



**UNIVERSIDAD DE MONTERREY**

Vicerrectoría

**Ciencias de la Salud**

**Licenciatura en Enfermería**

**Estrés académico por confinamiento en estudiantes  
universitarios**

Autores

575270 Ana Sinaí Vasquez Sánchez

570970 Casandra Yazmin Martínez Martínez

575561 Miriam Abigail Suárez Torres

San Pedro Garza García, N.L., 2021.



**UNIVERSIDAD DE MONTERREY**

Vicerrectoría

**Ciencias de la Salud**

**Licenciatura en Enfermería**

**Estrés académico por confinamiento en estudiantes  
universitarios**

Autores

575270 Ana Sinaí Vasquez Sánchez

570970 Casandra Yazmin Martínez Martínez

575561 Miriam Abigail Suárez Torres

Asesor

MCE. Mirella Guarneros Alanís

San Pedro Garza García, N.L., 2021.

**Estrés académico por confinamiento en estudiantes  
universitarios**

Aprobación de Tesis;

---

**MCE. Mirella Guarneros Alanís**

Asesor de Tesis

---

**MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano**

Presidente

---

**Dra. Sandra Paloma Esparza Dávila**

Secretario

---

**MCE. Francisca Pérez Camacho**

Vocal

---

**MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano**

Director Escuela de Enfermería

## **Agradecimientos**

A la Escuela de Enfermería Christus Muguerza-UDEM por darnos la oportunidad de desarrollar nuestra investigación con los estudiantes del programa de licenciatura; así mismo a la directora MCE. Patricia Addarith Magaña Lozano, por brindarnos las herramientas para llevar a cabo una mejor formación académica y permitirnos desarrollar nuestras habilidades como profesionales de la salud.

A nuestra asesora MCE. Mirella Guarneros Alanís por su apoyo, tiempo, dedicación, paciencia y compromiso que nos brindó durante el desarrollo de esta investigación; así como también por transmitirnos sus conocimientos y el amor hacia la profesión de enfermería.

A los estudiantes del programa de licenciatura de la Escuela de Enfermería Christus Muguerza-UDEM por darse el tiempo de participar durante la recolección de datos y obtener así, un mejor resultado.

## **Dedicatoria**

Eben-ezer hasta aquí me ayudo Jehová. Esta tesis está dedicada principalmente a Dios ya que en el trayecto de mi carrera él siempre ha estado conmigo ya que en su palabra me dice: No te dejaré ni te desampararé (Josué 1:5).

A mis padres el Sr. José Vasquez Hurtado y la Sra. Ana Sánchez Zumaya porque siempre estuvieron a mi lado apoyándome, aconsejándome para ser mejor persona y motivándome para alcanzar mis sueños y metas.

A mis padres espirituales el Pastor Alberto Caldera Acosta (†) y la Pastora Carmen Dávila Ramírez, por llevarme siempre en sus oraciones y en particular al Pastor aunque ya no este físicamente conmigo llevaré en práctica en mi vida profesional el legado que me dejó: Llevando el reino de Dios a las familias para que estas sean salvadas, restauradas, sanadas y bendecidas.

A mi hermano el Joven Isaí Vasquez Sánchez por influir en mí; la responsabilidad y respeto, viéndose reflejado en el término de mi carrera.

A mi novio el Joven Javier Ramírez porque su apoyo ha sido fundamental ya que sus palabras de aliento fueron las que me motivaron a seguir adelante.

Y a mis abuelos, a mis tíos, a las hermanas de la iglesia, a mis amigos y a todos mis seres queridos que estuvieron conmigo dándome una palabra de aliento, consejo, oraciones y bendiciones.

Ana Sinaí Vasquez Sánchez

## **Dedicatoria**

A mi padre el Sr. Rigoberto Martínez Silva quien desde un principio de la carrera me apoyó y creyó en mí, alentándome siempre a no rendirme.

A mi madre la Sra. Sandra Susana Martínez Valerio (†), que desde el cielo fue mi principal motor para salir adelante y poder concluir el sueño que un día le prometí que lograría.

A la Sr. Irma Espinosa Reyna por nunca dejarme sola en todo el proceso de la carrera y me ayudaba a levantar después de cada tropiezo.

A mis tíos el Sr. Eduardo Martínez y la Sra. Mónica García por siempre confiar y hacerme creer en mí y mi potencial, brindándome su cariño y apoyo desde el comienzo.

A "Los Mueganitos" la Sra. Baly Estrada y el Sr. Ari Fregoso, porque a pesar de que en un principio no estaba muy segura, ellos me hicieron ver que era la profesión perfecta para lo que estaba echa; y definitivamente así fue.

A mis abuelos el Sr. Rodolfo Martínez, la Sra. Manuela Silva, la Sra. Concepción Valerio, el Sr. Víctor Valerio y la Sra. Mercedes Reyna, por siempre alegrarme el corazón con su emoción de preguntarme "¿Cómo me iba con los estudios?" y al contestarles que "bien", su cara de emoción era lo que me hacía saber que tenía que terminar el objetivo.

A mis amigas y compañeras de carrera la Srta. Ana Sinaí Vásquez Sánchez y la Srta. Miriam Abigail Suarez Torres, por aceptarme en su grupito de dos y nunca soltarme para salir juntas adelante.

Casandra Yazmin Martínez Martínez

## **Dedicatoria**

A mis padres la Sra. Noelia Torres Flores y el Sr. Raúl Suárez Banda, por ser mi principal motivación de concluir mis estudios, por encaminarme a ser la persona que soy, porque sin su ayuda no podría alcanzar algunos de mis logros en la vida incluyendo este, les doy gracias por siempre apoyarme en mi vida académica así como también personal.

A mi hermano el Joven Raúl Reynaldo Suárez Torres ya que es la principal base de construcción de mi vida profesional, por ayudarme a poder concluir mi carrera y a lograr mis metas, así como también a darme la motivación de ser alguien responsable y tener deseos de superación ya que es mi inspiración pues sus virtudes me hacen admirarlo cada día más.

A mis abuelos la Sra. Concepción Flores Cruz y el Sr. Lázaro Torres Herrera, por amarme y siempre preocuparse por mí, ellos son una combinación de padres, mejores amigos y maestros, por dame grandes consejos de sabiduría ya que en sus arrugas se puede reflejar su experiencia, gracias por encaminarme al buen sendero.

A mis maestros, compañeros y amigos por siempre apoyarme en el transcurso de mi carrera y que ahora mismo forman una parte de mi vida.

Miriam Abigail Suárez Torres

## RESUMEN

**Ana Sinaí Vasquez Sánchez, Casandra Yazmin Martínez  
Martínez, Miriam Abigail Suarez Torres**

Escuela de Enfermería UDEM Campus Christus  
MUGUERZA Hospital General Conchita

**Título del Estudio:** Estrés académico por confinamiento en  
estudiantes universitarios

**Número de Páginas:** 65

**Fecha de**

**Graduación:**

Mayo 2021

Candidato

para

obtener el

grado

de Licenciatura

en Enfermería

**Área de Estudio:** Comunitario

**Propósito y Método de Estudio:** Este estudio tuvo como propósito identificar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios, se realizó un estudio descriptivo transversal, la muestra se conformó de 93 estudiantes universitarios de una universidad de enfermería privada (nivel de confianza de 95% y un margen de error del 5%), el muestreo fue aleatorio simple, los datos fueron procesados a través del programa SPSS.22, se utilizó estadística descriptiva.

**Contribución y conclusiones:** De acuerdo a los resultados obtenidos se encontró que los estresores predominantes en los estudiantes universitarios fueron "el tiempo limitado para hacer el trabajo, la exposición un tema ante la clase, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos y el tipo de trabajo que me piden mi profesores/as"; en cuanto a los síntomas fueron la somnolencia, dificultad para concentrarse, rascarse o morderse las uñas y sentimiento de depresión y tristeza; y en las estrategias de afrontamiento fueron "escuchar música o ver televisión, concentrarse en resolver la situación que me preocupa, evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante, y recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné"; por tanto el nivel de estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios fue moderado  $M=134.32$  ( $DE=33.31$ ). Con base a lo anterior es de suma importancia que los docentes de la escuela modifiquen sus estrategias de trabajo con sus alumnos ya que la docencia es una de las funciones de enfermería así como también el papel de enfermería se enfoca en el cuidado de la salud tanto física como mental por tanto si alguno de estos estados llega a tener un desequilibrio se puede producir graves problemas de salud.

