



Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” / Escuela Profesional de Enfermería

NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DEL 1RO AL 4TO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO  
VILLARREAL- 2018

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Villacruz Matos, Lucero Marcela

**ASESORA:**

Dra. Bello Vidal, Catalina Olimpia

**JURADO:**

Mg. Marcos Santos, Hilda Lita

Mg. Quispe Ruffner, Rita Yolanda

Mg. Atuncar Tasayco, Urbano Mauro

Mg. Espinoza Cueva, María Magdalena

Lima- Perú

2019

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a Dios, a mis padres que desde pequeña siempre han estado a mi lado, y a pesar de los tropiezos no han dejado de apoyarme y a mis abuelitos que están en el cielo que a pesar que no están a mi lado físicamente, siempre he sentido que no me han abandonado y que en este momento están orgullosos de mí.

## **Agradecimiento**

En primera instancia agradezco a Dios por acompañarme y fortalecerme en este camino que decidí tomar, por no abandonarme y darme salud en este proceso de estudios.

A mis padres, que a pesar que siempre se presentan dificultades, han estado a mi lado apoyándome, dándome consejos y fortaleza para seguir adelante ante cualquier obstáculo.

A mi abuelita y a mi tío que estuvieron presentes en mi formación académica y por ser parte importante de mi familia.

A mis docentes, por impartirme su sabiduría, por el tiempo y paciencia en mi formación de esta carrera tan hermosa como es el ser enfermera, en especial a mi asesora que me orientó y guio en el desarrollo y culminación de mi tesis.

## Índice

Resumen.....	9
Abstract .....	10
I.    Introducción.....	11
1.1.    Descripción y formulación del problema .....	12
1.2.    Antecedentes .....	14
1.3.    Objetivos .....	19
1.4.    Justificación.....	19
II.   Marco teórico.....	21
2.1.    Bases.....	21
III.  Método.....	28
3.1.    Tipo de investigación .....	28
3.2.    Ámbito temporal y espacial.....	28
3.3.    Variables.....	28
3.4.    Población y muestra .....	28
3.5.    Instrumento.....	29
3.6.    Procedimientos .....	30
3.7.    Análisis de datos.....	30
IV.  Resultados.....	32

V.	Discusión de resultados .....	45
VI.	Conclusiones.....	48
VII.	Recomendaciones .....	50
VIII.	Referencias.....	51
IX.	Anexos .....	55

## Índice de tablas

Tabla 1: Datos Sociodemográficos de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de 1ero a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal -2018.....	33
Figura 1: Porcentaje de frecuencia de las edades de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de 1ero a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....	34
Tabla 2: Distribución de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal según su condición académica -2018.....	35
Tabla 3: Niveles de estrés según año de estudio de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....	36
Tabla 4: Relación entre tener hijos y el presentar estrés en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....	36
Tabla 5: Relación entre sexo y presencia de estrés en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....	36
Figura 2: Media de situaciones generadoras de estrés de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....	37
Figura 3: Distribución de la media de las reacciones físicas de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....	39

Figura 4: Distribución de la media de las reacciones psicológicas o emocionales de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....40

Figura 5. Distribución de la media de las reacciones comportamentales de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....41

Figura 6. Distribución de medias de las estrategias de afrontamiento según años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.....43

**Índice de anexos**

Anexo A: Instrumento.....	55
Anexo B: Confiabilidad del instrumento .....	60
Anexo C: Operacionalización de variables.....	61



## Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de pregrado de la escuela profesional de enfermería del primer al cuarto año de la Universidad Nacional Federico Villarreal y su relación con variables como edad, sexo. La estrategia teórica metodológica es de tipo cuantitativa, su alcance es descriptivo, transversal y no experimental. La muestra fue de 132 estudiantes. El instrumento fue el Inventario de Estrés Académico SISCO que fue diseñado por Arturo Barraza Macías, desarrollado con base a los objetivos del estudio, fue creado para la evaluación del estrés académico, cuenta con 35 ítems divididos que ayudan a filtrar, identificar el nivel de estrés, la frecuencia en que algunas situaciones son valoradas como estresores, la frecuencia con que presentan las reacciones ante el estresor y también reconocer que estrategias de afrontamiento utilizan los alumnos. La confiabilidad se obtuvo utilizando el estadístico alfa de Cronbach obteniendo un valor de 0.87. Para realizar el análisis se seleccionó 121 alumnos aplicando la pregunta filtro del inventario, encontrándose como resultado que el nivel de estrés según año académico es moderado y alto, siendo la distribución de los porcentajes diferentes por año. Con lo que respecta a situaciones generadoras de estrés se encontró que la sobrecarga de tareas y trabajos tiene una media más alta que es de 3,884 (77,68%) que indica un nivel alto de estrés. Se concluyó que desde el primer al cuarto año presentan estrés, en diferentes niveles. Aunque no se encontró una diferencia significativa estadísticamente.

Palabras clave: estrés, nivel de estrés, estudiantes, enfermería

### **Abstract**

The objective of the present study was to determine the level of academic stress in the undergraduate students of the professional nursing school of the first to fourth year of the National University Federico Villarreal and its relationship with variables such as age, sex. The theoretical methodological strategy is quantitative, its scope is descriptive, transversal and non-experimental. The sample was 132 students. The instrument was the SISCO Academic Stress Inventory that was designed by Arturo Barraza Macías, developed based on the objectives of the study, was created for the evaluation of academic stress, has 35 divided items that help to filter, identify the level of stress, the frequency in which some situations are valued as stressors, the frequency with which they present the reactions to the stressor and also recognize that coping strategies are used by the students. Reliability was obtained using the Cronbach alpha statistic obtaining a value of 0.87. To carry out the analysis, 121 students were selected by applying the inventory filter question, finding that the stress level according to the academic year is moderate and high, with the distribution of the different percentages per year. With regard to stress-generating situations, it was found that the overload of tasks and jobs has a higher average that is 3,884 (77.68%) which indicates a high level of stress. It was concluded that from the first to the fourth year they present stress, in different levels. Although I do not know, it found a statistically significant difference.

Key words: stress, stress level, students, nursing

## **I. Introducción**

En el siglo actual según la OMS considera que las enfermedades que son producidas por el estrés superarán a las enfermedades infecciosas, a causa de que los estresores se encuentran en las actividades que se realizan en la vida cotidiana (Benavente, Quispe y Callata, 2010).

Según Muñoz, citado en la investigación de Martín (2007): las poblaciones universitarias a pesar de los escasos trabajos que existen, indican que hay índices notables de estrés.

Los estudiantes ingresan a un nuevo ámbito diferente al del colegio donde también encontraron situaciones que les generaban estrés pero aprendieron a superarlo y manejarlo, aunque algunas situaciones que se presentan en la universidad puede tener similitud, aquí el estudiante deberá organizar sus actividades y aprender a ser más independiente en el sentido académico.

Por ello se considera importante abordar el tema de estrés, aunque hay que tener en cuenta que el estrés es una reacción para afrontar una situación que se puede considerar un desafío o una demanda, el problema se genera cuando no se puede afrontar y se vuelve dañino para la salud, por eso hay que saber los niveles de estrés en los estudiantes así poder observar si este estrés se convierte en un problema que puede afectar su salud, esto se investigará en los estudiantes de enfermería de primero a cuarto año de la Universidad Nacional Federico Villarreal, debido que a diferencia de otras carreras universitarias una vez que los estudiantes culminen su carrera deberán trabajar para y con los pacientes que son personas al igual que ellos y deben saber identificar el estrés para que cuando se presente en otras situaciones poder actuar de manera asertiva y así formar estudiantes de enfermería con calidad.

### **1.1. Descripción y formulación del problema**

Hay diversas conexiones del estrés con el bienestar psicológico y la salud de los individuos; en especial las vivencias que experimentan los jóvenes en esta etapa de su vida están colmadas de estrés (Vallejo, Osorno, Mazadiego, T.J. y Celis, 2007, pp. 35-40).

Caldera, Pulido, Martinez (2007) afirma que “a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos experimenta algún problema de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de los individuos tiene algún problema de estrés” (p.78).

La Organización Mundial de Salud (OMS, 1990) en un análisis afirma:

A inicios del siglo actual, las enfermedades producidas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas debido a los estresores de la vida cotidiana los cuales generan una situación incómoda emocional y somáticamente, debiendo buscar la manera de responder ante sus problemas. (Benavente, Quispe y Callata, 2010, p.3).

“Los escasos trabajos sobre el tema del estrés han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en periodos inmediatamente anteriores a los exámenes” (Muñoz, 1999, citado por Martín, 2007, p.89)

“En Latinoamérica, aunque se encontraron algunas contradicciones, los estudios coinciden en mostrar una alta ocurrencia de estrés en los estudiantes universitarios, llegando a alcanzar valores superiores al 67% de los estudiantes estudiados en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz y Hernández, 2008, pp. 1-2).

Barraza (2004) afirma que, “se evidencia estrés en estudiantes de diversos años y diferentes edades siendo una realidad que ocurre en las instituciones académicas” (Citado por Román, Ortiz y Hernández, 2008, p.1).

En el Perú hay algunas investigaciones, en las cuales, los estudiantes universitarios de ciencias de la salud han presentado en algún momento de su carrera estrés y certifican que esta condición puede perjudicar su vida diaria y su desempeño académico. Un claro ejemplo de esto es la investigación de la universidad católica Santo Toribio de Mogrovejo (2015): “Participaron 198 estudiantes (...) se tuvo como resultado que el 23.2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés alto. Por lo tanto, el 99% presentan estrés académico”. De la universidad Cayetano Heredia (2014):

El manejo del estrés ha sido considerado uno de los problemas más complejos en las esferas de la vida social y profesional, sobre todo en escuelas de medicina. Los estudiantes se enfrentan a exigencias, que demandan gran cantidad de recursos físicos y psicológicos,...

