que las evaluaciones de los profesores y el carácter de este aumentan los niveles de estrés siendo más predominante en el sexo femenino.

- **Síntomas O Reacciones Físicas**



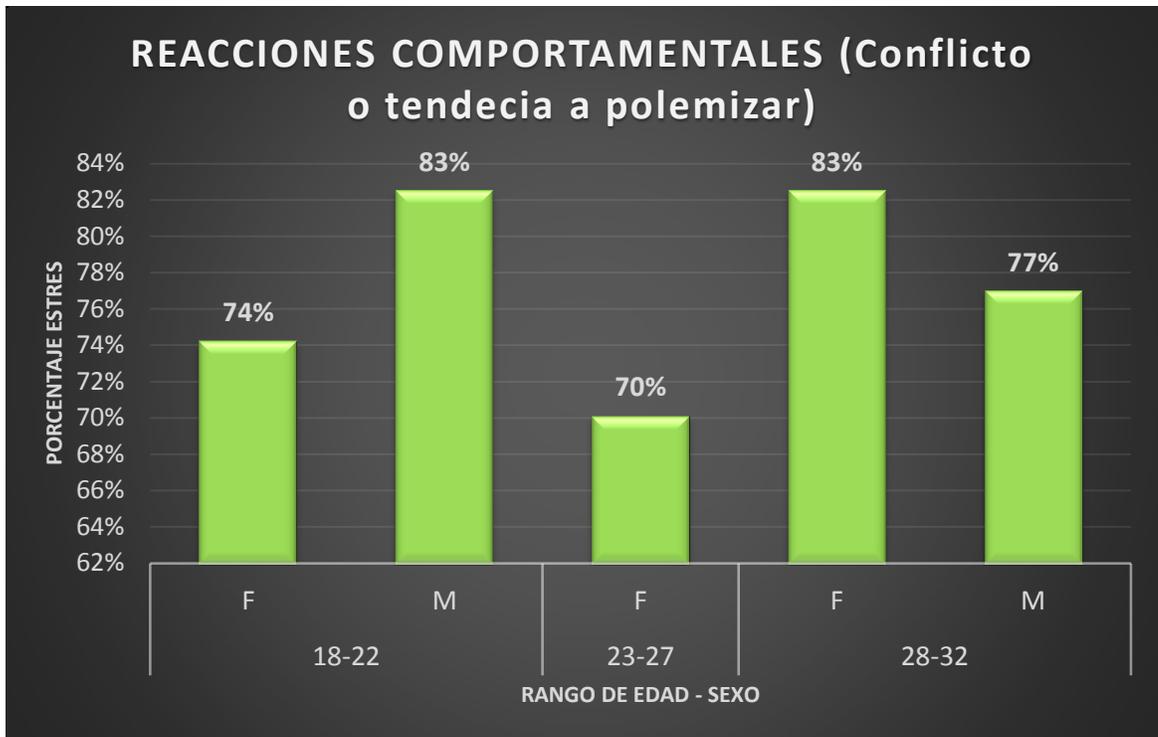
Este grafico estadístico podemos evidenciar que en el sexo femenino entre los rango de 18 a 22 años de edad es donde se encuentra más elevado las reacciones físicas (problemas digestivos) secundarias a un alto nivel de estrés, a su vez en el sexo masculino aumenta el rango de edad a los alumnos entre 23 a 27 años siendo estos los que demuestran un alto porcentaje de estrés de un 95%. Cabe mencionar 89% problemas de digestión. Dolor abdominal o diarrea equivalen al promedio entre ambos sexos de las reacciones físicas. Además podemos agregar que las investigaciones de “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno” por Mónica Jerez-Mendoza y Carolina Oyarzo-Barrí publicado el año 2015 mencionan que las reacciones físicas como las gastrointestinales son unas de las más presentadas frente a periodos de estrés.

- **Síntomas O Reacciones Psicológicas**

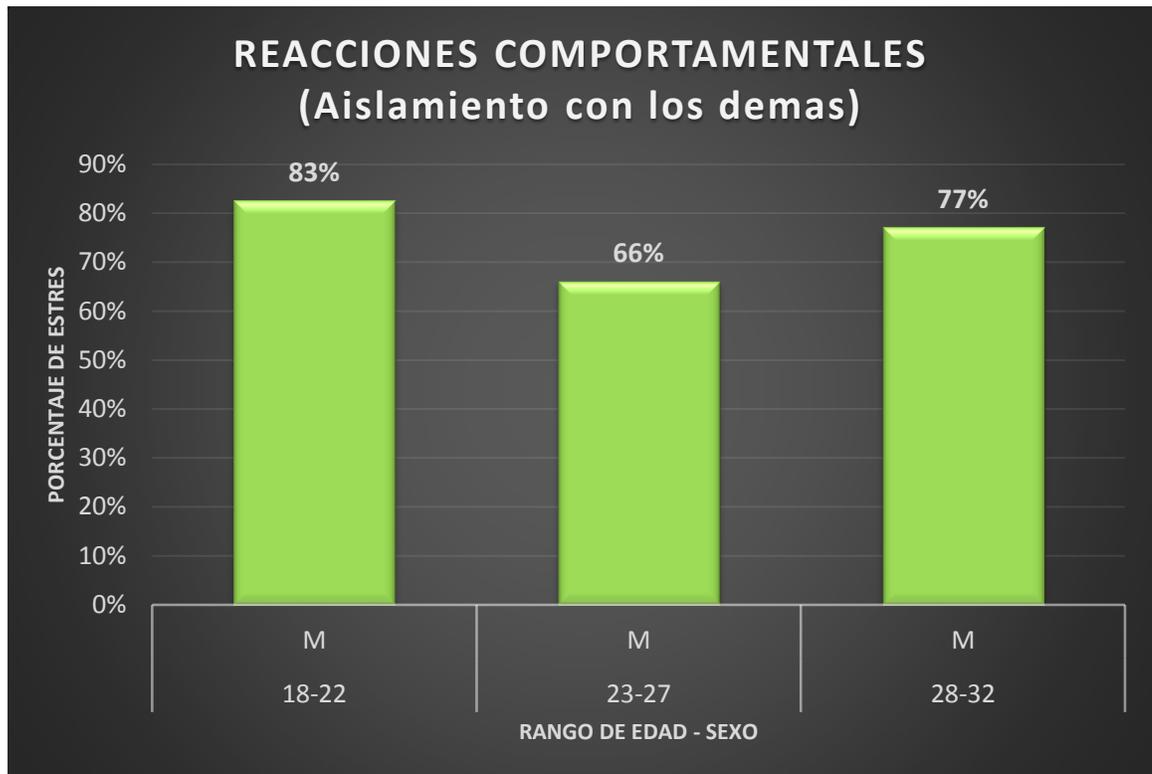


Este grafico estadístico demuestra que el sexo masculino entre los rangos de edad 18 a 22 años presentan el mayor porcentaje de reacciones psicológicas con un 84% y en el sexo femenino entre los rangos de 28 a 32 años de edad se encuentran porcentajes muy elevados con un 97%. Cabe destacar que 84% de los alumnos presento sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, este porcentaje correspondería al promedio entre ambos sexos.

- Síntomas O Reacciones comportamentales.

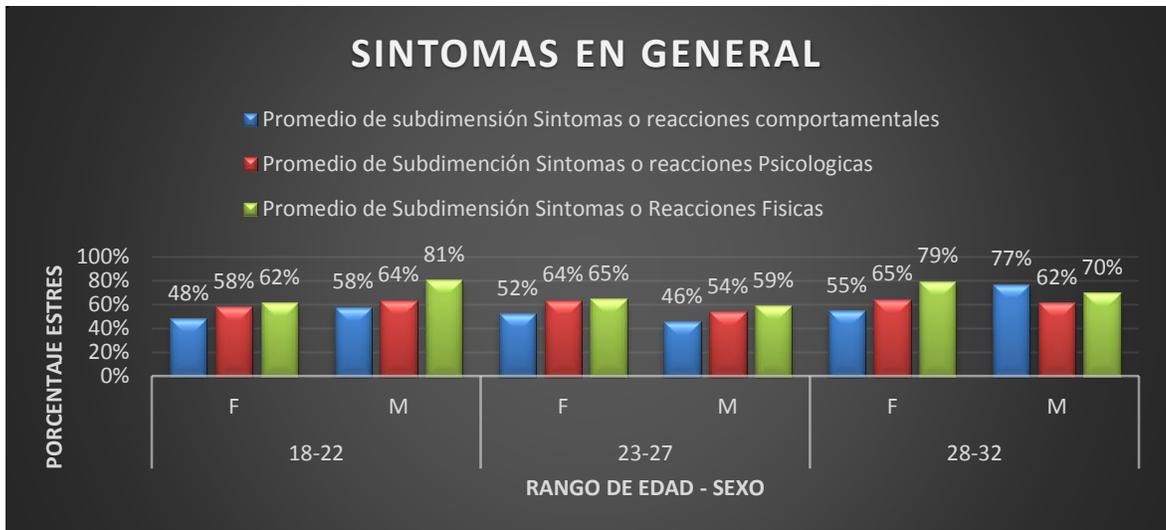


Este grafico estadístico demuestra que ambos sexos tanto el femenino como el masculino presentan los mismos niveles de reacciones comportamentales sin embargo ambos son en rangos de edades distinto, siendo en el sexo masculino entre los 18 a 22 años un 83% y en el sexo femenino entre los 28 a 32 años el mismo porcentaje (83%).



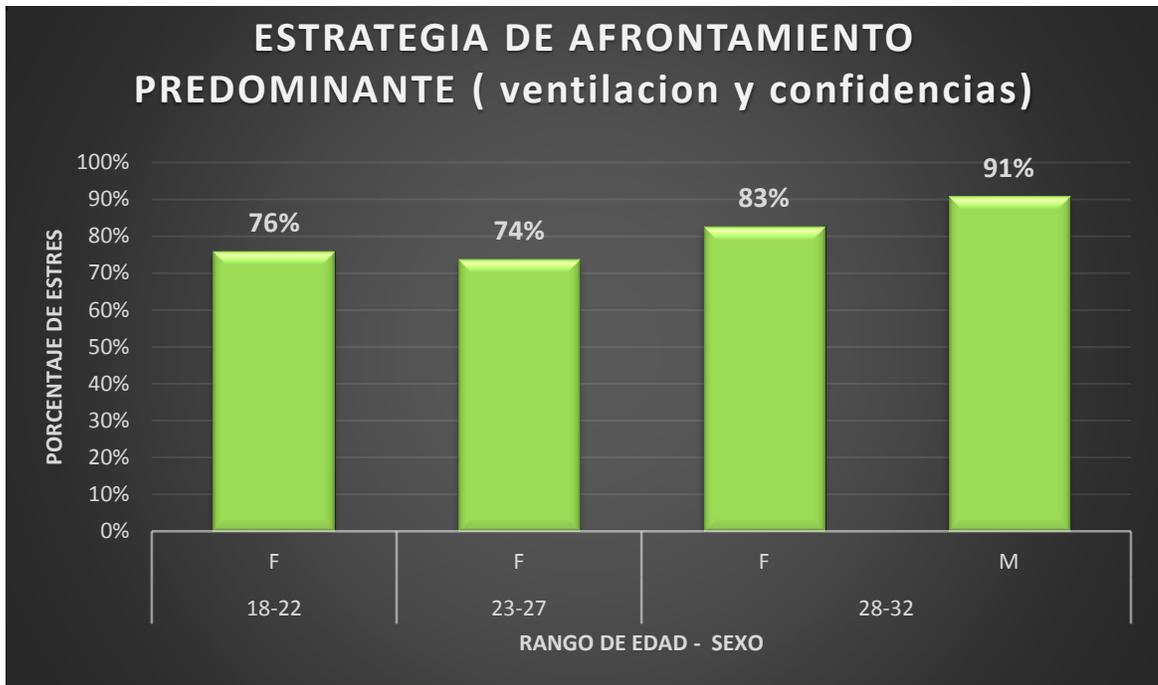
Este gráfico estadístico presenta que sobre el 50 % de los alumnos que contestaron la pregunta 4.13 del inventario SISCO de estrés académico respondieron que siempre o casi siempre utilizan la reacción de aislamiento con los demás como reacción comportamental siendo muy llamativo que solo se encontrara en el sexo masculino, además de mencionar que este porcentaje es mayor entre los rangos de edad de 18 a 22 años. En promedio podemos mencionar que el 75% de los alumnos se ha aislado de los demás.

- **Síntomas En General**



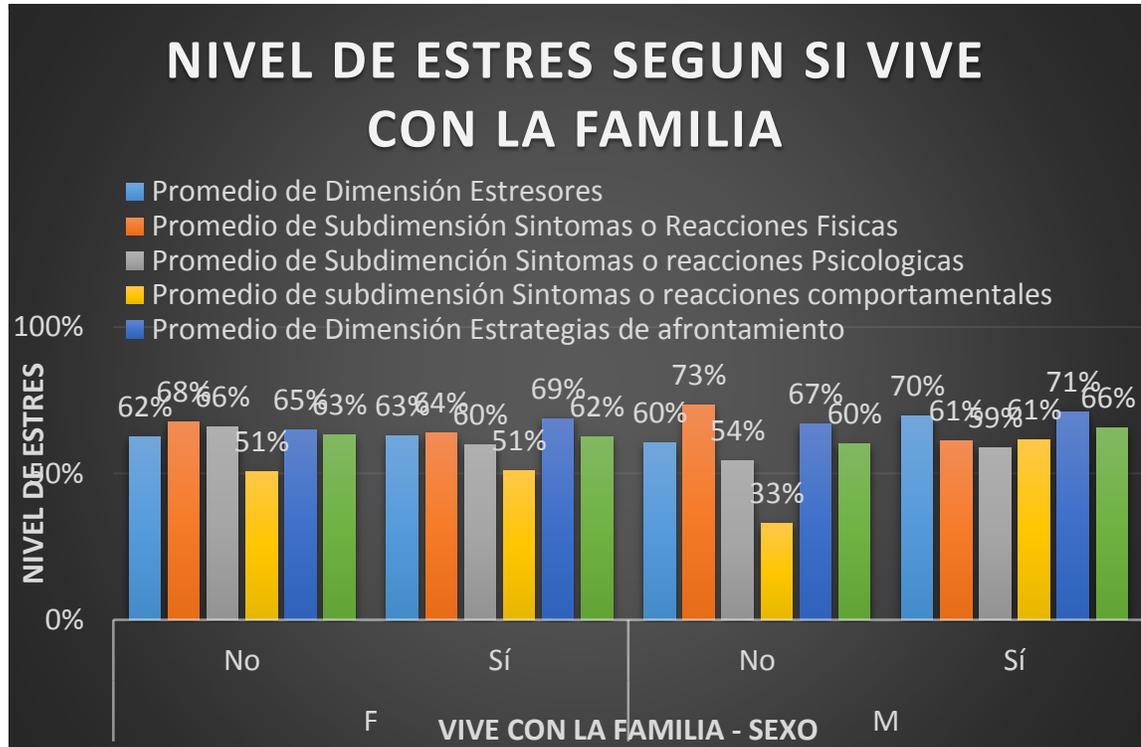
En este grafico estadístico podemos observar que en el sexo masculino entre los 18 a 22 años se presentas los mayores síntomas o reacciones físicas y en las mujeres entre los 28 a 32 años se encuentras las mismas reacciones físicas siendo un porcentaje menor que en el sexo masculino. Además podemos mencionar que las reacciones comportamentales van en aumento con la edad en ambos sexos.

- Estrategias De Afrontamiento Predominante

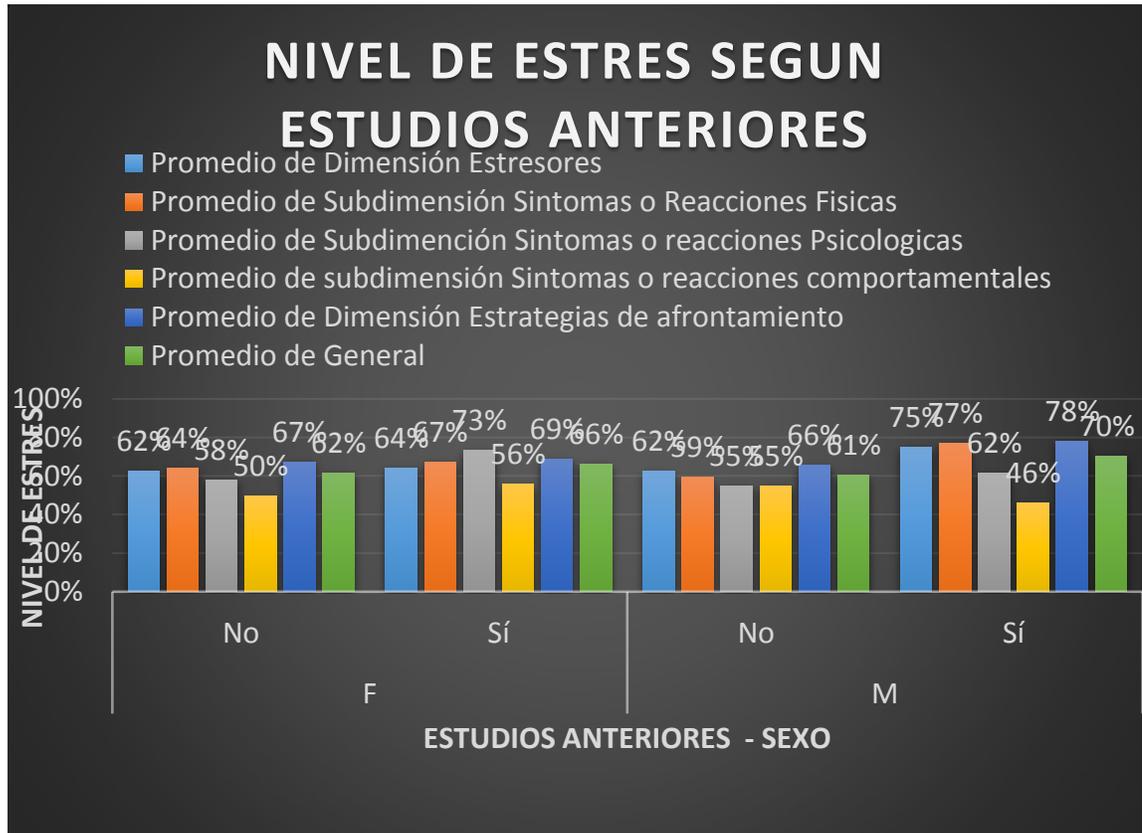


En este grafico estadístico podemos observar que el sexo femenino presenta un 83% de estrategias de afrontamiento frente al estrés entre los 28 a 32 años y en el sexo masculino a la misma edad presenta un 91% siendo esta estrategia la de ventilación y confiancias. Cabe destacar que el 77% de los alumnos aun realizado la ventilación y confiancias (verbalización de la situación que preocupa), siendo este el promedio en ambos sexos.

