

Enfermería Investiga: Investigación,  
Vinculación, Docencia, Y Gestión  
Número 2; ISSN 2477 – 9172  
Carrera De Enfermería  
Universidad Técnica De Ambato

Artículo Científico/Scientific paper  
**INVESTIGACIÓN**  
Número 2; Julio 2016  
ISSN 2477 – 9172  
**“ESTRÉS EN ESTUDIANTES”**

**" STRESS IN STUDENTS"**

Lic. Mg. Teresa de Jesús Landázuri Troya \*+; Lic. Mg. Fabiola Beatriz Chasillacta Amores\*+; Lic. Mg. Graciela Quishpe\*+; Srta. Angeles Tamia De la Fuente1 + Licenciada en Enfermería \*Hospital General Latacunga; 1Pontificia Universidad Católica del Ecuador Magíster en Gerencia local ; teresadlandazuri@uta.edu.ec  
Ambato, Ecuador

Recibido el 20 de Abril del 2016

Aceptado, tras revisión el 20 de Junio del 2016

**RESUMEN**

Objetivo : Conocer cuáles son los factores que inciden de manera negativa en el bienestar de los estudiantes del sexto semestre de enfermería de la universidad técnica de Ambato y como perjudican tanto la salud psicológica como física siendo estos los que no permiten desenvolverse adecuadamente en la vida diaria de cada uno de ellos y en el ámbito educativo, por otro lado están los objetivos específicos los cuales tratan de analizar en qué situación de estrés se encuentran los estudiantes y cuáles son las consecuencias que este tipo de fenómeno puede ocasionar. Material y métodos El estudio es no experimental con un diseño descriptivo de corte transversal, se relacionan con las variables involucradas, además es de corta duración en un periodo corto de tiempo, el instrumento utilizado fue encuesta cuya estructura consta de tres partes la primera permite conocer factores que provocan el estrés dentro del aula de clase, la segunda parte permite conocer como el estrés afecta a la salud física y la tercera parte permite analizar cómo el estrés afecta al área psicológica del estudiante . Resultados: Como resultados se tiene que los estudiantes con mayor grado de estrés son aquellos con cuyo tiempo es limitado o no es este bien organizado lo cual no permite alcanzar el éxito en la culminación de sus tareas por lo tanto tienden a estresarse con mayor frecuencia provocándoles daños leves en la salud. Conclusiones Se concluye que los factores más comunes a causar estrés es el tiempo no organizado, la falta de atención que el estudiante presta en clase y la falta de confianza en ellos mismo.

Decs: estrés, bienestar, salud psicología, salud física, tiempo limitado.

**ABSTRACT**

Objective: To determine the factors that affect negatively on the welfare of students of the sixth semester of nursing at the Technical University of Ambato are and how hurt both the psychological and physical health being these that do not allow deal appropriately in daily life each of them and in education, on the other hand are the specific objectives which try to analyze what stressful situation are the students and the consequences that this type of phenomenon can cause are. Material and methods The research is qualitative with type A descriptive cross-sectional design. For which it has conducted a survey whose structure consists of three parts the first allows to know factors that cause stress in the classroom, the second part allows to know how stress affects physical health and a third to analyze how the Psychological stress affects the student area. Results: As results is that students with higher levels of stress are those whose time is limited or not this well organized which does not achieve success in the completion of their tasks therefore tend to get stressed more frequently causing them slight damage to health. Conclusions We conclude that the most common cause stress factors is the time not organized, lack of attention paid to the student in class and lack of confidence in themselves.

Mesh: Keywords: stress, welfare, health psychology, physical health, limited time.

## INTRODUCCIÓN

Selye define al estrés como una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. A partir de este concepto se ha demostrado la incidencia de este fenómeno ya sea en el mundo laboral, académico o social siendo uno de los principales males que afecta a grandes poblaciones a nivel mundial provocando consecuencias entre las cuales se hallan, Estrés académico Kiecolt Glaser y cols. (1986) informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades.

En un estudio realizado para determinar el estrés académico de estudiantes de primero y sexto años de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, durante junio y julio del 2004, se encuestó a 98 alumnos, 53 del primer año y 45 del sexto.

El IEA Inventario de Estrés Académico, de

Polo, Hernández y Pozo permitió conocer 11 situaciones potencialmente generadoras de estrés académico, las cuales afectaban mucho, afectaban poco y no afectaban a la muestra estudiada. Los eventos vitales generadores de mayor estrés académico en la muestra de estudio son, en primer lugar, la sobrecarga académica en 35 estudiantes, 86.6 por ciento; en segundo lugar, la falta de tiempo para cumplir con las tareas académicas, seleccionada por 32 estudiantes, 76.1 por ciento; y en tercer lugar, la realización de un exam/en, elegida por 30 alumnos, 71.4 por ciento.

