

**EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DEL AREA ANDINA SECCIONAL PEREIRA, 2017.**

**JULIANA MEJÍA HERNÁNDEZ
MARIA ANGELICA VILLAMIZAR GORDON**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA
INVESTIGACIÓN
PEREIRA
2017-1**

**EL ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE
INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA
DEL AREA ANDINA SECCIONAL PEREIRA, 2017.**

**JULIANA MEJÍA HERNÁNDEZ
MARIA ANGELICA VILLAMIZAR GORDON**

**GERMAN ACEVEDO OSORIO
DOCENTE DE ÁREA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA
INVESTIGACIÓN
PEREIRA
2017-1**

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer en primer lugar a Dios, por guiarnos y fortalecernos ética y espiritualmente en este camino lleno de éxitos.

También queremos mostrar nuestra gratitud a todas aquellas personas que nos ayudaron con la solución de las encuestas en el presente proyecto que son tan importante para nosotras, agradecer todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos y sus consejos.

Y por último nuestros más sinceros agradecimientos a nuestro profesor German Oved Acevedo Osorio, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza clave para que pudiéramos desarrollar cada etapa del trabajo gracias por su dedicación, comprensión y ayuda incondicional durante todo este proceso.

ÍNDICE

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

2. JUSTIFICACION

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

3.2Objetivos Específicos

4. MARCO TEORICO

4.1 MARCO DE ANTECEDENTES

4.2 MARCO REFERENCIAL

4.2.1 ESTRÉS

4.2.1.1 Estresor

4.2.1.2 Estresor físico

4.2.1.3 Estresor químico

4.2.1.4. Estresor fisiológico

4.2.2 ESTRES PSICOLÓGICO

4.2.3 ESTRÉS ACADÉMICO

4.3 MARCO CONCEPTUAL

4.3.1 PALABRAS CLAVES

5. METODOLOGIA

5.1 Tipo o diseño del estudio

5.2 Población

5.3 Muestra

5.4 Marco maestral

5.5 Unidad de análisis

5.6 Criterios de inclusión

5.7 Criterios de exclusión

5.8 Variables

5.9 Plan de análisis

5.9.1 Recolección de información

5.9.2 Tabulación de datos

5.9.3 Análisis de la información

5.9.4 Estadística utilizada

5.9.5 Resultados esperados

5.10 Población beneficiada

5.11 Compromiso o referente bioético, incluye consentimiento informado institucional y/o informado y entendido

5.12 Compromiso medioambiental

5.13 Aspectos administrativos

5.13.1 Cronograma

5.13.2 Presupuesto

6. RESULTADOS

1. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un fenómeno que es abarcado por la psicología debido a que afecta principalmente el estado de salud, ya que es considerado como un factor predisponente y desencadenante de múltiples enfermedades. Por lo tanto, el estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado y es el resultante de la relación entre la persona y los eventos de su medio (1, 2).

El estrés puede causar una carga sobre el organismo (aumento de la activación fisiológica y cognitiva), si la carga sobre el organismo es intensa y duradera genera malestar, y si se sobrepasan los límites de tolerancia, el estrés comienza a ser insoportable, apareciendo entonces los problemas psicológicos y físicos (3).

Según las presiones del ámbito académico y el gran volumen de trabajo que el currículo presenta, empiezan a aparecer estos problemas severos en el bienestar y calidad de vida de los estudiantes. Al ingresar en un mundo que le es desconocido y al enfrentar grandes responsabilidades, su fuerza y resistencia puede disminuir debido a que al intento de adaptarse a estas situaciones ponen en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, y buscan el alivio de su estado tensional(4), pero en gran parte los estudiantes universitarios adoptan estrategias inadecuadas, como el cambio en el estilo de vida, adoptando hábitos poco saludables, como el consumo en exceso de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas e incluso tranquilizantes(5).

Los cambios físicos son las migrañas, fatiga crónica, morderse las uñas, el insomnio o por el contrario somnolencia y problemas de digestión; el comportamiento también se ve afectado, los estudiantes tienden a discutir, ausentarse de clases o prácticas, aislarse de las demás personas, pereza para realizar las labores académicas y reducción del consumo de alimentos. En cuanto a los cambios psicológicos están los problemas de concentración, depresión, ansiedad, inquietud, bloqueo mental, problemas de memoria y desesperación. En el plano fisiológico, el estrés académico incide en el sistema inmunitario, demostrado por una depresión del mismo y por lo tanto hay una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades (6).

Otras investigaciones realizadas identifican ciertos factores como la mayor causa de generadores de estrés académico en los estudiantes, los cuales son: la sobrecarga de tareas académicas, la falta de tiempo para realizar el trabajo académico, los exámenes y evaluaciones de los profesores y la realización de trabajos obligatorios (7).

El inicio de las practicas hospitalarias representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el estudiante siente una falta de control sobre el nuevo ambiente y una incapacidad de afrontar las exigencias académicas, como la habilidad cognitiva para resolver problemas, la presentación de exámenes, el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas, y sobre todo la habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad especifica abordada. Y por otra parte el miedo al fracaso académico universitario (8).

Las prácticas hospitalarias son una parte fundamental en el proceso de formación de los estudiantes, ya que allí pueden aplicar todos los conocimientos teóricos adquiridos anteriormente y desarrollar habilidades para la prestación de sus servicios ante el cuidado de los pacientes. Los conocimientos que se adquieren en las prácticas hospitalarias permiten la adquisición de competencias y permite que el estudiante se incorpore en un futuro como profesional en el ámbito sanitario, por lo tanto, tienen un gran impacto educativo (9).