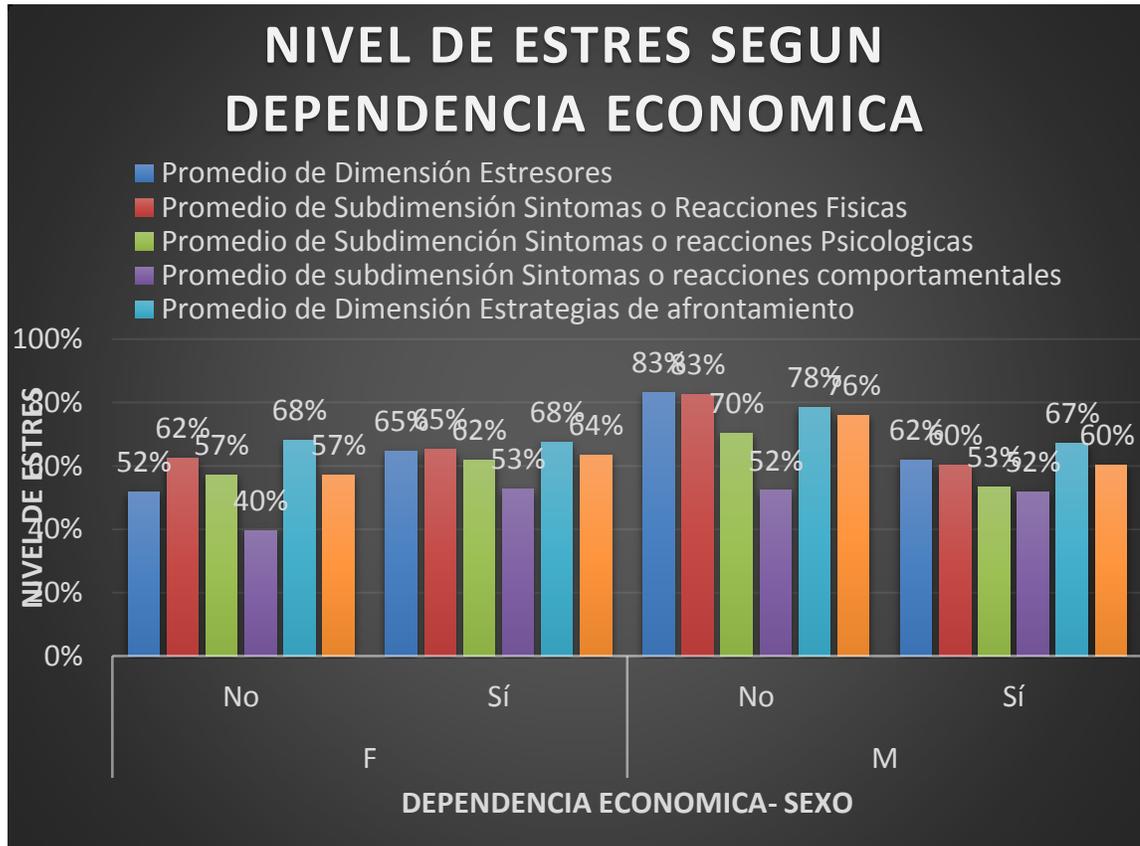
SOCIODEMOGRAFICOS



En este grafico estadístico podemos observar que los alumnos del sexo femenino que no viven con la familia presentan un leve aumento en el porcentaje de estrés, mencionando también que en las alumnas que si viven con sus familias aumentan las estrategias de afrontamiento del estrés. En el sexo masculino se evidencia mayor porcentaje de estrés en los alumnos que si viven con sus familias y a la vez también demuestras mejores estrategias de afrontamiento en mayores porcentajes.

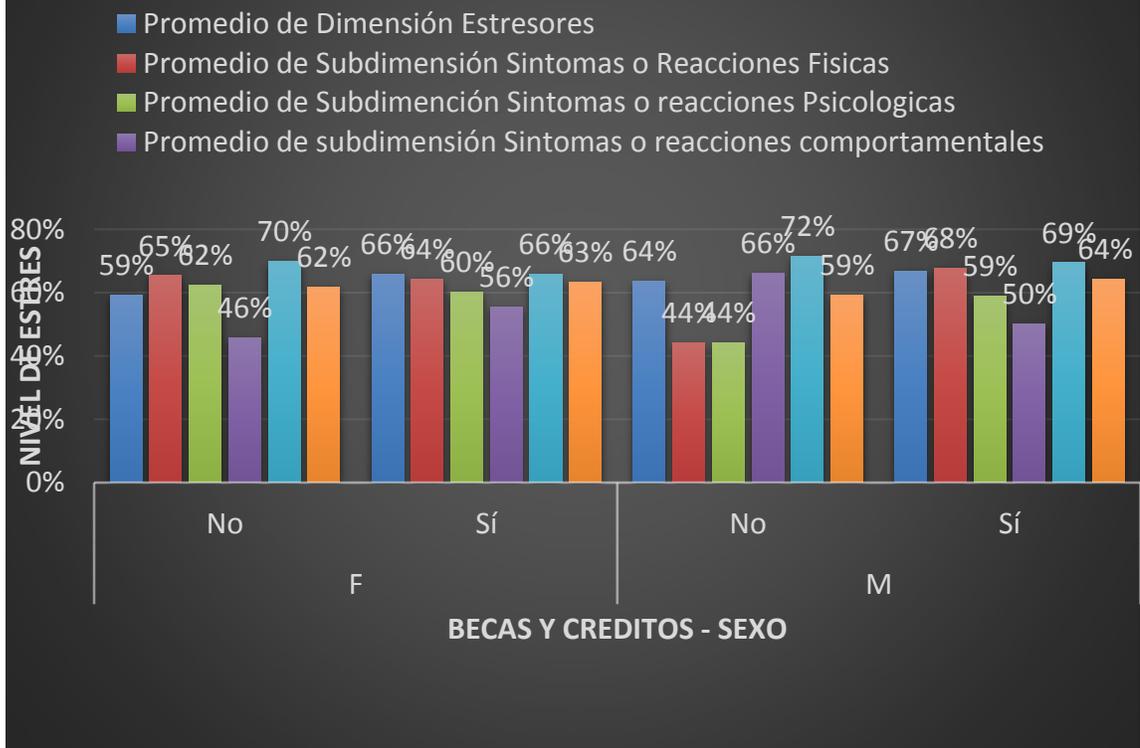


Este gráfico estadístico evidencia que se encuentra un mayor porcentaje de estrés en los alumnos que si tienen estudios anteriores en ambos sexos (femenino-masculino).

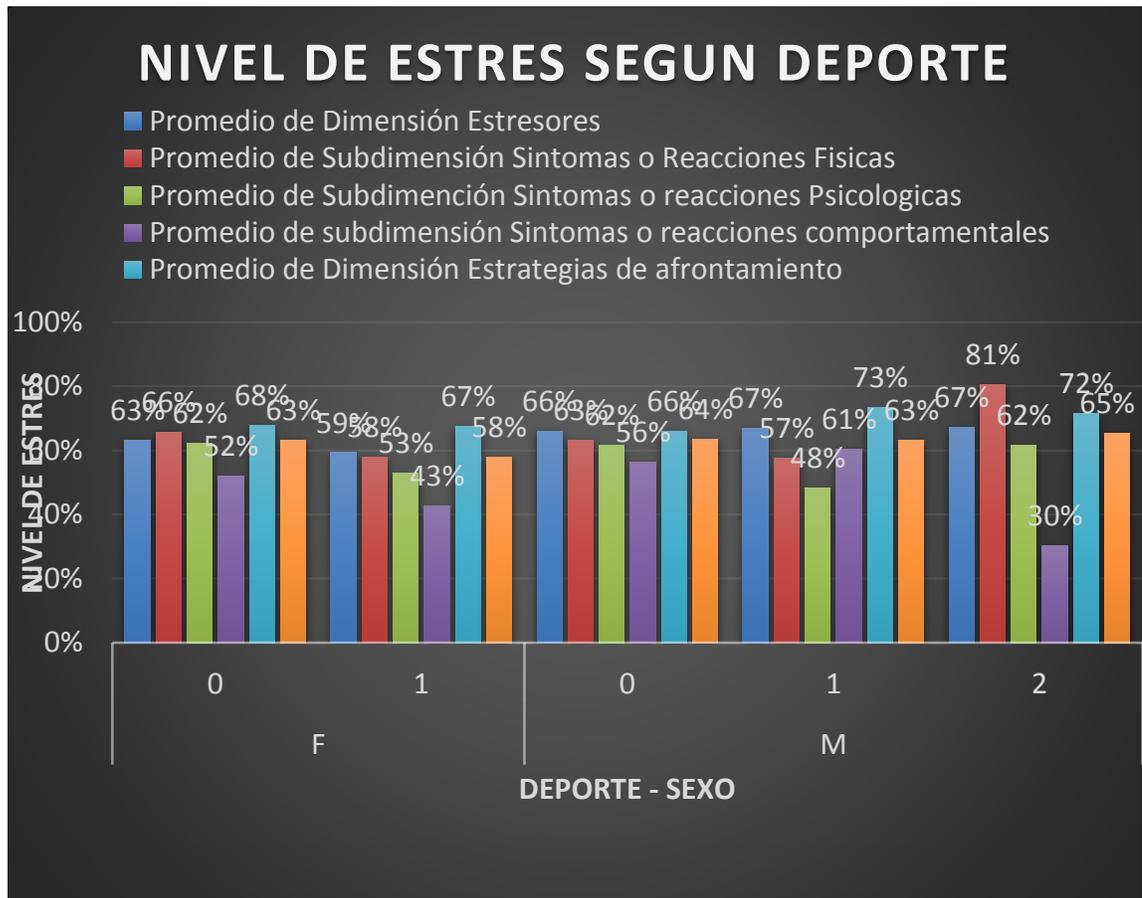


Este gráfico estadístico evidencia que las alumnas (sexo femenino) presentan mayor porcentaje de estrés cuando dependen económicamente de alguien, En cambio en el sexo masculino presentan mayores porcentajes de estrés cuando estos no dependen económicamente de terceros.

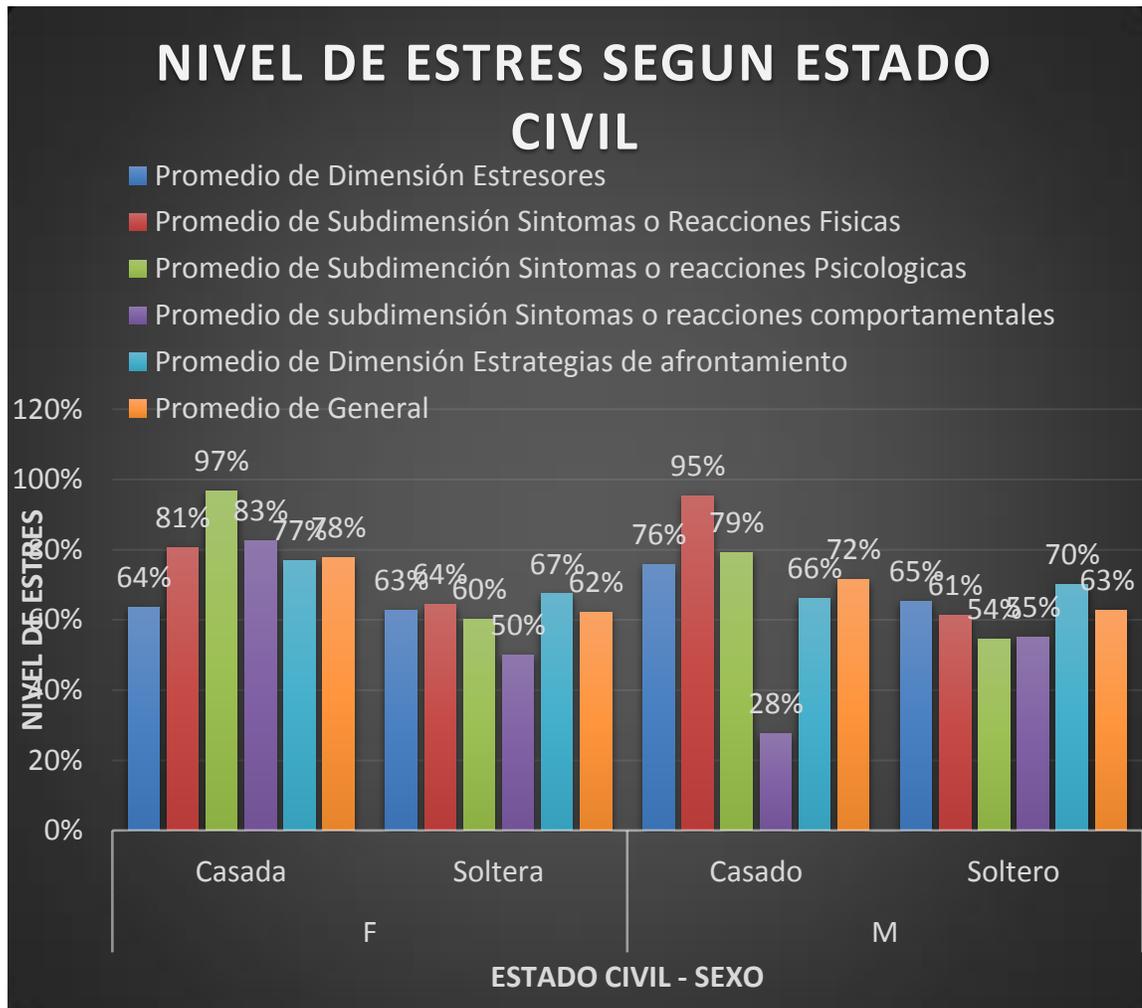
NIVEL DE ESTRES SEGUN BECAS Y CREDITOS



En este grafico podemos observar que tanto el sexo femenino como masculino aumenta sus porcentajes de estrés cuando tienen alguna beca o crédito.



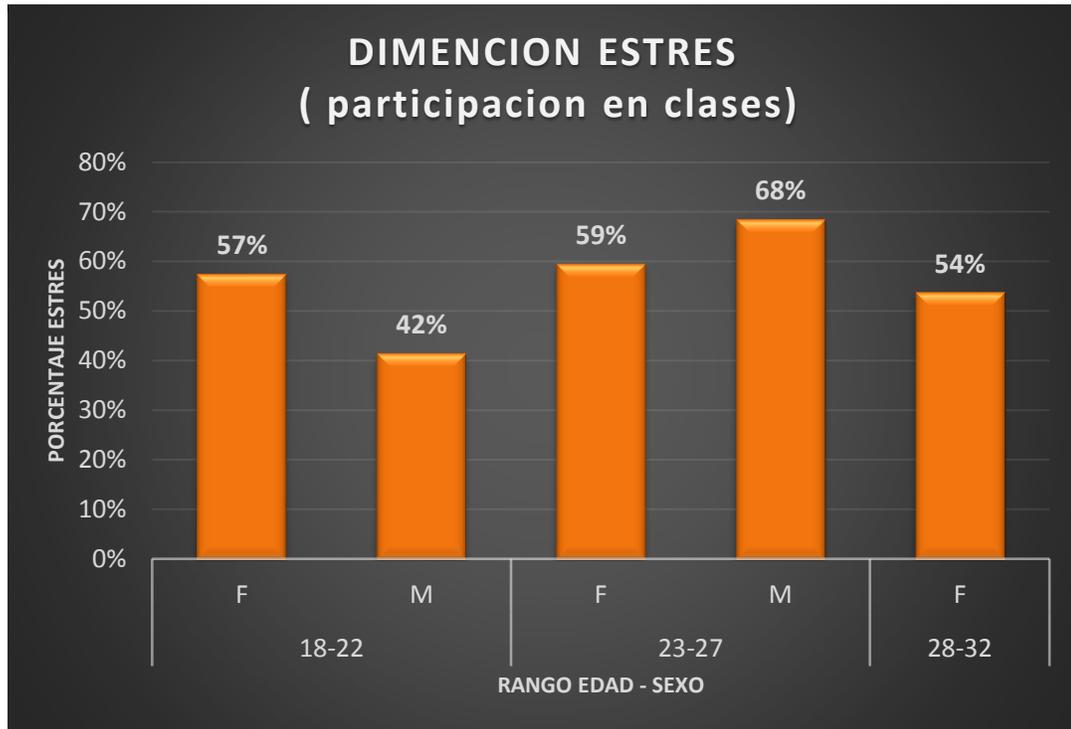
En este grafico estadístico podemos evidenciar que en el sexo femenino a mayores deportes que realice disminuye el porcentaje de estrés así al mismo tiempo las reacciones comportamentales, psicológicas y físicas. En el sexo masculino podemos evidenciar que a mayor cantidad de deporte va aumentando el porcentaje de estrés y las reacciones físicas.



En este gráfico estadístico podemos observar que tanto en el sexo femenino como en el masculino los alumnos solteros demuestran menores porcentajes de estrés. Además podemos señalar que en el sexo femenino aumentan las reacciones físicas y comportamentales en las alumnas casadas, al contrario del sexo masculino donde los alumnos casados disminuyen sus relaciones comportamentales.