De la facultad de medicina Mayor de San Marcos (2001): “Existen mayores niveles en estudiantes de primero que en los de sexto año”.

En la universidad nacional Federico Villarreal en las diferentes aulas se encuentran a los estudiantes de enfermería conversando y manifiestan “tensión frente a la presentación de trabajos, tareas y exposiciones, a tiempo corto o por falta de organización que no les permite culminar como ellos quisieran, siendo estas las condiciones que generan estrés en ellos”, por eso se llevó a cabo una investigación para conocer cuáles son los niveles de estrés en los alumnos de enfermería en la Universidad Nacional Federico Villarreal por lo que se formuló la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1ro al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal- 2018?

## **1.2. Antecedentes**

Castillo, Chancón & Díaz. (2016). Realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los estudiantes de 2° año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de Chile. Cuyo método fue el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo para evaluar el nivel de ansiedad y el Inventario de Estrés Académico para discriminar diferentes situaciones académicas que provocan un mayor nivel de estrés en estudiantes universitarios. Los resultados que se obtuvieron es que los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica. Aunque las situaciones generadoras de estrés fueron similares para ambos grupos, varias de ellas fueron percibidas como estresores significativamente mayores por los estudiantes de Enfermería. Las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Llegando a la conclusión que los estudiantes de enfermería presentan altos índices de ansiedad. Resulta necesario realizar la planificación curricular de estos cursos, así como implementar consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes.

Esta investigación nos ayuda en nuestro estudio ya que tiene como objetivo encontrar la causa que genera estrés en los estudiantes de enfermería y lo compara con otra carrera profesional que también pertenece al área de salud, llegando a la conclusión que se encontraron situaciones que se asimilaban en ambas carreras, pero las que tenían una mayor significancia fue en la carrera de enfermería.

Jerez, Oyarzo. (2015). Esta investigación tuvo como objetivo identificar la prevalencia de estrés en estudiantes de la Universidad de Los Lagos, Osorno. La muestra estuvo compuesta de 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, a los que se aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide el nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Cuyos resultados fueron de un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresados las mujeres (96.24%) que lo 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. Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (88.3%) y problemas de concentración (77.4%), presentando diferencia por carrera en fatiga crónica (0.002) y problemas de digestión (0.006). Llegando a las conclusiones que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de 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.

En esta investigación se pueden encontrar nuestras variables de estudio, también que se utilizó el inventario que hemos aplicado, siendo de gran utilidad en nuestro estudio porque los datos obtenidos los podemos comparar.

Marty, Lavín, Figueroa, Larraín & Cruz. (s.f.). Esta investigación cuyo objetivo fue conocer la prevalencia de estrés en estudiantes del área de salud de la Universidad de los Andes (UANDES) y comparar subgrupos por género, carrera y año de estudio. Determinar si existe correlación entre estrés y enfermedad infecciosa. Tomando como muestra a 438 estudiantes de todos los cursos de

Medicina, y estudiantes de primer año de Enfermería, Psicología y Odontología de la UANDES. En octubre de 2002 (periodo de pruebas) se aplicó una encuesta sobre estrés y se evaluó si en los últimos 10 días la persona reportaba alguna enfermedad infecciosa. Se encontró una prevalencia de estrés de 36,3%, mayor en mujeres que en hombres ( $p < 0,05$ ). Medicina tiene significativamente más estrés que el resto de las carreras, en tanto Psicología la menor prevalencia ( $p < 0,005$ ). El primer año de Medicina tiene más estrés que el resto de los cursos de la carrera ( $p < 0,01$ ). Por último, se encontró una correlación positiva entre estrés y enfermedad infecciosa ( $0,05$ ). Por lo tanto un importante porcentaje de estudiantes del área de salud de la UANDES tienen estrés, por lo que es importante identificarlos para ayudarlos a manejar sus consecuencias deletéreas.

En esta investigación vemos como se relaciona el estrés y las enfermedades infecciosas, a diferencia de las anteriores investigaciones donde se clasificaba el estrés según la carrera, en este caso, se compara por género y año de estudio. Y se encontró que hay una correlación positiva entre estrés y enfermedad infecciosa.

Bonilla M, Delgado K, León D. (2015) El propósito de la investigación fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo del distrito de Chiclayo, 2014. Se utilizó un instrumento de medición como el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30), que consta de 34 ítems e incluyen los posibles factores desencadenantes del mismo. Participaron un total de 198 alumnos de una escuela de odontología y se tuvo como resultado que el 23.2% presenta un nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés alto. Por lo tanto, el 99.9% de los encuestados presentan estrés académico.



Esta investigación nos muestra como una carrera de salud el 99.9% presenta estrés académico, que es una variable que se toma en nuestra investigación al igual que los niveles de estrés.

Bedoya, Matos, Zelaya. (2014). Este trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. Fue un estudio descriptivo, de corte transversal con una muestra de 187 alumnos formada por 52.9% varones y 47.1 mujeres, con una media de edades de  $23.34 \pm 1.70$  años. Se utilizó análisis de frecuencias y porcentaje por sexo y año de estudio. El test Exacto de Fisher se empleó para evaluar las situaciones estratégicas de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicosomáticas. Cuyos resultados fueron que la prevalencia de estrés alcanzó el 77.54%, los estudiantes del séptimo año obtuvieron mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. La habilidad asertiva y la implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por los estudiantes con bajo nivel de estrés. Llegando a las conclusiones que la frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicosomáticas fue moderada a predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de estudio. Se sugiere la evaluación del estrés en estudiantes bajo terapia antidepresiva.

Esta investigación es de gran utilidad para nuestro estudio porque toca el tema de niveles de estrés, lo que en nuestra investigación es el objetivo general.

Damian. (2016). La investigación tuvo como objetivo principal estudiar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud en un grupo de 130 estudiantes universitarios, los cuales

se encuentran cursando los dos primeros años de sus estudios de pregrado. Se aplicaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU). Luego, se realizaron los análisis respectivos y se calcularon las correlaciones entre el estrés académico y las conductas de salud. Los resultados indicaron un nivel “medianamente alto” de estrés académico percibido, las principales situaciones generadoras de estrés académico fueron evaluaciones, falta de tiempo y sobrecarga académica, mientras que las reacciones psicológicas fueron las más reportadas. Por otro lado, los hombres presentaron mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas. Con respecto a la relación entre las dos variables estudiadas, se encontró que el nivel de estrés académico percibido correlaciona inversamente solo con la organización del sueño. El impacto de los estresores se relaciona negativamente con la actividad física, recreación y manejo del tiempo libre y la organización del sueño. Por último, todos los síntomas se relacionan negativamente con estas dos últimas conductas. Finalmente, se resalta la importancia de continuar investigando en temas de salud universitaria, para así potenciar los programas orientados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Esta investigación nos habla de la relación entre el estrés académico y conductas de salud, siendo aplicado en los primeros años de carrera universitaria, dando como resultado que el estrés académico percibido por los estudiantes es medianamente alto. Lo cual será de utilidad para nuestra investigación para comparar los resultados. También esta investigación recomienda que se realicen más estudios sobre el tema de salud universitaria siendo importante la formación académica para obtener profesionales de calidad.

### **1.3. Objetivos**

#### **- Objetivo General**

Determinar el nivel de estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1ro al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal- 2018.

#### **- Objetivos Específicos**

Identificar la frecuencia con que se presentaron las reacciones físicas entre los alumnos del 1ro al 4to año de la escuela profesional de enfermería.

Identificar la frecuencia con que se presentaron las reacciones psicológicas entre los alumnos del 1ro al 4to año de la escuela profesional de enfermería.

Identificar la frecuencia con que se presentaron las reacciones comportamentales entre los alumnos del 1ro a 4to año de la escuela profesional de enfermería.

### **1.4. Justificación**

El estrés es considerado un problema de salud, por ello es importante determinar el nivel de estrés de los estudiantes. Debido a que el estrés surge de la interacción del ser humano con las situaciones que se generan en su entorno. Los estudiantes deben de aprender a afrontar las demandas que se les presenta debido a que ingresan a un nuevo centro de estudios que es diferente al que han estado anteriormente, y para ello deberán superarlo generando un esfuerzo psicológico y también físico. Estos esfuerzos pueden causar que el cuerpo del estudiante experimente un desequilibrio en su organismo ocasionando fatiga, insomnio, dolores de cabeza, falta de interés frente a los estudios, ponerse nervioso o hasta llegar a perder el control frente a alguna situación; debido a esto es importante aprender a reconocerlo y así poder afrontarlo.

En la actualidad se siente más estrés que en los años anteriores debido que nos encontramos en una sociedad que está encaminada hacia el éxito, es por ende que es casi inevitable escapar del

deseo de triunfar y de la competencia. La angustia y decepción son generadoras de más estrés y así comienza un camino sin salida que puede producir enfermedades mentales y físicas. Por eso el presente trabajo pretende que los alumnos de la escuela profesional de enfermería puedan identificar el nivel de estrés en los diferentes años de estudio, así en adelante poder definir estrategias de afrontamiento hacia este estrés para que lo puedan superar con éxito. Así podrán rendir de manera ideal académicamente y en un futuro profesional como enfermeros.

## II. Marco teórico

### 2.1. Bases

#### Antecedentes históricos del estrés

La definición de estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que a todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida de apetito, astenia, baja de peso, etc. Esto llamó la atención a Selye, quien lo denominó el “Síndrome de estar enfermo”.

Realizó su postdoctorado en Montreal Canadá en la escuela de Medicina de la Universidad de McGill donde desarrolló sus famosos experimentos de ejercicio físico agotador con ratas de laboratorio que confirmaron la elevación de las hormonas suprarrenales, tales como: ACTH, adrenalina y noradrenalina; la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas, Selye, denominó “Estrés biológico”.

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino el resultado de cambios fisiológicos ocasionados de un prolongado estrés en los órganos mencionados y que estas alteraciones podrían estar determinadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren la capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de allí el estrés involucró en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnología diversas y avanzadas (Ortega, 2003).