Otro indicador, que afectó en menor medida a los jóvenes, es la realización de trabajos obligatorios, 42.8 por ciento. Dichos resultados coinciden con los de investigaciones paralelas en otras universidades.

En Cuba, la situación es muy parecida. Un estudio exploratorio realizado en el año 2002 en Ciudad de La Habana, para determinar algunas características del estrés, reflejó como la mayoría de los estudiantes, el 69,2 por ciento, es vulnerable al estrés., se determinó que el 63% ha experimentado en algún momento sobrecarga de tareas mientras que el 37% no ha experimentado una sobrecarga de

tareas.

El diagnóstico de la Situación de Salud del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey (ISCM-C) muestra como el estrés

Existen diferentes factores para que se pueda dar el estrés en los estudiantes ya sea la sobre carga de trabajos ya que esto puede generar un nivel de tensión alto en los estudiantes y más aún en aquellos que se encuentran en niveles superiores.

Monzón expresa que el estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente, sin embargo, el estrés académico o el estrés del estudiantado no recibe la suficiente investigación en el ámbito de la investigación. (Monzón, 2007)[2]

En la universidad de Sao Paulo mediante la investigación se dice que la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicósomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida (4).

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje

es uno de los problemas que más afecta la salud física y mental de los estudiantes. (Selye, 1956) [1].

cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias (Paulo, 2006)[3]

Es importante reconocer que el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería es preocupante ya que esto afecta tanto su vida académica como en su estado de salud. Ciertos individuos que son sometidos a acontecimientos estresantes, sufren de enfermedades crónicas y desórdenes mentales mientras que otras personas no. Sobre decir que los factores determinantes del estrés no pueden explicarse por sí solas y deben considerarse otros factores (J, 1992)[4]

La ansiedad es una reacción emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados. Existe un nivel de ansiedad que se considera normal e incluso útil, se le denomina umbral emocional y permite mejorar el rendimiento y la actividad. Sin embargo, cuando la ansiedad rebasa ciertos límites, aparece un deterioro de la actividad cotidiana. En este caso, a mayor ansiedad, habrá

un menor rendimiento, lo que constituye un punto de partida para los trastornos por ansiedad. (Spielberger, 1990)[5]

Se puede definir el estrés académico como aquel que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout. (Berrocal, 2006)[6]

El nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias enfocadas al problema; sin embargo, el uso de las emociones también se relaciona de manera significativa con elevados niveles de estrés. (Fontana, 1999)[7]. En la actualidad, la valoración de los factores que intervienen en la génesis de la ansiedad y estrés académico y de sus manifestaciones constituye el objetivo de gran número de trabajos que pretenden delimitar su grado de influencia, buscando precisar las características de las manifestaciones de la ansiedad desde el punto de vista analítico, lo que permite profundizar en su conocimiento. (Hernández, 1996)[8]

Es un término médico aplicado a los procesos físicos, químicos y psicológicos producto de tensiones generadas por perturbaciones que pueden conllevar a una enfermedad física. (Lazarus, 1984)[9]

Las carreras de la Facultad de Medicina

muestran niveles de exigencias altos acompañados de niveles de estrés moderadamente altos; dentro de las carreras que comprende la Facultad de Medicina los estudiantes de la carrera de Enfermería fueron los que experimentaron mayores niveles de estrés con un 71% seguido de Medicina con un 65%.

La enfermera, junto al equipo de profesionales de salud, debe detectar las necesidades de salud no sólo en el hogar, colegio, sino también en las universidades, en relación a las estrategias de afrontamiento de las situaciones de estrés que podrían afectar directa o indirectamente al bienestar biopsicosocial de esta población. (Loaiza, 2004)[10]

## MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio es no experimental con un diseño descriptivo de corte transversal, se relacionan con las variables involucradas, además es de corta duración en un periodo corto de tiempo, al describir cual era los problemas que tenía un estudiante para presentar estrés, todo esto se realizó en la ciudad de Ambato acerca de la incidencia del estrés en los estudiantes del Sexto semestre de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato para esto participaron 30 estudiantes de ambos sexos pertenecientes a dicha carrera con una edad aproximada entre 20 y 25 años.

Para la presente investigación se ha tomado como método una encuesta cuyos ítems estaba

clasificados en tres categorías reacciones conductuales, físicas y psicológicas a través de la cual se determinó tanto factores estresantes como consecuencias de los mismos, basados en interrogantes tomadas del test de estrés académico la misma perteneciente al Inventario de Estrés Académico (IEA), de Polo, Hernández y Pozo.