FIRMA DEL DIRECTOR DE TESIS: \_\_\_\_\_



## Abstract

**Ana Sinaí Vasquez Sánchez, Casandra Yazmin  
Martínez Martínez, Miriam Abigail Suarez Torres**

Nursing School UDEM Christus Muguerza Campus  
Conchita General Hospital

**Study Title:** Academic Stress on University Students  
Due to Confinement

**Número de Páginas:** 65

**Study Area:** Community Survey

## Graduation

**date:**

May 2021

Candidate in  
bachelor's degree  
in Nursing

**Purpose and method of study:** The objective of the present study was to identify the level of stress on university students. A cross-sectional descriptive study was performed having a population-based sample of 93 university students attending a private college nursing school (confidence level of 95% and a 5% of margin of error). There was used the simple random sampling, the data were processed through the program SPSS.22, and a descriptive statistics was used.

**Contribution and conclusions:** In accordance with the results obtained, there was found that the prevailing stressors in college students were "the limited time to work, the explanation of a topic in front of the class, the overload of assignments and academic work, and the different kinds of assignments requested by the professors". In terms of the symptoms, the students presented drowsiness, trouble concentrating, itching, fingernail biting, and a feeling of depression and sadness. The coping strategies were "listening to music or watching TV, focusing on how to solve situations of concern, evaluating my own positive and negative proposals for a stressing situation, and remembering similar situations that previously occurred and how I solved them". Therefore, the academic stress that college students experienced was of a moderate level  $AM=134.32$  ( $SD=33.31$ ). Based on the aforementioned, it is of utmost importance that professors adequate their teaching strategies with their students because teaching is one of the functions of nursing, as well as the role of nursing is focused on both, physical and mental health care, therefore, if any of these states has an imbalance, it can lead to serious health damage.

THESIS DIRECTOR SIGN: \_\_\_\_\_

## Tabla de contenido

Contenido	Página
1. Capítulo I. Introducción	1
1.2 Antecedentes	3
1.3 Marco conceptual	8
1.4 Justificación	11
1.5 Definición del problema	12
1.6 Objetivos	13
2. Capítulo II. Material y métodos	14
2.1 Diseño del estudio	14
2.2 Población	14
2.3 Tamaño de la Muestra y Tipo de Muestreo	14
2.4 Criterios de selección	14
2.5 Definición de variables sociodemográficas y unidades de medida	16
2.6 Definición de variables y unidades de medida	19
2.7 Recolección de información	20
2.7.1 Selección de fuentes y métodos	20
2.7.2 Técnicas y procedimientos en la recolección de la información	21
2.7.3 Plan de procesamiento y presentación de la información	21
2.8 Aspectos éticos	22
3. Capítulo III. Resultados	23
3.1 Características sociodemográficas	23

## **Tabla de contenido**

Contenido	Página
3.2 Estadística descriptiva de las variables de estudio	25
4. Capítulo IV. Discusión	34
4.1 Limitaciones del estudio	37
4.2 Conclusiones	37
4.3 Recomendaciones	38
Referencias	40
Apéndices	44
Apéndice A. Aprobación de Comité de Investigación y Comité de Ética en Investigación	45
Apéndice B. Consentimiento informado	46
Apéndice C. Cédula de datos sociodemográficas	48
Apéndice D. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID- 19	50

## **Lista de Tablas**

Tabla	Página
1. Definición de variables sociodemográficas	16
2. Definición de variables	19
3. Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios	23
4. Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estresores	27
5. Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Síntomas	29
6. Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estrategias de afrontamiento	31
7. Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios.	33

## **Capítulo I**

### **Introducción**

El estrés académico en el universitario se ha vuelto cotidiano debido a las exigencias a las que se enfrenta mientras el estudiante cursa su carrera, influyendo en su salud física, psicológica y emocional. Los autores Ramos, López, Sánchez y González (2019) definen al estrés académico como un desarrollo sistémico, adaptativo y ante todo psicológico el cual se puede presentar de manera descriptiva en tres momentos: primero el estudiante es sometido a situaciones académicas demandantes denominadas estresores; segundo, los estresores causan un desequilibrio sistémico en el cuerpo desencadenando síntomas y tercero, el alumno debe realizar acciones para recuperar el equilibrio sistémico.

Por otra parte, Castillo, Barrios y Alvis (2017) mencionan que la educación a nivel superior representa un punto alto de estrés académico debido a la adaptación de los jóvenes a la vida universitaria, las grandes cargas de trabajo, así como las exigencias de los docentes y el horario de clase.

Debido a las medidas de confinamiento que propuso la Organización Mundial de la Salud frente a la pandemia de COVID-19 que se inició en el mes de marzo del 2020, el nivel de estrés académico entre los estudiantes universitarios aumentó como consecuencia del cambio de modalidad de educación tradicional a educación a distancia teniendo como base el uso de Tecnologías de Información y Comunicación (Gautam y Sharma 2020).

No obstante, debido a la suspensión de clases presenciales, se han añadido otros estresores a la vida de los estudiantes universitarios; como pueden ser: problemas de conexión a internet, falta de dispositivos digitales (computadoras, laptops, celulares, etc.), falta de instalaciones adecuadas en su hogar, un ambiente que no es propicio para el aprendizaje (distractores), etc. Dando como resultado una deficiencia en el aprendizaje, y problemas de salud debido al estrés académico.

Según la UNESCO (2020), muestra que el cierre temporal de las universidades ha afectado aproximadamente a 23.4 millones de estudiantes de educación superior. Así mismo la Unión Internacional de Telecomunicaciones menciona que en América Latina, sólo el 52% de los hogares cuenta con recursos tecnológicos y conectividad de banda ancha.

Con lo expuesto anteriormente, la profesión de enfermería es fundamental en el cuidado de la salud a nivel físico y psicológico; si alguno de estos estados llega a tener un desequilibrio se puede producir graves problemas de salud, por lo tanto el objetivo de la presente investigación fue identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios al enfrentarse a la nueva modalidad de educación a distancia.

## **1.2 Antecedentes**

Moawad en el año 2020 llevó a cabo un estudio cuantitativo-descriptivo en Arabia Saudita en 10, 084 estudiantes universitarios, el objetivo fue la identificación de los estresores académicos mediante el análisis de las preocupaciones y miedos que experimentan los estudiantes de la facultad. Los resultados indican que el factor que estresaba a los estudiantes hombres el 32% y mujeres un 48% era la incertidumbre al no ser evaluados correctamente.

Castillo, Cantillo y Alvisen el año 2018 llevaron a cabo un estudio descriptivo transversal en Cartagena, Colombia en 587 estudiantes matriculados en el programa de enfermería, el objetivo fue describir el estrés en los estudiantes de enfermería. Los resultados fueron que un 89.6% son mujeres; el 90.8% manifestó haber tenido momentos despreocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, el 42% reportó un nivel medio de estrés debido a la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con un 48.2%, dado así la estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés fue con un 41.7% las actividades religiosas.

Restrepo, Amador y Castañeda en el año 2020 llevaron a cabo un estudio cuantitativo transversal en Medellín, Colombia 450 estudiantes universitarios, el objetivo fue analizar el estrés académico. Los resultados arrojaron que el estrés en los universitarios es alto con un 35.7% su estrés se debía a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, un 41.9% reportó reacciones físicas de inquietud y en reacciones psicológicas un 27.6% reportó haber tenido somnolencia o mayor necesidad de dormir, sus reacciones comportamentales hacían que aumentara su consumo de alimentos con un 21.1%, la estrategia usada

para canalizar al estrés con 41.1% es la elaboración de plan y ejecución de sus tareas.

Ramos, López, Sánchez y González en el año 2019, llevaron a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo, en el suroeste de México en 337 estudiantes de Licenciatura en Enfermería de una institución de educación superior del suroeste de México, el objetivo fue determinar el nivel de estrés y su relación con las variables sexo y semestre en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Los resultados fueron que el 87.8% de los estudiantes presenta un nivel de estrés moderado, seguido por un 9.4% que presenta un nivel profundo y solo el 2.8% presentaron un nivel de estrés leve. Dando así las causas de su estrés académico por las evaluaciones por los profesores, predominando consecuencias físicas como la somnolencia o mayor necesidad de dormir, y en el ámbito psicológico problemas de concentración, en relación con su comportamiento el aumento o reducción de consumo de alimentos y para afrontarlo los estudiantes elaboraron un plan y ejecución de tareas.