En las prácticas clínicas los estudiantes se entrenan en su futura profesión y se tienen que enfrentar a diferentes situaciones, a ritmos y responsabilidades intensas (10), las cuales no todos las enfrentan de manera igual, pues hay que partir de la premisa de que “lo que es considerado estresante para unos no lo es para los otros”, por lo tanto, el estrés tendrá un alcance distinto según el estudiante (4).

A lo largo de la vida todos han experimentado las consecuencias negativas del estrés, del mismo modo durante la vida académica especialmente durante el proceso de aprendizaje de las prácticas clínicas, donde se está expuesto a los efectos propios de una sintomatología del denominado estrés, debido a la inexperiencia, a los temores y la preocupación de no responder o responder inadecuadamente lo que se espera de un profesional en instrumentación quirúrgica (11).

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de instrumentación quirúrgica de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira en el primer semestre del 2017?

2. JUSTIFICACIÓN

El estrés se presenta como un problema de salud de atención inmediata y preocupante, en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 % de las personas tiene algún problema de salud mental de este tipo. Se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Además, el estrés está presente en todos medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta investigación (12).

En Sudamérica se ha demostrado que los estudiantes de Ciencias de la Salud presentan elevados niveles de estrés durante su formación, con prevalencias que varían entre 20,9 y 58,2%. En Chile, se realizó un estudio que reportó una prevalencia de estrés de 36,3% en estudiantes de Ciencias de la Salud. Estos altos niveles de estrés podrían tener un impacto negativo en la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, así como en su salud física y mental, manifestándose como depresión, ansiedad, ideación suicida, síntomas somáticos y otras patologías (13).

En Colombia en la ciudad de Medellín la prevalencia de depresión reportada por estudios realizados en la población universitaria oscila entre el 25% y el 50%. Las condiciones de la salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad pueden verse afectadas en la medida en que las exigencias académicas, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito (14).

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etiología es confusa por ello se le han atribuido diferentes orígenes.

En este trabajo se pretende estudiar el nivel de estrés que manejan los estudiantes universitarios de la carrera de instrumentación quirúrgica, para así identificar que situaciones del contexto académico son percibidas como generadoras de estrés para los estudiantes, de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira y así obtener de esta manera cuales son las actividades que generan mayor estrés en las prácticas clínicas.

Lo importante es buscar el bienestar del estudiante, creando un ámbito saludable, pretendiendo de esta forma su buen rendimiento a nivel académico como práctico, esta información puede ser útil para que la institución que es la encargada de dar apoyo a sus estudiantes, tenga bases para ello y los acompañe en su crecimiento profesional, beneficiando tanto el personal estudiantil como el académico.

Los datos que se reflejaran durante esta investigación, se tomarán mediante encuestas hechas a los estudiantes que estén cursando sus materias académicas y/o prácticas hospitalarias del programa de instrumentación quirúrgica de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de instrumentación quirúrgica de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira en el primer semestre del 2017

3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar socio-demográficamente a los estudiantes de practica hospitalaria en relación a su nivel de estrés
- Identificar las actividades que generan mayor estrés en los estudiantes en las prácticas hospitalarias.
- Describir las diferentes conductas relacionadas al estrés que manifiestan los estudiantes.
- Establecer la relación entre las variables sociodemográficas y el estrés académico en los estudiantes.

4 MARCO TEORICO

4.1 MARCO DE ANTECEDENTES

El estrés académico es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente (15) y forma parte de la vida de los estudiantes, tiene potencialmente un efecto negativo sobre el aprendizaje y el rendimiento académico, ya que interfiere en los comportamientos de los estudiantes tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases o dificultando procesos cognitivos esenciales como la atención y la concentración (16). La relación que existe entre el estrés académico y los problemas emocionales no es unidireccional, por ello los jóvenes que tienen problemáticas previas de salud mental son los más afectados (17).

Los objetivos de las diferentes investigaciones abordadas permiten identificar que situaciones del contexto académico relacionadas con el proceso de enseñanza y aprendizaje son percibidas como generadoras de estrés por una muestra de estudiantes de ciencias de la salud de diferentes universidades y países, (16), estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud(15), también la estimación de la magnitud de diversas problemáticas de salud mental (17).

La muestra de individuos utilizada la integran estudiantes de diversas titulaciones universitarias vinculadas a las ciencias de la salud de las diferentes universidades y países. El instrumento de medida en todas estas investigaciones fue por medio de encuestas realizadas a los estudiantes y en una de las investigaciones fueron evaluados en la proximidad de fecha de los exámenes (15).

Los resultados de las diferentes investigaciones revelan que los exámenes y las intervenciones en público, son las 2 situaciones académicas percibidas como más estresantes. Muy próximos se encuentran la sobrecarga de trabajo del estudiante y deficientes metodologías del profesorado (16). También se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimento) (15).

Se encontró un 23.4% de síndrome ansioso y 16.4% de síndrome depresivo. La presencia de sintomatología ligada al estrés académico fue una de las problemáticas también observadas. Se evidenciaron cifras preocupantes relacionadas con el deseo de muerte e ideación suicida (17).

4.2 MARCO REFERENCIAL

4.2.1 **ESTRÉS:** la palabra estrés se utiliza en forma confusa y con significaciones múltiples. En la literatura son cinco los sentidos más utilizados del término. Suele llamarse estrés

al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés y, finalmente, en un sentido más amplio, significa el tema general que puede incluir todos los variados asuntos que se relacionan con esta materia (20).

4.2.1.1 **Estresor:** se denominan estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedades. Los estresores están clasificados de acuerdo a su naturaleza en físicos, químicos, fisiológicos.

4.2.1.2 **Estresor físico:** se consideran factores de estrés físico la gravitación y la ingravidez; la aceleración, la carga biomecánica por el levantamiento de peso, los traumatismos mecánicos, las vibraciones, la polución por el ruido, la irradiación y la exposición al sol; el defecto o el exceso de luz, de humedad o de temperatura; las ondas, los campos electromagnéticos y las descargas eléctricas, las tormentas, ciclones y terremotos.

4.2.1.3 **Estresor químico:** son aquellos producidos por el estrés nutricional debido al exceso o defecto de azúcares, grasa, proteínas, vitaminas o minerales. También por el déficit o exceso de oxígeno, por sustancias irritantes o tóxicas el consumo abusivo de café, de tabaco, de alcohol y de drogas.

4.2.1.4 **Estresor fisiológico:** son el ejercicio, la privación de sueño, el hambre, el encuentro sexual, la menstruación, el parto, la lactancia, la inflamación de algún órgano, las infecciones de las heridas, las quemaduras, las enfermedades corporales, las intervenciones quirúrgicas, la picazón y el dolor (20).

4.2.2 **ESTRÉS PSICOLÓGICO:** El estrés psicológico describe lo que la persona siente cuando está bajo presión mental, física o emocional. Aunque es normal presentar cierto estrés psicológico de vez en cuando, las personas que presentan altos grados de estrés psicológico o que lo experimentan en forma repetida por largo tiempo pueden tener problemas de salud (mentales o físicos) (21).

4.2.3 **ESTRÉS ACADÉMICO:** El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin

embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento (22).

4.3 MARCO CONCEPTUAL

ESTRÉS FISIOLÓGICO: El estrés fisiológico es la reacción que se produce en el organismo, donde hay repercusión entre los diferentes órganos y sistemas ante unos estímulos estresantes o una situación de estrés que se presente.

ESTUDIANTES DEL AREA DE LA SALUD: Se denomina estudiante del área de la salud al individuo que se encuentra realizando estudios de nivel superior en una institución, buscando nuevos conocimientos.

SINTOMAS CONDUCTALES: Se define como una serie de síntomas relacionados con la alteración de la percepción, el contenido del pensamiento, el ánimo y la conducta.

ESTILO DE VIDA: Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

4.3.1 PALABRAS CLAVES

Estrés fisiológico (DECS), Stress, Physiological (MeSH)

Estudiantes del área de la salud (DECS), Students, Health Occupations (MeSH)

Síntomas conductuales (DECS), Behavioral Symptoms (MeSH)

Estilo de vida (DECS), Life Style (MeSH)

5 METODOLOGIA

5.1 Tipo o diseño del estudio

Estudio observacional, descriptivo, transversal.

5.2 Población

La población está conformada por 120 estudiantes de Instrumentación quirúrgica de practica hospitalaria de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira.

5.3 Muestra

Se realizará un muestreo censal debido al tamaño de la población y acorde a los criterios de eliminación y de exclusión establecidos en el proyecto.

5.4 Marco muestral

El marco muestral está conformado por los 120 estudiantes de Instrumentación Quirúrgica matriculados en el 2017-1 entre quinto y octavo semestre de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira, listado que fue otorgado por la dirección del programa.

5.5 Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la Fundación Universitaria del Área Andina Seccional Pereira matriculados entre quinto y octavo semestre que se encuentren cursando la practica hospitalaria en el semestre 2017-1.

5.6 Criterios de inclusión

5.6.1 Estudiantes entre quinto y octavo semestre matriculados legal y financieramente en el semestre 2017-1 en el programa de Instrumentación Quirúrgica

5.7 Criterios de exclusión

5.7.1 Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

5.8 Variables, incluida la operacionalización

VARIABLE	DEFINICION	CATEGORIA	ESCALA
Sexo	sexo apunta a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.	Cualitativo	Masculino Femenino
Edad	Hace mención al tiempo que a transcurrido desde el nacimiento de un ser vivo	Cuantitativo	x
Estado civil	condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo o de su mismo sexo, con quien creará lazos que serán reconocidos jurídicamente.	Cualitativo	Soltero Casado viudo unión libre otro

Tiene hijos	hijo se llama aquel individuo o animal respecto de su madre y de su padre; esta situación implica una relación de consanguinidad entre padres e hijos.	Cualitativo	Si No
Numero de hijos	Cantidad de hijos.	Cuantitativo	x
Lugar de procedencia	Es el origen de algo o el principio de donde nace o deriva. El concepto puede utilizarse para nombrar a la nacionalidad de una persona	Cualitativo	x
Actividad laboral	Se refiere a la labor de las personas, a su trabajo o actividad legal remunerada.	Cualitativo	Si No
Asignaturas que cursa en el semestre	Las asignaturas son las materias que forman parte de una carrera o un plan de estudios, y que se dictan en los centros educativos.	Cuantitativo	x
Tiempo que dedica al estudio después de clase	El tiempo es una magnitud física con que medimos la duración o separación de acontecimientos. Se denomina estudio al proceso por el cual una persona se expone a incorporar información útil en lo que respecta a un tema o disciplina.	Cuantitativo	x
Recursos de afrontamiento psicosocial para el manejo del estrés que genera el periodo de las evaluaciones	Todos aquellos elementos que puede utilizar el estudiante como medios para alcanzar un fin determinado	Cualitativo	Salir a pasear con los amigos Ir a cine Practicar deportes Escuchar música Leer Salir a consumir alcohol Salir con la pareja Salir a pasear con la familia Descansar en casa Otros

5.9 Plan de análisis

5.9.1 Recolección de información

El estrés académico será medido mediante dos tablas: Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), diseñado por Joan De Pablo et al, en el año 2002, en Barcelona (España). Este instrumento sirve para evaluar la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés en la vida académica, cuenta con 18 ítems dirigidos a medir cada posible situación estresante, que es valorada en base a una Escala Likert de 9 puntos (1= nada estresante y 9= muy estresante). Y también el Cuestionario de datos socio-demográficos y de recursos de afrontamiento psico-sociales ante el estrés instrumento que fue diseñado por la autora Carmen Zulay Labrador Chacón de

su tesis doctoral denominada ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOANÁLISIS, con el fin de recolectar información complementaria y relevante relacionada con el estrés académico.