## RESULTADOS

Al elaborar cuadros y diagramas estadísticos se obtuvo los diferentes resultados, dentro de estos se presentan los más importantes:

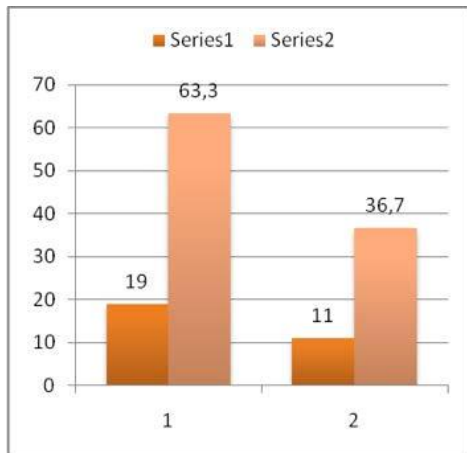


Figura 1. Distribución de la frecuencia de sobrecarga de tareas y trabajo Mayo - Julio 2015 n= 30

La mayor parte de los estudiantes de Sexto semestre de la Carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato en algún momento ha experimentado una sobrecarga de tareas provocando cierto estado de desesperación al tener que cumplir con varios trabajos.

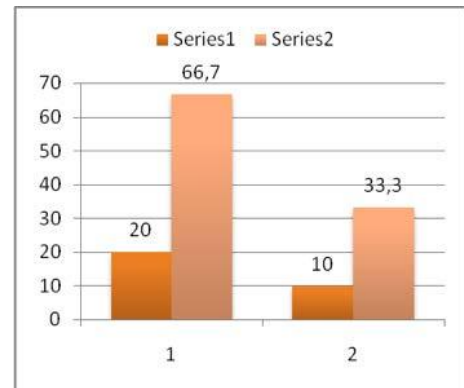


Figura 2. Distribución de la frecuencia de trastornos de sueño. Mayo - Julio 2015 n= 30

La mayor parte de los estudiantes de Sexto semestre de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato en algún momento ha presentado trastornos de sueño como insomnio o pesadillas relacionado con el estrés causado por las tareas o deberes que deben realizar.

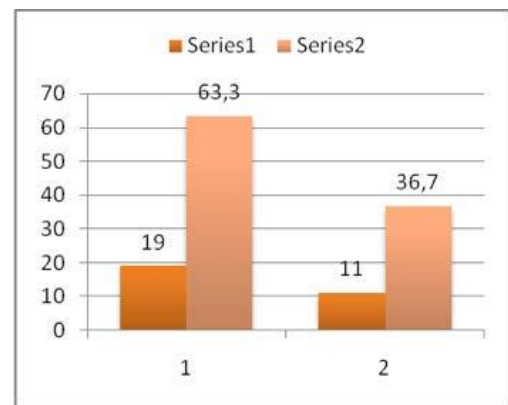


Figura 3. Distribución de la frecuencia de dolor de cabeza o migraña Mayo - Julio 2015 n= 30

La mayor parte de los estudiantes de Sexto semestre de la Carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato a menudo posee dolor de cabeza y migraña manifestando así ya síntomas de padecer estrés.

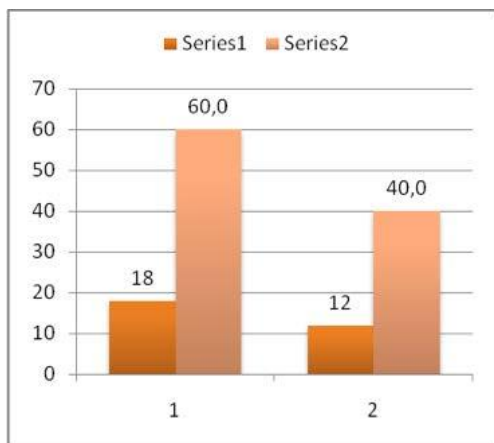


Figura 4. Distribución de la frecuencia de angustia y desesperación.  
Mayo - Julio 2015 n= 30

La mayoría de los estudiantes de Sexto de la Carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato han sentido ansiedad, angustia y desesperación, todo esto relacionado con los trabajos que deben realizar y teniendo como resultado de esto, estudiantes que pueden presentar estrés.

### CONCLUSIONES

Como conclusión se obtuvo que los estudiantes de Sexto semestre de la Carrera Enfermería tengan tendencia a tener o sufrir de estrés debido a la sobre carga de trabajos y al tiempo reducido que algunos de estos estudiantes tienen para realizar sus trabajos que a diario tienen que hacer y como consecuencia de esto pueden presentar un menor rendimiento y baja concentración en

### REFERENCIAS

- [1] Selye. (1956). Conocimiento y Dominio del estrés.
- [2] Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios.
- [3] Paulo, U. S. (2006). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes en la facultad de enfermería.
- [4] J, Z. (1992). El Estrés. Publicaciones Cruz
- [5] Spielberger. (1990). Tensión y ansiedad.
- [6] Berrocal, F. (2006). Ansiedad y estrés.
- [7] Fontana. (1999). Control del estrés. El manual moderno. Mexico: Panamericana.
- [8] Hernández, P. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios.
- [9] Lazarus, R. S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: U.Complutense.
- [10] Loaiza, H. (2004). Exigencias Académicas y Estrés en las Carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile.