

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL I AL VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA, ICA – PERÚ 2018

Academic stress in nursing students from I to VIII cycle of the National University San Luis Gonzaga, Ica- Peru 2018

Eduardo Jesús Tasayco Chacaliaza^{1a}

¹Agrícola SAFCO Perú S.A. Ica, Perú.

^aLicenciado en Enfermería.

RESUMEN

Objetivo: Describir las características del estrés en los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" Ica, Perú 2018 **Material y métodos:** Fue de tipo cuantitativo, nivel descriptivo y con un diseño no experimental, se realizó un muestreo probabilístico estratificado obteniéndose una muestra de 199 alumnos a los que les aplicó el Inventario SISCO **Resultados:** El 86,9% de estudiantes indico haber tenido momentos de estrés y solo el 13,1% indico no haberlos tenido, dejando de ser candidatos a seguir contestado el inventario; Del 100% que siguieron contestando el inventario, se reportó un puntaje promedio de nivel de estrés de 3.4 (DE=0,83) . Con respecto a las situaciones más estresoras tenemos a la sobrecarga de tareas y trabajos (75,8%), las evaluaciones de los docentes (74.8%) y el tipo de trabajo que piden los profesores (72,4%). En cuanto a las manifestaciones psicofísicas más frecuentes: somnolencia (74%), cansancio permanente (70,8%) y dolores de cabeza (61,2%). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la elaboración de un plan para ejecutar sus tareas (66,2%), la habilidad asertiva (64,6%) y los elogios a uno mismo (62,2%) **Conclusiones:** Hay una prevalencia de estrés del 86,9% con un nivel medianamente alto, siendo el V ciclo el salón mayor prevalencia y el VI el de mayor nivel de estrés. La situación más estresora es la sobrecarga de tareas, la que es afrontada con la elaboración de un plan para ejecutarlas y los síntomas más frecuentes: la somnolencia y el cansancio permanente.

Palabras clave: Estrés, estresores, estudiantes de enfermería

SUMMARY

Objective: To describe the characteristics of stress in nursing students from I to VIII cycle of the National University "San Luis Gonzaga" Ica, Perú 2018. **Material and methods:** it was quantitative, descriptive in scope and with a non-experimental design, a stratified probabilistic sampling was carried out, obtaining a sample of 199 students to whom I applied the SISCO Inventory. **Results:** 86.9% of students indicated having had moments of stress and only 13.1% indicated that they had not had them, and they were no longer candidates to keep the inventory answered. Of the 100% who continued to answer the inventory, an average mean stress level score of 3.4 was reported (SD = 0.83). Regarding the most stressful situations we have to the overload of tasks and works (75.8%), the evaluations of the teachers (74.8%) and the type of work that the professors ask for (72.4%). Regarding the most frequent psychophysical manifestations: drowsiness (74%), permanent tiredness (70.8%) and headaches (61.2%). The coping strategies most used were the development of a plan to execute their tasks (66.2%), assertive ability (64.6%) and self praise (62.2%). **Conclusions:** There is a prevalence of stress of 86.9% with a moderately high level, with the V cycle the room with the highest prevalence and the VI with the highest level of stress, the most stressful situations is the overload of tasks, , which is faced with the development of a plan to execute them and the most frequent symptoms: drowsiness and permanent fatigue.

Keywords: stress, stressors, nursing students

INTRODUCCIÓN

La enfermería es una profesión de base científica, cuya esencia es el brindar cuidados para satisfacer todas las necesidades del ser humano, que van desde las biológicas hasta las psicológicas, de forma que la salud adquiera un concepto holístico.