VER ANEXO I: CUESTIONARIO DE RECOLECCION DE LA INFORMACION.

5.9.2 Tabulación de datos

Los datos serán tabulados en Excel 2015 mediante codificación estandarizada en la operacionalización de variables.

5.9.3 Análisis de la información

El análisis de la información se realizará en el paquete estadístico de SPSS V.24 mediante análisis univariados y multivariados.

5.9.4 Estadística utilizada.

Se utilizará estadística probabilística de la cual se realizarán los siguientes análisis. Para datos cualitativos se realizarán tablas de frecuencias e ilustración mediante gráficos de barra y circulares y para datos cuantitativos se realizará un análisis descriptivo mediante las medidas de tendencia central y de dispersión aplicadas al estudio.

Prueba t Student para la diferencia de medias en muestras independientes, para determinar diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre los niveles medios de estrés académicos de los grupos considerados.

Análisis de Varianza de una vía (ANOVA), para determinar diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre los niveles medios de estrés académicos de los grupos considerados.

Para los casos donde se rechazó la hipótesis nula de igualdad de medias para muestras independientes a través del procedimiento ANOVA de una vía, se aplicó la prueba posteriormente conocida como Diferencia Mínima Significativa (DMS), para determinar entre que pares de grupos se observan las verdaderas diferencias en sus medias de estrés académico.

5.9.5 Resultados esperados

Se dará a conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de prácticas hospitalarias, y se espera identificar cuáles son las actividades que generan mayor estrés en los mismos.

Se espera determinar las conductas relacionadas al estrés y a las variables socio-demográficas de los estudiantes de prácticas hospitalarias.

Se espera publicar los resultados en una revista indexada.

5.10 Población beneficiada

La población beneficiada serán todos los estudiantes y docentes del programa de Instrumentación Quirúrgica y de la facultad de ciencias de la salud, y futuros investigadores que deseen abordar en el tema de estrés académico.

5.13.2 Presupuesto

PRESUPUESTO	
ACTIVIDADES	VALOR
Transporte para la universidad	40.000
Fotocopias de las encuestas	9.000
Almuerzo	80.000
Internet	50.000
TOTAL	179.000

6. RESULTADOS

La media encontrada fue de 68 personas con estado civil soltero, siendo del 100% un 89,5% solteros, seguido de unión libre quienes 5 personas se encuentran en este estado correspondiente a un 6,6%, 68 personas no tienen hijos correspondiente a un 89,5%, 70 personas no trabajan correspondiente a un 92,1% de personas que no laboran, 69 personas laboran 0 horas (no laboran) por lo tanto equivale a un 90,8% y la media del semestre que están cursando actualmente es 6 semestre, 27 personas lo están cursando correspondiente a un 35,5 %.

En las tablas de distribución de los estudiantes según como maneja el estrés en periodo de evaluaciones, la media en sale a pasear con los amigos 43 personas respondieron no, siendo un 56,6%, ir a cine 42 personas respondieron si, siendo un 55,3%, practicar deportes 53 personas respondieron no, siendo un 73,7%, salir a consumir alcohol con los amigos 64 personas respondieron no, siendo 84,2%, salir con la pareja 43 personas respondieron no, siendo un 56,6%, salir con la familia 41 personas respondieron no, siendo un 53,9%, escuchar música 50 personas respondieron si, siendo un 65,8%, descansar en casa 61 personas respondieron si, siendo un 80,3%, leer 65 personas respondieron no, siendo un 85,5%, realizan otra actividad 70 respondieron no, siendo un 92,1%.

En las tablas de distribución de los estudiantes según cómo piensan ellos que sus compañeros manejan el estrés en periodo de evaluaciones, la media encontrada en los diferentes ítems es, salir a pasear con los amigos 32 personas respondieron no, siendo 42,1 %, ir a cine 42 personas respondieron si, siendo un 55,3%, practicar deporte 43 personas respondieron no, siendo un 56,5%, salir a consumir alcohol con los amigos 34 personas respondieron no siendo un 44,7 %, salir con la pareja 44 personas respondieron no, siendo un 57,9%, salir con la familia 46 personas respondieron no, siendo un 60,5%, escuchar música 33 personas respondieron si, siendo un 43,4%, descansar en casa 41 personas respondieron si, siendo un 53,9%, leer 59 personas respondieron no, siendo un 77,6% y realizan otro tipo de actividad 59 personas respondieron no, siendo un 77,6%.