Braschi, Duarte, Sánchez y Varela en el año 2017 realizaron un estudio cuantitativo observacional en España, con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería durante el periodo de formación práctica, el significado y su relación con el año académico cursado. Como resultado muestran que el estrés desarrollado está en función del año cursado, siendo especialmente estresante el segundo curso además en el grupo de primer año se observa menor nivel de estrés que los grupos de segundo o tercero.

Marra y Silva en el año 2017 realizaron un estudio descriptivo a 31 alumnos del último curso de administración de empresas en Brasil, con



el objetivo de evaluar los niveles de estrés en los estudiantes de la Universidad Federal de Viçosa. Los resultados mostraron que el 77.42% de los encuestados tenía algún nivel de estrés, donde el 48.39% estaban casi agotados. Los síntomas más frecuentes fueron: tensión muscular, cansancio y sensación de agotamiento físico constante. Para manejar el estrés, los encuestados buscaron realizar actividades de ocio, tales como relajarse y salir; practicar deportes y ejercicios físicos; platicar y reunirse con amigos.

Acosta, Borjóquez, Galván, Murillo y Quiroz en el año 2019 realizaron una investigación cuantitativa experimental en México, con el objetivo de determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios de la licenciatura de Economía y Finanzas. Como resultados la media aritmética fue de 2.74 y la desviación estándar 0.64; por lo que el estrés en los estudiantes se ubica como moderado además se identificó que el sexo no influye en el nivel o valor promedio del estrés, por lo que el valor promedio de estrés en función del sexo fue de 2.78 lo que se considera moderado así mismo el semestre cursado no influye en el nivel de estrés.

Carrizo, Lacayo, Otero, Támara y Torres en el año 2020, realizaron un estudio cuantitativo descriptivo en Colombia, con el objetivo de comparar el nivel de estrés en los estudiantes de Medicina. Como resultado las causas más comunes de estrés académico en los estudiantes son la realización de los exámenes orales o escritos, teniendo como estresor predominante la sobrecarga de trabajos que provoca en ellos alteraciones en su sistema como son ansiedad, insomnio, angustia y polifagia.

Teque, Gálvez y Salazar en el año 2020 realizaron la investigación llamada Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana con el fin de establecer el nivel de estrés entre los estudiantes de enfermería, e identificar las causas y afrontamientos. La metodología que se realizó en esta investigación es con un diseño descriptivo-transversal realizado en la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo al norte de Perú con la muestra de 285 estudiantes de primero a decimo dando como resultado, que en el quinto ciclo el 100% tienen un nivel de estrés moderado, a lo que en ciclos finales (9no y 10mo) se muestra un nivel de estrés más profundo.

Llorente, Herrera, Hernández, Padilla y Choperona en el año 2019 realizaron una investigación llamada Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. En donde su objetivo es identificar el estrés académico durante la formación en estudiantes de enfermería de la ciudad de Montería Colombia. Su metodología fue descriptivo de corte transversal siendo la muestra de 245 estudiantes con edad promedio de 21 años, a quienes se les aplico el instrumento SISCO SV-21 y una encuesta sociodemográfica; obteniendo como resultado que el 96.32% de los participantes presentaron estrés moderado, siendo su principal estresor la manera de calificar de los maestros.

Toribio y Franco en el año 2016 realizaron una investigación llamada el estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante, en donde su objetivo es estudiar los estresores desencadenantes del estrés académico Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Siendo su metodología, un estudio descriptivo transversal con 60 sujetos de estudio 48.80% fue de sexo femenino y 12.20% de sexo

masculino con un rango de edad de 18 a 26 años entre segundo y octavo semestre. Dando como resultado que los principales estresores son la sobrecarga académica, exámenes y actitud del profesor.

Zárate, Soto, Martínez, Castro, García, López en 2018 se realizó una investigación sobre hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud con el objetivo de analizar los hábitos de estudio y el estrés en los estudiantes del área de la salud, siendo este un tipo de estudio cuantitativo, correlacional, transversal, conformada por 741 estudiantes de primer año de licenciatura en medicina general; aplicándose el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Dando como resultado una relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico.

### **1.3 Marco conceptual**

El concepto de estrés llegó a tener mayor impulso en el siglo XX ya que se consideraba un factor cotidiano en la sociedad. El fisiólogo Hans Selye en los años 30, mientras estudiaba medicina en la Universidad de Praga definió el estrés como la respuesta no específica del organismo ante las demandas que se le presenten (Álvarez, Gallegos y Herrera, 2018).

Por otra parte, el Instituto Mexicano del Seguro Social define al estrés como una respuesta psicológica y/o física no específica del organismo ante un estímulo (estresor o estresante) que puede ocasionar un evento, persona u objeto (IMSS, 2020).

Así mismo el estrés es un problema mundial de salud pública; puesto que uno de cada cuatro individuos presenta este padecimiento o algún otro problema desencadenado del mismo, afectando el comportamiento de las personas ante la sociedad; provocando diferentes patologías, tales como: enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, alteraciones en el sueño, ansiedad, depresión, envejecimiento, entre otras (Domínguez, Domínguez y Guerrero, 2015).

Por otra parte la definición universal del estrés académico, no se podría determinar, debido a que los enfoques de abordaje de estrés son múltiples y relativos, las diferencias de los tipos de estrés son clasificados según la fuente de su origen, es por eso que en este caso se puede conceptualizar el estrés laboral, el estrés médico, el estrés académico o escolar, etc.

El cruzar a la universidad es una experiencia propia y su desarrollo depende de múltiples factores, del contexto así como también individuales, esta experiencia puede resultar estresante pues involucra

enfrentarse a cambios en la manera de dirigir el estudio y el aprendizaje, y en ocasiones, también en el ámbito social (Álvarez, Gallegos y Herrera, 2018).

Según datos estadísticos del 2017 reflejan que el 25% de las personas padece algún trastorno grave de estrés y en las ciudades el 50% de las personas tiene algún diagnóstico de este tipo, dato que indica la gran relevancia del estrés en la sociedad actual (Braschi, Duarte, Sánchez y Varela, 2017).

Aunado a esto, han surgido múltiples factores que afectan en la salud mental de los estudiantes universitarios con la aparición un nuevo coronavirus denominado SARS-COV-2 causante de la enfermedad COVID-19. Debido a esto la Organización Mundial de la Salud (2020), realizó medidas preventivas para evitar la propagación de este virus, tomando en sí como primordial el distanciamiento social dando como consecuencia la necesidad de cerrar espacios concurridos e implementar el confinamiento.

A causa de estas medidas el sistema educativo se vio afectado, ya que esta contingencia ha cambiado la forma de impartir la educación, ya que la escuela y el hogar se han convertido en uno solo. Según la UNESCO, más de 861,700 millones de niños y jóvenes en 119 países se han visto afectados al tener que hacer frente a la pandemia global (Villafuente, 2020). Estas medidas aclaran el panorama de la escuela como parte fundamental de la sociedad ya que en algunas ciudades donde el 70% de los estudiantes viven en una familia con bajos ingresos y el llevar clases en línea desde casa para este tipo de población significa enfrentarse al no poder tener accesibilidad a las TICS.

En los estudiantes universitarios la presión académica resulta natural, no obstante, las fallas en los modelos de educación a distancia y los cambios en su dinámica social, generan un impacto mental y un desgaste emocional, considerando a los jóvenes como una generación que se distingue por su apego a la tecnología y su capacidad para adaptarse, estas reacciones en los jóvenes es normal ya que es como cualquier ser humano cuando se ve expuesto ante una modificación de su estilo de vida, en comparación con la educación presencial, el entorno virtual podría limitar el desarrollo de los aspectos socializadores y emocionales.

Debido a la prevalencia del estrés académico en universitarios, es fundamental determinar los factores asociadas con el rol que los estudiantes realizan, para poder establecer qué habilidades hay que potenciar y así mismo aportar a la salud laboral de los futuros profesionales, como también contribuir a un mejor cuidado de las personas atendidas (Braschi, Duarte, Sánchez y Varela, 2017).

### **1.4 Justificación**

Medir el nivel de estrés académico en universitarios por confinamiento es de suma importancia, ya que según la UNESCO 4, 430,248 estudiantes de nivel superior se vieron afectados por el cierre de las universidades ante la emergencia sanitaria por la pandemia de COVID-19. Aunado a lo anterior, se ha ocasionado que los estudiantes universitarios presenten un aumento de estrés académico a causa de las modificaciones en su dinámica escolar así como también la falta de recursos para poder llevar a cabo estas actividades desde su hogar, generando en ellos un notable impacto mental y desgaste emocional.