Montero (2010) afirma que “El concepto de estrés proviene de la década de los 30”s y de allí en adelante empezaron a surgir diversos tipos de estrés, tanto nuevas formas de tratamiento, así como nuevas características” (p. 15).

### Definición

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción” (OMS, 1994).

Según el National Institute of Mental Health (NIH, 2017), define al estrés de la siguiente manera:

Es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda. Cada tipo de demanda o estresor, como el ejercicio, el trabajo, la escuela, los principales cambios en la vida o los eventos traumáticos, puede ser estresante.

En la página web que es auspiciada por la Biblioteca Nacional de Medicina, tiene como definición:

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, nervioso o furioso. Es una reacción del cuerpo a una demanda o desafío. En pequeños episodios de estrés puede ser positivo, como cuando lo ayuda a evadir el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud de la persona. (MedlinePlus, 2016).

Es decir el estrés está presente en el día a día, solo hay que saber manejarlo para que no se convierta en un problema de salud.

Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o

generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal” (citado por Daneri, 2012, p. 1)

Al respecto, Stora “el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo”. Este instinto es bueno en caso de emergencias, como salirse del camino cuando viene un auto a velocidad. Pero si continua por mucho tiempo puede causar síntomas físicos, así como una respuesta a los cambios y retos de la vida diaria (citado por Tejeda y Cepedillo, p. 1).

Ya que el estrés es una reacción que el cuerpo normalmente genera para dar una solución a una situación que representa ser peligrosa. El cuerpo se prepara fisiológicamente para poder afrontarlo o huir mediante la secreción de sustancias hormonales como la adrenalina, que se puede manifestar de la siguiente manera: el corazón late más fuerte y rápido, las pequeñas arterias que irrigan la piel y los órganos menos críticos se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas y para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos (Mendoza, Calderón, Aguilar y Mejía, 2011, p.6).

#### Causas del estrés

“Existen varios factores que pueden ocasionar estrés a los cuales se les llama estresores, son agentes que estimulan los procesos de estrés nervioso y hormonal. Los estresores se pueden dividir en tres categorías: psicosociales, bioecológicas y personalidad” (Lopategui, 2000).

Al respecto, Peñacoba & Moreno (1999), menciona:

Un estresor, puede ser cualquier suceso vital, un suceso menor o la combinación de los dos. Los eventos o sucesos vitales se definen como circunstancias que requieren un ajuste por parte de los individuos, debido fundamentalmente a cambios en su entorno; los sucesos vitales son estresores cuando son percibidos como un aspecto

molesto en la calidad de vida de la persona (Citado en Quezada y Gonzáles, 2012, pp. 24-25).

### Estrés Académico

Hay variables de estrés que se interrelacionan, las cuales todas se encuentran en un determinado lugar que es la Universidad. Lo cual es considerado altamente estresante ya que la universidad es un nuevo ambiente para el estudiante y debe aprender a adaptarse, lo cual puede volverse un reto que puede superarlo o un obstáculo que no le permitirá avanzar académicamente. (Martín, 2007, p. 89).

Caldera, Pulido y Martínez (2007) conceptualizan al estrés académico como: “es generado por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto estudiantes como docentes, pueden verse afectados por este problema” (Citado en Berrío y Mazo, 2011, p.78)

Los estudiantes una vez iniciada su vida académica invierten la mayor parte de su tiempo en las aulas. Inician una nueva etapa la cual se cambia de ambiente en el que estaban acostumbrados a estar, generándose así situaciones que para los estudiantes pueden ser estresantes. Esto se ve sustentado por Barraza (2006), el cual manifiesta:

Cuando el estudiante de educación superior, inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde se esforzó para ingresar o es inscrito, se somete a una serie de demandas o exigencias que dichas instituciones plantean. Estas demandas o exigencias, en su carácter normativo o circunstancial, se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula de estudios.



## Causas del Estrés Académico

El estrés como anteriormente lo mencionamos es causado por estresores, en caso del contexto académico podemos hablar de estresores académicos.

Estas exigencias pueden ser debido a dos tipos:

**Exigencias Internas:** son exigencias que uno mismo se plantea, a causa de ciertas expectativas que uno se propone.

**Exigencias externas:** son exigencias que se presentan en nuestro entorno proveniente de diversas situaciones académicas. (Osorio, s.f.).

## Signos y síntomas

Este desequilibrio sistémico se manifiesta en el ser humano de la siguiente manera:

**Físicos:** insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse la uñas, temblores, opresión en el pecho, sudor en las palmas de la mano, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, entre otros.

**Psicológicos:** inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos.

**Comportamentales:** conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas.

Ante la presencia de estos síntomas el ser humano experimenta un desequilibrio, el cual tiene que afrontarlo para que no se convierta en un problema de salud grave. Por ende la persona debe analizar y evaluar la situación encontrando una estrategia de afrontamiento adecuada para la resolución de dicha exigencia que debe superarlo con éxito. (Barraza, 2006).

## Consecuencias

Martín (2007) indica que “el estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. Encontrando efectos a corto y largo plazo”.

Hernández, Pozo y Polo (1994), estudiaron como los alumnos modificaban su estilo de vida según se presentaba algún tipo de situación que sea agobiante para ellos, lo cual ocasionaba hábitos poco saludables como: “exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes; lo que en adelante, puede llevar a la aparición de trastornos de salud” (Citado en Martín, 2007, p. 90).

### Tipos de estrés:

Estrés agudo: es uno de los más comunes. Se genera de las demandas que nos ponemos a nosotros mismos o que el entorno lo genera. Ocurre por periodos cortos generalmente por una situación pasajera. Puede ser positivas en pequeñas cantidades pero de lo contrario puede afectar la salud del ser humano como ocasionar dolores musculares, dolores de cabeza, fatiga, entre otros.

Estrés crónico: es más agotador y desgastante. Se presenta cuando el problema no tiene salida a un problema o una situación que puede llegar a deprimir a la persona. Puede ser resultado por ejemplo de un problema económico. A diferencia del anterior este se presenta repetidas veces en un largo tiempo. Pudiendo llegar a la depresión, crisis nerviosa e incluso un ataque cardíaco.

### Niveles de estrés:

Nivel alto, moderado y leve. Que según el estudio publicado por The American Journal of Cardiology, “las personas con un alto nivel de estrés tienen un 27% más de riesgo de padecer una enfermedad cardiaca. Esto indica que el estrés es claramente un factor de riesgo a controlar” (Ingrassia, 2017).

Teoría de Imogene M. King

Marco de sistemas de interacción y teoría intermedia de la consecución de objetivos

“Los conceptos dan significado a nuestras percepciones sensoriales y permiten generalizaciones sobre las personas, los objetos y las cosas” (King, 1995, p.16)

En el caso del concepto de salud King lo define: “la salud son experiencias vitales de un ser humano, que implica un continuo ajuste de los elementos del estrés, mediante un uso óptimo de los recursos de uno mismo para lograr la capacidad máxima para el día a día”. (1981, p.5)

En 1981, King para desarrollar su teoría se hizo la siguiente pregunta: ¿Cuál es la naturaleza de la enfermería?, la respuesta fue “la manera en que las enfermeras, desde su posición, hacen con y para las personas es lo que diferencia la enfermería de otras profesiones sanitarias” (1995, pp. 25-26)

Definición de palabras claves

Nivel: Se utiliza para poder organizar determinadas cosas.

Estrés: Es un acontecimiento que está presente en la vida del ser humano, ya que cualquiera en determinado momento de su vida lo ha vivido con mayor o menor frecuencia. El más mínimo cambio a causa de alguna presión, frustración, aburrimiento, encontrarse en situaciones que no son fáciles de controlar. El cual el cuerpo sufre cambios para afrontar o huir de estas situaciones, esto es bueno sino se presenta en un nivel muy elevado.

Nivel de estrés: describe la horizontalidad en la que se puede presentar el estrés, debido que son diferentes los niveles de estrés que puede presentar un ser humano.

Estrés académico: es el estrés que se genera a causa de estresores propios de los estudios académicos, como presentación de trabajos, ambiente de estudios, exámenes, etc.

### **III. Método**

#### **3.1. Tipo de investigación**

La estrategia teórica metodológica es de tipo cuantitativa, mide estadísticamente los datos obtenidos. Su alcance es descriptivo, lo cual permite describir la distribución de variables, sin considerar hipótesis. Respecto al tiempo de administración y recolección de datos es de tipo transversal pues se centra a analizar cuál es el estado de las variables en el momento actual y referente al diseño de la prueba es de tipo no experimental, es decir, se ejecutará sin utilizar a algún grupo control.

#### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

La presente investigación se ejecutará en la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, la cual es una institución generadora de servicios de educación, que abarca la facultad de medicina. Se encuentra ubicado el Jr. Río Chepén 290, El Agustino, situado en el distrito y provincia de Lima.

#### **3.3. Variables**

Variable dependiente: Niveles de estrés académico.

Variables independientes: Reacciones físicas. Reacciones comportamentales. Reacciones psicológicas.

#### **3.4. Población y muestra**

La población comprende de 193 alumnos de enfermería del 1er a 4to año, se trabajará con una muestra: muestreo probabilístico estratificado, en la cual dividimos a la población en subgrupos, en este caso por año de estudio, luego seleccionamos de manera aleatoria a los estudiantes finales que participaran en la muestra de manera proporcional, debido que no hay una distribución igual en todos los años. Quedando como muestra final una población de 132 estudiantes.

### 3.5. Instrumento

El instrumento que se va a utilizar es el Inventario SISCO del Estrés Académico, desarrollado con base a los objetivos del estudio, el cual se someterá a la validez y confiabilidad por juicio de expertos, se elegirá a docentes que tengan la especialidad y grado adecuado, al igual que experiencia en investigación.