La OMS, define la salud un estado de bienestar mental, físico y social completo y no sólo como la falta de afecciones o enfermedades (1) y es en este marco que en su **plan de acción sobre la salud mental 2013- 2020**, contempla al estrés como uno de los factores de riesgo comunes que conlleva a desarrollar trastornos mentales y otras enfermedades no transmisibles (2). La Real Academia Española, define el estrés como la tensión provocada por situaciones angustiosas y que origina reacciones somáticas (3) y de acuerdo a la OMS, el estrés está afectando a millones de personas en todos sus ámbitos y sin importar las condiciones laborales, económicas y culturales, convirtiéndose así en un problema de salud pública (4). Es en el ámbito académico universitario en el que la presente investigación se desarrolla, puesto que los jóvenes que ingresan a una educación superior están sometidos a nuevas exigencias y responsabilidades imponen una mayor presión.

Estudios recientes muestran evidencia científica que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud (5), indicando también un mayor nivel de estrés en las mujeres universitarias en comparación a los varones universitarios (6), lo que me resulta alarmante como estudiante de la facultad de enfermería en la cual predomina por mucho el género femenino.

Es por ello, que el estudio *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú 2018*, tiene como objetivo describir las características del estrés en los estudiantes de enfermería que cursan del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga" con el único propósito de proporcionar información válida que

demuestre como se desarrolla dicho fenómeno, puesto que solo sabiendo cómo se comporta, podremos controlarlo. Cabe mencionar que el estudio tiene una gran utilidad metodológica al ser de tipo descriptivo y servir como punto de partida o base para futuras investigaciones correlacionales y explicativas; posee a su vez implicación práctica y de desarrollo, ya que identificando las situaciones estresoras y síntomas de estrés se van a poder establecer pautas que ayudaran al estudiante a mejorar sus estrategias de afrontamiento.

MATERIALES Y METODOS

El presente estudio es de tipo cuantitativo, con un nivel de investigación descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo constituida por 410 estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica – Perú 2018, se obtuvo un tamaño muestral total de 199 alumnos mediante un muestreo probabilístico estratificado con el fin de buscar una suma de precisión en la selección de la muestra para que esta refleje a la población; se excluyó a los estudiantes que manifestaron no desear participar de la investigación.

Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico conformada por una pregunta dicotómica y 30 de tipo Likert, para recolectar los datos que fueron tabulados y procesados en el programa estadístico *statistical Package for Social Sciences (SPSS*, por sus siglas en inglés) en su versión 25.

La confiabilidad obtenida mediante el método de mitades es de 76,7 y mediante el método de alfa de Cronbach es de 86,4, lo que permite concluir que el cuestionario es confiable; en cuanto a la validez se obtuvo la evidencia necesaria mediante un análisis factorial, con el método de componentes principales con rotación varimax, y se encontró que los componentes explicaban el 66% de la varianza total, esto corroborado también por la prueba de KMO y Bartlett donde se obtuvo un valor crítico de 0,000 lo que indicaría que el modelo factorial es adecuado para representar los datos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados teniendo en cuenta el objetivo general de la presente investigación, donde se pretende analizar al estrés académico y todas sus dimensiones, de manera que se dan a conocer la prevalencia y nivel de estrés en los estudiantes de enfermería, las situaciones que son consideradas como más estresantes, los

síntomas que se presentan con mayor frecuencia y las estrategias de afrontamiento más empleadas, además se presentan las diferencias más relevantes de acuerdo a las variables sociodemográficas. Los resultados son expresados en Medias (M) con sus desviaciones estándar (DE), pero además en porcentajes (%) con el fin que la interpretación sea más ilustrativa.

Tabla N° 01 Datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica-Perú 2018

DATOS	CATEGORIA	Fr.	%
Genero.	Femenino	166	83,4%
	Masculino	33	16,6%
Edad	<17 años	7	3,52%
	18-21 años	136	68,34%
	22-25 años	39	19,6%
	26-29 años	11	5,53%
	30-33 años	3	1,51%
	34-37 años	2	1,0%
	38-41 años	1	0,5%
Estado civil	Soltero	191	96,0%
	Casados	2	1,0%
	Conviviente	6	3,0%
Hijos	NO	177	88,9%
	SI	22	11,1%
Vive	Casa	189	95,0%
	Residencia	10	5,0%
Provincia de Nacimiento	Ica	162	81,41%
	Pisco	8	4,02%
	Chincha	4	2,01%
	Palpa	1	0,50%
	Nazca	5	2,51%
	Lima	5	2,51%
	Ayacucho	10	5,03%
	Huancavelica	3	1,51%
	Abancay	1	0,50%

El estudio se realizó en una población de 199 estudiantes de enfermería, de los cuales un 83,4%(166 estudiantes) corresponde al sexo femenino y un 16,6% (33 estudiantes) del sexo masculino, lo que representa a la población total; la edad mínima reportada es de 17 años y la máxima de 38 años, siendo el promedio de edad de 20,95 años (DE=3,318); el 88,9% de los encuestados manifiesta no tener hijos y con respecto a su estado civil el 96% (191 participantes) de la población total

son solteros, el 3%(6 estudiantes) convivientes y el 1%(2 de ellos) casados.

Del total de personas estudiadas el 81,4% (162 estudiantes) provienen de la provincia de Ica y el 16,6% (37 estudiantes) de otras provincias o departamentos. En cuanto a la vivienda el 95% de los estudiantes viven en una casa y el 5% en alguna residencia temporal por motivos de estudio.

Tabla N°02 Prevalencia del estrés en los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica-Perú 2018

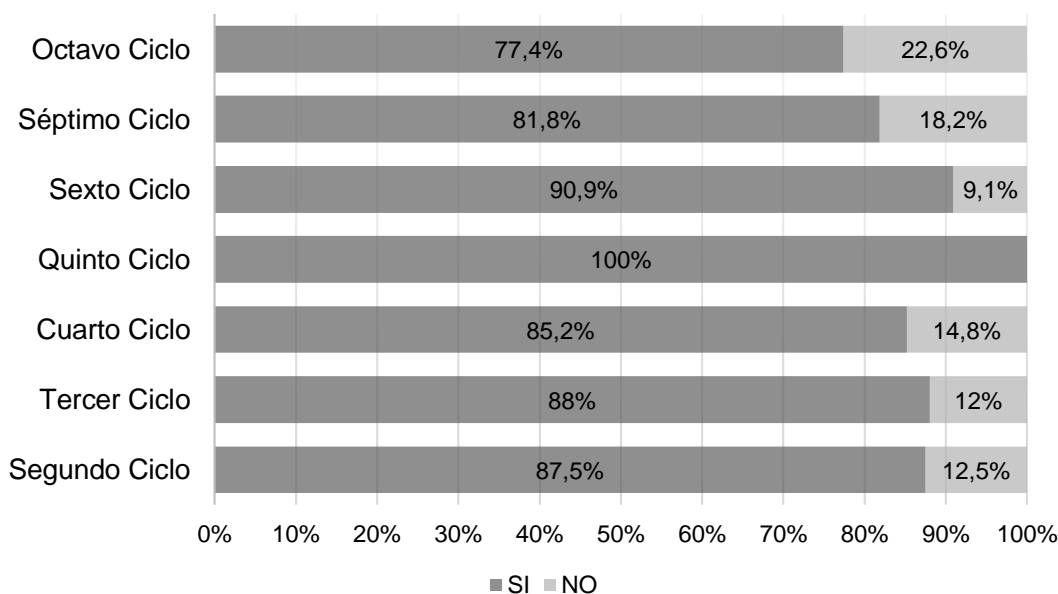
	Fr.	Porcentaje
SI	173	86,9%
NO	26	13,1%
Total	199	100,0%

En la tabla N°02, se observa que del 100,0% (199 de estudiantes) de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú 2018, un 86,9% (173 de ellos) indico haber tenido momentos de estrés durante el

transcurso del semestre y solo el 13,1% (26 estudiantes) indico no haberlos tenido, dejando de ser candidatos a seguir contestado el inventario.

Grafico N°01

Comparación entre los ciclos de II a VIII con respecto a la prevalencia del estrés académico entre los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica- Perú



En el grafico N°01 se puede observar una prevalencia constante entre la mayoría de ciclos, a excepción de V ciclo donde hay una prevalencia del

100% es decir, que de los 21 encuestados, su totalidad manifestó haber presentado estrés académico durante el semestre.

Tabla N°03 Nivel de estrés en los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica-Perú 2018

		Fr	%
Válido	Medianamente bajo	19	11,0
	Medio	82	47,4
	Medianamente Alto	52	30,1
	Alto	20	11,6
	Total	173	100,0
No validos*		26	
Total		199	

Número de alumnos no aptos a seguir contestando el inventario

En la tabla N°03 con el fin de precisar el nivel de estrés, se observa que del 100% de los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú 2018 que, si fueron candidatos a seguir contestando el inventario, un 47,4% (82 de ellos) manifestaron que presentan

un nivel medio de estrés, mientras que un 30,1%(52 estudiantes) un nivel medianamente alto. Cabe mencionar que no hubo ningún caso de nivel de estrés bajo. El nivel de estrés académico reporta un puntaje promedio de 3,42; DE = 0.83 (68,4%), el cual refleja un nivel medianamente alto de estrés académico

En la tabla N°04 que a continuación se presenta observamos que, en el II, III, IV, V, VII y VIII ciclo, se presenta con mayor frecuencia un nivel de estrés medio (42,9%, 59,1%, 43,5%, 42,9%,70,8% respectivamente), se observa también que el

100% de alumnos encuestados en el V ciclo manifestaron haber tenido algún nivel de estrés durante el semestre y en el VI ciclo el 50% de los alumnos indicaron tener un nivel medianamente alto

Tabla N°04 Comparación entre los ciclos de I a VIII con respecto a los niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú 2018

CICLO ACADÉMICO		Fr.	% válido	
II CICLO	Válido	Medianamente bajo	4	11,4
		Medio	15	42,9
		Medianamente Alto	13	37,1
		Alto	3	8,6
		Total	35	100,0
		No valido*	5	
	Total	40		
III CICLO	Válido	Medianamente bajo	5	22,7
		Medio	13	59,1
		Medianamente Alto	3	13,6
		Alto	1	4,5
		Total	22	100,0
		No validos*	3	
	Total	25		
IV CICLO	Válido	Medianamente bajo	3	13,0
		Medio	10	43,5
		Medianamente Alto	4	17,4
		Alto	6	26,1
		Total	23	100,0
		No validos*	4	
	Total	27		
V CICLO	Válido	Medianamente bajo	2	9,5
		Medio	9	42,9
		Medianamente Alto	7	33,3
		Alto	3	14,3
		Total	21	100,0
VI CICLO	Válido	Medianamente bajo	2	6,7
		Medio	10	33,3
		Medianamente Alto	15	50,0
		Alto	3	10,0
		Total	30	100,0
		No validos*	3	
	Total	33		
VII CICLO	Válido	Medio	8	44,4
		Medianamente Alto	8	44,4
		Alto	2	11,1
		Total	18	100,0
		No validos*	4	
	Total	22		
VIII CICLO	Válido	Medianamente bajo	3	12,5
		Medio	17	70,8
		Medianamente Alto	2	8,3
		Alto	2	8,3
		Total	24	100,0
		No validos*	7	
	Total	31		

* Número de alumnos no aptos a seguir contestando el inventario

Tabla N°05 Demandas del entorno que son valoradas como estresores por los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la universidad nacional san Luis Gonzaga Ica –Perú 2018

SITUACIONES	N	Min.	Max.	Media	Desv.	%
La competencia con los compañeros de clases y prácticas.	173	1	5	2,96	,758	59,2%
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios	173	1	5	3,79	,891	75,8%
La personalidad y carácter de los (las) docentes en clases y practicas	173	1	5	3,19	,885	63,8%
El tipo de trabajos que piden los profesores (consultas de tema, ensayos, mapas conceptuales, procesos de atención de enfermería, estudios de casos clínicos, carpetas de trabajo, etc.)	173	1	5	3,62	,865	72,4%
Las evaluaciones de los docentes (exámenes permanentes, ensayos, monografías, trabajos de investigación, procesos de atención de enfermería, etc.)	173	2	5	3,74	,860	74,8%
No entender los temas que se abordan en las clases.	173	1	5	2,80	,952	56%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	173	1	5	3,05	,981	61%
Tiempo limitado para hacer los trabajos	173	1	5	3,62	1,007	72,4%
<i>N válido (por lista)</i>	173					

Con respecto a las situaciones que el alumno percibe como estresantes, tenemos a la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios como la mayor fuente de estrés M= 3,79;

DE=0,89 (75,8%), seguido por las evaluaciones de los docentes M=3,74; DE=0,86 (74,8%) y el tipo de trabajo que piden los profesores M=3,62; DE=0,85 (72,4%).

Tabla N°06 síntomas de estrés en los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la universidad nacional san Luis Gonzaga Ica –Perú 2018

SINTOMAS	N	Mín.	Máx.	Media	Desv.	%
REACCIONES FISICAS						
Te resulta difícil dormir, tienes pesadillas	173	1	5	2,55	1,037	51%
Te sientes cansado permanentemente	173	2	5	3,54	,832	70,8%
Tienes dolores de cabeza	173	1	5	3,06	1,044	61,2%
Tienes problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	173	1	5	2,27	,970	45,4%
Te muerdes las uñas, frota tus manos, te rascas, etc.	173	1	5	2,36	1,157	47,2%
Tienes somnolencia, mayor necesidad de dormir.	173	1	5	3,70	1,024	74%
REACCIONES PSICOLOGICAS						
Te sientes inquieto (no puedes estar relajado y tranquilo)	173	1	5	2,87	,931	57,4%
Aparecen sentimientos de tristeza y depresión (te sientes decaído)	173	1	5	2,88	1,080	57,6%
Te sientes ansioso, angustiado o desesperado	173	1	5	2,92	1,068	58,4%
No puedes concentrarte	173	1	5	2,75	,897	55%
Te sientes irritable o agresivo	173	1	5	2,36	1,062	47,2%
REACCIONES COMPORTAMENTALES						
Tienes una mayor tendencia a discutir.	173	1	5	2,32	,855	46,4%
Te aíslas de los demás.	173	1	4	2,10	,913	42%
No tienes ganas de hacer las tareas y trabajos universitarios.	173	1	5	2,62	,979	52,4%
Aumentas o reduces el consumo de tus alimentos.	173	1	5	2,91	,960	58,2%
N válido (por lista)	173					

De acuerdo a la tabla N°06 las manifestaciones físicas que más presentaron los estudiantes al estar sometidos a una situación estresante son: somnolencia M=3,70; DE=1,02 (74%), seguida de un cansancio permanente M=3,54; DE=0,83 (70,8%) y dolores de cabeza M=3,06; DE=1,04 (61,2%).

En cuanto a las manifestaciones psicológicas los encuestados indicaron sentirse mayormente ansiosos, angustiados o desesperados M=2,92; DE=1,06 (58,4%) ante

una situación estresante; la segunda reacción más frecuente son los sentimientos de tristeza y depresión M=2,88; DE=1,08 (57,6%) y la tercera es el sentirse inquieto M=2,87; DE=0,93 (57,4%).

En las reacciones comportamentales prevaleció el aumentar o reducir el consumo de sus alimentos M=2,91; DE=0,96 (58,2%) seguidamente de no querer hacer las tareas y trabajos universitarios M=2,62; DE=0,97 (52,4%) y en tercer lugar el tener una mayor tendencia a discutir M=2,32; DE=0,85 (46,4%).

Tabla N° 07, estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la universidad nacional san Luis Gonzaga Ica-Perú 2018

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	N	Mín.	Máx.	Media	Desv.	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	173	1	5	3,23	,996	64,6%
Elaboras un plan para ejecutar tus tareas	173	1	5	3,31	,886	66,2%
Elogias a ti mismo	173	1	5	3,11	1,097	62,2%
Recurras a las oraciones y asistes a misa	173	1	5	2,44	1,025	48,8%
Búsqueda de información sobre la situación	173	1	5	3,02	,902	60,4%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).	173	1	5	2,84	,967	56,8%
<i>N válido (por lista)</i>	173					

En la tabla N° 07 se muestra que, de todas las estrategias de afrontamientos planteadas en el cuestionario, la más utilizada fue la elaboración de un plan para ejecutar sus tareas M=3,31 DE=0,88 (66,2%), en segundo lugar, el uso de la habilidad asertiva M=3,23

DE=0,99 (64,6%) y los elogios a uno mismo la tercera estrategia más empleada M= 3,11 DE=1,09 (62,2%) por los estudiantes de enfermería de I a VIII ciclo de la universidad nacional san Luis Gonzaga Ica, Perú 2018.

DISCUSION

El ingreso a una educación superior significa un cambio en la vida de las personas, donde las nuevas exigencias y responsabilidades pueden llegar a ser percibidas como estresantes, por ello el objetivo fundamental del estudio evoca en obtener un conocimiento

profundo de como se viene manifestando el estrés y sus dimensiones en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú 2018, para dicho fin se utilizó el inventario SISCO de estrés académico y se obtuvieron los datos

necesarios, que fueron procesados y expresados en las tablas y gráficos anteriores.

En cuanto a la prevalencia del estrés se ha encontrado que de la totalidad de estudiantes un 86,9% refiere haber experimentado estrés académico por lo menos una vez durante el semestre, lo que nos muestra una alta prevalencia de estrés, similar a lo encontrado por Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. (2015) (6), en los estudiantes del área de salud en Colombia, quien reporto una prevalencia del 83,7% ; por otra parte Jerez M, Oyarzo C. (2015) indico que el 98% de los participantes de su investigación manifestaron haber presentado estrés(5).

En lo que respecta al nivel de estrés, la presente investigación reportó un puntaje promedio de 3,42 (DE=0.83) lo que indica un nivel mediamente alto. Resultados similares se encontraron en el estudio de Monroy P. (2017) (7), donde la intensidad del estrés obtenido por los estudiantes universitarios de lima fue de 2,53 (DE= .92); así mismo Damián L. (2016) (8), indico un puntaje promedio de 3,25 (DE = 1). Esto resulta alarmante, dado que estar sometido a niveles altos de estrés afecta tanto la salud física como psicológica del estudiante, pudiendo influenciar también su rendimiento académico.

En cuanto a las situaciones que los estudiantes percibe como más estresantes son: la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios (M= 3,79; DE=0,89), las evaluaciones de los docentes (M=3,74; DE=0,86) y el tipo de trabajo que piden los profesores (M=3,62; DE=0,85), coincidiendo con diversos estudios nacionales: Damián L.(Lima,2016) (8), Medina A. (Lima,2017) (9) , Hernández G, Maeda K. (Chiclayo, 2014) (10), e internacionales: Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. (Colombia,2015) (6) , Jerez M, Oyarzo C. (Chile,2015) (5); Toribio C, Franco S. (México 2016) (11). Donde indican que la sobrecarga de tareas y las evaluaciones por los docentes son las situaciones que generan más estrés en los estudiantes universitarios. Resultados diferentes encontró Amoroto F. (Ica, 2017) (12), quien en su estudio realizado a estudiantes de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista encontró que la competencia con los compañeros de grupos es la situación con mayor valor porcentual (62%).

El tener el conocimiento de cuáles son las situaciones estresoras más influyentes con va a permitir que el estudiante logre un bienestar integral, puesto que, al hacer frente al estrés con una buena gestión de su tiempo, una adecuada técnica de estudio y jerarquización de prioridades, van a prevenir los efectos adversos del mismo.

En la misma línea y sabiendo que la sobrecarga de tareas es la principal causa de estrés en la presente investigación, se puede inferir que los alumnos perciben que el tiempo no les es suficiente debido a lo ajustado de sus horarios, donde deben dividir su día entre las prácticas clínicas y los cursos académicos, dejando un intervalo de tiempo muy corto entre ellos, por lo que al llegar a sus viviendas en las noches, sienten que el tiempo no les es suficiente para realizar todas los trabajos que se les encarga; por ello se le sugiere que las actividades o trabajos académicos se desarrollen en las horas designadas para su curso, evitando cargar a los alumnos en casa y tengan tiempo para recrearse.

Con respecto a los síntomas, estos se pueden agrupar en tres sub-dimensiones, siendo reacciones de tipo físico las que se presentan con mayor frecuencia M=2,91 (DE=0,67), un resultado similar encontró Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. (Colombia, 2015) (6), donde señala que las manifestaciones físicas son las más frecuentes en los estudiantes, como somnolencia (50%).

Las reacciones físicas más reportadas en los estudiantes de enfermería son: somnolencia (M=3,70; DE=1,02), seguida de un cansancio permanente (M=3,54; DE=0,83) y dolores de cabeza (M=3,06; DE=1,04). Este hallazgo concuerda con Jerez M., Oyarzo C. (Chile, 2015) (5), quien encontró que el síntoma que se presenta con mayor prevalencia en los estudiantes del área de salud es la somnolencia (86,3%). Este resultado nos lleva a presumir que los estudiantes presentan problemas de desempeño: desinterés, desatención, olvido, poca agilidad mental, desconcentración, lo que podría desencadenar en un mal desempeño académico.

En cuanto a las manifestaciones psicológicas los encuestados indicaron sentirse mayormente ansiosos, angustiados o desesperados ($M=2,92$; $DE=1,06$) ante una situación estresante; la segunda reacción más frecuente son los sentimientos de tristeza y depresión ($M=2,88$; $DE=1,08$), esto difiere de la investigación de Damián L. (2016) (8), donde las reacciones psicológicas más reportadas son los problemas de concentración ($M = 3.13$, $DE = 1.09$), inquietud ($M = 2.98$, $DE = 1.08$).

En lo referente a las manifestaciones comportamentales, las cuales se presentaron con menor frecuencias en comparación con los otros dos tipos de manifestaciones, resaltan entre ellas el aumentar o reducir el consumo de sus alimentos ($M=2,91$; $DE=0,96$) no querer hacer las tareas y trabajos universitarios ($M=2,62$; $DE=0,97$) y tener una mayor tendencia a discutir ($M=2,32$; $DE=0,85$); Este resultado concuerda con Damián L. (2016) (8) ,quien encontró que las más reportadas son el desgano para realizar las labores académicas ($M = 2,88$, $DE = 1,03$), el aumento o reducción del consumo de alimentos ($M = 2,66$, $DE = 1,15$).

CONCLUSIONES

- 1.-Hay una prevalencia de estrés académico del 86,9% en los estudiantes de enfermería.
- 2.- En cuanto al nivel de estrés en general es medianamente alto con un puntaje promedio de 3,42 ($DE = 0.83$)
- 3.- Al comparar el nivel de estrés entre los ciclos se concluye que el VI ciclo presenta la mayor cantidad de porcentaje (50%) de estudiantes que manifestaron tener un estrés medianamente alto y el VI quien tiene una mayor prevalencia (100%)
- 4.-Las situaciones que son percibidas o consideradas como estresantes por los

Con respecto a las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes de enfermería en la investigación efectuada, se encontró que la más utilizada fue la elaboración de un plan para ejecutar sus tareas ($M=3,31$ $DE=0,88$), en segundo lugar, el uso de la habilidad asertiva ($M=3,23$ $DE=0,99$) y los elogios a uno mismo la tercera estrategia más empleada ($M= 3,11$ $DE=1,09$), este resultado guarda similitud con la investigación realizada por Damián L. (2016) (8), donde se encontró que las estrategias más utilizadas por los estudiantes universitarios son la habilidad asertiva $M=3,48$ ($DE=0,97$) , elogios a sí mismo $M=3,20$ ($DE= 1,05$) y la religiosidad $M=2,16$ ($DE=1,22$).

La investigación ejecutada servirá como base a futuros estudios de nivel explicativo, lo que permitirá dar respuesta a las preguntas relacionadas con los efectos del estrés. Por lo que es importante que se promueva y se genere interés en realizar investigaciones donde el estrés académico sea tema central

estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios $M=3,79$; $DE=0,89$ (75,8%), las evaluaciones de los docentes $M=3,74$; $DE=0,86$ (74,8%) y el tipo de trabajo que piden los profesores $M=3,62$; $DE=1$ (72,4%)

5.- Los síntomas psicosomáticos más frecuentes en los estudiantes de la facultad enfermería de la UNICA son, la somnolencia $M=3,70$; $DE=3,70$ (74%) y cansancio permanente $M=3,54$ $DE=0,83$ (70,8%)

6.- La estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes es la elaboración de un plan para ejecutar sus tareas $M=3,31$; $DE=0,88$ (66,2%).

Correspondencia:

Lic. Eduardo Jesús Tasayco Chacaliaza
Correo Electrónico: eduardo_jesus1996@hotmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1. Organización Mundial de la Salud.** Documentos básicos. 48° ed. (Internet). Dic.2014. 224 p. (Citado el 30 de Octubre 2018) Disponible en: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- 2. Organización Mundial de la Salud.** Plan de acción sobre la salud mental 2013-2020. Suiza.
- 3. Real Academia Española.** Estrés (Internet). (Consultado el 20 de Diciembre 2018) Disponible en: <http://lema.rae.es/dpd/srv/search?key=estr%E9s>
- 4. Organización Mundial para la Salud (OMS).** La Organización del Trabajo y del Estrés. Organización mundial para la salud. 3-7 (Internet). OMS; 2004 (Citado el 20 de Diciembre 2018) Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
- 5. Jerez M, Oyarzo C.** Estrés Académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los lagos Osorno. Universidad de Santiago-Chile.2015. (Internet). Chile; 2015. (Citado el 12 de Noviembre 2018) Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002
- 6. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E.** Estrés Académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública (Internet). Tesis Pregrado. Cartagena, Colombia; 2015. (Citado el 15 de Noviembre 2018) Disponible en: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%2010-2015.docx%20pdf.pdf>
- 7. Monroy P.** Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú. 2017 (Internet). Perú; 2017. (Citado el 15 de Noviembre 2018) Disponible en: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/9938/MONROY_RIVA_E

STRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y

- 8. Damián L.** Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de lima PUCP lima.2016 (Internet). Perú; 2016. (Citado el 15 de Noviembre 2018) Disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7708>

- 9. Medina A.** Nivel de estrés y los estresores en los estudiantes del ix al x ciclo de la escuela profesional de enfermería universidad privada San Juan Bautista sede chorrillos (Internet). Tesis Pregrado. Lima, Perú; 2017. (Citado el 20 de Diciembre 2018) Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1751/T-TPLE-Alison%20Jasmin%20Medina%20Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 10. Hernández G, Maeda K.** Estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada “Juan Mejía Baca” semestre académico 2014 – II. (Internet) Chiclayo, Perú; 2014. (Citado el 15 de Noviembre 2018) Disponible en: http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/1/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20_%20Hernandez%20Chepe.pdf

- 11. Toribio C, Franco S.** Estrés Académico: el enemigo silencioso del estudiante. 2016. México. (Internet).México; 2016. (Citado el 20 de Setiembre 2018) Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

- 12. Amoroto F.** Características de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la escuela profesional de enfermería Universidad privada San Juan Bautista. (Internet). Tesis Pregrado. Ica, Perú; 2017. (Citado el 19 de Diciembre 2018) Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1659/T-TPLE-Fabiola%20Stefany%20Amoroto%20Ochoa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aprobado para publicación: 13 /11/19
Recibido: 16/08/2019