Por tanto, debido a los cambios en el entorno que se están produciendo en dicha crisis, esta vulnerabilidad puede elevar las tasas de abandono escolar y que los estudiantes universitarios no puedan culminar sus estudios superiores (UNESCO, 2020).

### **1.5 Definición del problema**

Los estudiantes universitarios suelen ser más vulnerables al estrés académico durante la contingencia de COVID-19 debido a que se han agregado diversos estresores durante esta nueva modalidad como son los problemas con la conexión a internet, falta de dispositivos digitales para poder acceder a las clases, falta de instalaciones adecuadas en su hogar, un ambiente que no es propicio para el aprendizaje, dando como resultado una deficiencia en el aprendizaje y el desencadenamiento de problemas de salud (Alabia, Llancari, Cruz y Ortega, 2020).

De acuerdo a la UNESCO en el mes de marzo se realizaron 164 cierres nacionales afectando a 1, 458 198,360 alumnos, posteriormente en el mes de septiembre reportó 4, 430,248 de universitarios afectados, siendo 2, 222,403 mujeres y 2, 207,845 hombres. Así mismo la Unión Internacional de Telecomunicaciones menciona que en América Latina, sólo el 52% de los hogares cuenta con recursos tecnológicos y conectividad de banda ancha (UNESCO, 2020).

Con respecto a lo anterior el papel de enfermería será enseñar estrategias y brindar herramientas que apoyen a afrontar diferentes situaciones de estrés en el ámbito universitario consiguiendo que cuando sean profesionales obtengan las habilidades para abordar las situaciones laborales con mayor capacidad de afrontamiento minimizando así el nivel de estrés.

Por lo expuesto anteriormente, las preguntas de investigación son ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios ante la contingencia? así como también ¿Cuáles son los principales estresores causantes del estrés académico en el estudiante universitario?



## **1.6 Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios.

### **Objetivos Específicos**

1. Describir los estresores del estrés académico en estudiantes universitarios.
2. Describir los síntomas del estrés académico en estudiantes universitarios.
3. Describir las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios.

## **Capítulo II**

### **Material y Métodos**

A continuación se definirá el diseño de estudio, población, el tamaño de la muestra y tipo de muestreo, así como los criterios de selección.

#### **2.1 Diseño del estudio**

La presente investigación cuantitativa utilizó un diseño descriptivo transversal ya que se describió la variable de estrés académico y las mediciones se hicieron en un solo momento.

#### **2.2 Población**

La población estuvo conformada por 122 estudiantes universitarios.

#### **2.3 Tamaño de la muestra**

El tamaño de la muestra es de 93 estudiantes universitarios calculado con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error del 5%. El tipo de muestreo que se utilizó probabilístico fue aleatorio simple.

#### **2.4 Criterios de selección**

##### **Inclusión**

Estudiantes universitarios matriculados en la carrera de enfermería en una universidad privada.

Edad de 18 a 28 años.

Ambos sexos (mujer y hombre).

Horario laboral.

Rol parental.

**Exclusión**

Estudiantes cursando una carga menor de materias correspondientes al semestre.

**Eliminación**

Encuestas con respuestas no legibles.

Encuestas con respuestas múltiples.

Encuestas con respuestas incompletas.

## 2.5 Definición de variables sociodemográficas y unidades de medida

Tabla 1

### *Definición de variables sociodemográficas*

<b>Tipo de variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Fuente de medición</b>
Edad De control	La edad es el proceso biológico del envejecimiento (Osorio, 2010).	La edad es considerada como el proceso biológico que los estudiantes universitarios transitan para llegar a la vejez.	Numérica de intervalo	Cédula de datos Sociodemográficos
Sexo De control	Son las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer (OMS, 2018)	Los estudiantes universitarios pueden ser hombre o mujer.	Categórica Nominal	Cédula de datos Sociodemográficos
Nivel socioeconómico De control	Es una medida total que combina la parte económica y sociológica de la preparación laboral de una persona (Vera y Vera, 2013).	El nivel socioeconómico es considerado como la medida total en cuestiones sociológicas y económicas entre los estudiantes universitarios, las cuales son: alta, media y baja.	Categórica Ordinal	Cédula de datos Sociodemográficos

(continúa)

Tabla 1

*Definición de variables sociodemográficas (Continuación)*

<b>Tipo de variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Fuente de medición</b>
Rol familia Independiente	Es el papel que representa cada integrante de la familia. (Membrillo, 2004)	Se define como el papel que juegan los estudiantes universitarios en su familia, los cuales pueden ser madre, padre e hijos.	Categórica Nominal	Cédula de datos Sociodemográficos
Empleo Independiente	El empleo es definido como "trabajo efectuado a cambio de pago (salario, sueldo, comisiones, propinas, pagos a destajo o pagos en especie)" sin importar la relación de dependencia (Organización Internacional del Trabajo, 2004).	El empleo es definido como el trabajo que se realiza para recibir a cambio un pago monetario y lo puede realizar cualquier persona que sea mayor de edad incluyendo a los estudiantes universitarios.	Categórica Nominal	Cédula de datos Sociodemográficos
Asignaturas Independiente	Oferta académica relacionada con un plan de estudios, estructurado y fundamentado (Salas, 2012).	Plan de estudios que llevan los estudiantes universitarios en la universidad.	Numérica de intervalo	Cédula de datos Sociodemográficos

(continúa)

Tabla 1

*Definición de variables sociodemográficas (Continuación)*

<b>Tipo de variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Fuente de medición</b>
Semestre De control	Periodo de seis meses de clases para su funcionamiento (SEP,2016)	El semestre es un periodo de seis meses que los estudiantes universitarios cursan durante su carrera.	Numérica de razón	Cédula de datos Sociodemográficos

## 2.6 Definición de variables y unidades de medida

Tabla 4

### *Definición de variables*

<b>Tipo de Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Fuente de medición</b>
Estrés académico	El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares (Ramos, López, Sánchez y González, 2019).	El estrés académico se considera como un proceso sistémico, con un carácter adaptativo y psicológico que se desarrolla en los estudiantes universitarios en contextos escolares.	Dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 (Alania, De la Cruz, Llancari y Ortega, 2020).

## **2.7 Recolección de información**

### **2.7.1 Selección de fuentes y métodos**

Para las variables sociodemográficas se utilizó una cédula de datos que incluyen edad, sexo, nivel socioeconómico, rol familiar, el número de materias que cursa en el semestre, semestre al que pertenece, empleo, presencia de nerviosismo y percepción del nivel de estrés.

Para la variable de estrés académico se utilizó la Adaptación del cuestionario de estrés académico Inventario Sistemático Cognoscitivista Segunda Versión (SISCO-SV) al contexto de la crisis por COVID-19 (Alania, Llancari, De la cruz y Ortega, 2020) que tiene por objetivo medir el nivel de estrés académico.

El instrumento está conformado por 5 preguntas, las cuales 1 es dicotómica y 4 se contestan con una escala tipo Likert con puntuaciones que van 0 a 5, donde nunca es (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

El instrumento presenta 3 dimensiones, las cuales son estresores, (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15) donde 0 es el valor mínimo y el máximo es 75, síntomas (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15) donde 0 es el valor mínimo y el máximo es 75, y estrategias de afrontamiento (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17), donde 0 es el valor mínimo y el máximo es 85, interpretándose de la siguiente manera 0-78 nivel de estrés leve, 79-157 nivel de estrés moderado y 158-235 nivel de estrés severo.

El instrumento ha presentado un Alfa de Cronbach de 0.9248 en la dimensión de estresores, 0.9518 en síntomas y 0.8837 en estrategias de afrontamiento, además cuenta con validez de contenido y constructo.



### **2.7.2 Técnicas y procedimiento en la recolección de la información**

Se solicitó a la escuela de enfermería Christus Muguerza- UDEM y al comité de investigación la autorización para realizar la presente investigación (Apéndice A).

Fue a través de un permiso por parte de la universidad privada para acceder a las clases impartidas en línea hacia diferentes grados de estudio dentro de dicha universidad privada, por medio de un banner en el cual se realizó una invitación a los estudiantes universitarios a la participación en el protocolo de investigación, que consistió en enviar el consentimiento informado y posteriormente se aplicó el instrumento.