Se utilizará un instrumento que fue creado para la evaluación de estrés académico, cuenta con 35 ítems divididos de la siguiente manera:

Un ítem que ayuda a filtrar si la persona que está sometiéndose a la encuesta es candidato o no a contestar el inventario.

Otro ítem, que tiene una serie tipo Lickert de cinco valores numéricos que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Diez ítems, que otorgan identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems que permiten encontrar la frecuencia con que presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Ocho ítems que ven que estrategias de afrontamiento utilizan con frecuencia.

Dentro de los quince ítems se sub dividen en reacciones que generan el estrés y que pueden dar un nivel diferente depende de la frecuencia que se presente, ya que el estrés es bueno hasta un cierto punto si en caso esto no se vuelve persistente. Estas reacciones pueden ser físicas, psicológicas y comportamentales.

Según Iván Vásquez (2016), refiere:

Que para la interpretación de este inventario es necesario obtener el índice de cada ítem, o de cada dimensión, según sea el interés, se deben de seguir los siguientes

pasos: Se obtiene la media de cada ítem y se transforma en porcentaje, una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo: de 0 a 33% nivel leve; de 34% a 66% nivel moderado; y de 67% a 100 % nivel alto (profundo).

El Inventario de Estrés Académico SISCO fue diseñado por Arturo Barraza Macías, en el año 2007, el cual fue utilizado por su alto nivel de confiabilidad por mitades que fue de 0.87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.90.

### **3.6. Procedimientos**

Proceso de recolección:

Comprenderá las siguientes fases:

Fase 1: Se coordinará con la directora de la escuela profesional de enfermería para las facilidades del proyecto y se presentará el proyecto para su autorización.

Fase 2: Se coordinará con los alumnos para fijar día y hora para la aplicación del instrumento.

Fase 3: El día que se realiza la aplicación del instrumento se solicitará permiso al docente que se encuentre en clase, para poder aplicarlo sin interrumpir la enseñanza.

### **3.7. Análisis de datos**

Los datos serán vaciados a la base de datos del SPSS versión 21.0 y los resultados se analizarán aplicando la estadística descriptiva y las pruebas paramétricas.

También se utilizará los siguientes aspectos éticos:

Beneficencia: el instrumento que se aplicará a los alumnos permitirá recoger información y esta será utilizada a beneficio de ellos permitiéndonos conocer los niveles de estrés que existe en la escuela profesional de enfermería.

No maleficencia: El instrumento que se someterá a una validez y confiabilidad permitirá que los estudiantes no se sometan a preguntas que le causen daño a su intimidad o a su persona.

Justicia: El instrumento que se utilizará no distinguirá o discriminará a algún estudiante por su sexo, religión, cultura, entre otros.

Autonomía: Se les pedirá a los alumnos su consentimiento para aplicar el instrumento.

#### **IV. Resultados**

El propósito del estudio fue conocer el nivel de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, en relación a los años de estudios; también determinar la frecuencia con que se presentan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. La muestra de estudio fueron 132 estudiantes. Las edades oscilan entre 17 a 37 años.

La Tabla 1 muestra la distribución según sexo, estado civil, si tiene hijos o no, distrito de residencia, religión y tiempo que utilizan para trasladarse los estudiantes a su centro de estudios. La mayoría de estudiantes fueron de sexo femenino (83.3%), a diferencia de los estudiantes masculinos (16.7%). Con lo que respecta a estado civil un 98,5% está soltero(a), un 95,5% no tiene hijos, por distritos de residencia la mayoría vive en el área interdistrital de Lima Norte con un porcentaje de 37,9%, la religión que predomina es la católica con un 67,4%. Respecto al tiempo que utilizan a diario para desplazarse los alumnos varía entre 30 a 180 minutos.



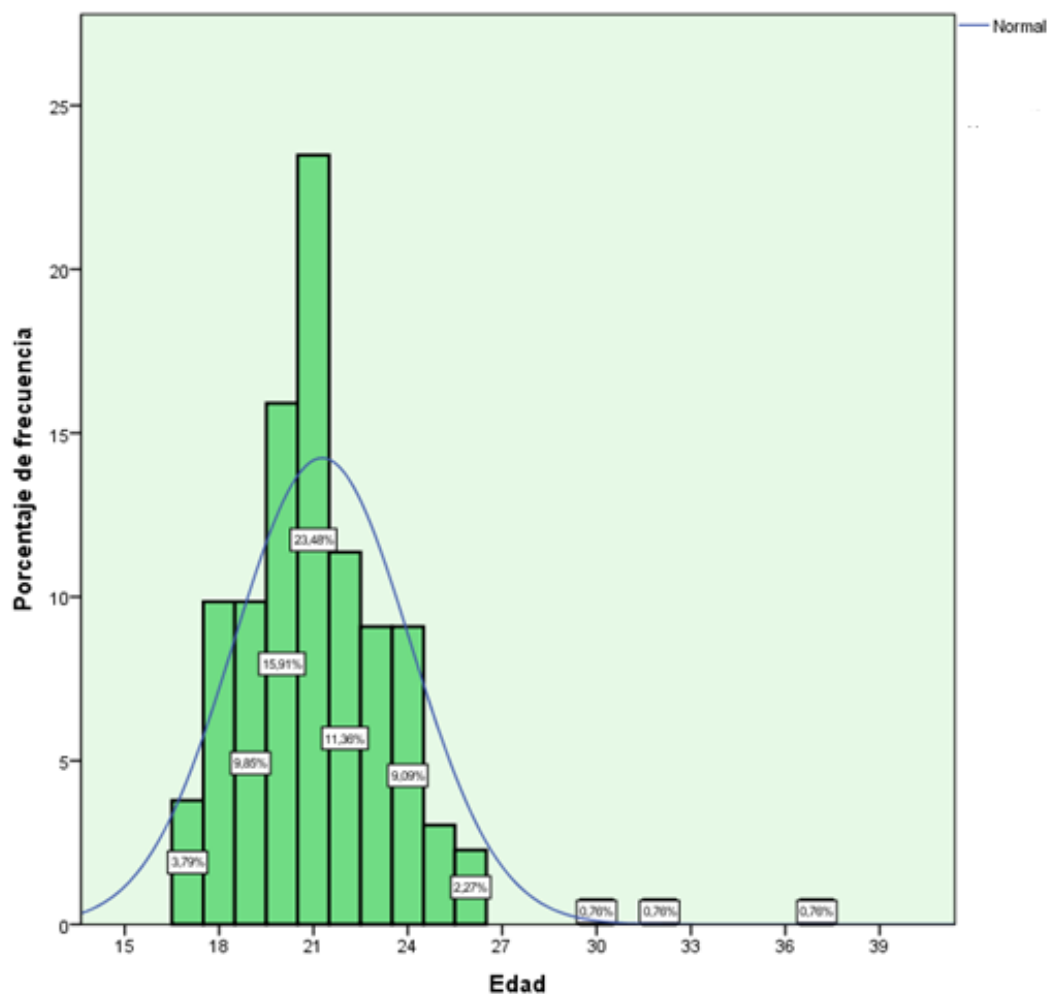
Tabla 1

*Datos Sociodemográficos de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de Iero a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal -2018*

		N	%	Media
Sexo	Femenino	110	83,3%	
	Masculino	22	16,7%	
Estado civil	Soltero(a)	130	98,5%	
	Casado(a)	1	0,8%	
	Conviviente	1	0,8%	
Tiene hijos	Si	6	4,5%	
	No	126	95,5%	
Distrito de residencia agrupado según áreas interdistritales	Lima Centro	14	10,6%	
	Lima Este	45	34,1%	
	Lima Norte	50	37,9%	
	Lima Sur	15	11,4%	
	Provincia Constitucional del Callao	8	6,1%	
Religión	Católico	89	67,4%	
	Cristiana-evangélica	21	15,9%	
	Otras religiones	5	3,9%	
	Ninguno	17	12,9%	
		Mínimo	Máximo	
	Tiempo aproximado en minutos que utilizan a diario para desplazarse de su vivienda al centro de estudios	30'	180'	93'

Fuente: Datos obtenidos según encuestas realizadas (Elaboración propia)

Figura 1. Porcentaje de frecuencia de las edades de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de 1ero a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.



Fuente: Elaboración propia

En la Figura 1 se muestra la distribución de las edades de acuerdo al porcentaje de frecuencia, se puede observar que la edad que más predomina es 21 años con 31 alumnos lo que refiere un porcentaje de 23,48%. La edad que le sigue es la de 20 años con 21 alumnos lo que en porcentaje equivale a 15,91%. Las edades que menos predominan son 30, 32 y 37 años. Teniendo como dato la figura podemos determinar la media = 21,27 y su desviación estándar= 2,802.

En la tabla 2 se puede observar según año académico la cantidad de alumnos y el porcentaje que equivale cada uno. También según la condición de estudios es mayor la cantidad de alumnos que solo estudian, con un 81,8%.

Tabla 2

*Distribución de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal según su condición académica -2018*

		N	%
Año	Primer año	16	12,1%
	Segundo año	42	31,8%
	Tercer año	31	23,5%
	Cuarto año	43	32,6%
Condición	Solo estudia	108	81,8%
	Estudia y trabaja	24	18,2%

Fuente: Datos obtenidos según encuestas realizadas (Elaboración propia)

Para poder analizar los datos recopilados de la muestra de los 132 estudiantes, el inventario contaba con una pregunta filtro: ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Y los estudiantes que respondieron de manera afirmativa a la pregunta fueron seleccionados para el análisis de datos del estudio para poder obtener nuestros objetivos de la investigación, quedando así 121 alumnos de los 132 que se había aplicado el inventario, los cuales habían presentado en algún momento estrés a lo largo de su formación universitaria.

En la tabla 3 respecto a lo relacionado con el nivel de estrés, el nivel que presenta según año académico es moderado y alto en los cuatro años de la escuela de enfermería. Siendo la distribución de los porcentajes diferentes.