Tabla 1. Distribución de los estudiantes según estado civil

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
casado	2	2,6
otro	1	1,3
soltero	68	89,5
unión libre	5	6,6
TOTAL	76	100

Tabla 2. Tabla de distribución de los estudiantes según el número de hijos

NUMERO HIJOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	68	89,5
Si	8	10,5
TOTAL	76	100

Tabla 3. Tabla de distribución de los estudiantes que trabajan

TRABAJA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No	70	92,1
Si	6	7,9
TOTAL	76	100

Tabla 4. Tabla de distribución de los estudiantes según tiempo u horas de dedicación al trabajo

TRABAJA (horas)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0	69	90,8
12	1	1,3
14	1	1,3
192	1	1,3
20	2	2,6
7	1	1,3
8	1	1,3
TOTAL	76	100

Tabla 5. Tabla de distribución de los estudiantes según semestres que está cursando actualmente

SEMESTRES CURSANDO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4,5	1	1,3
5	17	22,4
6	27	35,5
6,7	1	1,3
7	15	19,7
8	15	19,7
TOTAL	76	100

Tablas de distribución de los estudiantes según como maneja el estrés en periodo de evaluaciones

Tabla 6. Pasea con amigos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	43	56,6
SI	33	43,4
Total	76	100

Tabla 7. Ir a cine

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	42	55,3
SI	34	44,7
Total	76	100

Tabla 8. Practicar deportes

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	56	73,7
SI	20	26,3
Total	76	100

Tabla 9. Sale a consumir alcohol con los amigos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	64	84,2
SI	12	15,8
Total	76	100

Tabla 10. Salir pareja

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	43	56,6
SI	33	43,4
Total	76	100

Tabla 11. Salir familia

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	41	53,9
SI	35	46,1
Total	76	100

Tabla 12. Escuchar música

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	26	34,2
SI	50	65,8
Total	76	100

Tabla 13. Descansar casa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	15	19,7
SI	61	80,3
Total	76	100

Tabla 14. Leer

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	65	85,5
SI	11	14,5
Total	76	100

Tabla 15. Otra actividad

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	70	92,1
SI	6	7,9
Total	76	100

Tabla de distribución de los estudiantes según cómo piensan ellos que sus compañeros manejan el estrés en periodo de evaluaciones

Tabla 16. Pasea amigos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	32	42,1
SI	31	40,8
Total	76	100,0

Tabla 17. Ir cine

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
SI	42	55,3
NO	21	27,6
total	76	100,0

Tabla 18. Practicar deportes

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	43	56,6
SI	20	26,3
Total	76	100

Tabla 19. Sale a consumir alcohol con los amigos

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	34	44,7
SI	29	38,2
Total	76	100

Tabla 20. Salir pareja

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	44	57,9
SI	19	25
Total	76	100

Tabla 21. Salir familia

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	46	60,5
SI	17	22,4
Total	76	100

Tabla 22. Escuchar música

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	30	39,5
SI	33	43,4
Total	76	100

Tabla 23. Descansar casa

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	22	28,9
SI	41	53,9
Total	76	100

Tabla 24. Leer

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	59	77,6
SI	4	5,3
Total	76	100

Tabla 25. Otra actividad

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
	13	17,1
NO	59	77,6
SI	4	5,3
Total	76	100

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO (1 NADA ESTRESANTE, 9 MUY ESTRESANTE)

Los resultados demuestran que existe un equilibrio, pues se encuentra en cantidades similares las actividades que causan mucho estrés y las que causan poco estrés, en las actividades que causan mucho estrés se encuentran: falta de tiempo para estudiar donde 37 personas de 76 encuestadas respondieron 9 correspondiente a un 48, 68%, seguido de 16 personas que respondieron 8, siendo su porcentaje de 21,05% y se evidencia que nadie calificó la puntuación 1 y solo 1 persona calificó la puntuación 2 siendo el 1,32%, otras actividades que causan mucho estrés en los estudiantes son excesiva cantidad de materias para estudiar 25 personas calificaron 9 (32,89%) y 19 personas 8 (25%), esperar los resultados de un examen 24 personas calificaron 9 (31,58%) seguido de 13 personas que indicaron el 8 (17,71%, efectuar actividades de practica 20 personas respondieron 9 (26,67%) siguiéndole 13 personas que respondieron 7(17,33), exponer un tema en clase 16 personas indicaron el numero 9 (21,05%) y 13 personas indicaron el 7 (17, 11%), efectuar un examen inmediato 23 personas indicaron tener el nivel más alto 9 (30,26%) y personas indicaron el 7 (36,32%).

Hay actividades que esta balanceadas en la media del número de personas que indican el estrés en alguna actividad, como hablar con el profesor sobre los problemas académicos tanto 12 personas respondieron 2 y 12 personas respondieron 6, siendo esta actividad poco estresante, suspender un examen 11 personas respondieron 9 (14,7%) y 11 personas 5(14,7%), concluyendo que a un grupo le causa mucho estrés y al otro un poco de estrés, otra actividad como ser preguntando en clase 14 personas respondieron 7 (18,42%) y 13 personas respondieron 5 (17,11) lo cual indica que es una actividad que poco genera estrés, entrar o salir del aula cuando ya ha empezado la clase 15 personas respondieron 5 (19,74%), 15 personas respondieron 7 y 14 personas respondieron 1 (18,42,) que corresponde a que genera poco o en lo absoluto

nada estrés, preparar un trabajo en grupo 13 personas respondieron 4 (17, 11%) seguido de 11 personas que respondieron 2 (14,47%) lo que indica que es una actividad poco estresante, preguntar una duda al profesor en clase en público 12 personas respondieron 5 (15,79%) y 11 personas respondieron 2 (14,47%) indica que es una actividad muy poco estresante y efectuar un examen escrito 15 personas marcaron el 9 (19,74%) y 12 personas marcaron el 4 (15,79%) lo que indica que para un grupo es muy estresante y para otro grupo es muy poco estresante.

La actividad de discutir problemas académicos con compañeros tiene igualdad de valores para muy estresante, poco estresante y para nada estresante, 10 personas respondieron 9 (13, 16%) 11 personas respondieron 5 (14,47%) y 9 personas respondieron 1 (11, 84%).

Otras actividades no generan mayor nivel de estrés tales como preparar un trabajo individual 13 personas respondieron 1 (17,11%), 11 personas respondieron 2 (14, 47%) y 13 personas respondieron 4 (17,11%), preguntar una duda al profesor en privado 22 personas marcaron el 1(28,94%), 13 personas marcaron el 2 (17,10%) y participar en un seminario 12 personas respondieron 2 (15, 79%) 12 personas respondieron 5, seguido de 11 personas que respondieron 4 (14,47%).

Tabla 26. Preparar un examen inmediato

NIVEL DE ESTRÉS PREPARAR UN EXAMEN INMEDIATO		
1	3	3,95
3	3	3,95
4	5	6,58
5	12	15,79
6	5	6,58
7	20	26,32
8	5	6,58
9	23	30,26
Total general	76	100

Tabla 27. Efectuar un examen oral

NIVEL DE ESTRÉS EFECTUAR UN EXAMEN ORAL		
1	2	2,63
2	1	1,32
3	4	5,26
4	8	10,53
5	8	10,53
6	7	9,21
7	12	15,79
8	11	14,47
9	23	30,26
Total general	76	100

Tabla 28. Efectuar un examen escrito

NIVEL DE ESTRES	EFECTUAR EXAMEN ESCRITO	
2	3	3,95
3	5	6,58
4	12	15,79
5	9	11,84
6	11	14,47
7	10	13,16
8	11	14,47
9	15	19,74
Total general	76	100

Tabla 29. Esperar los resultados de un examen

NIVEL DE ESTRES	ESPERAR LOS RESULTADOS DE UN EXAMEN	
1	3	3,95
2	2	2,63
3	2	2,63
4	8	10,53
5	12	15,79
6	5	6,58
7	7	9,21
8	13	17,11
9	24	31,58
Total general	76	100

Tabla 30. Suspender un examen

NIVEL DE ESTRES	SUSPENDER UN EXAMEN	
1	9	12,0
2	5	6,7
3	8	10,7
4	10	13,3
5	11	14,7
6	6	8,0
7	5	6,7
8	10	13,3
9	11	14,7
Total general	75	100

Tabla 31. Ser preguntando en clase

NIVEL DE ESTRES		SER PREGUNTADO EN CLASE	
1	3	3,95	
2	3	3,95	
3	5	6,58	
4	10	13,16	
5	13	17,11	
6	10	13,16	
7	14	18,42	
8	8	10,53	
9	10	13,16	
Total general		76	100

Tabla 32. Preparar un trabajo individualmente

NIVEL DE ESTRES		PREPARAR UN TRABAJO INDIVIDUALMENTE	
1	13	17,11	
2	11	14,47	
3	9	11,84	
4	13	17,11	
5	6	7,89	
6	4	5,26	
7	10	13,16	
8	4	5,26	
9	6	7,89	
Total general		76	100

Tabla 33. Preparar un trabajo en grupo

NIVEL DE ESTRES		PREPARAR UN TRABAJO EN GRUPO	
1	6	7,89	
2	8	10,53	
3	9	11,84	
4	13	17,11	
5	10	13,16	
6	11	14,47	
7	9	11,84	
8	3	3,95	
9	7	9,21	
Total general		76	100

Tabla 34. Preguntar una duda a un profesor en clase (en público)

NIVEL DE ESTRÉS PREGUNTAR UNA DUDA A UN PROFESOR EN CLASE (EN PUBLICO)		
1	8	10,53
2	11	14,47
3	10	13,16
4	9	11,84
5	12	15,79
6	7	9,21
7	7	9,21
8	4	5,26
9	8	10,53
Total general	76	100

Tabla 35. Preguntar una duda a un profesor (en privado)

NIVEL DE ESTRES PREGUNTAR UNA DUDA A UN PROFESOR (EN PRIVADO)		
1	22	28,94
2	13	17,10
3	10	13,15
4	11	14,47
5	5	6,57
6	1	1,31
7	7	9,21
8	1	1,31
9	6	7,89
Total general	76	100

Tabla 36. Hablar con un profesor sobre tus problemas académicos (en privado)

HABLAR CON UN PROFESOR SOBRE TUS PROBLEMAS ACADÉMICOS (en privado, desacuerdos sobre resultado de exámenes, demanda de orientación)		
1	11	14,67
2	12	16,00
3	8	10,67
4	7	9,33
5	6	8,00
6	12	16,00
7	8	10,67
8	3	4,00
9	8	10,67
(en blanco)		
Total general	75	100

Tabla 37. Participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos)

NIVEL DE ESTRES		PARTICIPAR EN UN SEMINARIO (DISCUSION DE TEMAS EN GRUPOS REDUCIDOS)	
1	5	6,58	
2	12	15,79	
3	6	7,89	
4	11	14,47	
5	12	15,79	
6	9	11,84	
7	7	9,21	
8	6	7,89	
9	8	10,53	
Total general		76	100

Tabla 38. Efectuar actividades de prácticas

NIVEL DE ESTRES		EFECTUAR ACTIVIDADES DE PRÁCTICAS	
1	5	6,67	
2	5	6,67	
3	4	5,33	
4	7	9,33	
5	6	8,00	
6	7	9,33	
7	13	17,33	
8	8	10,67	
9	20	26,67	
(en blanco)			
Total general		75	100

Tabla 39. Exponer un tema en clase

NIVEL DE ESTRES		EXPONER UN TEMA EN CLASE	
1	5	6,58	
2	6	7,89	
3	7	9,21	
4	5	6,58	
5	11	14,47	
6	9	11,84	
7	13	17,11	
8	4	5,26	
9	16	21,05	
Total general		76	100

Tabla 40. Discutir problemas académicos con compañeros (en asambleas o reuniones)

NIVEL DE ESTRES	DISCUTIR PROBLEMAS ACADEMICOS CON COMPAÑEROS (EN ASAMBLEAS O REUNIONES)	
1	9	11,84
2	9	11,84
3	8	10,53
4	8	10,53
5	11	14,47
6	8	10,53
7	7	9,21
8	6	7,89
9	10	13,16
Total general	76	100