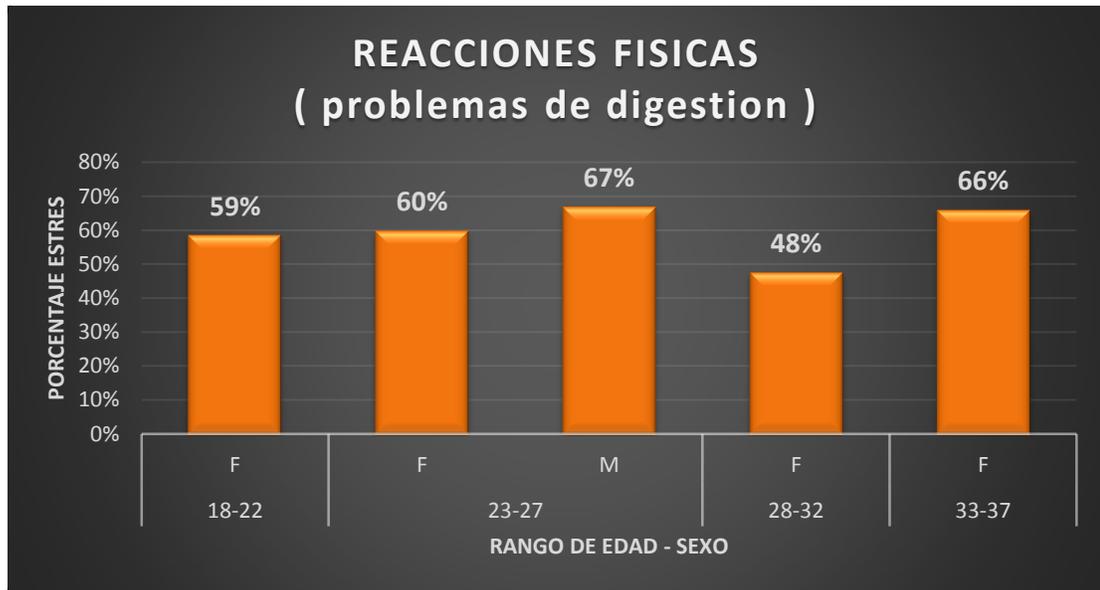
GRÁFICOS FONOAUDIOLÓGÍA

Dimensión De Estresores (Nivel De Preocupación O Nerviosismo)



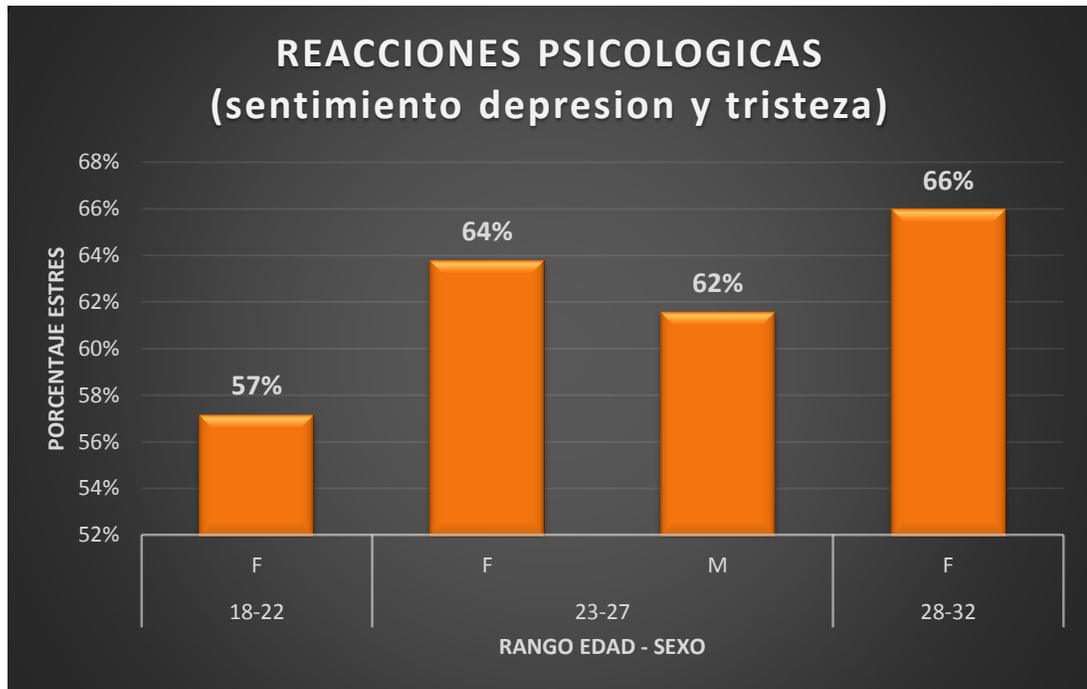
Como se observa en la gráfica, podemos analizar que la mayoría de los estudiantes que se sometieron al estudio poseen un grado de nerviosismo alto en cuanto a la participación en clases, de hecho, el promedio considerando los 3 rangos de edad, fue de un 58%, lo cual deja visiblemente que los alumnos en general sienten estrés al participar en clases, además considerar que el rango de edad entre los 23 y 27 años de edad, es el mayor de los 3, considerando además que los hombres llegan a un 68% siendo este el más alto del análisis.

- **Síntomas O Reacciones Físicas**



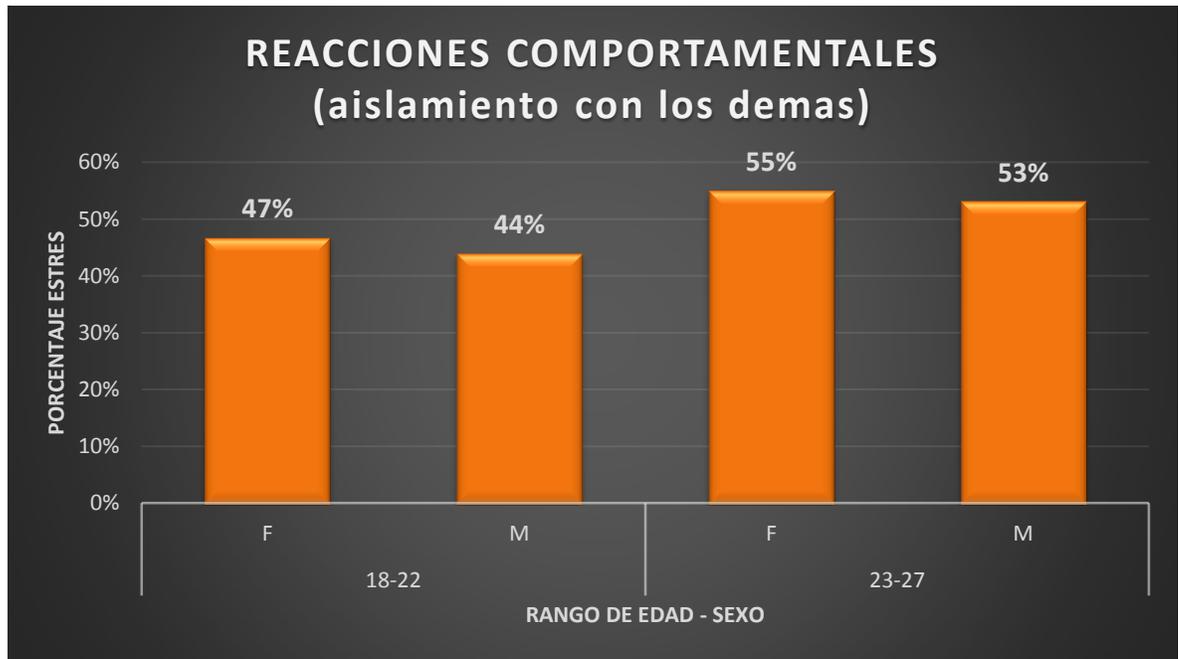
En la gráfica se puede apreciar que dentro de todos los rangos analizados en este estudio de estrés, existe problemas digestivos asociados al nerviosismo y estrés en los alumnos de la carrera de fonoaudiología en algún momento de su semestre universitario, siendo el rango entre 23 a 27 años entre hombres y mujeres el con mayor porcentaje de problemas digestivos, siendo los hombres los que alcanzan el mayor porcentaje con un 67%.

- **Síntomas O Reacciones Psicológicas**



La gráfica muestra que en cuanto al sentimiento de depresión o tristeza, el rango mayor en estudio, que supera los 28 años, siendo únicamente mujeres las que respondieron nuestra herramienta, alcanza el mayor porcentaje de decaimiento estando en estudios de su carrera, el que alcanza un 66%, por sobre el 62% y 64% que obtuvo mujeres y hombres respectivamente, del rango intermedio de entre 23 a 27 años y el cual está lejano del rango más joven en estudio, que va de los 18 a 22 años, quienes tienen un 57% de síntomas de tristeza causados por el estrés universitario.

- **Síntomas o Reacciones Comportamentales.**

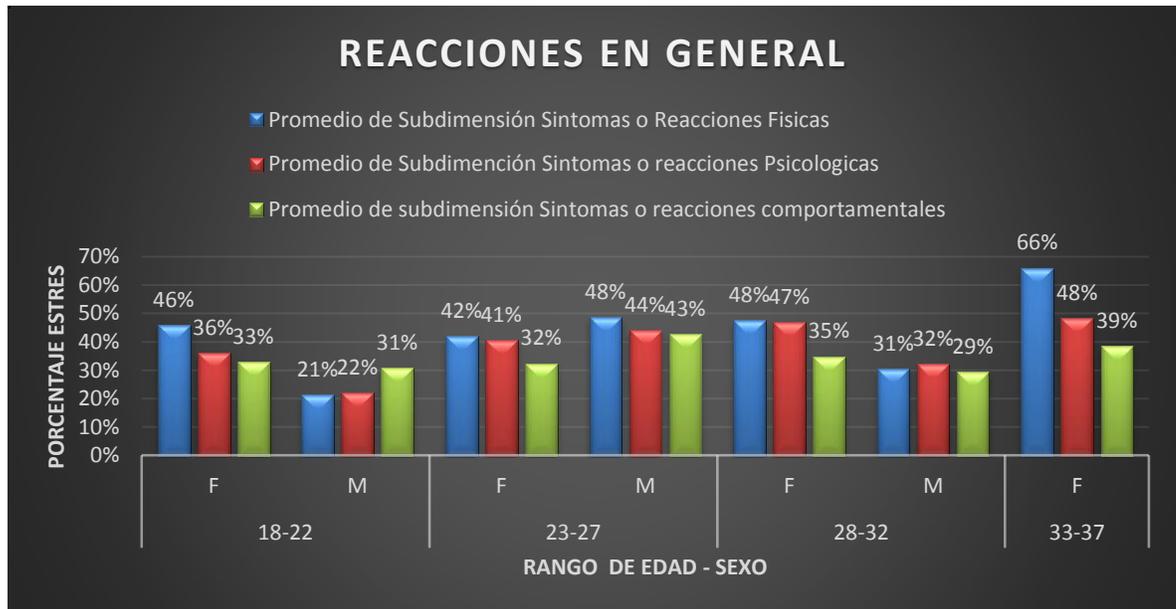


Al observar el gráfico que muestra el aislamiento que provoca el estrés, podemos definir que el rango superior de edades expuso estar más propenso al sentimiento de aislamiento como consecuencia al estrés del estudio de una carrera universitaria, donde en promedio entre hombres y mujeres, el 54% de los encuestados confesaron sufrir de este síntoma mientras se encuentran cursando la carrera, y siendo el rango menor de los encuestados, quienes también lo sufren pero en un rango menor, alcanzando un 46% de los encuestados.



Como podemos observar en la gráfica, los hombres encuestados en este estudio, fueron quienes confesaron no sentir ganas de cumplir con sus obligaciones universitarias, los cuales llegan al 55% de los encuestados quienes asumen que sienten esta aflicción posterior al sentir estrés que causa su carrera universitaria, por consecuencia, siendo las mujeres con un porcentaje menor quienes pueden llevar de mejor forma su responsabilidad, aún con situaciones de estrés, alcanzando un 50% y un 47% de las encuestadas, entre los rangos 18 a 22 y 23 a 27 de edad respectivamente.

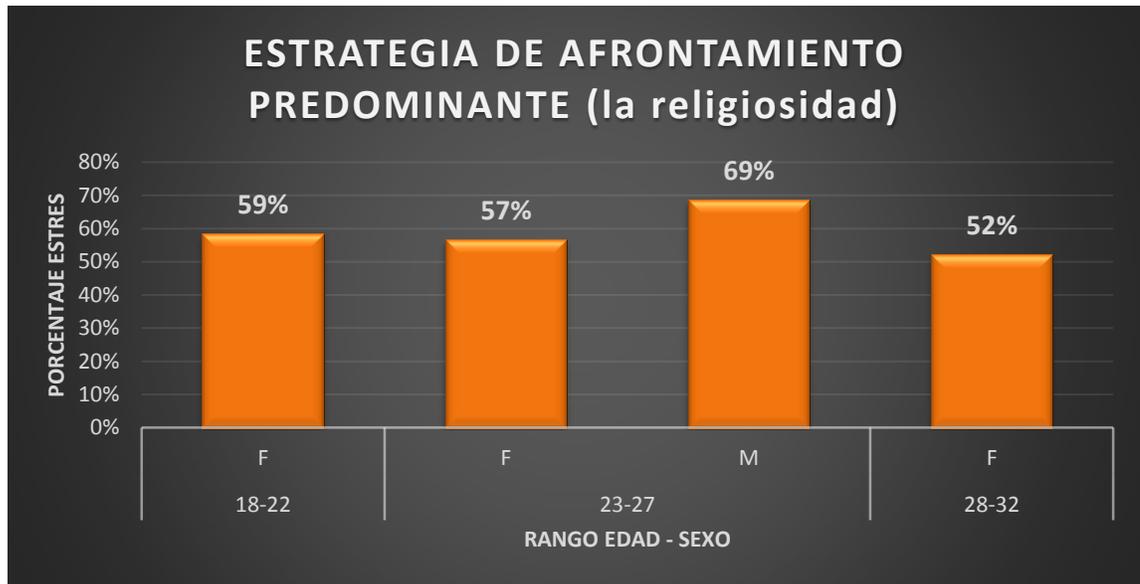
- **Reacciones en general**



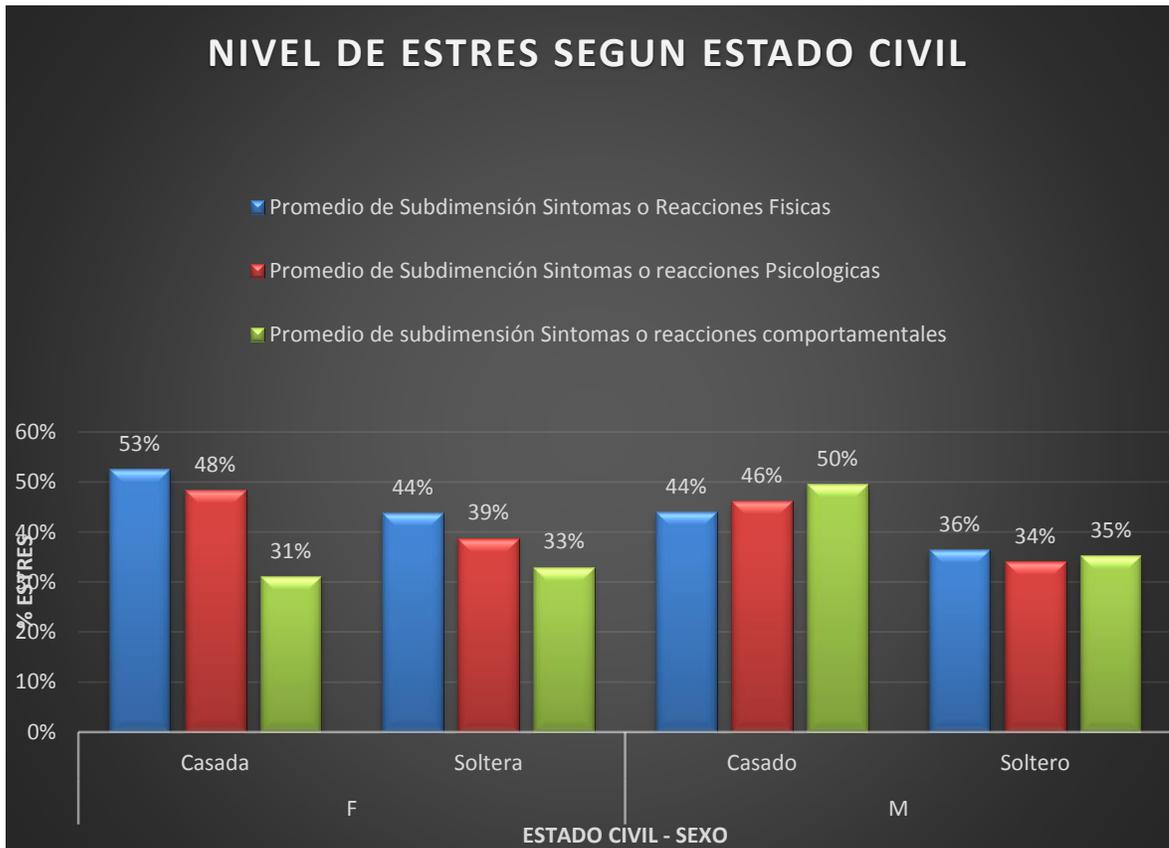
En cuanto a la gráfica que muestra las reacciones en general, poniendo en consideración las afecciones físicas, psicológicas y comportamentales, podemos resaltar el caso del rango superior de edades en estudio, el cual oscila entre los 33 y 37 años de edad, y que muestra claramente un porcentaje muy alto de síntomas físicos, los cuales se pueden asociar obviamente a la edad de los sujetos en estudio, quienes se ven más afectados de esta forma, por sobre los problemas psicológicos y comportamentales (48% y 39% respectivamente). Si estos valores los comparamos con los sujetos del rango medio entre los 23 y 32 años de edad, podemos observar que los rangos no poseen tantas diferencias entre sí, y que en general las afecciones son bastante parejas entre lo físico, lo psicológico y lo comportamental.

Consideremos además que el rango menor de edades en estudio, el cual está entre los 18 y 22 años, siente claramente menos afecciones en los 3 ámbitos puestos en la gráfica, siendo estos los menores porcentajes visibles en la figura, los cuales están dentro de los 46% al 21%.