### **2.7.3 Plan de procesamiento**

Los datos fueron procesados a través del paquete estadístico Statical Package for the Social Science (SPSS versión 22). Se obtuvo la consistencia interna mediante el Alfa Cronbach, para dar respuesta al objetivo específico 1 que consistió en describir los estresores del estrés académico en estudiantes universitarios, para el objetivo específico 2 que consistió en describir los síntomas del estrés académico en estudiantes universitarios, y el objetivo específico 3 que consistió en describir las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios, con base a lo anterior se utilizó medidas de frecuencias y porcentajes. Para el objetivo general que consistió en identificar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, en el cual se utilizó media y desviación estándar.

## **2.8 Aspectos éticos.**

La presente investigación se apegó a lo estipulado en el reglamento en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud [SSA] ,1987).

Se estableció los lineamientos éticos para el desarrollo de la presente investigación en el área de salud, se respetó la dignidad y bienestar de los sujetos de estudio de acuerdo a lo estipulado en el capítulo I, Artículo 13 referente a la investigación en derechos humanos.

En todo momento se omitió los datos personales tales como el nombre y la universidad en donde están matriculados los estudiantes universitarios, además, siempre hubo privacidad completa de acuerdo a lo estipulado en el capítulo I, Artículo 16 referente a la investigación en derechos humanos.

Se proporcionó un consentimiento informado al sujeto de estudio para autorizar su participación en la investigación dando a conocer los procedimientos y riesgos a los que se someterá, teniendo una libre elección de acuerdo a lo estipulado en el Capítulo I, Artículo 20 referente a la investigación en derechos humanos.

Se brindó al sujeto de estudio una explicación clara y completa de los procedimientos de la investigación de tal forma que sea comprensible teniendo en cuenta los aspectos que se estipulan en el Capítulo I, Artículo 21 referente a la investigación en derechos humanos.

## Capítulo III

### Resultados

#### 3.1 Características sociodemográficas

Con respecto a las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios se identificó que el sexo que predominó fueron las mujeres con un 77.41%, respecto a la edad predominó el rango de 18 a 20 años con un 46.23%, en relación con el nivel socioeconómico se destacó el medio (entre 10 y 30 mil pesos quincenales) con un 47.31%, respecto al rol familiar el que predominó fue hijo(a) con un 63.44%, en cuanto al empleo predominó los estudiantes que no contaban con empleo con un 63.44%.

En cuanto al semestre que cursan los estudiantes universitarios predominaron primer y séptimo semestre con un 17.20%, con relación a las materias el 100% de los estudiantes universitarios cursan más de 3 materias. También se identificó en los estudiantes que 100% presentan momentos de preocupación o nerviosismo y por último con respecto a la autopercepción del nivel de estrés predominó el nivel regular con 34.40% (Tabla 3).

Tabla 3

*Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios*

	<i>f</i>	%
Sexo		
Mujer	72	77.41
Hombre	21	22.58
Edad		
18-20 años	43	46.23
21-23 años	35	37.63
24-26 años	10	10.75
27-28 años	5	5.37

*Nota: n= 93*

(continúa)

Tabla 3  
*Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios*  
 (Continuación)

	<i>f</i>	%
Nivel socioeconómico		
Alto - más de \$ 30 mil pesos quincenales	8	8.60
Medio - entre \$ 10 y \$ 30 mil pesos quincenales	44	47.31
Bajo - menos de \$ 7 mil pesos quincenales	41	44.08
Rol familiar		
Madre	4	4.30
Padre	3	3.22
Hijo	86	63.44
Cuentas con empleo		
Si	34	36.55
No	59	63.44
Semestre cursando		
Primer semestre	16	17.20
Segundo semestre	12	12.90
Tercer semestre	8	8.60
Cuarto semestre	15	16.12
Quinto semestre	5	5.37
Sexto semestre	12	12.90
Séptimo semestre	16	17.20
Octavo semestre	9	9.67
Materias cursando		
Más de 3	93	100
Menos de 3	0	0
Presencia de preocupación o nerviosismo		
Si	93	100
No	0	0
Nivel de estrés		
Poco	4	4.30
Algo	7	7.52
Medio	20	21.50
Regular	32	34.40
Mucho	30	32.25

Nota:  $n = 93$

### **3.2 Estadística descriptiva de las variables de estudio.**

Para dar respuesta a nuestro objetivo específico número uno el cual consistió en describir los estresores del estrés académico en estudiantes universitarios, se encontró que los estresores que más predominaron fueron tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as con un 32.26% en la opción de respuesta siempre, seguido por la exposición de un tema ante la clase en la opción de respuesta casi siempre. Por otra parte, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días y el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as con un 29.03% en la opción de respuesta casi siempre (Tabla 4).

Por otra parte para dar respuesta al objetivo número dos, el cual consistió en describir los síntomas del estrés académico en los estudiantes universitarios, se encontró que los principales síntomas de estrés académico presentados entre los estudiantes universitarios son la somnolencia o mayor necesidad de dormir con un 33.33%, seguido de la ansiedad y nerviosismo con un 29.03%, así como también rascarse o morderse las uñas 26.86% en la opción de respuesta siempre (Tabla 5).

Para dar respuesta al objetivo número tres el cual consistió en describir las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios, se observó que la estrategia de afrontamiento ante el estrés académico que más predominó fue escuchar música o distraerme viendo televisión con 30.11% en la opción de respuesta siempre seguido de concentrarse en resolver la situación que me preocupa con un 32.26%, evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante, y recordar situaciones similares ocurridas

anteriormente y pensar en cómo las solucioné con un 30.11% en casi siempre (Tabla 6)

Por último, para dar respuesta al objetivo general el cual consistió en identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios, se observó que el estrés en los estudiantes universitarios se encuentra en un nivel moderado con una media de 134.32 ( $DE=33.31$ )(Tabla 7).

Tabla 4

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estresores*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	23	24.73	14	15.05	18	19.35	28	30.11	8	8.60	2	2.15
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	1	1.08	4	4.30	8	8.60	30	32.26	27	29.03	23	24.73
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	9	9.68	15	16.13	21	22.58	19	20.43	21	22.58	7	7.53
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	6	6.45	8	8.60	18	19.35	26	27.96	26	27.96	9	9.68
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	3	3.22	13	13.98	12	12.90	30	32.26	21	22.58	14	15.05
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.	2	2.15	9	9.68	14	15.05	26	27.96	27	29.03	15	16.13
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	6	6.45	7	7.53	18	19.35	23	24.73	20	21.51	19	20.43

Nota: n= 93; N= Nunca; CN= Casi Nunca; RV= Rara Vez; AV= Algunas Veces; CS= Casi Siempre; S= Siempre

(continúa)

Tabla 4

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estresores (Continuación)*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.	9	9.68	10	10.75	19	20.43	24	25.81	18	19.35	13	13.98
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	4	4.30	5	5.38	8	8.60	24	25.81	22	23.66	30	32.26
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación	3	3.23	6	6.45	13	13.98	21	22.58	26	27.96	24	25.81
Exposición de un tema ante la clase.	4	4.30	8	8.60	12	12.90	24	25.81	30	32.26	15	16.13
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	2	2.15	14	15.05	20	21.51	28	30.11	18	19.35	11	11.83
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	6	6.45	17	18.28	15	16.13	21	22.58	21	22.58	13	13.98
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	18	19.35	12	12.90	15	16.13	16	17.20	15	16.13	17	18.28
No entender los temas que se abordan en la clase.	8	8.60	13	13.98	19	20.43	20	21.51	20	21.51	13	13.98

Nota:  $n= 93$ ;  $N=$  Nunca;  $CN=$  Casi Nunca;  $RV=$  Rara Vez;  $AV=$  Algunas Veces;  $CS=$  Casi Siempre;  $S=$  Siempre

(continúa)



Tabla 5

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Síntomas*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)	9	9.67	6	6.45	13	13.97	25	26.88	17	18.28	23	24.73
Fatiga crónica (cansancio permanente)	13	13.97	13	13.97	17	18.27	17	18.27	19	20.43	14	15.05
Dolores de cabeza o migrañas	12	12.90	6	6.45	15	16.12	27	29.03	17	18.27	16	17.20
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea	14	15.05	14	15.05	20	21.50	15	16.12	15	16.12	15	16.12
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	16	17.20	11	11.82	10	10.75	13	13.97	18	19.35	25	26.88
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	8	8.60	9	9.67	9	9.67	17	18.27	19	20.43	31	33.33
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	8	8.60	13	13.97	9	9.67	23	24.73	21	22.58	19	20.43
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	13	13.97	7	7.52	6	6.45	23	24.73	19	20.43	25	26.88
Ansiedad y nerviosismo	15	16.12	9	9.67	9	9.67	20	21.50	13	13.97	27	29.03
Dificultades para concentrarse	2	2.15	7	7.52	13	13.97	28	30.10	21	22.58	22	23.65

Nota:  $n=93$ ; N= Nunca; CN= Casi Nunca; RV= Rara Vez; AV= Algunas Veces; CS= Casi Siempre; S= Siempre

(continúa)

Tabla 5

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Síntomas (Continuación)*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	19	20.43	11	11.82	10	10.75	24	25.80	13	13.97	16	17.20
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear	23	24.73	14	15.05	14	15.05	18	19.35	11	11.82	13	13.97
Aislamiento de los demás	20	21.50	15	16.12	22	23.65	11	11.82	12	12.90	13	13.97
Desgano para realizar actividades académicas	19	20.43	9	9.67	13	13.97	15	16.12	20	21.50	17	18.27
Aumento o reducción de consumo de alimentos	11	11.82	10	10.75	11	11.82	24	25.80	16	17.20	21	22.58

Nota:  $n=93$ ; N= Nunca; CN= Casi nunca; RV= Rara vez; AV= Algunas veces; CS= Casi siempre; S= Siempre  
(continúa)

Tabla 6

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estrategias de afrontamiento*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	8	8.60	6	6.45	15	16.13	28	30.10	20	21.50	16	17.20
Escuchar música o distraerme viendo televisión.	3	3.23	9	9.67	10	10.75	16	17.20	27	29.03	28	30.11
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	2	2.15	4	4.30	18	19.35	24	24.73	30	32.26	15	16.13
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	4	4.30	9	9.68	18	19.35	29	31.18	23	24.73	10	10.75
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	20	21.50	14	15.05	10	10.75	19	20.43	19	20.43	11	11.82
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	6	6.45	7	7.52	18	19.35	30	32.26	20	21.50	12	12.90
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	13	13.98	15	16.13	15	16.13	24	25.81	14	15.05	12	12.90
Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).	11	11.82	17	18.28	16	17.20	24	25.81	16	17.20	9	9.68

Nota:  $n=93$ ; N= Nunca; CN= Casi Nunca; RV= Rara Vez; AV= Algunas Veces; CS= Casi Siempre; S= Siempre

(continúa)

Tabla 6

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estrategias de afrontamiento (Continuación)*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	6	6.45	8	8.60	20	21.50	33	35.48	23	24.73	3	3.22
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	4	4.30	6	6.45	19	20.43	27	29.03	28	30.11	9	9.68
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	3	3.22	10	10.75	19	20.43	26	27.96	20	21.50	15	16.13
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	7	7.52	4	4.30	19	20.43	22	23.65	28	30.11	13	13.98
Hacer ejercicio físico.	20	21.50	15	16.13	14	15.05	14	15.05	13	13.98	17	18.28
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	13	13.98	9	9.68	20	21.50	22	23.65	21	22.53	8	8.60
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	7	7.52	10	10.75	18	19.35	27	29.03	20	21.50	11	11.83
Navegar en internet.	5	5.37	6	6.45	12	12.90	15	16.13	29	31.18	26	27.96

Nota:  $n= 93$ ; N= Nunca; CN= Casi Nunca; RV= Rara Vez; AV= Algunas Veces; CS= Casi Siempre; S= Siempre

(continúa)

Tabla 6

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios: Estrategias de afrontamiento (Continuación)*

	N		CN		RV		AV		CS		S	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Jugar videojuegos.	33	35.48	13	13.98	12	12.90	15	16.13	8	8.60	12	12.90

Nota:  $n= 93$ ; N= Nunca; CN= Casi Nunca; RV= Rara Vez; AV= Algunas Veces; CS= Casi Siempre; S= Siempre

Tabla 7

*Descripción del estrés académico en los estudiantes universitarios.*

Nivel de estrés	$\bar{x}$	DE
Medio	134.32	33.31

Nota:  $n=93$ ;  $\bar{x}$ = media; DE= Desviación estándar

## **Capítulo IV**

### **Discusión**

El estrés académico en el estudiante universitario es un problema actual que influye en su salud física, psicológica y emocional; sin embargo, debido a las medidas de confinamiento que propuso la Organización Mundial de la Salud frente a la pandemia por COVID-19 el estrés en los estudiantes aumentó por el cambio de modalidad de clases presenciales a sesiones en línea y ante esta situación se han añadido estresores dando como resultado una deficiencia en el aprendizaje así como también problemas de salud (Gautam y Sharma 2020).

De acuerdo a la dimensión de estresores se encontró que el estresor que predominó fue el tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as, exposición de un tema ante la clase, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días y el tipo de trabajo que me piden mis profesores/as, mismo que coincidimos con un estudio realizado en el año 2015 por los autores Mendoza y Barría, y esto probablemente se deba a que no hay una organización de horarios y distribución de contenido para que los estudiantes comprendan los temas. De igual manera los autores Teque, Gálvez y Salazar en su estudio realizado en el año 2020 coincidimos, esto se debía al hecho que el estudiante pone su atención a los trabajos y evaluaciones ya que se centra el mayor peso del conocimiento.

Sin embargo los autores Ramos, López, Sánchez y González en el año 2019 refirieron que el estresor encontrado fue las evaluaciones de los profesores esto puede deberse a la didáctica que los profesores

realizan durante el periodo escolar en el cual pueden hacer énfasis en las evaluaciones y no en los aprendizajes significativos o en el desarrollo de competencias.

En cuanto a la dimensión de síntomas se encontró con mayor prevalencia la somnolencia, así como también rascarse o morderse las uñas; mismo que coincidimos con un estudio realizado por los autores Jerez y Oyozo en el año 2015 en el cual destacan que la somnolencia podría desencadenar problemas de desempeño académico, tales como: desconcentración, desinterés, falta de agilidad mental y vigor físico.

En cambio, en un estudio realizado por Teque, Galvez y Salazar se observó que los síntomas predominantes fueron la somnolencia, seguido de los dolores de cabeza o migrañas, así como también el cansancio permanente, ocasionando consecuencias negativas en su salud psicológica y psicosocial afectando el desempeño académico y en algunos casos desencadenar la deserción escolar.

Por otra parte, en el estudio realizado por Castillo, Barrios y Alvis en el año 2017, los síntomas que incidieron fueron dolor de cabeza o migraña, somnolencia o mayor necesidad de dormir, así como también ansiedad, angustia o desesperación; creando esto un círculo vicioso entre el cansancio físico y mental que limita el desarrollo del estudiante derivando así la frustración y estrés académico.

De acuerdo a la dimensión de estrategias de afrontamiento se encontró que las estrategias de afrontamiento que más predominaron fueron el concentrarse en resolver la situación que le preocupa, escuchar música o distraerse viendo televisión, evaluar lo positivo y

negativo de las propuestas ante una situación estresante, y recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona.

De acuerdo al estudio realizado por los autores Teque, Gálvez y Salazar en el año 2020 nosotros coincidimos en que los recursos de afrontamiento más empleados son extraer lo positivo de la circunstancia, seguido de concentrarse en resolver la situación y asertividad, ya que indica que los estudiantes de enfermería tienen la capacidad de enfrentar el problema mediante acciones directas que reduzcan los factores estresantes.

Así mismo los autores Marra y Silva en su estudio realizado en el año 2017 mencionan que las estrategias de afrontamiento más predominantes fueron el relajarse, practicar deportes, reunirse con amigos y escuchar música; así mismo para afrontar situaciones más difíciles buscan realizar actividades que ayudan a resolver el problema, tales como no tomar decisiones apresuradas, tener paciencia y entender las causas del problema esto debido a que los estudiantes investigados se sienten estresados y sufren las consecuencias pero no toman la iniciativa de controlar el problema.

Sin embargo, los autores Carrizo, Lacayo, Otero, Támara y Torres en el año 2020 mencionaron que la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la religiosidad con el uso de oraciones o asistencia a misa.

Con respecto al nivel de estrés en los estudiantes se evidenció que presentan un nivel de estrés moderado, lo cual también ha sido encontrado en el estudio de los autores Acosta, Borjóquez, Galván, Murillo y Quiroz en el año 2019 en donde reportan que los estudiantes



universitarios de la licenciatura de economía y finanzas presentan un nivel de estrés moderado, así mismo los autores Teque, Gálvez y Salazar en el año 2020 señalan que los estudiantes de enfermería de una universidad peruana en el quinto ciclo el 100% presentan un nivel de estrés moderado esto debido a diversos factores estresores que influyen en los estudiantes universitarios.

Los autores Alvis, Barrios y Catillo en el año 2017 en su estudio realizado en Cartagena, Colombia reportaron que los estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de estrés, cuya fuente principal fue la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas.

#### **4.1 Limitaciones del estudio**

Este estudio fue realizado con una muestra de 93 estudiantes que formaban parte de una escuela de enfermería en Monterrey debido a las restricciones de aislamiento social por la pandemia de COVID 19 y al ser específica no es posible generalizar la población de los estudiantes universitarios.

Las poblaciones de las escuelas y facultades de enfermería se caracterizan por tener más estudiantes mujeres que hombres, por tanto puede influir en los resultados de los datos sociodemográficos al no poder generalizar la población de los estudiantes.

#### **4.2 Conclusiones**

El sexo que más predominó fue el de la mujer.

El rango de edad con más prevalencia fue de 18 a 20 años.

El nivel socioeconómico más relevante fue el medio (entre \$10,000 y \$30,000 pesos quincenales) seguido del bajo (menos de \$7,000 pesos quincenales).

El rol familiar que destacó fue el hijo.

Menos de la mitad de los estudiantes cuentan con un empleo.

El semestre que predominó fue 1ero y 7mo semestre.

Todos cursan más de 3 materias.

Todos presentaron preocupación o nerviosismo.

La percepción del nivel de estrés académico que más predominó entre los estudiantes universitarios fue el regular.

Se destacó que los estresores más predominantes fueron: el tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as, la exposición un tema ante la clase, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días y el tipo de trabajo que me piden mi profesores/as.

Los síntomas más frecuentes presentados en los estudiantes universitarios fueron: la somnolencia o mayor necesidad de dormir, dificultad para concentrarse, rascarse o morderse las uñas, sentimiento de depresión y tristeza.

Las estrategias de afrontamiento que más predominaron entre los estudiantes universitarios fueron: escuchar música o distraerme viendo televisión, concentrarse en resolver la situación que me preocupa, evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante, recordar situaciones ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.

El nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios se encontró en un nivel moderado.

#### **4.3 Recomendaciones**

Se recomienda investigar cómo influye el nivel socioeconómico en el estrés académico ya que de acuerdo a la UNESCO el COVID-19

afecta a todas las capas de la sociedad, además enfatizó que se sumarán 45 millones de personas en estado de pobreza (UNESCO, 2020).

Además se recomienda investigar cómo se puede asociar la relación familiar con el estrés académico, ya que de acuerdo en un estudio realizado en el año 2021 en Colombia mostró que la presencia del estrés académico se asoció con disfunción familiar (Arrieta, Díaz y González, 2021).

Así mismo se recomienda estudiar cómo ha afectado el rendimiento académico de los estudiantes universitarios ante el estrés, ya que las emociones negativas influyen más sobre el aprendizaje (Morales y Barraza, 2017).

## Referencias

- Acosta, E., Borjóquez, C., Galván, A., Murillo, C., y Quiroz, C. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de Economía y Finanzas. *Memorias del congreso internacional de investigación. Academia Journals*. 11(6), 684-690.
- Alvarado, P., Burmester, J., & Soto, M. (2018). Efecto de un programa basado en la atención plena sobre los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*. 12(2), 35-39.
- Alvis, L., Barrios, A. y Castillo, I. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en enfermería: Imagen y Desarrollo*. 20(2).
- Arrollo, E., Carbonell, C., Castillo, E., López, E. & Salas, R. (2020). Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico de estudiantes de maestría en una universidad peruana. *Revista Espacios*. 41(26). 71-78.
- Braschi, M., Duarte, M., Sánchez, E., y Varela, I. (2017). Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación médica superior*. 31(17), 110-123.
- Caballero, C. & Campo, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*. 17(3), 1-3.
- Carrizo, G., Lacayo, M., Otero, G., Támara, S., y Torres, G. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*. 34(1), 41-52.

## Referencias

- Frascese, P. (2020). Covid-19 y educación superior en América latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas. *Análisis Carolina*. 1-15.
- Gautam, R., Y Sharma, M. (2020). 2019-nCoV pandemic: A disruptive and stressful atmosphere for Indian academic fraternity. *Elsevier*. 88, 948-949.
- González, P., López, J., Sánchez, M. & Silva, M. (2019). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. *Revista científica de enfermería*. 18, 25-39.
- Llorente, Y. Herrera, J. Hernández, D. Padilla, M. Choperona, C. (2019). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería – Montería 2019. *REVISTA CUIDARTE*. 12(2)
- Madrid, M. (1987) Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud. 1-31. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
- Marra, A. & Silva, J. (2017). Estresse mestudantes de administração: um estudo da Universidade Federal de Viçosa. *Revista de Administração da UEG*. 8(3). 74-89
- Membrillo, A. (2004) Roles familiares y de grupo. *Departamento de medicina familiar*. 226-236.
- Mendoza, M. & Barría, C. (2015) Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*. 53(3), 149-157.

## Referencias

- Moawad, R.A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensional* 12(1), 100-107.
- Organización Internacional del Trabajo (2004). ¿Qué es el trabajo decente? Recuperado de: [https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS\\_LIM\\_653\\_SP/langes/index.htm#:~:text=El%20empleo%20es%20definido%20como,%2C%20o%20independent e%2Dautoempleo](https://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/langes/index.htm#:~:text=El%20empleo%20es%20definido%20como,%2C%20o%20independent e%2Dautoempleo)
- Organización Mundial de la Salud (2017). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884spa.pdf?ua=1#:~:text=El%20sexo%20son%20las%>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Covid-19 cronología de la actualización de la OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/detail/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Osorio (2010). La edad mayor como producción sociocultural. *Comunicación y Medios*. (2) 30-35
- Ramos, S., López, M., Sánchez, J., González, O. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *RECIEN*. 18, 25-39.
- Restrepo, J. Amador, O. Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios* 14(24): 17-37

## Referencias

- Salas (2012). Glosario de términos curriculares para la Universidad Estatal a Distancia. Programa de producción de material didáctico escrito (PROMADE). Recuperado de:  
[https://www.uned.ac.cr/academica/images/PACE/publicaciones/FINAL24-9-13\\_Glosario\\_de\\_trminos\\_curriculares\\_UNED.pdf](https://www.uned.ac.cr/academica/images/PACE/publicaciones/FINAL24-9-13_Glosario_de_trminos_curriculares_UNED.pdf)
- Secretaría de Educación Pública (2016). Glosario de términos, Educación Superior. Recuperado de:  
<http://planeacion.sec.gob.mx/upeo/GlosariosInicio20162017/SUPERIOR2016.pdf>
- Teque, M. Gálvez, N. Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14 (2).
- Torribio, C. Franco, S. (2018). Estrés académico: un enemigo silencioso. *Salud administración*. 3 (7).
- UNESCO (2020). Impacto de la COVID-19 en la educación. Recuperado de:  
<https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>.
- Vera, O & Vera, F (2013). Evaluación del nivel socioeconómico: presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. *Contribución Especial*. (6) 41-45.
- Zárate, N. Soto, M. Martínez, Castro, E. García, R. López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la educación médica*, 21 (3).

## **Apéndices**



**Apéndice A**  
**Aprobación del Comité de Investigación y Comité de Ética en**  
**investigación**

## Apéndice B

### Consentimiento informado

Folio:

Fecha:

**Título del proyecto:** Estrés académico por confinamiento en estudiantes universitarios

**Investigador principal:** Martínez Martínez Casandra Yazmin. Suárez Torres Miriam Abigail, Vasquez Sánchez Ana Sinaí

**Objetivo:** Identificar el nivel de estrés académico en universitarios

**Criterios de selección:** He sido seleccionado (a) para participar en este estudio de investigación ya que soy un (a) estudiante universitario (a), de 18 a 28 años, además me encuentro cursando más de 3 materias, soy matriculado (a) en la carrera de Enfermería en una universidad privada.