Tabla 41. Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado

NIVEL DE ESTRES	ENTRAR O SALIR DEL AULA CUANDO LA CLASE YA HA EMPEZADO	
1	14	18,42
2	10	13,16
3	6	7,89
4	5	6,58
5	15	19,74
6	4	5,26
7	15	19,74
8	4	5,26
9	3	3,95
Total general	76	100

Tabla 42. Excesiva cantidad de materia para estudio

NIVEL DE ESTRES	EXCESIVA CANTIDAD DE MATERIA PARA ESTUDIO	
1	3	3,95
2	2	2,63
4	2	2,63
5	10	13,16
6	8	10,53
7	7	9,21
8	19	25,00
9	25	32,89
Total general	76	100

Tabla 43. Falta de tiempo para estudiar

NIVEL DE ESTRES		FALTA DE TIEMPO PARA ESTUDIAR	
	2	1	1,32
	3	3	3,95
	5	5	6,58
	6	6	7,89
	7	8	10,53
	8	16	21,05
	9	37	48,68
Total general		76	100

DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como propósito identificar y describir actividades y conductas relacionadas al estrés que manifestaban los estudiantes universitarios. Sobre todo, se pretendió examinar cuales son aquellos factores de estrés que más se presentaron en el grupo estudiado, como se manifestaron en efectuar un examen, ser preguntado en clase, entre otros.

De los resultados obtenidos en esta investigación se puede deducir que hay un equilibrio en total en las actividades que causan estrés a los estudiantes y en las que no, como por ejemplo la falta de tiempo para estudiar eleva el estrés en los estudiantes sintiéndose sin poco o nulo tiempo para el mismo, también encontramos un factor que eleva el estrés en los estudiantes el cual es la gran cantidad de materias que tienen que estudiar y esforzarse para sacar su mejor puntaje sin embargo en un estudio realizado en el 2010 nombrado depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico CES Med. vol.24 no.1 Medellín Jan./June 2010 hace referencia a la presencia de dificultades para el cumplimiento de las responsabilidades académicas por parte de los estudiantes se da con mayor frecuencia en aquellos que presentan estadios más severos de depresión, esto concuerda con los resultados obtenidos en estudios similares en adolescentes (25,26). En este sentido se logró establecer que, entre los estudiantes con depresión severa, el 92,9 % tiene problemas académicos moderados o severos.

Las situaciones académicas que mayor estrés generan en los estudiantes fueron la presentación oral y la carga académica, entendida como el volumen de los temas de estudio en ambos estudios.

Es importante señalar que los resultados hallados podrían prevenir o incluso amortiguar los efectos del estrés en estudiantes, ya que aunque pueda parecer para algunos un fenómeno sin importancia en comparación con otros, éste se encuentra bastante relacionado con alteraciones indeseables, como los fallos de memoria en el momento justo de realizar una prueba estresante, o fallos en el proceso mismo de aprendizaje, en las notas académicas, o el grado de perturbación del estrés producido por la vida académica en otros contextos, tales como el familiar, las relaciones interpersonales , con la pareja, etc...En definitiva, es interesante estudiar cómo un estresor presente de forma continua en la vida de un estudiante, puede afectar al microsistema del mismo, y al resto de sistemas interrelacionados

Asimismo, pueden ser de gran utilidad desarrollar programas de prevención para combatir el estrés, empleando tácticas de afrontamiento ante situaciones estresantes en el entorno educativo, así como ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación) para practicar durante las situaciones que causen estrés.

Finalmente, apuntar que, aunque existan diversos problemas metodológicos y variables difíciles de controlar que han frenado en cierta medida estos estudios, se está avanzando poco a poco hacia una clarificación de los elementos que juegan un papel crítico en las interrelaciones entre estrés, entorno social, y salud. Se debe ir más allá de los datos y ofrecer soluciones factibles y fiables al problema, de modo que se elimine o reduzca el estrés académico y se logren las consiguientes mejoras en la calidad de la enseñanza, salud y el bienestar de los estudiantes.

9. Anexos

Anexo I. CUESTIONARIO DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS, DE RECURSOS PSICOSOCIALES DE ENFRENTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS Y CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO (CEEA).

Marcar con una X la respuesta, las preguntas con numeración: 1 equivale a nada estresante y 9 muy estresante.

 		Carrera: INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA	
1. Lugar de procedencia			
2. Estado civil	Casado: <input type="checkbox"/>	Soltero: <input type="checkbox"/>	Viudo: <input type="checkbox"/>
	Unión libre: <input type="checkbox"/>	Otro: <input type="checkbox"/>	
3. ¿Tiene hijos?	Si: <input type="checkbox"/>	No: <input type="checkbox"/>	Cuantos? <input type="checkbox"/>
4. ¿Trabaja?	Si: <input type="checkbox"/>	No: <input type="checkbox"/>	
5. Tiempo de dedicación u horas de trabajo:	<input type="text"/>		
6. Número de asignaturas que cursa en el semestre/año actual:	<input type="text"/>		
7. ¿Cuáles asignaturas cursa en el semestre/año actual?			
8. Semestre o año que está cursando actualmente:	<input type="text"/>		
9. ¿Cuánto tiempo (horas) dedica al estudio después de las clases?	<input type="text"/>		
10. ¿Cómo suele usted manejar el estrés que le genera el período de evaluaciones? (Puede elegir una o varias alternativas)	Salir a pasear con los amigos <input type="checkbox"/>	Salir a consumir alcohol con los amigos <input type="checkbox"/>	Escuchar música <input type="checkbox"/>
	Ir al cine <input type="checkbox"/>	Salir con la pareja <input type="checkbox"/>	Descansar en casa <input type="checkbox"/>
	Practicar deportes <input type="checkbox"/>	Salir a pasear con la familia <input type="checkbox"/>	Leer <input type="checkbox"/>
	Otros <input type="checkbox"/>		
11. ¿Cómo cree que suelen manejar sus compañeros de estudio el estrés que les genera el período de evaluaciones? (Puede elegir una o varias alternativas)	Salir a pasear con los amigos <input type="checkbox"/>	Salir a consumir alcohol con los amigos <input type="checkbox"/>	Escuchar música <input type="checkbox"/>
	Ir al cine <input type="checkbox"/>	Salir con la pareja <input type="checkbox"/>	Descansar en casa <input type="checkbox"/>
	Practicar deportes <input type="checkbox"/>	Salir a pasear con la familia <input type="checkbox"/>	Leer <input type="checkbox"/>
	Otros <input type="checkbox"/>		