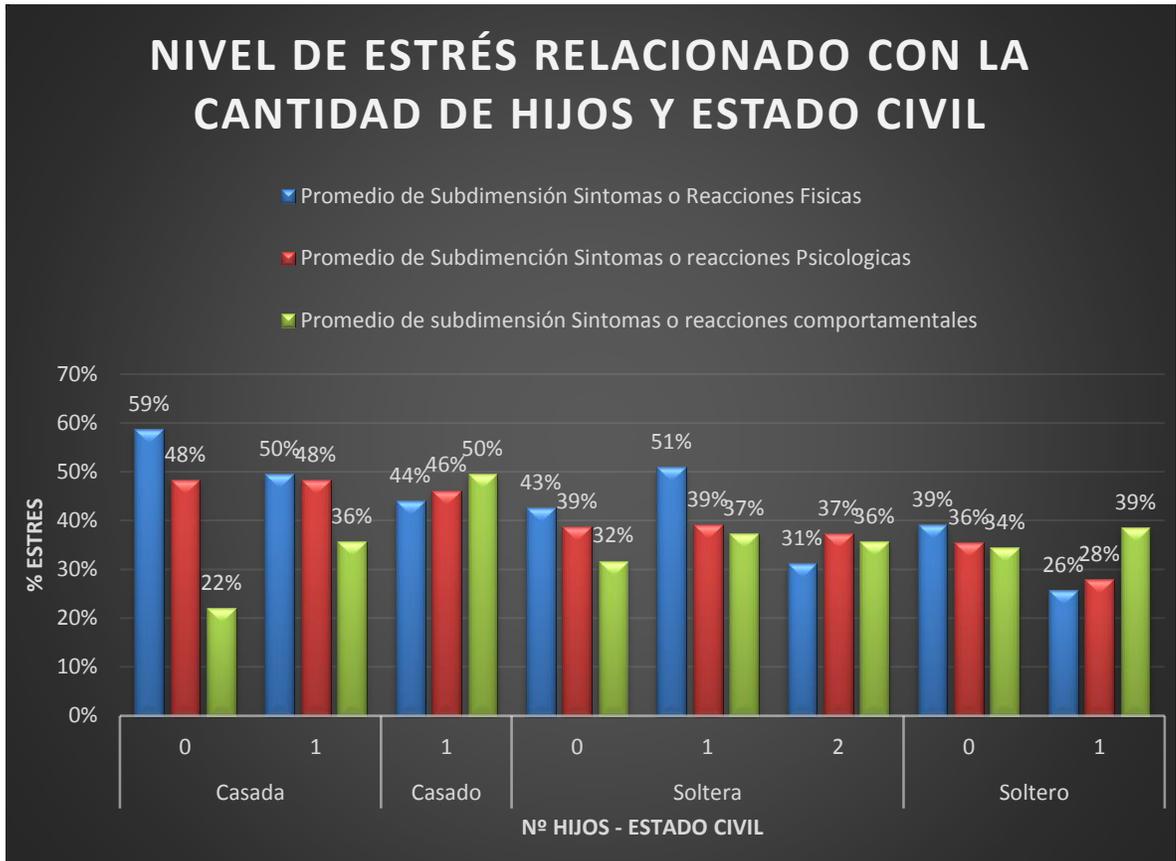
- Estrategias De Afrontamiento Predominante



En esta última gráfica de la carrera de fonoaudiología, poniendo en consulta la religiosidad que muestran los estudiantes al ser sometidos a momentos de estrés, observamos que los hombres del rango medio (23 a 27 años) recurren más frecuentemente a las oraciones y asistencia a misa, como un elemento de superar o saber afrontar su estrés universitario. Y son las mujeres del rango alto en estudio (28 a 32 años), quienes recurren menos a esta opción dentro de todos los sujetos consultados para la carrera de fonoaudiología.

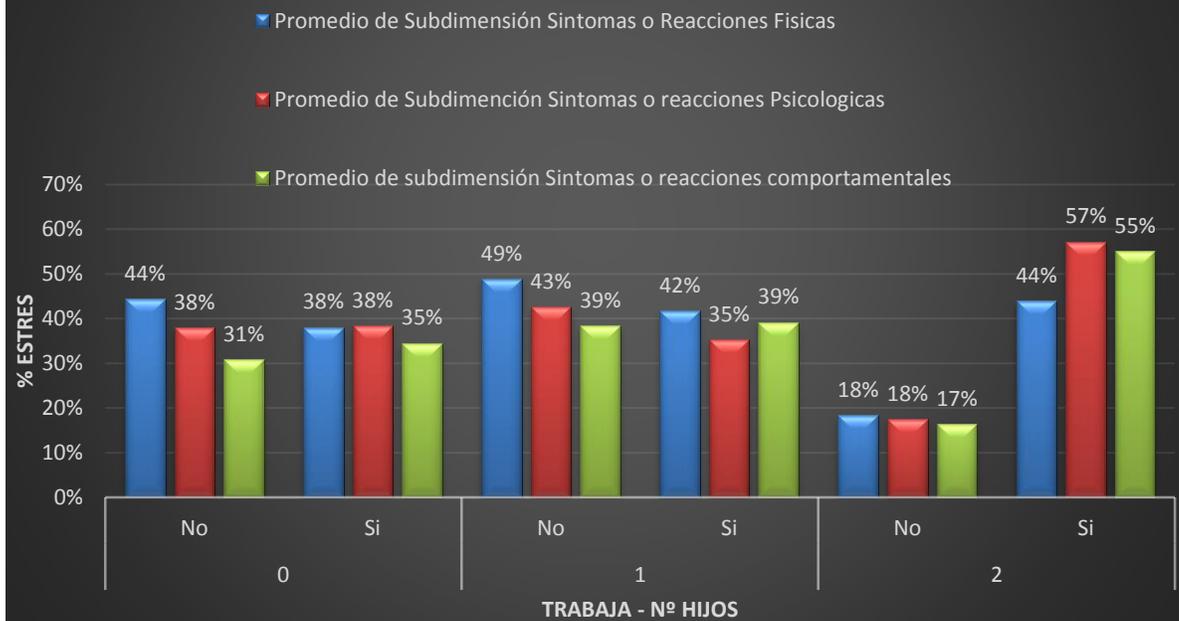


En este grafico podemos evidenciar que los alumnos casados y solteros de sexo femenino presentan reacciones físicas frente al estrés, y los alumnos de sexo masculino casados presentan síntomas de comportamiento, no igual al alumno soltero en el que se evidencian reacciones de tipo físicas.

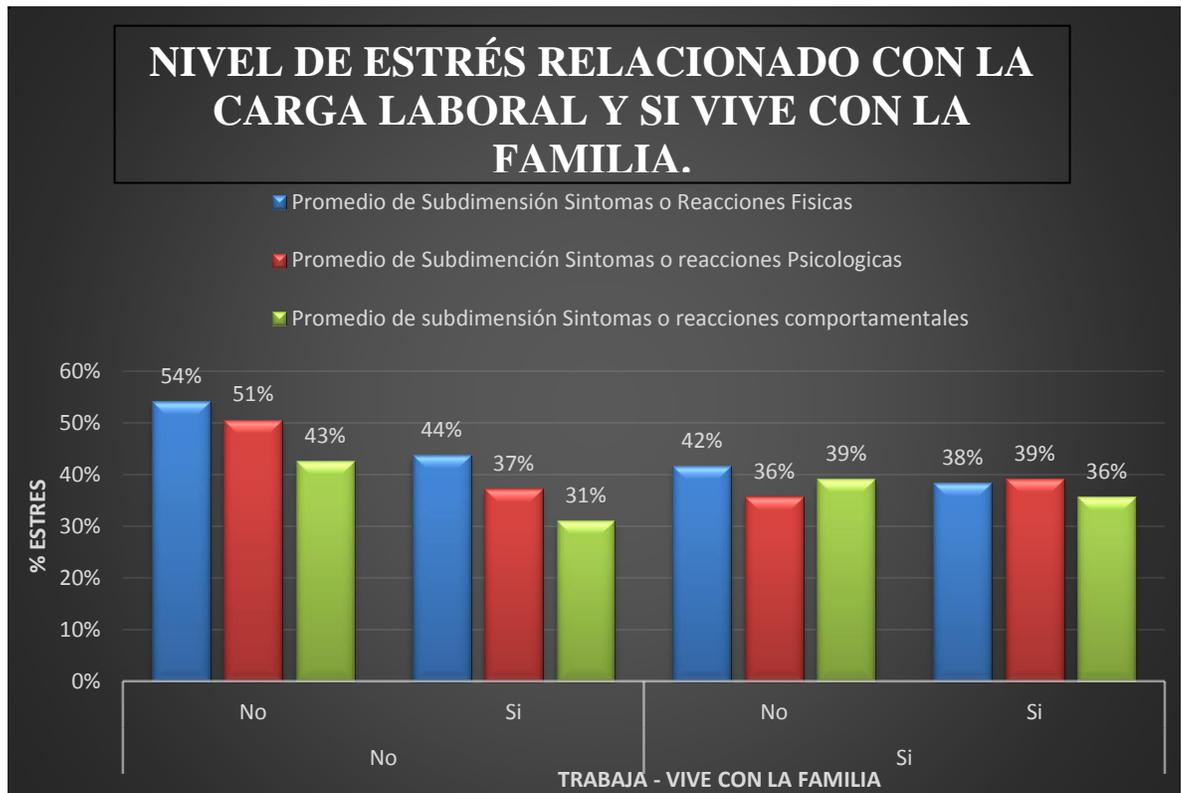


En este gráfico estadístico podemos evidenciar que los alumnos que están casados y con hijos presentan más reacciones físicas. Nivel de estrés los que tiene 2 hijos así también tienen mayores periodos de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

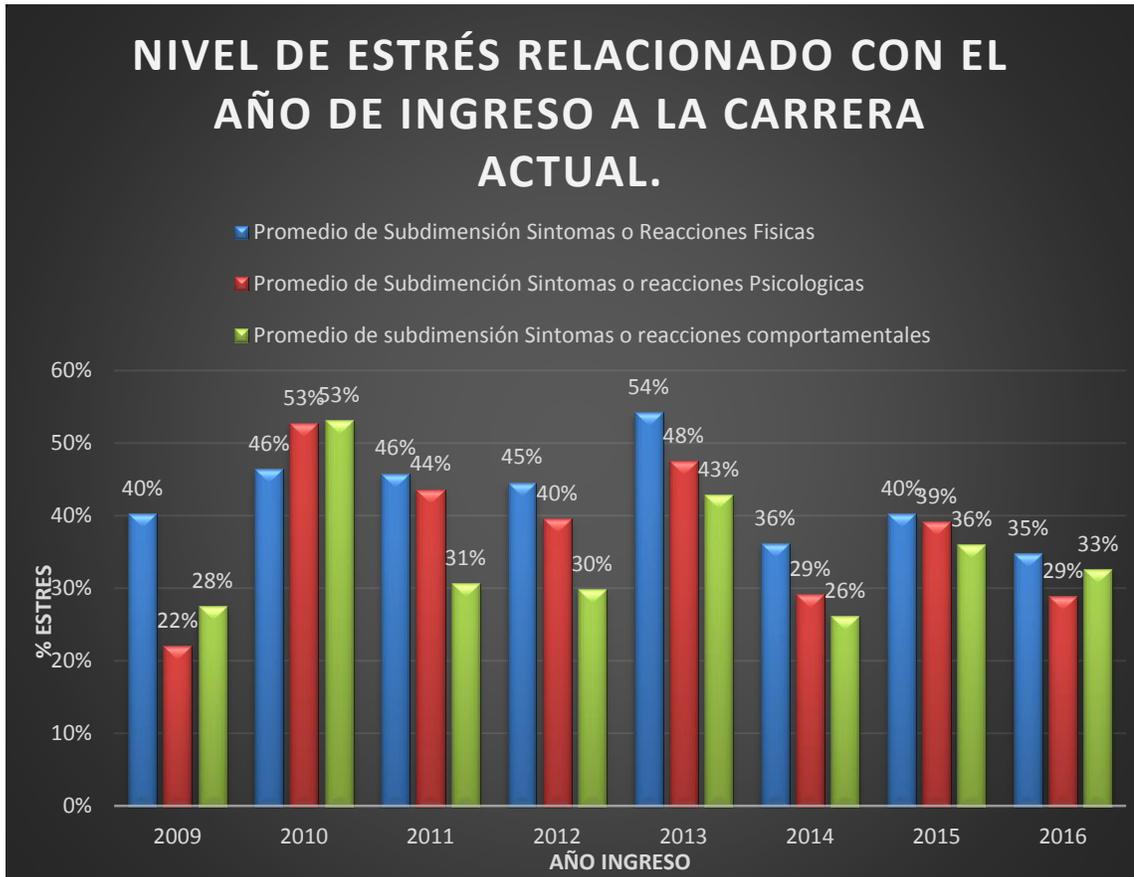
NIVEL DE ESTRÉS RELACIONADO CON EL NÚMERO DE HIJOS Y TRABAJO.



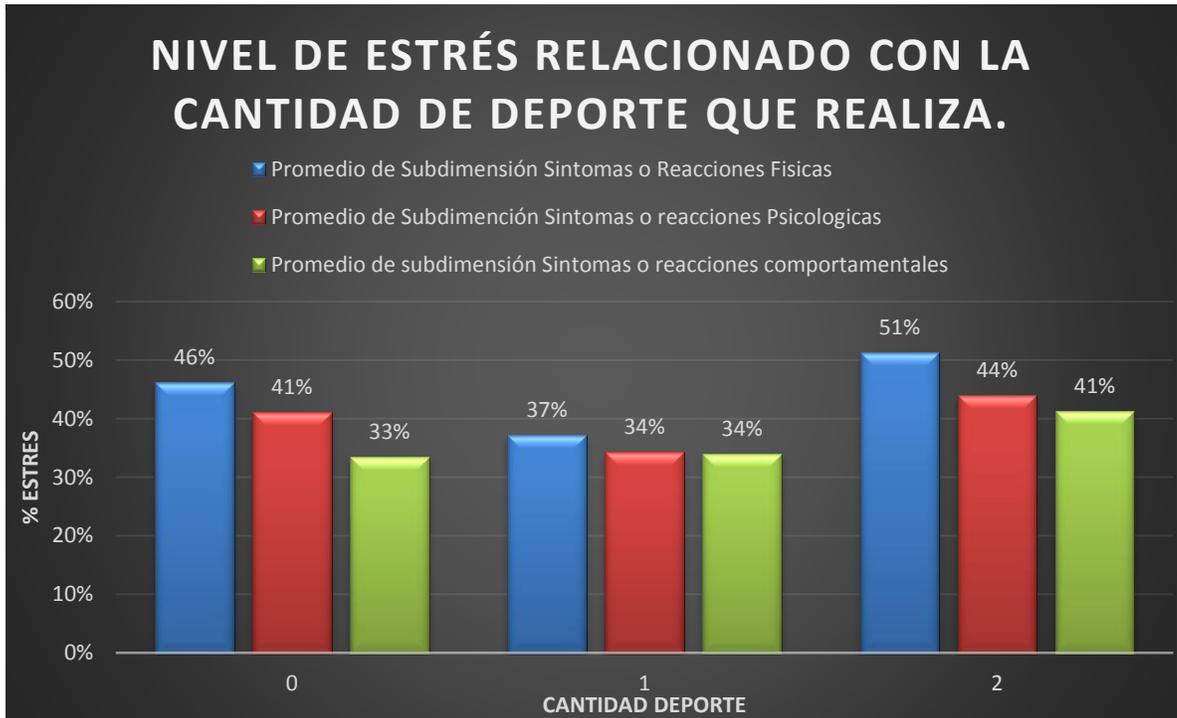
En este grafico podemos evidenciar que los alumnos que no tienen hijos y no trabajan presentan más reacciones físicas y los alumnos con hijos y que si trabajan evidencian un mayor estrés manifestado con las reacciones psicológicas.



En este gráfico estadístico podemos evidenciar que los alumnos que no viven con su familia y no trabajan presentan reacciones físicas. Los alumnos que si trabajan presentan en promedio reacciones de comportamiento y físicas a la vez. Sin embargo cabe destacar que los estudiantes que si viven con sus familias presentan menor nivel de afrontamiento al estrés.



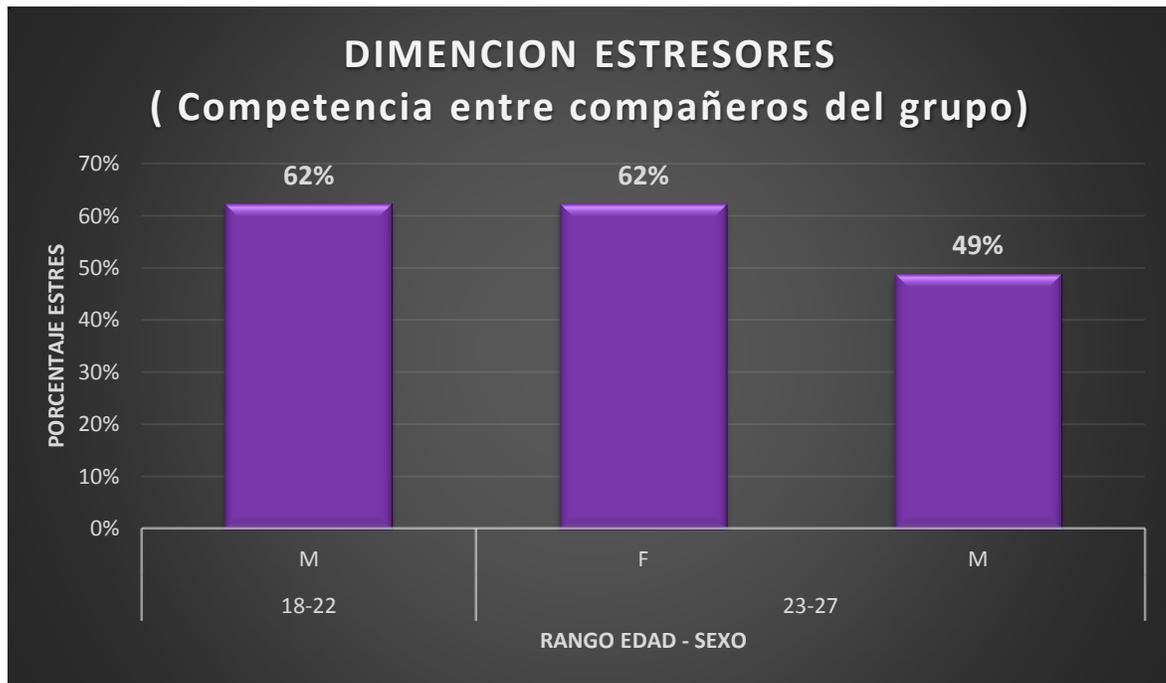
En este grafico podemos evidenciar que los alumnos que presentan más estrés manifestado con reacciones físicas, son los alumnos que ingresaron el año 2013, cabe destacar que las reacciones comportamentales van en alza desde año 2011 al 2016 teniendo un alza el año 2013.



En este grafico podemos evidenciar que los alumnos que realizan deporte presentan más reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

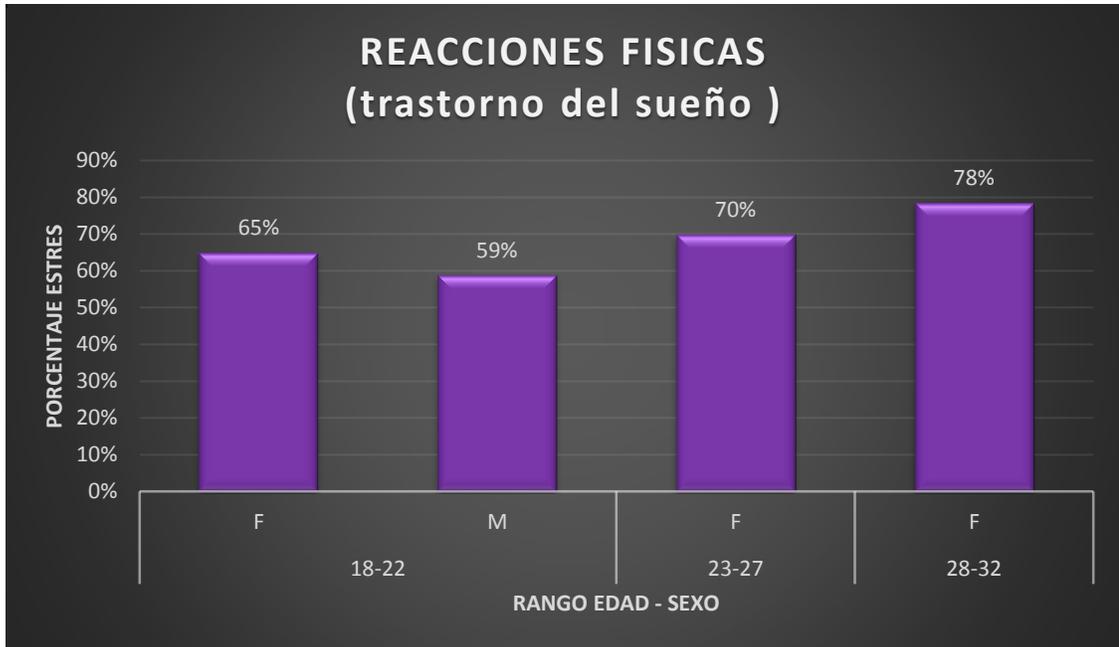
GRÁFICOS NUTRICIÓN

- **Dimensión De Estresores (Nivel De Preocupación O Nerviosismo)**



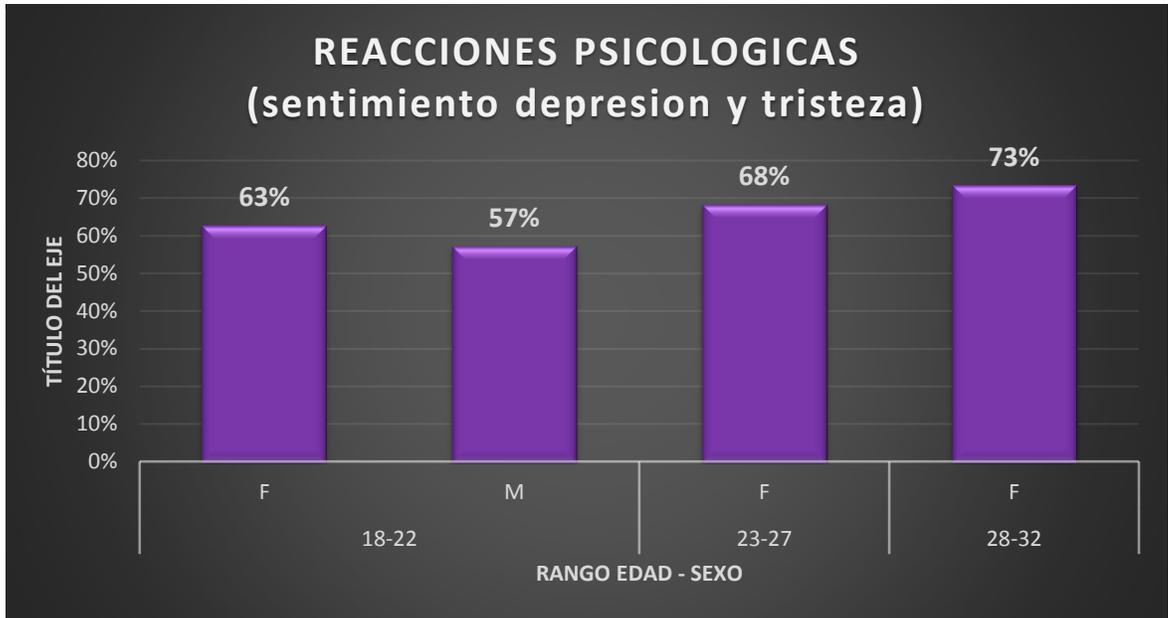
En el presente grafico se puede observar el mayor estresor es la competencia existente entre compañeros del grupo curso, destacando la alta prevalencia en el género masculino dentro del rango de edad 18-22 años, en la posteriormente entre los 22-27 años se provincia mas predominante en el genero femenino.

- **Síntomas O Reacciones Físicas**



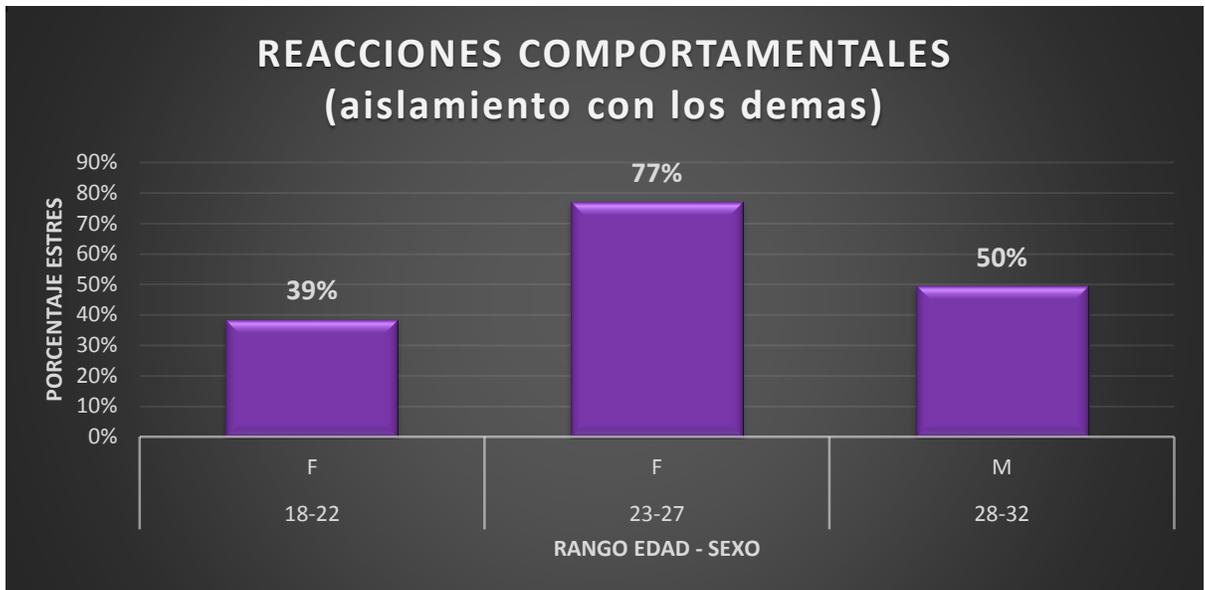
Es necesario destacar que entre las reacciones físicas las más usual son los trastornos de sueño que por lo demás va incrementando a medida que avanzan los años, predominando siempre en el género femenino

- **Síntomas O Reacciones Psicológicas**



Referente a las reacciones psicológicas, el estrés se manifiesta mediante sentimientos de depresión y tristeza sido mayor esta en género femenino lo largo de la carrera.

- **Síntomas O Reacciones Comportamentales**



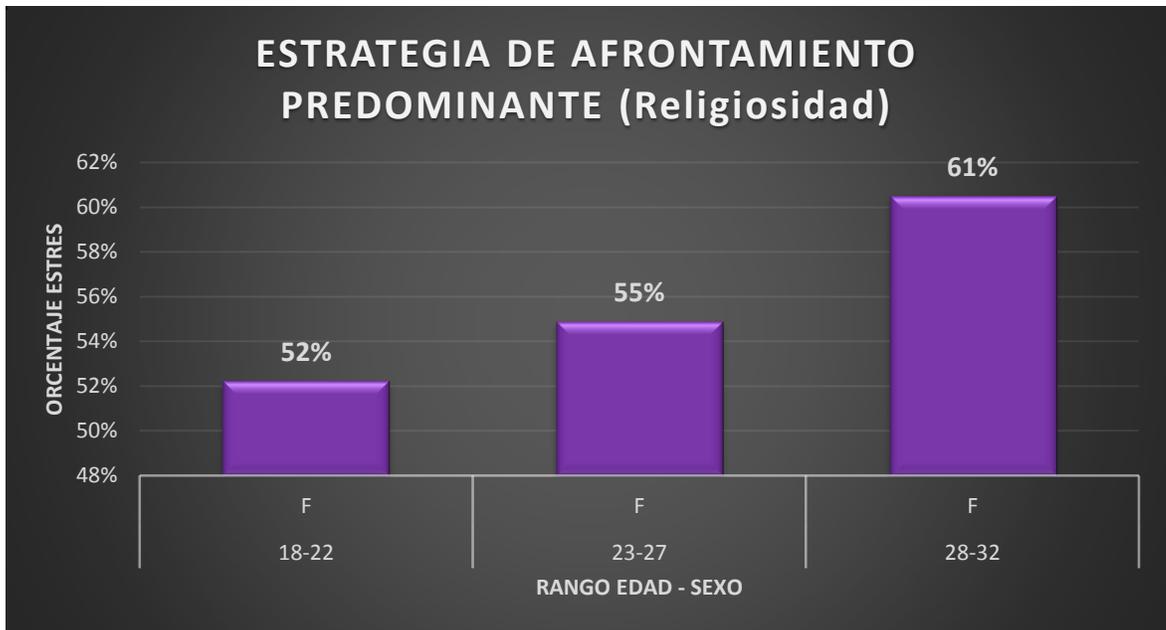
Si nos referimos a reacciones físicas comportamentales, la de mayor prevalencia es el aislamiento con los demás, predominando en el género femenino y dentro del rango de edad entre 22-27 años.

- **Síntomas En General**



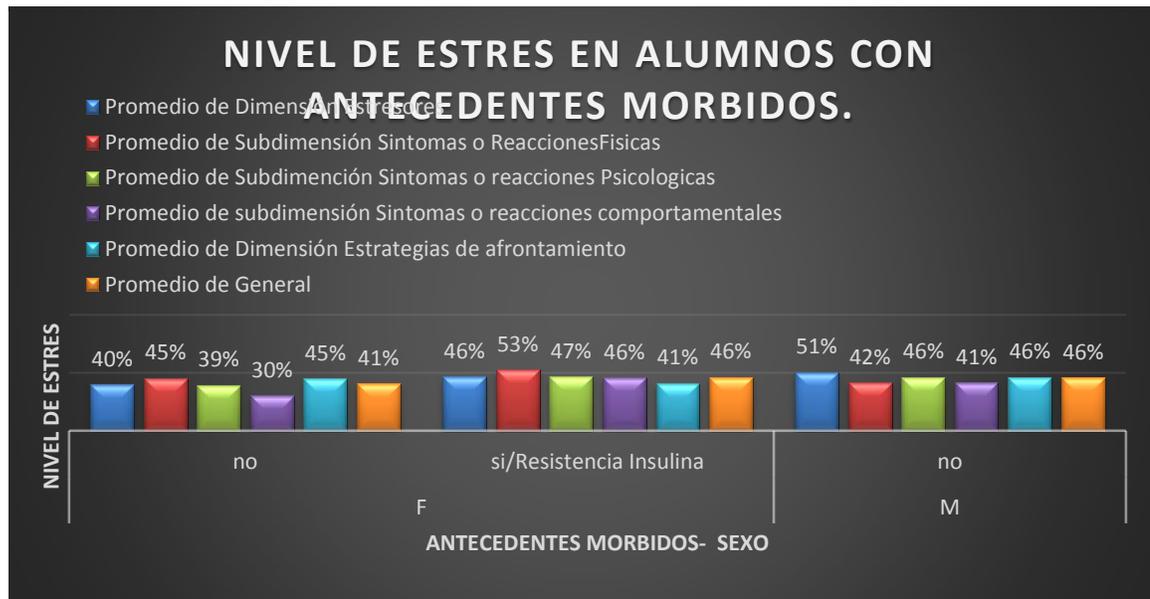
En general las reacciones más predominantes son psicológicas y físicas con mayor porcentaje en mujeres dentro de rango edad 18-22 y 28-32 años.

- Estrategias De Afrontamiento Predominante

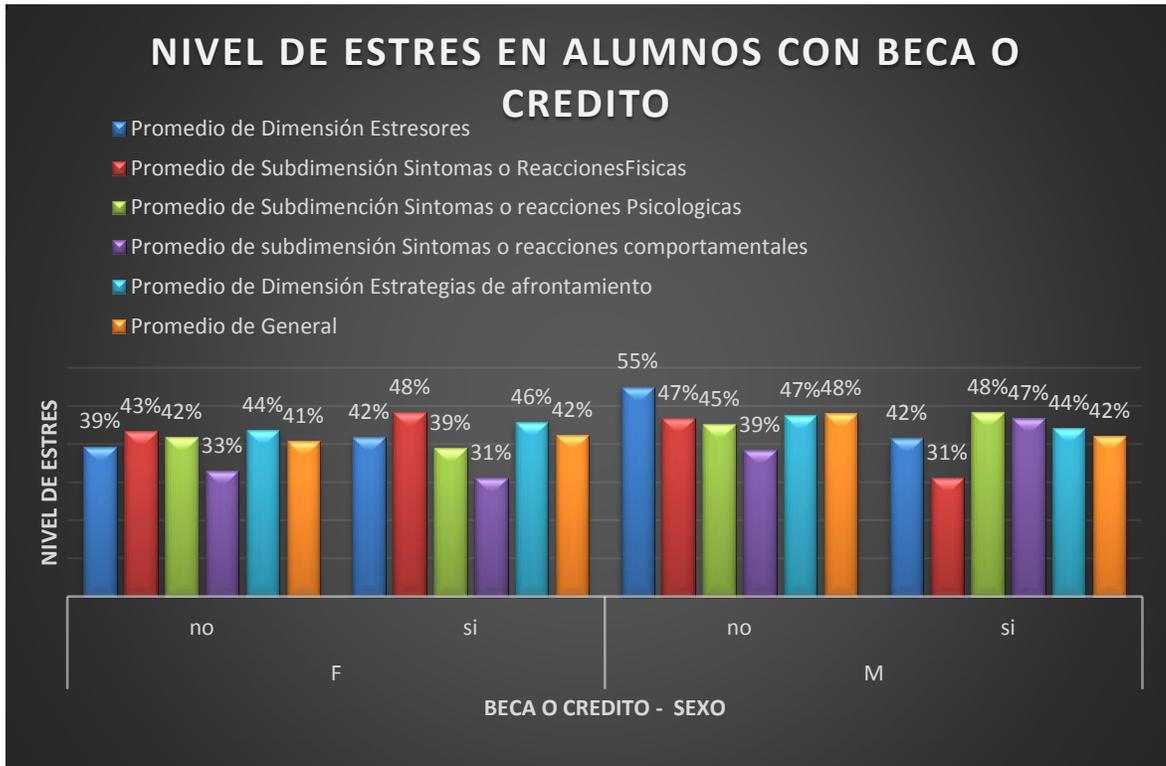


A partir del grafico se puede analizar que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los universitarios de la presente carrera es la religiosidad, la cual va aumentando a medida que cursan los años sido también más predominantes en mujeres.

ANÁLISIS SOCIODEMOGRÁFICO.



Se puede observar en el siguiente gráfico que los alumnos que si presentan antecedentes mórbidos tienen un nivel de estrés más alto y el estresor que pondera es el promedio de subdimensiones síntomas o reacciones físicas con un 53% de sexo femenino y los niveles estresante sin antecedentes mórbidos más alto se dan en el sexo masculino con 51 % promedio de dimensiones estresores, y los niveles de menos estrés se da en alumnos sin antecedentes mórbidos de sexo femenino con 30 %



Se puede observar en el siguiente grafico que los alumnos que presentan más estrés son los que no tienen beca con un 55% promedio de dimensión estresores de sexo masculino y los que presentan menor nivel de estrés si tienen becas con 31% tanto en mujeres como hombres



Se puede observar en el grafico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos sin dependencia económica con un 72% promedio de dimensión estrategias de afrontamiento de sexo femenino y el menos estresante de da en el sexo femenino sin beca con 13% promedio de subdimensiones o reacciones Psicológicas



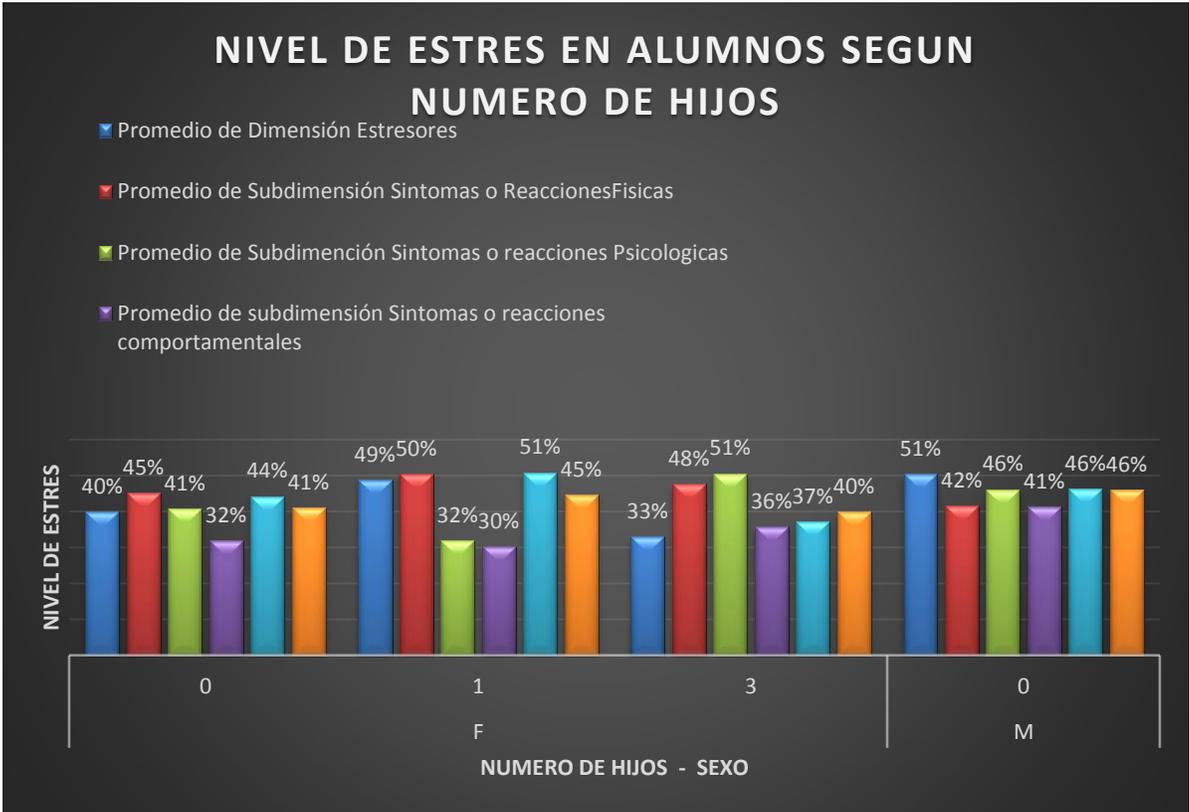
Se puede observar en el gráfico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos casado con un 51 % promedio de subdimensiones síntomas o reacciones psicológicas de sexo femenino y el menos estresante de da en el sexo femenino soltera con 24 % promedio de dimensión estresores

NIVEL DE ESTRES SEGUN VIVENCIA CON LA FAMILIA

- Promedio de Dimensión Estresores
- Promedio de Subdimensión Sintomas o Reacciones Fisicas
- Promedio de Subdimención Sintomas o reacciones Psicologicas
- Promedio de subdimensión Sintomas o reacciones comportamentales
- Promedio de Dimensión Estrategias de afrontamiento
- Promedio de General



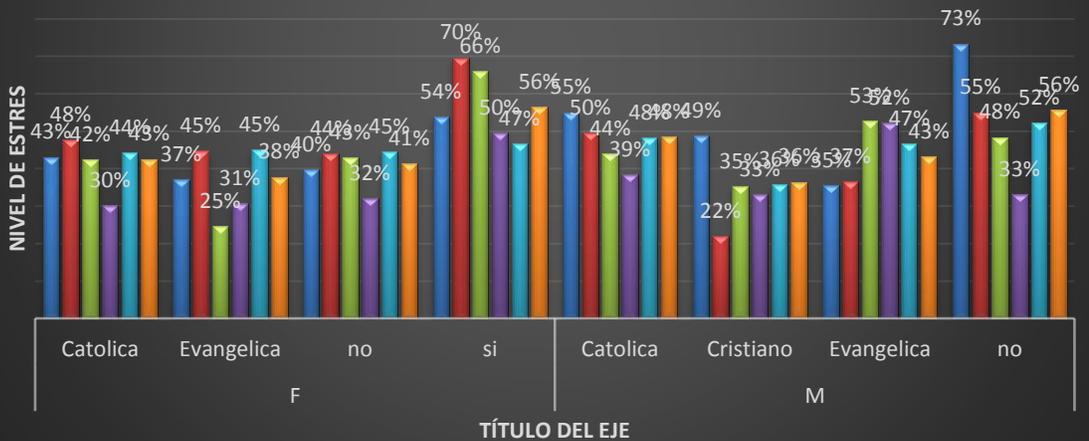
Se puede observar en el grafico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos que si vive con su familia con un 58% promedio de dimensión estresores de sexo masculino y el menos estresante de da en el sexo femenino que no vive con su familia con un 30 % promedio de subdimensiones síntomas o reacciones comportamentales de sexo femenino



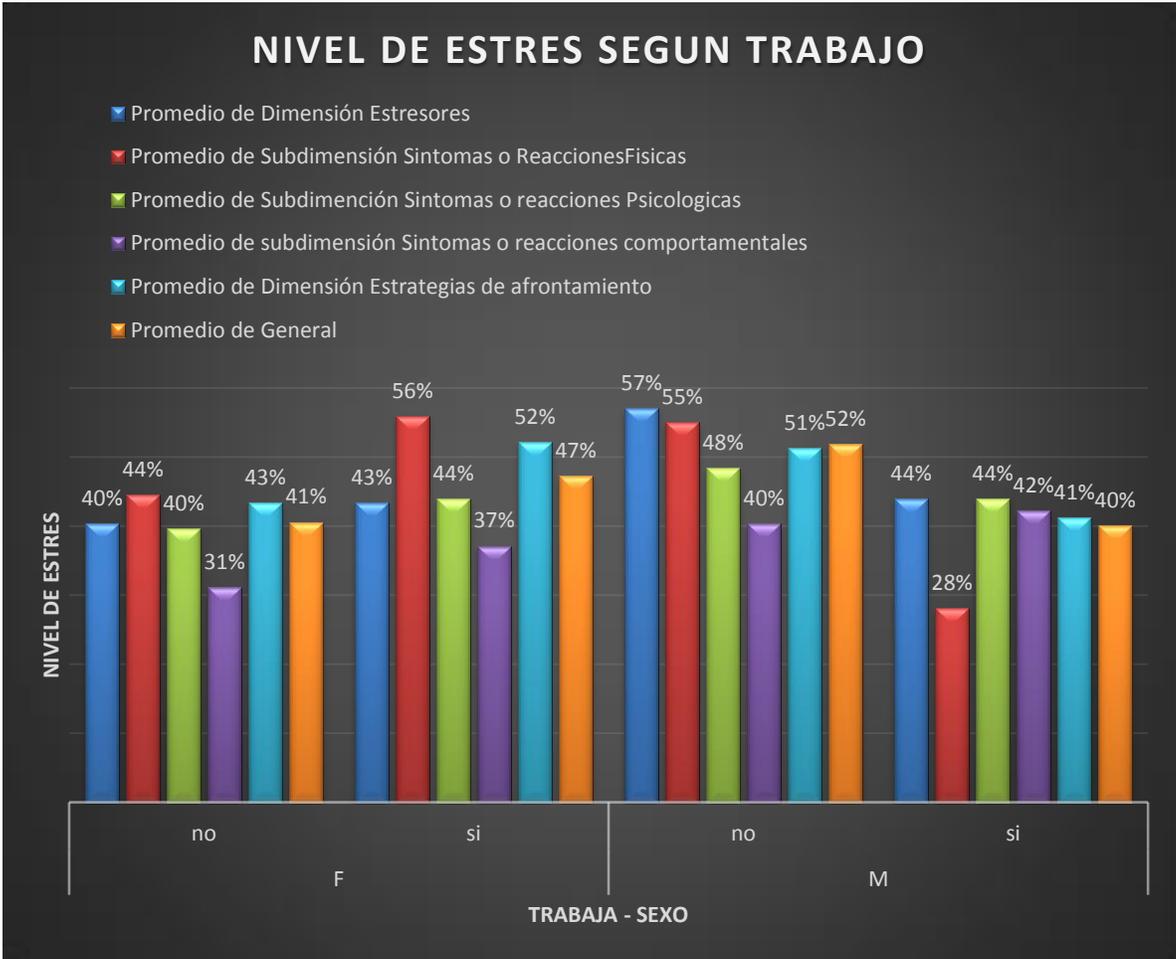
Se puede observar en el grafico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos tanto con 1 hijo ,3 hijos con un 51% promedio de dimensión estrategias de afrontamiento y promedio de subdimensiones síntomas o reacciones psicológicas de sexo femenino y sin hijos con un 51% promedio de dimensión estresores de sexo masculino y el menos estresante de da en el sexo femenino con 30 % promedio de subdimensiones síntomas o reacciones comportamentales de sexo femenino

NIVEL DE ESTRES SEGUN RELIGION

- Promedio de Dimensión Estresores
- Promedio de Subdimensión Síntomas o Reacciones Físicas
- Promedio de Subdimensión Síntomas o reacciones Psicológicas
- Promedio de subdimensión Síntomas o reacciones comportamentales
- Promedio de Dimensión Estrategias de afrontamiento

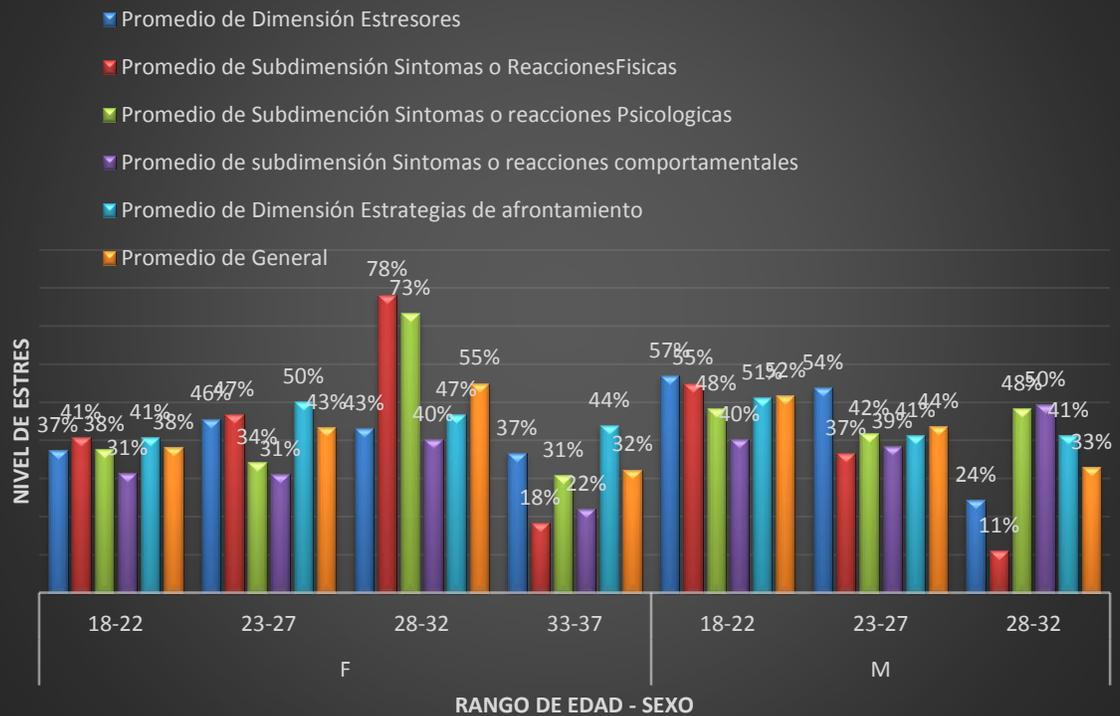


Se puede observar en el grafico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos que no tienen religión con un 73% promedio de dimensión estresores de sexo masculino y el menos estresante de da en el sexo masculino de religión cristiana con un 22 % promedio de subdimensiones síntomas o reacciones físicas de sexo masculino



Se puede observar en el gráfico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos que no trabajan con un 57% promedio de dimensión estresores de sexo masculino y el menos estresante de da en el sexo masculino que si trabaja con un 28 % promedio de subdimensiones síntomas o reacciones físicas de sexo masculino

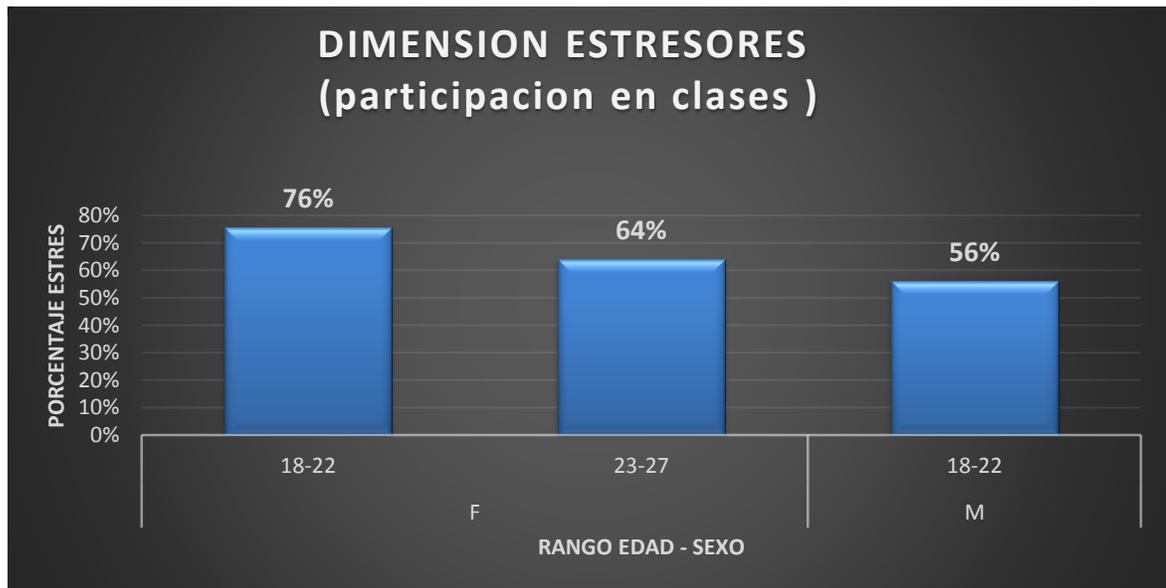
NIVEL DE ESTRES SEGUN RANGO DE EDAD



Se puede observar en el grafico que el nivel de estrés que predomina es de alumnos con un de edad entre 28-32 con un 78% promedio subdimensiones síntomas o reacciones físicas sexo femenino y el menos estresante de da en el sexo masculino entre 28-32 con un 11 % promedio de subdimensiones síntomas o reacciones físicas de sexo masculino

GRÁFICOS ENFERMERÍA

- **Dimensión De Estresores (Nivel De Preocupación O Nerviosismo)**



Del presente grafico se puede desprender que entre las dimensiones evaluadas, la que causa mayor estrés académico es la participación en clases, presente en ambos sexos pero a edad temprana predomina en mujeres, esta causa va decreciendo a medida que pasan los años.

- **Síntomas O Reacciones Físicas**



La subdimencion relacionada con las reacciones fisicas, hace referncia que la manifestacion mas predominante son los tratornos de sueño, de ello entre los 18-22 años de edad es mas predominante en hombres y posteriormente incrementa en las mujeres obtenido la mayor manifestacion entre los 23-27 años decadiendo con el paso de los años.

- **Síntomas O Reacciones Psicológicas**



El grafico se puede obtener que entre las reacciones psicológicas más predominante en esta carrera sea la agresividad, predominando en el género femenino; con el paso del tiempo durante la carrera descender la prevalencia, sin embargo esta no es inferior a un 50%.

- **Síntomas En General**



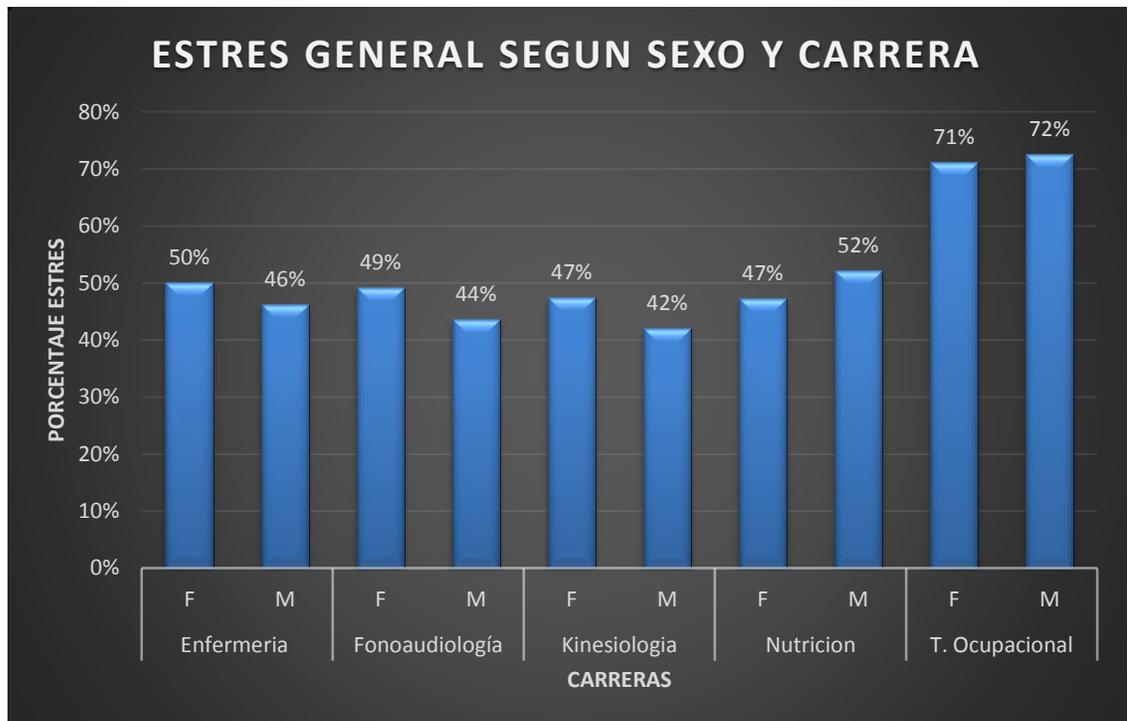
Se puede extraer respecto a las reacciones generales que el estrés se manifiesta de mayor manera mediante síntomas psicológicos y físicos, siendo este último de mayor prevalencia dentro de todos los rango edad establecidos, destacando también que el mayor porcentaje de manifestación respecto a reacciones comportamentales es entre los 42-48 años de edad.