Tabla 3

*Niveles de estrés según año de estudio de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018*

		Nivel Bajo/ Leve		Nivel Moderado		Nivel Alto	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Año	Primero	0	0,0%	7	46,7%	8	53,3%
	Segundo	1	2,5%	21	52,5%	18	45,0%
	Tercero	0	0,0%	11	40,7%	16	59,3%
	Cuarto	0	0,0%	22	56,4%	17	43,6%

Fuente: Datos obtenidos según encuestas realizadas (Elaboración propia)

En la tabla 4 se utilizó la información si los estudiantes tienen hijos con si presentan estrés, se puede observar que la totalidad de los estudiantes que tienen hijos presentan estrés. También se puede observar que la mayoría no tiene hijos.

Tabla 4

*Relación entre tener hijos y el presentar estrés en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018*

Tiene hijos	Sin estrés	Con estrés (Moderado/Alto)	Total
Si	0	6	6
No	1	114	115
Total	1	120	121

Fuente: Datos obtenidos según encuestas realizadas (Elaboración propia)

En la tabla 5, se muestra que la totalidad del sexo femenino presenta estrés, a diferencia del sexo masculino con una significancia según Correlación de Spearman de 0,020.

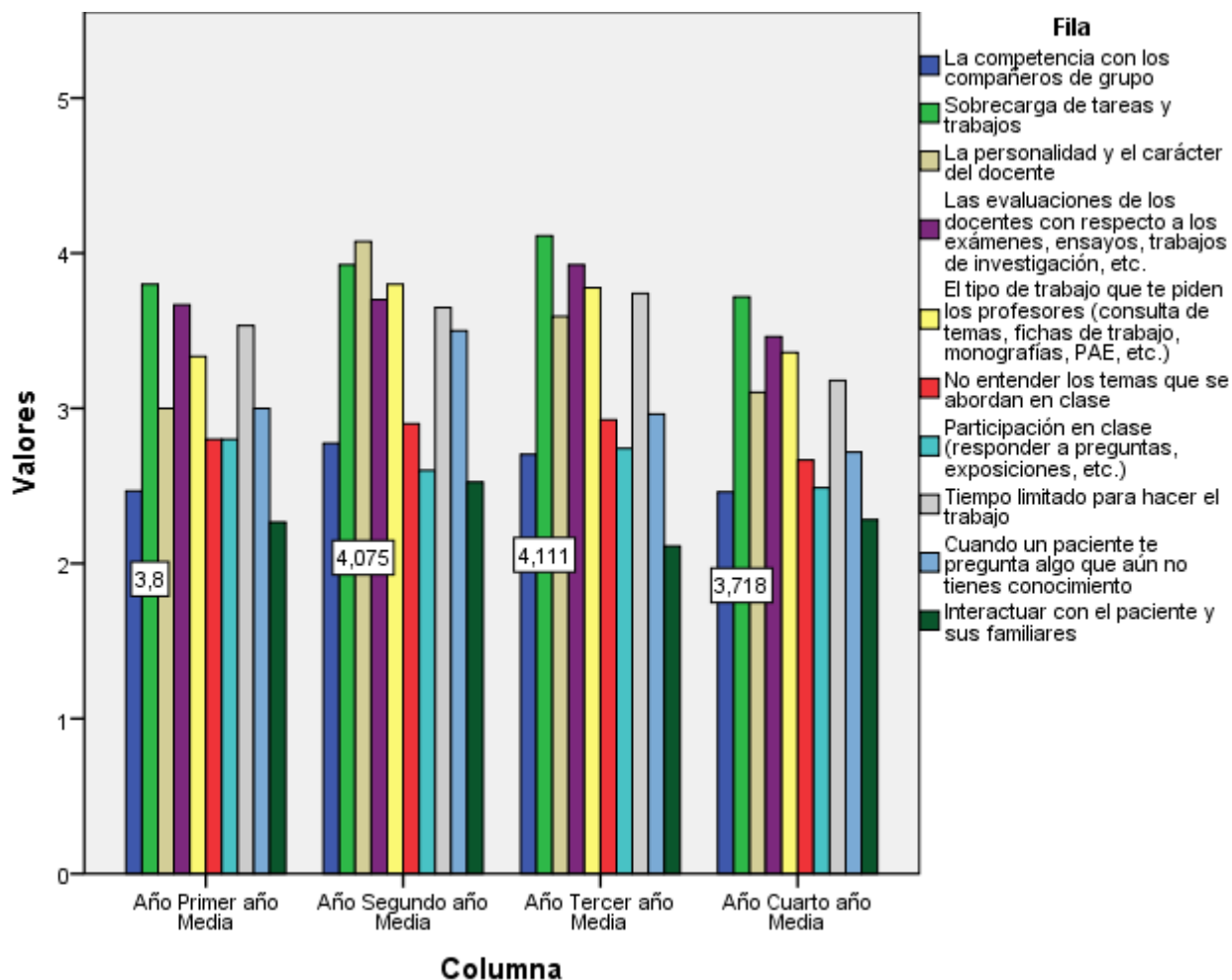
Tabla 5

*Relación entre sexo y presencia de estrés en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018*

Sexo	Sin estrés	Con estrés	Total
Femenino	0	102	102
Masculino	1	18	19
Total	1	120	121

Fuente: Datos obtenidos según encuestas realizadas (Elaboración propia)

Figura 2. Media de situaciones generadoras de estrés de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a las situaciones que generan estrés en la Figura 2 se muestra la distribución por los cuatro años de estudios, se muestra la distribución de sus medias por año.

En primer año la situación que genera estrés con una media de 3,8 es la sobrecarga de tareas y trabajos lo cual con regla de tres simples y según el baremo del inventario utilizado genera un 77,68% que indica un nivel alto de estrés, el que le sigue son las evaluaciones de los docentes con respecto a los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. con una media de 3,67 y la

situación que menos genera estrés es interactuar con el paciente y sus familiares con una media de 2,26.

En segundo año la situación que genera estrés con una media de 4,075 es la personalidad y el carácter del docente lo que en porcentaje sería 81,5%, le sigue la sobrecarga de tareas y trabajos con una media de 3,925 mientras el que menos genera estrés es interactuar con el paciente que tiene una media de 2,525.

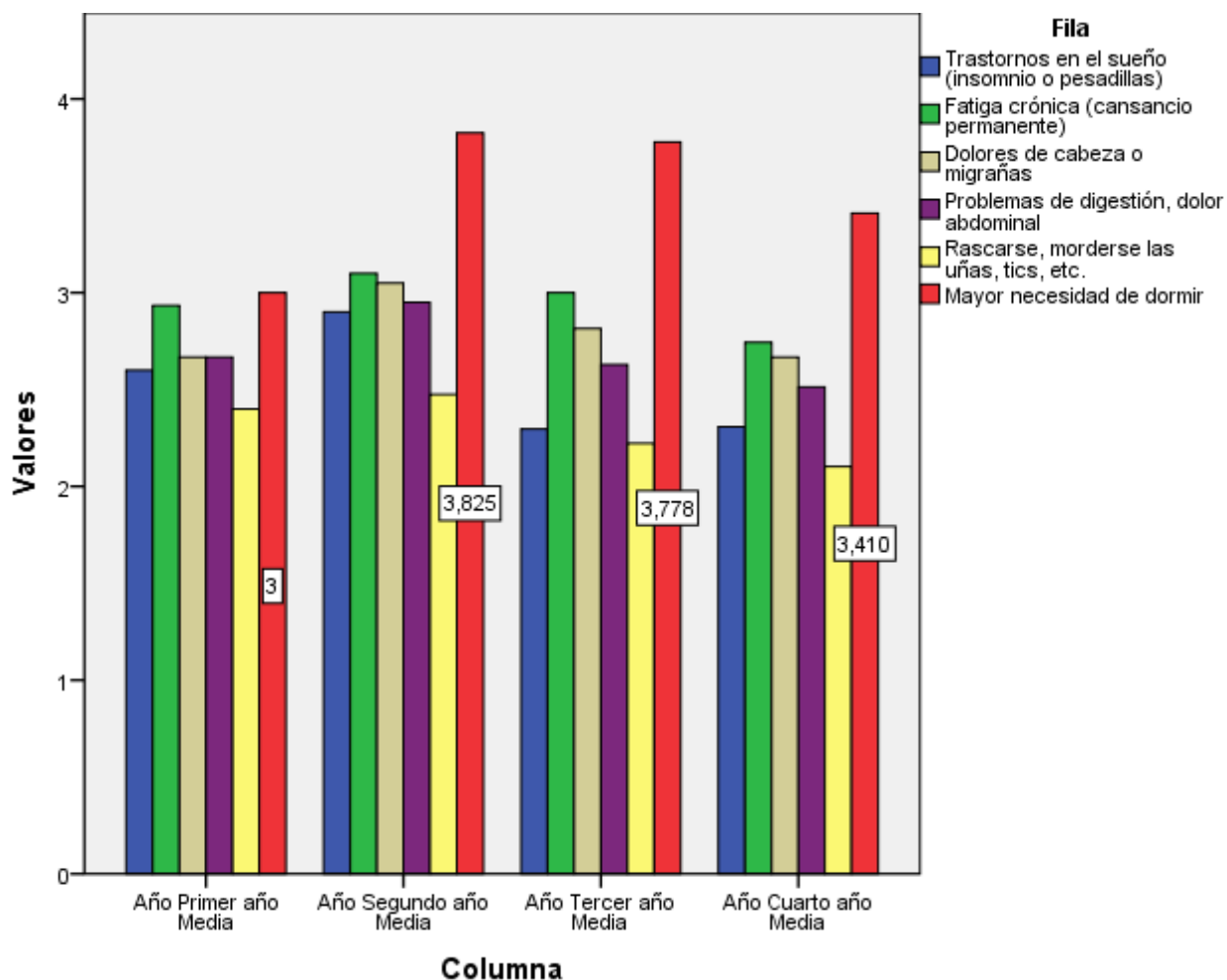
En tercer año la situación generadora de estrés que predomina es la sobrecarga de tareas y trabajos con una media de 4,11 (82,2%), el siguiente son las evaluaciones de los docentes con respecto a los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. con una media de 3,926 y el menos genera estrés es interactuar con el paciente y sus familiares con una media de 2,11.