**Procedimiento del estudio:** Los investigadores y asesor de este estudio de investigación me han explicado que mi participación consiste solamente en contestar una encuesta mediante formularios de google (encuesta en línea) acerca de diversos aspectos sobre el estrés que tengo por la nueva normalidad de las clases en línea, me han referido que mi participación no tardará más de 15 minutos.

**Confidencialidad:** Me han explicado que mis datos personales como nombre no serán mencionados en ningún momento además en lo que yo conteste no será expuesto a nadie que no sean los investigadores y asesor de este proyecto, una vez yo responda solamente se guardará las encuestas 3 meses, con la finalidad de que sean estudiadas los datos que yo di, después de ese tiempo se desechará.

**Riesgos:** Me han explicado que mi participación no presenta riesgo a mi persona y en la universidad ni tendré repercusión alguna oír mis respuestas, dando a entender que en ningún momento mis calificaciones se verán afectadas.

**Beneficios:** Los investigadores y asesor de esta investigación me han explicado que no tendré beneficios monetarios o de algún otro tipo. Mis respuestas ayudaran a que se hagan acciones para disminuir al estrés académico.

**Preguntas:** En caso de que yo tengo dudas me han comentado me puedo comunicar con la coordinación de investigación a cargo de la Dra Sandra Paloma Esparza Dávila/correo:

[Sandra.esparza@udem.edu](mailto:Sandra.esparza@udem.edu) o al teléfono 81228119 extensión 6390 o con el asesor MCE. Mirella Guarneros Alanís  
[Mirella.guarneros@udem.edu](mailto:Mirella.guarneros@udem.edu) .

**Renuncia o retiro:** En caso de que ya no quiera participar me puedo retirar sin problema alguno, no tendré ninguna repercusión personal ni académica.

**Conclusión:** Entiendo en qué consiste mi participación en esta investigación además entiendo que mis respuestas ayudarán a esta investigación, sin que yo tenga riesgo alguno.

**Consentimiento:** Mediante este documento yo

Si acepto  No acepto

Firma del participante: \_\_\_\_\_

Firma del testigo 1: \_\_\_\_\_

Firma del testigo 2: \_\_\_\_\_

## Apéndice C

### Cédula de datos sociodemográficos

A continuación, se presentan una serie de datos que nos permitirán identificar información personal.

**Instrucciones:** conteste los siguientes datos personales marcando con pluma una "X" en el lugar que corresponde, o bien llenando la información solicitada. Es importante que no deje datos sin contestar.

- 1. Sexo:** Hombre \_\_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_\_
- 2. ¿A qué rango de edad pertenece?:**  
 18 a 20 años \_\_\_\_\_ 21 a 23 años \_\_\_\_\_ 24 a 26 años \_\_\_\_\_  
 27 A 28 años \_\_\_\_\_
- 3. ¿Cuál es tu nivel socioeconómico?**  
 Alta - más de \$30 mil quincenales \_\_\_\_\_ Media – entre \$10 y \$30 mil quincenales \_\_\_\_\_ Baja – menos de \$7 mil quincenales \_\_\_\_\_
- 4. ¿Cuál es tu rol Familiar?**  
 Madre \_\_\_\_\_ Padre \_\_\_\_\_ Hijo(a) \_\_\_\_\_
- 5. ¿Actualmente cuentas con empleo?**  
 Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

continúa

**6. ¿Qué semestre de tu carrera universitaria te encuentras cursando actualmente?**

Primer semestre \_\_\_\_ Segundo semestre \_\_\_\_ Tercer semestre \_\_\_\_  
 Cuarto semestre \_\_\_\_ Quinto semestre \_\_\_\_ Sexto semestre \_\_\_\_  
 Séptimo semestre \_\_\_\_ Octavo semestre \_\_\_\_

**7. ¿Cuántas asignaturas cursas actualmente?**

3 o más \_\_\_\_ Menos de 3 \_\_\_\_

**8. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?**

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 ocho y continua con el resto de las preguntas.

**9. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.**

1	2	3	4	5

## Apéndice D

### Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO

#### SV al contexto de la crisis por COVID-19

(Alania, Llancari, de la Cruz y Ortega, 2020)

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los estresores del estrés académico.

#### Instrucciones:

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

Preguntas	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clase						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los estresores del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases						
4. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los estresores del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>siempre</b>
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lectura, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as						

continúa



A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los estresores del estrés académico.

**Instrucciones:**

3. Señale con una X lo que aplique a tu persona.

4. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>siempre</b>
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los estresores del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Raras veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación						
11. Exposición de un tema ante la clase						
12. La poca claridad que tengo sobre el tema ante la clase						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los estresores del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Raras veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
13. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas						
15. No entender los temas que se abordan en la clase						

continúa

### Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que en mayor o menor medida suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)						
2. Fatiga crónica						
3. Dolores de cabeza o migrañas						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los síntomas del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los síntomas del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
10. Dificultades para concentrarse						
11. sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
12. conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir, o pelear						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con los síntomas del estrés académico.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
13. aislamiento de los demás						
14. Desgano para realizar las labores académicas						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos						

continúa

## 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: a continuación se presentan una serie de acciones que en mayor o menor medida suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, marcando con una X ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar el estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orienta a:**

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otras)						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						

continúa



A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con las estrategias de afrontamiento.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con las estrategias de afrontamiento.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
8. Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa)						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con las estrategias de afrontamiento.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante						
11. Mantener el control de mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con las estrategias de afrontamiento.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de tareas						

continúa

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionadas con las estrategias de afrontamiento.

**Instrucciones:**

1. Señale con una X lo que aplique a tu persona.
2. Las opciones de respuesta son las siguientes:

**0**= Nunca

**1**=Casi nunca

**2**=Rara vez

**3**=Algunas veces

**4**=Casi siempre

**5**= Siempre

<b>Preguntas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa						
16. Navegar en internet						
17. Jugar videojuegos						

## **Resumen Autobiográfico**

Ana Sinaí Vasquez Sánchez

Candidato para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

**Tesis:** Estrés académico por confinamiento en estudiantes universitarios

**Área de estudio:** Comunidad

**Biografía:** Nacida en San Nicolás de los Garza N.L, el 28 de julio del 2000, actualmente estudiante de la licenciatura en enfermería en la escuela de enfermería Christus Muguerza-UDEM

**Educación:** Primaria Felipe Carrillo Puerto (2006-2012), secundaria #48 Nuevo Reino de León (2012-2015), preparatoria Tecmilenio (2015-2017), Escuela Christus Muguerza UDEM (actualmente)

**Experiencia laboral:** Ninguna

**Contacto:** ana.vasquez@udem.edu

## **Resumen Autobiográfico**

Casandra Yazmin Martínez Martínez

Candidato para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

**Tesis:** Estrés académico por confinamiento en estudiantes universitarios

**Área de estudio:** Comunidad

**Biografía:** Nacida en Monterrey N, L. el 07 de abril de 1999, actualmente estudiante de la licenciatura en enfermería en la Escuela de enfermería Christus Muguerza-UDEM

**Educación:** Primaria Sofía Ramírez Guerra (2005 - 2006), Primaria Tomas Dávila Radich (2006 - 2011), escuela secundaria #11 Pedro María Anaya (2011 - 2014), Preparatoria #9 UANL. (2014 - 2016), Escuela de Enfermería Christus Muguerza UDEM (actualmente)

**Experiencia laboral:** En el área de enfermería en el club deportivo las fuentes, guardias de enfermería en sector privado, toma de análisis de laboratorio.

**Contacto:** Casandra.martinez@udem.edu

## **Resumen Autobiográfico**

Miriam Abigail Suárez Torrez

Candidato para obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

**Tesis:** Estrés académico por confinamiento en estudiantes universitarios

**Área de estudio:** Comunidad

**Biografía:** Nacida en San Nicolás de los Garza, N.L, el 23 de agosto de 1999, actualmente estudiante de la licenciatura en enfermería en la escuela de enfermería Christus Muguerza-UDEM

**Educación:** Escuela Primaria Quinto Centenario de América (2005-2011), Secundaria 5 1993 cincuentenario de la educación secundaria (2011-2014), CECyTE Salinas Victoria (2014-2017), Escuela de Enfermería Christus Muguerza UDEM (actualmente)

**Experiencia laboral:** Ninguna

**Contacto:** miriam.suarez@udem.edu