- Estrategias De Afrontamiento Predominante

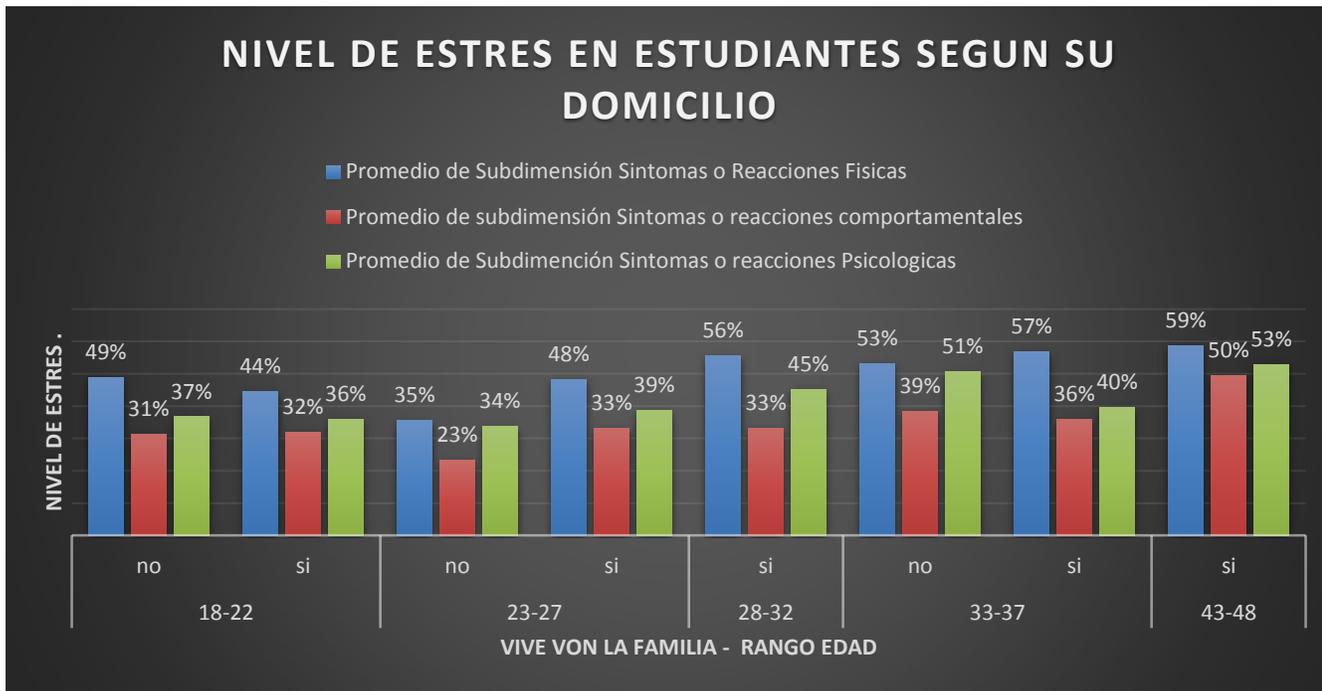


En estrategias de afrontamiento, lo más predominantes la religiosidad y en el género femenino, esta es destacable entre los 18-22 años con un 67%, que posteriormente decaerá con el paso de los años pero, se mantiene sobre el 50% este método de afrontamiento.

Nivel de estrés en estudiantes de carreras de la aérea de la salud

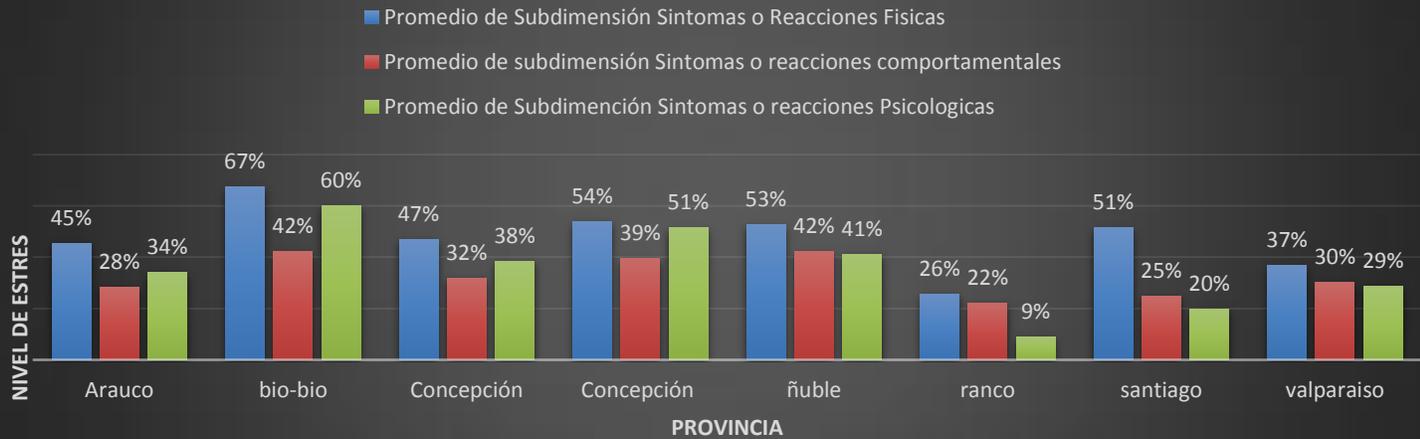


El grafico nos refleja entre las 5 carreras estudiadas que: terapia ocupacional es la carrera con mayor estrés académico tanto para el género femenino como masculino con un 71% y 72% respectivamente y entre ellas la menos estresada es kinesiología en género femenino y masculino, 47% y 42% respectivamente.

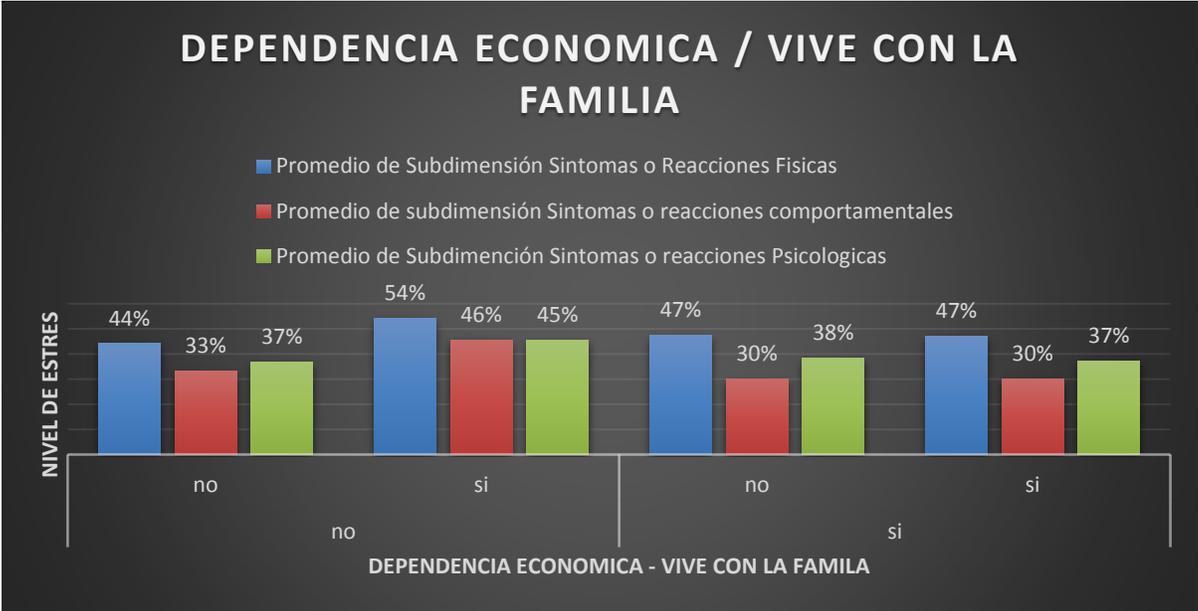


A través del presente gráfico podemos evidenciar que los estudiantes de enfermería que si viven con su familia, a mayor edad tienen mayor porcentaje que sufran síntomas o reacciones físicas por estrés. Esto puede ser que en edades con mayor índice de porcentaje son estudiantes, casados, trabajan, con hijos, tienen más responsabilidades que los demás población estudiantil de la carrera.

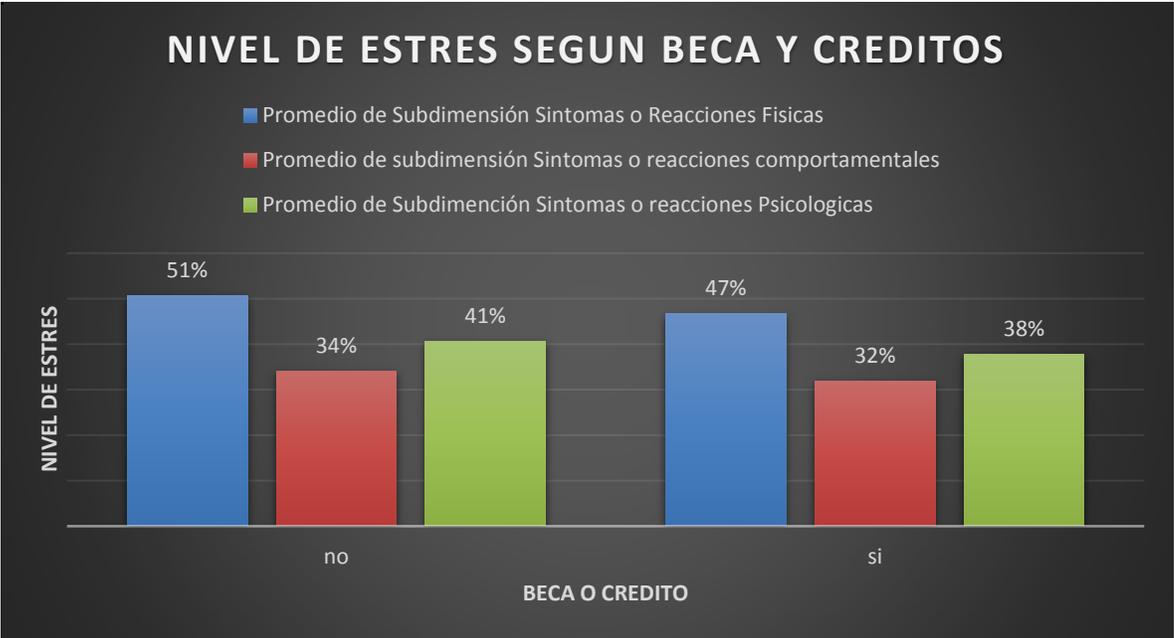
NIVEL DE ESTRES SEGUN PROVINCIA



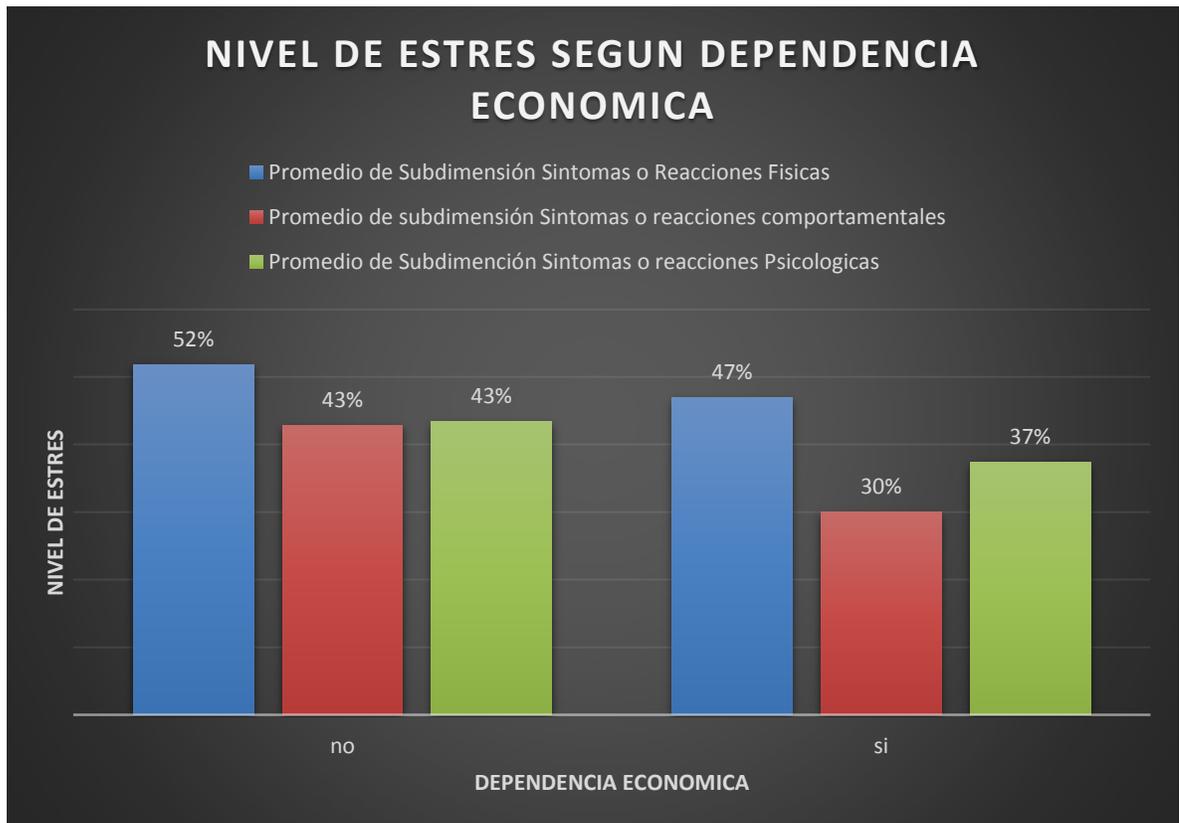
En el presente grafico se puede evidenciar que los alumnos que provienen de provincias aledañas tienen menos porcentaje de estrés en comparación con los que viven en la provincia del Bio Bio que su porcentaje es de 67% y presentan síntomas físicos, psicológicas.



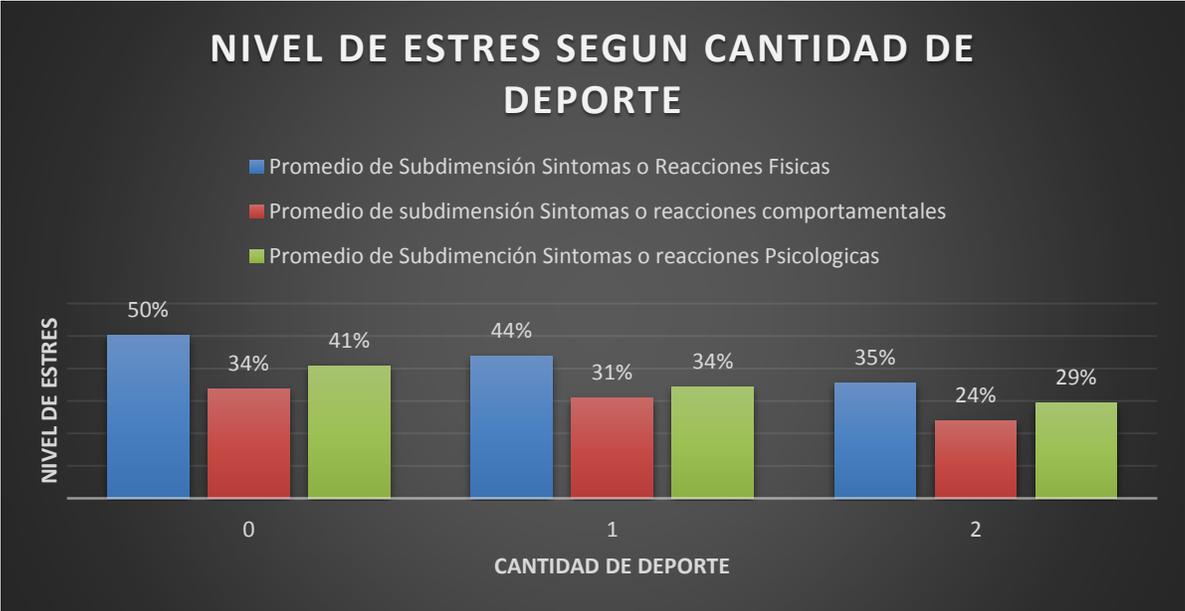
A través del siguiente grafico podremos observar que la población estudiantil que viven con su familia y dependen económicamente de alguien, su nivel de estrés se ve con un porcentaje de 30% inferior en comparación a los demás alumnos de la misma carrera.



Como se puede reflejar en el siguiente grafico los estudiantes que no se encuentran con algún tipo de becas o créditos tienen mayor porcentaje de sufrir algún tipo de sintomatología o reacciones físicas con un porcentaje mayor de 51% versus a los que se encuentran con algún tipo becas y créditos.



A través del presente grafico se puede evidenciar que tienen un mayor predominio de estrés los estudiantes que no se encuentran con algún tipo de sustento económico, tienen mayor índice de sufrir síntomas, físicos, comportamiento, psicológicas. En comparación con La población estudiantil que si dependen económicamente de alguien.



Se puede observar el siguiente grafico que los estudiantes que realizan algún tipo de deporte disminuye el porcentaje de estrés. En relación con 50% de los que no practica algún tipo de deporte se encuentran con un mayor estrés teniendo síntoma, reacciones físicas.

DISCUSION

De acuerdo a nuestra investigación, los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico y las reacciones más predominantes en ellos avalan distintos estudios, los cuales concuerdan con que el mayor porcentaje del nivel de estrés es más predominante en el sexo femenino lo que vemos respaldado en las investigaciones de; Valenzuela, Fraijo (2011), Mónica Jerez Mendoza , Carolina Oyarzo Barriá (2015) y la investigación de nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad del distrito de Chiclayo (2014).

Es importante destacar que las causas que generan mayor estrés en la población estudiantil son: La personalidad del profesor, la complejidad del trabajo, la competencia con los compañeros y la exposición frente a los trabajos, dado que se evidencia en la investigación de Valenzuela Fraijo (2011) y Mónica Jerez Mendoza, Carolina Oyarzo Barria (2015)

Cabe mencionar que las reacciones físicas encontradas como respuesta u afrontamiento cuando presentamos altos niveles de estrés que sobrepasan el 50% (en respuesta en el inventario SISCO de estrés académico como casi siempre o siempre) estas son: Dolor gastrointestinal, cefaleas y trastornos del sueño, por lo cual esto quiere decir que reafirma el estudio de Valenzuela, Fraijo (2011) y Mónica Jerez Mendoza, Carolina Oyarzo Barria (2015), además se logra observar que las reacciones psicológicas más predominantes son la ansiedad .

También se logra observar en la presente investigación que a mayor curso de carrera se destaca el aumento de los niveles de estrés, lo que vemos respaldado en el estudio de Berrio y Mazo, (2011).

No obstante, y para finalizar, se resalta que la medida más predominante de afrontamiento en los estudiantes de carreras del área de la salud de esta universidad privada es la religiosidad no encontrando resultados de esta en otros estudios.

CONCLUSION

Los estresores más predominantes en los alumnos de Kinesiología es la personalidad y el carácter del profesor, a partir de esto se producen reacciones físicas, como los problemas de digestión, reacciones psicológicas, manifestando sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia o desesperación. Es así como también las reacciones comportamentales producen en mayor parte el conflicto y tendencia a polemizar. De acuerdo a esto, la estrategia de afrontamiento predominante en los alumnos de kinesiología, es el mismo.

Una de las carreras con mayor nivel de estrés es Terapia ocupacional, dentro de ello, las reacciones que destacan son las psicológicas con sentimientos de agresividad y reacciones comportamentales, manifestándose a través de conflictos, tendencia a polemizar y el aislamiento con los demás. En este caso la estrategia de afrontamiento destacable, es la ventilación y confidencia de sus factores estresantes.

Destaca también en la carrera de Fonoaudiología que una de las dimensiones estresantes es la participación en clases, manifestándose en reacciones psicológicas con sentimientos de depresión y tristeza, manifestándose a través del aislamiento ante los demás y desganando para realizar labores escolares, utilizando como estrategia de afrontamiento, la religiosidad.

En Enfermería frente a los factores estresantes los alumnos reaccionan con factores psicológicos a través de reacciones de agresividad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barraza Macía A. (2007), propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. Recuperado el día 21 de abril de 2016, de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/> Boullosa

Burgos, F. (2003). Calidad de vida y estrés de los estudiantes de enfermería, Universidad Austral, 2003. Obtenido de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/fmb957c/html/index-frames.html>

Galarza, G. I. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima.

Caballero, D., Cecilia, C., Abello, L. L., & Palacio, S. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 25(2), 98-111.

Collazo, C. A. R., Rodríguez, Y. H., & de Medicina, E. L. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1.

Cabanach, R. G., Millán, P. G., & Rodríguez, C. F. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombre y mujeres. *Aula abierta*, 37(2), 3-10.

Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257

Casuso Holgado, M. J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento

académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.

Cova Solar, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M., & Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia psicológica*, 25(2), 105-112.

Díaz de Flores, L., de Villalobos, D., Mercedes, M., Gallego de Pardo, P., Gómez Daza, B., Gómez de Obando, E.,... & Carolina, J. (2002). Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan*, 2(1), 19-23.

García, N. B., & Zea, R. M. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología: (Universidad de Antioquía)*, 3(2), 65-82.

Grob, M. F. B. Calidad de vida y estrés de los estudiantes de la Escuela de Enfermería, Universidad Austral de Chile, 2 semestre académico.

Gutiérrez P., Morán S. Y Sanz I. (2005). El estrés docente: elaboración de la escala ed para su evaluación, revista electrónica de Investigación y Evaluación Educativa, 11, (1)

Herrera, L. M., & Rivera, M. S. (2011). Prevalencia de malestar psicológico en estudiantes de enfermería relacionada con factores sociodemográficos, académicos y familiares. *Ciencia y enfermería*, 17(2), 55-64.

Izquierdo, D., & Rosas, C. (2010). Presencia de estrésores en los Estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Revista Universidad Veracruzana*.

[Http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/28494/1/Izquierdo%20Lozano.pdf](http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/28494/1/Izquierdo%20Lozano.pdf)

Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neutro-psiquiatría*, 53(3), 149-157.

Lao, S. A. B., Paz, M. P., & Martínez, R. O. (2014). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15.

López V, & López M, (2011). Situaciones generadoras de estrés en los Estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Ciencia y enfermería*, 17(2), 47-54. Obtenido de [Http://www.scielo.cl/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000200006&lng=es&tlng=es). 10.4067/S0717-95532011000200006.

López, F., & López, M. J. (2011). Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Ciencia y enfermería*, 17(2), 47-54.

Macías, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.

Macías, A. B. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.

Marty, M., Lavín, G., Figueroa, M., & Cruz, M. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con

enfermedades infecciosas. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 43(1), 25-32.

Mendoza, L., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, E., & Saucedo, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en estudiantes Universitarios. ENE, Revista de Enfermería Vol. 4, No 3, 35-45. Obtenido <http://eneenfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96>

Meza Chávez, E. L. E., Pinedo Tello, V. A., & Sinti Hernández, S. V. (2014).

Estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, 2014.

Meyer, A., Ramírez, L., & Pérez, C. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Rev. Educ Cienc Salud 2013; 10 (2): 79-85 Obtenido de <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1022013/artinv10213a.pdf>

Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. Anales de psicología, 24(2), 353-360.

MONZÓN, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología, 25(1), 87-99.

Moya, M., Larroza, S., López, C., & López, I. (2013). Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. Enfermería Global Vol. 10, 1-12

Olivet, S. A. (2010). LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.

Oliveti, silvina a. (2010), estrés académico en estudiantes que cursan primer a lo del ámbito universitario. Recuperado el día 21 de abril de 2016, de www.imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext>

Pablos, I. M. V., & sing, b. S. F. Integración y estrés en estudiantes universitarios.

Pacheco, N. E., Durán, M. A. D., & Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de educación*, (342), 239-256.

Palestina Bautista, C., & Godínez Rodríguez, M. D. L. Á. (2014). Factores que provocan estrés en estudiantes de enfermería. *Revista cuidarte*, 3(5), 16-25.

Roy, Callista, y col. Op. Cit., p. 32-40

Salavarieta, d. A. M., cuadrado, e., Florián, r., & Sánchez, d. Análisis psicométrico del inventario sisco de estrés académico en adultos jóvenes de la universidad del Sinú. *Estrés, burnout y bienestar subjetivo*, 92.

Trottini, M. L. A. M. Evaluación del estrés académico y los estilos de afrontamiento utilizados en estudiantes de educación superior de las carreras de Medicina y Nutrición de la Universidad Abierta Interamericana.

Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40, 8-19.

Valenzuela, L., & Fraijo, B. (2011). Integración y estrés en estudiantes Universitarios. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa.

ANEXO

Anexo 1: requisitos éticos de la investigación científica

1. Valor:

Con ésta investigación se pretende promover la salud mental y además contribuir a la formación integral de los estudiantes, dando a conocer cuáles son los factores que generan estrés en los estudiantes de 1° y 4° año de las carreras de enfermería, kinesiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional y fonoaudiología, para así lograr una detección oportuna y de esta forma puedan afrontarlos exitosamente.

2. Validez Científica

Identificar y analizar que situaciones o circunstancias del contexto académicos son percibidas como generadoras de estrés en los estudiantes de 1° y 4° año de las carreras de enfermería, kinesiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional y fonoaudiología.

Se tomará una muestra a todos los alumnos que cursen carreras del área de la salud en una universidad privada en Concepción

3. Selección equitativa de los sujetos

Para la selección de los sujetos de la muestra de investigación se consideraran aquellos alumnos y alumnas que cursen entre primero a cuarto año de las carreras de enfermería, kinesiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional y fonoaudiología, Concepción, siendo de selección equitativa y aleatoria para todos aquellos alumnos que tengan la oportunidad de participar en esta investigación.

4. **Proporción favorable de Riesgo-Beneficio**

El beneficio de esta investigación para los alumnos será entregar información sobre los posibles factores predictores del estrés y las consecuencias que este le puede ocasionar en su salud y su vida académica.

La investigación no presentará ningún riesgo para los alumnos que deseen participar de esta.

5. **Evaluación Independiente**

Esta investigación será guiada por un tutor y antes de ejecutar la investigación esta será sometida a un Comité de Ética de investigación para ser revisada, evaluada, aprobada y así poder ser aplicada.

6. **Consentimiento Informado**

Para realizar esta investigación se realizará un Consentimiento Informado que es un proceso donde se entregará información a los alumnos en forma verbal y escrita por parte de los investigadores, los alumnos deberán tomar una decisión responsable y voluntaria compatible con sus valores, intereses y preferencias acerca de la participación de esta investigación, pudiendo así aceptar o rechazar la intervención en la investigación, informándoles que dicha participación se realizará de forma anónima y la información que proporcionen será tratada de manera confidencial. (Anexo 2).

7. **Respeto a los sujetos inscritos**

Primará sobre todo la autonomía y la confidencialidad de la información otorgada por los alumnos en todo el trascurso de la investigación.

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACION.

Estimado Estudiante:

Junto con saludarle, queremos invitarlo a participar en una investigación que tiene como objetivo indagar o conocer los factores generadores de estrés en estudiantes de 1° y 4° año de las carreras de enfermería, kinesiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional y fonoaudiología, con el propósito de reconocer las variables que afectan en el proceso académico.

La presente investigación es guiada por la Dra. Maritza Espinoza V. y estudiantes de enfermería 4° año, de la Universidad de las Américas Concepción, para postular al grado de licenciado en Enfermería. La meta de este estudio es conocer los factores que generan estrés en estudiantes de las carreras de enfermería, kinesiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional y fonoaudiología. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una encuesta, esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómoda, tiene usted el derecho de informarlo al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

ANEXO 3: DEFINICIÓN DE VARIABLES

1) Variables sociodemográficas:

- **Edad:** cantidad de años de un individuo que ha vivido desde su nacimiento.
- **Sexo:** condición humana dada biológicamente.
- **Estado civil:** situación de las personas determinada por la presencia o ausencia de relación sentimental con otro individuo, y el grado en la cual se encuentra esta relación.
- **Año de ingreso:** fecha de ingreso a la universidad
- **Hijos:** procreación entre dos géneros distintos con herencia genética.
- **Ciudad de origen:** lugar geográfico en el cual ha nacido y proviene un individuo.
- **estudios anteriores:** estudios previos, realizados anteriormente en relación a la situación académica actual.
- **Antecedentes mórbidos:** patologías previas de un individuo

2) Variables económicas:

- **Dependencia económica:** situación de una persona, que no puede sustentarse por sí misma, esto obliga a la persona dependiente, a pedir ayuda a terceros.
- **Trabajo:** obra y/o ocupación humana aplicada a la producción de riqueza, en contraposición a capital retribuida.
- **Becas y créditos:** beneficios económicos que se le otorgan a una persona que se encuentran con el fin de facilitar la realización de estudios superiores, estos pueden ser gratuitos, cubrir un porcentaje del arancel de la institución, o el 100%

3) Apoyo social:

- **Religión:** Conjunto de creencias y dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos, de veneración y temor hacia ella.
- **Familia:** La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo, Constituye la unidad básica de la sociedad.
- **Deporte:** Es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entrenamiento.
- **Actividades extra programáticas:** son aquellas en que participan los alumnos guiados por un docente idóneo y se realizan después de la jornada escolar.

	Variables	Definición nominal	Tipo de variable	Definición operacional	
VARIABLE DEPENDIENTE	Estrés	Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar el nivel de estrés frente a una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.	Cualitativa Nominal	-Baja - Medianamente baja -Media - Medianamente alta -Alta	
VARIABLES INDEPENDIENTES	VARIABLES	Edad	Cantidad de años de un individuo que ha vivido desde su nacimiento.	Cuantitativa continua	Rangos: 18-22 23-27 28-32 33-37 38-42 43-48
		Sexo	Condición humana biológica.	Cualitativa nominal	• Masculino • Femenino
		Estado Civil	Situación de las personas determinada por la presencia o ausencia de relación sentimental con otro	Cualitativa nominal	• Soltero/a • Casado/a • Viudo/a • Divorciado/a

			individuo, y el grado en la cual se encuentra esta relación.		• Separado/a
--	--	--	--	--	--------------

		VARIABLES	Variables	Definición nominal	Tipo de variable	Definición operacional
VARIABLE PENDIENTES	VARIABLES SOCIODEMOGRAFICAS	Año de ingreso	Fecha desde que ingreso a la universidad.	Cualitativa ordinal	Año de ingreso desde 2010 hasta 2016.	
		Estudios anteriores	Estudios previos, realizados anteriormente en relación a la situación académica actual.	Cualitativa nominal	Carreras cursadas ante ingresar al actual. SI-NO.	
		Hijos	Número de hijos que presenta al momento de la encuesta	Cuantitativa discreta	0 hijo 1 hijo 2 hijos 3 hijos 4 hijos	

		Ciudad de origen	Lugar geográfico en el cual ha nacido y proviene un individuo.	Cualitativa nominal	Provincias: Concepción - Arauco Ñuble - Biobío Valparaíso - Santiago Ranco - Talca Curicó - Cautín Última esperanza Osorno - Linares Malleco - Petorca Marga Marga Antofagasta- Venezuela Magallanes - Aisén
		Antecedentes mórbidos	Patologías previas de un individuo	Cualitativa nominal	¿Posee enfermedad? ❖ Si ❖ no

	variable	Definición nominal	Tipo de variable	Definición operacional
Variables económicas	Dependencia económica	Situación de una persona, que no puede sustentarse por sí misma, esto obliga a la persona dependiente, a pedir ayuda a terceros.	Cualitativa nominal	¿Depende económicamente de otra persona? ❖ Si ❖ No
	Trabajo	Obra y/o ocupación humana aplicada a la producción de riqueza, en contraposición a capital retribuida.	Cualitativa nominal	¿Trabaja actualmente? ❖ Si ❖ No
	Becas y créditos	Beneficios económicos que se les otorgan a personas con el fin de facilitar la realización de estudios superiores.	Cualitativa nominal	¿Posee alguna beca o crédito? ❖ Si ❖ No

	Variables	Definición nominal	Tipo de variables	Definición operacional
Apoyo social	Religión	Conjunto de creencias y dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos, de veneración y temor hacia ella.	Cualitativa nominal	¿Pertenece una religión? ❖ Si ❖ No
	Familia	La familia es un grupo de personas unidas por vínculos de parentesco, ya sea consanguíneo, por matrimonio o adopción que viven juntos por un período indefinido de tiempo, Constituye la unidad básica de la sociedad.	Cualitativa nominal	¿Vive con su familia actualmente? ❖ Si ❖ NO
	Deportes	Es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento	Cualitativa nominal	¿Practica algún tipo de deporte o disciplina? ❖ Si ❖ No

	Actividades extras programáticas	Son aquellas en que participan los alumnos guiados por un docente idóneo y se realizan después de la jornada escolar.	Cualitativa nominal	¿Realiza alguna actividad por la universidad fuera del horario de clases? ❖ Si ❖ No
--	--	---	------------------------	---

Concepción, Julio 2014.

Sra. Lesly Costa C.

Directora de la Carrera de Enfermería

Universidad de las Américas.

Estimada Sra. Costa, junto con saludarla nos dirigimos a Ud. Para solicitar su autorización en la realización de nuestro proyecto de tesis, para optar al grado de licenciado en enfermería. Esta lleva por título " Nivel de estrés académico en estudiantes de carreras del área de la salud en una universidad privada, Concepción, 2016", el cual estaremos elaborando y que será aplicado durante el presente año.

Como estudiante de enfermería del séptimo semestre, consideramos la importancia de medir la actual condición de salud frente al estrés de los alumnos de las carreras de enfermería, kinesiología, nutrición y dietética, terapia ocupacional y fonoaudiología., para lo cual se utilizará el instrumento de escala SISCO de Barraza que medie el nivel de estrés académico y evalúa los factores asociados, que por lo demás dicho instrumento tiene alto grado de validez y confiabilidad.

Se les solicitará a los estudiantes que respondan de forma voluntaria y confidencial.

Esperando sus favorables respuestas, se despide cordialmente.

Estefanía Araneda Muñoz, Valeria Cea Urrea, Susana Fernández Alcaman, Katherine Llanos Valenzuela, Grey Navarrete Alegría, Yessenia Venegas González.

Estudiantes de 4° año de Enfermería

Universidad de las Américas.

Docente Guía, Julia Ramírez.

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Dr. Arturo Barraza Macías

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Otra _____					
(Especifique)					

DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas						
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
4.5.- Rascarse, morderse las uñas,						

frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						

4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						
Otra _____						
(Especifique)						

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					

5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____					
(Especifique)					