En cuarto año la situación que más genera estrés es sobrecarga de tareas y trabajos con una media de 3,718 (74,36%), el siguiente es las evaluaciones de los docentes con respecto a los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. con una media de 3,462 y el que menos genera estrés es interactuar con el paciente con una media de 2,282.

A nivel general se encontró que la sobrecarga de tareas y trabajos tiene una media más alta que es de 3,884 (77,68%) que indica un nivel alto de estrés. Por lo contrario, con la pregunta interactuar con el paciente y sus familiares, cuya media es de 2,322 lo que en porcentaje indica un 46,4% indicando que genera un nivel moderado de estrés.

Según el informe que se aplicó hay una opción de poner otra situación que genera estrés un alumno de cuarto indico que un generador de estrés también son los problemas familiares, mientras otro indico la falta de equidad en la calificación de prácticas.

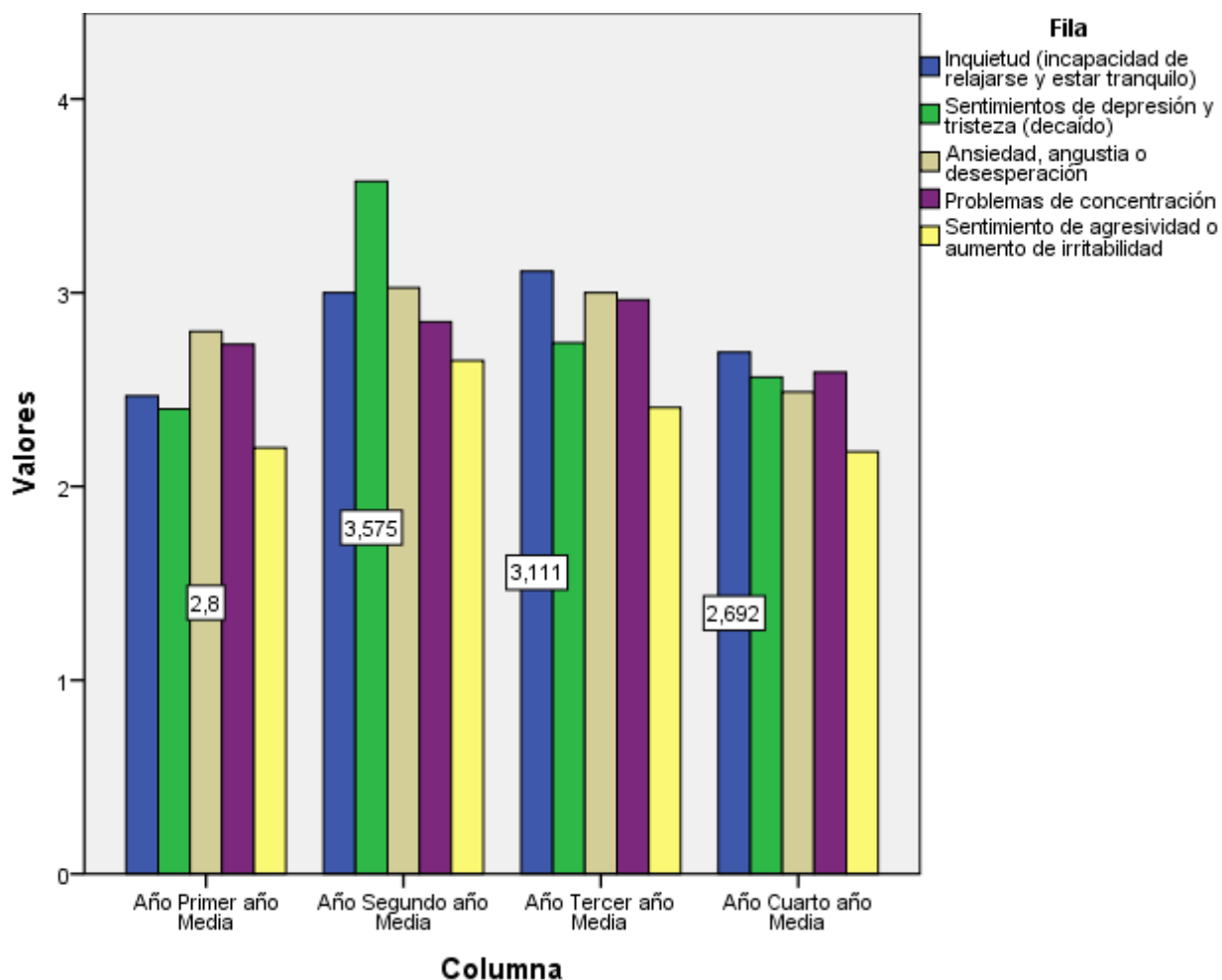
Figura 3. Distribución de la media de las reacciones físicas de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.



Fuente: Elaboración propia

En la figura 3 se muestra la distribución de las reacciones físicas que se presentan según año de estudio. Se puede observar que en los cuatro años las reacciones físicas que más predominan y las que menos media tienen son similares, siendo las medias más altas la mayor necesidad de dormir con una media de 3 es decir que la mayoría de los estudiantes en el inventario escogieron como respuesta que algunas veces experimentaron esa reacción, la reacción que le sigue es el cansancio permanente y el menor es rascarse, morderse las uñas, tics, etc.

Figura 4. Distribución de la media de las reacciones psicológicas o emocionales de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.



Fuente: Elaboración propia

En la figura 4 se puede observar las reacciones psicológicas o emocionales de los estudiantes de enfermería a causa del estrés. Revisando la figura se puede observar que la media menor coincide en los cuatro años siendo la reacción: sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, las diferencias se encuentran en las medias que son mayores.

En primer año las reacciones que predominan son la ansiedad, angustia o desesperación, seguido de los problemas de concentración.

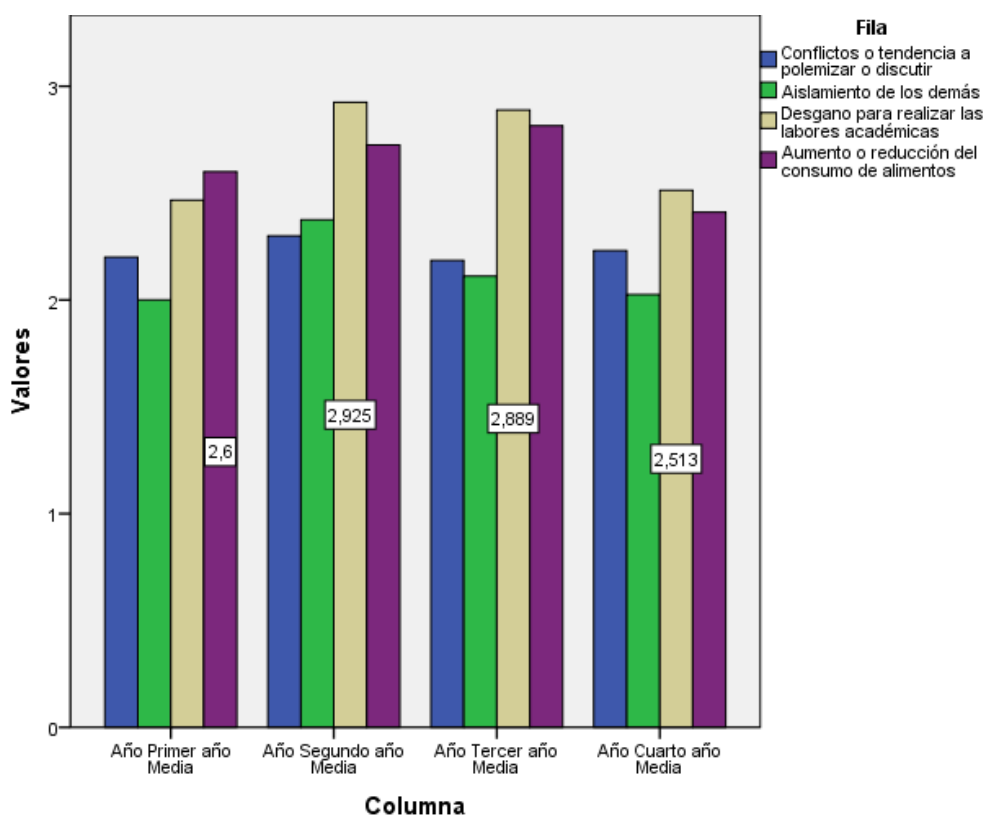


En segundo año las reacciones que predominan son el sentimiento de depresión y tristeza, seguido de ansiedad, angustia o desesperación.

En tercer año las reacciones que predominan son la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), seguido de ansiedad, angustia o desesperación.

En cuarto año las reacciones que predominan son la inquietud, seguido de problemas de concentración.

*Figura 5.* Distribución de la media de las reacciones comportamentales de acuerdo a los años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.



Fuente: Elaboración propia

En la figura 5 se muestra la distribución de las medias de las reacciones comportamentales según los años de estudios.

En primer año las reacciones que predominan con una mayor media son el aumento o reducción del consumo de alimentos (2,6), desgano para realizar las labores académicas y el que tiene una media menor es el aislamiento de los demás.

En segundo año las reacciones emocionales que predominan son desgano para realizar las labores académicas, aumento o reducción del consumo de alimentos y el que es menor es los conflictos o tendencias a polemizar o discutir.

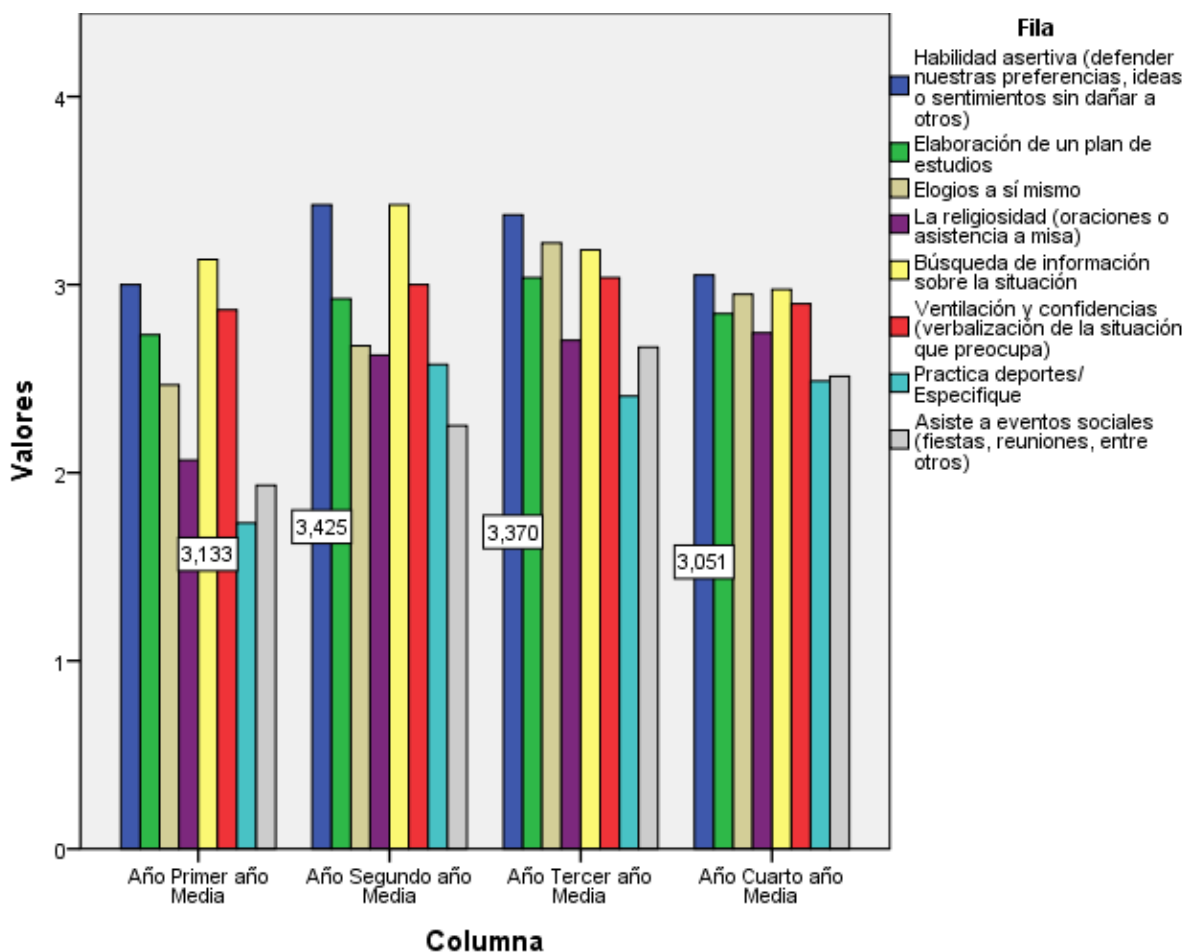
En tercer y cuarto año las reacciones que predominan son el desgano para realizar las labores académicas, aumento o reducción del consumo de alimentos y el menor es aislamiento de los demás.

El inventario que se aplicó permite agregar y preguntar a los estudiantes que otras reacciones experimentaron, uno agrego llorar solo y otro fumar.

De manera general uniendo las tres manifestaciones de estrés la que más predomina en los alumnos de primer a cuarto año es la reacción física de mayor necesidad de dormir, con un porcentaje de 71,6 % siendo la mayor entre todas las reacciones y el que le continúa es el cansancio permanente con un 58,8%. Mientras la que menos predomina es una reacción comportamental, conflictos o tendencia a polemizar o discutir, con un porcentaje de 44,8%.

Con el inventario aplicado se obtuvo que los alumnos de los diferentes años utilizan estrategias de afrontamiento como se muestran en la figura 6.

Figura 6. Distribución de medias de las estrategias de afrontamiento según años de estudio en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1er a 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2018.



Fuente: Elaboración propia

Se observa en la figura 6 que en los cuatro años la estrategia que es más utilizada es la habilidad asertiva la cual consiste en defender tus propias preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a las otras personas. Mientras la que es menos utilizada varía según los años de estudio, pero solo entre dos opciones la de practicar deportes y asistir a eventos sociales. Los deportes que pocos estudiantes practican son: vóley, patinaje, atletismo, futbol y natación.

Algunas estrategias que un alumno de tercero y otro de cuarto agregaron fue el escuchar música, mientras un alumno de cuarto también agregó el conformar un grupo de estudio y compartir sus ideas con ellos.

## V. **Discusión de resultados**

Durante el periodo de estudio, el grupo quedó conformado por 121 estudiantes del primer a cuarto año de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, siendo 110 estudiantes mujeres y 22 varones, cuyas edades comprendían entre 17 a 37 años de edad, con una media de 21.27 años.

Con respecto a los años de estudio, 12.1% fueron los alumnos del primer año; 31.8%, del segundo año; 23.5%, del tercer año y 32.6%, del cuarto año.

Es importante tener en cuenta la trascendencia histórica que asume el estrés en las sociedades pasadas y actuales, pues representa un claro indicador directo del grado de salud propio. No siempre tiene consecuencias negativas, en ocasiones representa una buena oportunidad para efectuar nuevos recursos personales, esto ayuda a fortalecer la autoestima de la persona, preparándolas para posibilidades de éxito en un futuro.

Si tenemos en cuenta la investigación de Jerez, Oyarzo. (2015), que “existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de salud, indicando un mayor estrés en las mujeres (96.24%) que en lo hombres (88.57%) existiendo diferencia por carreras”, concordando relativamente con nuestro estudio debido a que enfermería es un área de salud y también estuvo incluida en dicha investigación; los porcentajes encontrados de estrés es mayor de las mujeres (97.3% ) y en los hombres (90.9% ).

Bedoya, Matos, Zelaya. (2014). En su investigación realizada a los estudiantes de medicina de los diferentes años se encontró que “la prevalencia de estrés alcanzó el 77.54%, (...). El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores”. Lo que concuerda con nuestros hallazgos que desde el primer al cuarto año de enfermería se encontró estrés en niveles diferentes como nivel alto en primer año es 53.3% y en segundo año un nivel medio, 52.5%.

Mientras el porcentaje de nivel alto en tercer año es 59.3% y cuarto año se encontró un nivel medio, 56.4%. Siendo también las mujeres que presentan un mayor nivel de estrés que los varones. Encontrándose también similitud que el contexto académico influye en el nivel de estrés. (Bedoya, Matos, Zelaya, 2014).

Damian. (2016). En su investigación se estudió la relación entre el estrés académico y las conductas de salud, cuyos resultados indicaron “un nivel ‘medianamente alto’ de estrés académico percibido, las principales situaciones generadoras de estrés académico fueron evaluaciones, falta de tiempo y sobrecarga académica”.

Jerez, Oyarzo. (2015). Menciona en su investigación que “la situación que generó estrés fue las evaluaciones de los profesores, también se evidencia la fatiga crónica y dolores abdominales”, se logra observar una concordancia de manera relativa con el estudio ya que la situación que los alumnos escogieron que más estrés les generaba era la sobrecarga de tareas y trabajos, seguido de las evaluaciones de los docentes. Este resultado también coincide con la investigación que realizaron Castillo, Chancón, Díaz. (2016), los cuales compararon las carreras de tecnología médica y enfermería en donde encontraron que “las tres principales fuentes de estrés son: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Llegando a la conclusión que los estudiantes de enfermería presentan altos índices”, debido a que la carrera de enfermería es una interacción continua y directa donde se encuentra las 24 horas con el paciente en diferentes turnos, es lo que diferencia de otras profesiones sanitarias y eso se aprende desde las aulas de estudio, los estudiantes deben exigirse más ya que cuando vayan a realizar sus prácticas clínicas un error que cometan o alguna falta de conocimiento podría perjudicar al paciente.

Se encontró que las reacciones más predominan en los alumnos de enfermería es la reacción física de mayor necesidad de dormir, con un porcentaje de 71,6 % siendo la mayor entre todas las reacciones y el que le continúa es el cansancio permanente con un 58,8%. Mientras la que menos predomina es una reacción comportamental, conflictos o tendencia a polemizar o discutir, con un porcentaje de 44,8%. Siendo de mucha importancia ya que la investigación de Barraza expone que al encontrarse síntomas y signos de estrés se produce un desequilibrio, el cual debe de superarse para que no se convierta en un problema de salud grave. Por lo tanto se debe de encontrar una solución mediante alguna estrategia de afrontamiento y poder superarlo con éxito.

En la investigación que se realizó dentro del inventario se preguntó sobre la estrategia de afrontamiento y la que es más utilizada es la habilidad asertiva la cual consiste en defender tus propias preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a las otras personas. Mientras la que es menos utilizada varía según los años de estudio, pero varía entre dos opciones la de practicar deportes y asistir a eventos sociales, mientras Damian. (2016), menciona en su investigación “el impacto de los estresores se relaciona negativamente con la actividad física, recreación y manejo del tiempo libre y la organización del sueño. Por último, todos los síntomas se relacionan negativamente con estas dos últimas conductas”, lo cual indicaría como en nuestra investigación existe estrés en niveles moderado y alto, influyen negativamente en la actividad física.

## VI. Conclusiones

- De acuerdo a la investigación realizada se muestra que desde el primer al cuarto año presentan estrés, en diferentes niveles.
- El nivel de estrés de los estudiantes del segundo y cuarto año es un nivel medio, mientras que el primer y tercer año es un nivel alto.
- Por niveles de estrés:
  - Nivel de estrés alto: se encontró en los cuatro años, pero los años que obtuvieron un mayor porcentaje fue el primer y tercer año de estudios de enfermería, siendo el primer año una nueva etapa después de haber terminado el colegio, mientras en tercer año las horas de práctica aumentan.
  - Nivel de estrés medio/moderado: los cuatro años presentaron, pero dentro de ellos el mayor era el segundo y cuarto año, siendo los años donde se logra una mejor adaptación.
  - Nivel de estrés bajo/leve: solo se encontró en el segundo año, aunque este nivel es considerado en el estudio como “sin estrés” debido que el estrés en pequeños episodios puede ser positivo, debido a que ayuda a evitar el peligro.

Sin estrés: ningún año de estudio se encontró que habían alumnos sin estrés.
- Las situaciones generadoras de estrés varía según nuestro estudio por años siendo las que tienen medias más altas sobrecarga de trabajos y tareas, las evaluaciones de los docentes con respecto a los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. y el tipo de trabajo que piden los profesores. La que tiene una media menor es interactuar con el paciente y sus familiares.



- La distribución de las reacciones físicas que genera el estrés en los diferentes años de estudio no tiene una diferencia significativa estadísticamente, se distribuye de manera similar.
- La distribución de las reacciones psicológicas o emocionales en los cuatro años de estudio no tiene estadísticamente una diferencia significativa se distribuye de manera similar, pero en el primer y segundo año las reacciones con mayor media son diferentes a las de los otros años.
- La distribución de las reacciones comportamentales de acuerdo a los años de estudio no tiene una diferencia estadísticamente significativa ya que en segundo, tercero y cuarto año se distribuyen de manera similar a diferencia del primer año donde las reacciones varían.
- Comparando las medias o promedios de las tres reacciones que genera el estrés se observó que es mayor las reacciones físicas, siendo esta la que más se presenta en los estudiantes de enfermería.
- Se encontró que hay una relación entre el nivel de estrés y las dimensiones estudiadas, es decir tanto las situaciones que generan estrés con las reacciones que presentan los estudiantes que llega a influir en el nivel de estrés.
- Según el estudio también se demuestra que los alumnos utilizan estrategias de afrontamiento siendo la más utilizada la habilidad asertiva y la menos utilizada la asistencia a eventos sociales.

## VII. Recomendaciones

- Se recomienda que las autoridades tomen nota de este trabajo a fin de organizar tutoría, así mismo que la oficina de bienestar vele por la salud de los estudiantes.
- Se recomienda a la escuela profesional de enfermería, la realización de encuestas al empezar y terminar los ciclos para determinar con mayor exactitud si el factor académico influye directamente en los estudiantes y poder determinar cuál es la causa exacta.
- Se recomienda a los estudiantes organizar su tiempo en las labores académicas, y revisar sus responsabilidades con anticipación, de manera que se tenga claro la distribución de su tiempo.
- Los docentes deben incentivar el trabajo en equipo, integración grupal, fortalecimiento de liderazgo y comunicación asertiva.
- Los alumnos deben tener presente los conceptos de la teoría de Imogene King donde incluye dentro de la salud un equilibrio de los elementos del estrés, debido a que la profesión de enfermería después de salir de las aulas se diferencia de otras profesiones porque se basa en estar y ayudar a mejorar la salud de otras personas.
- Dar a conocer a los estudiantes sobre la importancia del autocuidado de sí mismo y técnicas para manejo de las situaciones que le producen estrés, a través de consejería personalizada, en talleres que organice la oficina de bienestar estudiantil.
- La facultad debe fomentar las actividades deportivas en la vida estudiantil, debido a que realizar estas actividades puede disminuir el estrés.

### VIII. Referencias

- Arias, O., Vizoso, C. (2016). Psicología y educación: Presente y futuro. Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante. Recuperado de <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/64547#vpreview>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Bedoya-Lau, F., Matos, L., Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4). Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/2195/2170>
- Berrío N., Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista Psicológica Universidad Antioquia*, 3 (2). Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006).
- Bonilla, M., Delgado, K. & León, D. (2015). Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/309/1/TL\\_BonillaZamora\\_DelgadoPerez\\_LeonArbulo.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/309/1/TL_BonillaZamora_DelgadoPerez_LeonArbulo.pdf)
- Caldera, J., Pulido, B., Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de educación y desarrollo*, p.77. Recuperado de: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer al sexto año. *Revista investigación UNMSM*, 62(1). Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/4143/3303>.
- Damian, L. (2016). Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN\\_CARMI\\_N\\_LISSET\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN_CARMI_N_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Daneri, F. (2012). Psicobiología del Estrés. Recuperado de [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Ingrassia. (2017, 12 de febrero). Cómo reconocer el nivel de estrés y 5 técnicas para controlarlo. *Infobae*. Recuperado de <https://www.infobae.com/salud/2017/09/12/como-reconocer-el-nivel-de-estres-y-5-tecnicas-para-controlarlo/>
- Lopategui, E. (2000). Estrés: Concepto, causas y control. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Díaz, M. (2016). Estrés. Recuperado de <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19083/Capitulo2.pdf>
- Martín, I. (2007, enero). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*, 25(1), pp. 87-89. Recuperado de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)

Medline Plus en español. (2014). El estrés y su salud. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EEUU). Recuperado de <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003211.htm>

Mendoza, J., Calderón, C., Aguilar, T., Mejía, J. (2011). Deterioro de la calidad de vida y el manejo inadecuado del estrés. Recuperado de <http://www.uma.edu.sv/principal/investigacion/investigaciones/2011/SA/files/assets/basic-html/page16.html>

Montero, G. (2010). Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle. Recuperado de <http://www.une.edu.pe/investigacion/PCF%20PEDAG%20Y%20CULT%20FISC%2010/PCF-2010-062-MONTERO%20GRANTHON%20GLORIA.pdf>

NIH Publication. (2017). Obtenido de NIH Publication: [https://www.nlm.nih.gov/health/publications/stress/5thingsshldknowaboutstress-508-03132017\\_142898.pdf](https://www.nlm.nih.gov/health/publications/stress/5thingsshldknowaboutstress-508-03132017_142898.pdf) y <https://www.nlm.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Organización Mundial de la Salud. (2015). El Estrés. Recuperado de <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>

Ortega, J. (2017). Medicina laboral. Recuperado de <https://estrucplan.com.ar/Producciones/imprimir.asp?IdEntrega=316>

Osorio, M. (s.f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. Recuperado de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

- Tejada, M., Cepedillo, L. (s.f). Stress y empresa. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos71/stress-empresa/stress-empresa2.shtml>
- Ticona, B., Paucar, Q., Llerena, G. (2006). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>
- Vallejo, A., Osorno, J., Mazadiego, T., Celis, B. (2007). Evaluación psicométrica del inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos para adolescentes (CRI-Y Form) en una muestra mexicana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 35-40. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/287922805\\_Evaluacion\\_psicometrica\\_del\\_Inventario\\_de\\_Respuestas\\_de\\_Afrontamiento\\_de\\_Moos\\_para\\_adolescentes\\_CRI-Y\\_Form\\_en\\_una\\_muestra\\_mexicana\\_Psychometric\\_evaluation\\_of\\_Coping\\_Response\\_Inventary\\_of\\_Moos\\_for\\_adol](https://www.researchgate.net/publication/287922805_Evaluacion_psicometrica_del_Inventario_de_Respuestas_de_Afrontamiento_de_Moos_para_adolescentes_CRI-Y_Form_en_una_muestra_mexicana_Psychometric_evaluation_of_Coping_Response_Inventary_of_Moos_for_adol)

## IX. Anexos

### Anexo A: Instrumento

NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DEL 1RO AL 4TO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO  
VILLARREAL-2018

Inventario de estrés académico SISCO

Edad:..... Sexo:..... Estado civil:..... Distrito donde vives:.....

Solo: estudia....estudia y trabaja.... Tiene hijos:..... Número hijos:.....

Lugar de Nacimiento:.....

Presentación

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

3. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros de grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos.					
La personalidad y el carácter del docente.					
Las evaluaciones de los docentes con respecto a los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, monografías, PAE, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					



Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____					

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal.					
Rascarse, morderse las uñas, tics, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas o emocionales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique)					

5. Señala 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
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____					

Gracias por su participación.

## Anexo B: Confiabilidad del instrumento

### Prueba de Alfa de Cronbach

Es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida, permitiendo cuantificar el nivel de fiabilidad de una escala de medida para la magnitud inobservable construida a partir de las  $n$  variables observadas.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Confiabilidad
0, 803	0, 874	Aceptable

Cuanto el valor se aproxima más a 1, mayor es la fiabilidad de la escala. Además se considera que valores del alfa superiores a 0,8 son suficientes para garantizar la fiabilidad de la escala.

### Anexo C: Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Niveles de estrés	Conjunto de alteraciones en el funcionamiento normal del organismo. Que afecta a una persona en intensidades diferentes.	Reacción Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</li> <li>• Fatiga crónica (cansancio permanente)</li> <li>• Dolores de cabeza o migrañas.</li> <li>• Problemas de digestión, dolor abdominal.</li> <li>• Rascarse, morderse las uñas, tics, etc.</li> <li>• Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</li> </ul>	Cualitativa ordinal
		Reacción Emocional o Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).</li> <li>• Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).</li> <li>• Ansiedad, angustia o desesperación</li> <li>• Problemas de concentración.</li> <li>• Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.</li> </ul>	

		Reacción de conducta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.</li><li>• Aislamiento de los demás.</li><li>• Desgano para realizar las labores escolares.</li><li>• Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li></ul>
--	--	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------