12. Preparar un examen inmediato	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
13. Efectuar un examen oral	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
14. Efectuar un examen escrito	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
15. Esperar los resultados de un examen	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
16. Suspender un examen	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
17. Ser preguntado en clase	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
18. Preparar un trabajo individualmente	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
19. Preparar un trabajo en grupo	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
20. Preguntar una duda a un profesor en clase (en publico)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
21. Preguntar una duda a un profesor (en privado)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
22. Hablar con un profesor sobre tus problemas academicos (en privado, desacuerdos sobre resultados con examanes, demanda de orientación)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
23. Participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
24. Efectuar actividades de prácticas	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
25. Exponer un tema en clase	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
26. Discutir problemas academicos con compañeros (en asambleas o reuniones)	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
27. Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
28. Excesiva cantidad de materia para estudio	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>
29. Falta de tiempo para estudiar	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="8"/>	<input type="text" value="9"/>

10. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Rodríguez Campuzano M. de L. Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de estudios superiores Iztacala. Vol. 15 No. 2. Junio de 2012
2. Águila B.A, María, Calcines CastilloMaría, De la Guardia R.M, Nieves Achon Z. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO vol.7 no.2 Santa Clara abr.-jun. 2015 *versión On-line* ISSN 2077-2874.
3. Holmes TH, Rahe RH. The social readjustment ratings scale. J Psychosom Res 1967; 11: 213-218.
4. Rodríguez Ramsbott GM. Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de Enfermería (Tesis Doctoral). Barquisimeto: Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado, Decanato de Medicina; 1997.
5. Hernández JM, Pozo C. y Polo A. La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia. Promolibro; 1994.
6. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Electron Psicol Iztacala [Internet]. 2006 [citado 6 Mar 2014];9(3):[aprox. 20 p.]. Disponible en: www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19028/18052
7. Inga JM. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM [tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima; 2009.
8. Durá Ros MJ. Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. REDUCA [Internet]. 2010 [citado 6 Mar 2014];2(1):[aprox. 16 p.]. Disponible en: <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/203/225>
9. Juanola Pagés M^aD, Blanco Sánchez R, Cónsul Giribet M, Zapico Yáñez, F. Aprendizaje y satisfacción de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas (II). Atención Primaria de Salud. Enferm Clín. 1998; 7 (1): 16-24.
10. Miguel Tobal, JJ. La ansiedad. Madrid: Santillana; 1996.
11. Pades Jiménez A, Homar Amengual C. El estrés de los estudiantes en las prácticas clínicas de enfermería. Rev Rol Enferm (Revista

Electrónica) 2006(27/02/2011);29(9):19-24. Disponible en URL:<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2107901>.

12. Berrio García N. y Mazo Zea R. Estrés académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. versión On-line ISSN 2145-4892.
13. Meyer K, A. Ramírez F, L. y Pérez V, C. Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Rev. Educ Cienc Salud 2013; 10 (2): 79-85.
14. Montoya LM, Gutiérrez JA, Toro BE, Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Rev. CES Med 2010;24(1):7-17.
15. Martín Monzón, IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología 2007, Vol. 25, número 1, págs. 87-99.
16. Gonzales Cabanach R, Fernández Cervantes R, Gonzales Doniz, Freire Rodríguez C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de A Coruña, España. Fisioterapia 2010;32(4):151–158
17. Cova Solar, F. Alvia S, W. Aro, D.M. Bonifetti D.A. Hernández M.M. Rodríguez C.C. Problemas de salud mental en estudiantes de la universidad de Concepción. Terapia psicológica 2007, Vol. 25, N°2, 105-112
18. Álvaro Restrepo, Felipe Jaramillo, Juan Marín. Estrés en estudiantes de medicina del Instituto de Ciencias de la Salud. Rev CES Med. Volumen 30 N° 1 Enero- Junio 2016 – ISSN 0129-8705 ISSN 2215 - 9177
19. Nancy Suárez-Montes y Luz B. Díaz-Subieta. Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Rev. Salud Pública Vol. 17 No. 2 Bogotá Mar./ Abril 2015
20. Alberto Orlandi. El estrés, que es y cómo evitarlo. Segunda edición (La Ciencia Para Todos) 1999. Quinta reimpresión, 2012. México D.F. Fondo de cultura económica. ISBN 978-607-16-1177-2.
21. NIH Instituto Nacional del Cáncer. EE.UU. Gobierno USA.Gov. 2012 (citado 1 Dic 2016). Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/sobrellevar/sentimientos/hoja-informativa-estres>

22. Uchile.cl. Universidad de Chile. Chile. Mónica Osorio Vargas. (citado 1 de Dic 2016). Disponible en: <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>