



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**“ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y CUARTO SEMESTRE
DEL TECNICO DE ENFERMERIA DE UNIVERSIDAD DA VINCI DE
GUATEMALA, SEDE QUETZALTENANGO, 2024.”**

JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN

Guatemala, mayo 2025



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**“ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y CUARTO SEMESTRE
DEL TECNICO DE ENFERMERIA DE UNIVERSIDAD DA VINCI DE
GUATEMALA, SEDE QUETZALTENANGO, 2024.”**

Tesis presentada para optar al grado académico de Licenciada en Enfermería

Por:

JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN

Guatemala, mayo 2025

Nota de Responsabilidad:

“El contenido de esta investigación es responsabilidad únicamente del autor:

Capítulo III Normativo de Tesis, Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, UDV”.

AUTORIDADES DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Msc. Carlos Alberto de Jesús Velasco Rodríguez

Presidente de tribunal examinador

Msc. Angelica Guadalupe García Coyoy

Secretaria de tribunal examinador

Msc. Pascuala Guadalupe Vin Tellez

Vocal de tribunal examinador



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD
UNIVERSIDAD DA VINCI
DE GUATEMALA

ORDEN DE IMPRESIÓN DE TESIS

No. 71 – 2025

La Decanatura de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, teniendo a la vista el Dictamen Favorable de la coordinación de Programa Académico de esta Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud, extiende la presente orden de impresión para la tesis de **JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN** quien se identifica con carné **No. 201901021**, tesis denominada **“ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y CUARTO SEMESTRE DEL TECNICO DE ENFERMERIA DE UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA, SEDE QUETZALTENANGO, 2024”**, previo a obtener el grado de Licenciada en Enfermería.

Guatemala, mayo 2025




Dra. Rutilia Herrera Acajabón
DECANA

Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD

UNIVERSIDAD DA VINCI
DE GUATEMALA

DICTAMEN No. 71 - 2025

La Coordinación de programas académicos, extiende el presente **Dictamen Favorable** para el trabajo de investigación titulado “**ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y CUARTO SEMESTRE DEL TECNICO DE ENFERMERIA DE UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA, SEDE QUETZALTENANGO, 2024**”, elaborado por **JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN**, quien se identifica con carné **No. 201901021**. Dictamen que se extiende después de ser revisado el documento por esta Coordinación y confirmar que cumple con todos los requerimientos del Normativo de Tesis y Trabajos de Graduación de esta Facultad.

Guatemala, mayo 2025

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD
UNIVERSIDAD DA VINCI
DE GUATEMALA

**Dictamen Informe Final
Tesis
Licenciatura en Enfermería**

Guatemala, 17 de marzo 2025.

Licda. Antonia Catalina Giron Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala

Lic. Gilberto Adolfo Robelo Alvarez
Coordinación de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
Universidad Da Vinci de Guatemala

Por este medio hago de su conocimiento que la tesista **JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN** Carnet **201901021**, Licenciatura en Enfermería, ha completado a mi entera satisfacción el informe final de su tesis titulada, **"ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y CUARTO SEMESTRE DEL TECNICO DE ENFERMERIA DE UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA, SEDE QUETZALTENANGO, 2024"**. Por lo que emito la presente opinión favorable, para que realice su examen privado de tesis.

Atentamente me suscribo:


Licda. Mildred Chojolan
Col. 187
Licda. Mildred Janeth Chojolan Aguilar de Recinos
1641988650901



Universidad Da Vinci de Guatemala
3 avenida 1-44 zona 13 Panajolón
Tls. 2314 0285 2314 0247
www.udv.edu.gt

DEDICATORIA

A DIOS: Por darme la vida, sabiduría y el conocimiento para completar una etapa más en mi formación y por guiar mis pasos en cada momento de mi vida siendo mi fortaleza en todo momento.

A MIS PADRES: Lily De León y Homero Escobar por inculcarme principios y valores que han formado parte de mi personalidad como profesional, por enseñarme a nunca rendirme ante los inconvenientes y motivarme a perseguir mis sueños, agradezco todo el apoyo incondicional que me brindan día con día, y por creer en mí siempre.

A MI HIJA: Que pronto la tendré en mis brazos y quien siempre estuvo apoyándome desde mi vientre y que a pesar de todo ella es muy fuerte, siendo la motivación a alcanzar las metas y ser un ejemplo para ella.

A MI HERMANO: Quien siempre creyó en mí y por todo el apoyo incondicional que me brindo siempre.

A MI ASESORA: Lic. Mildred Yaneth Chojolan Aguilar, por todo el apoyo brindado, especialmente por la paciencia, dedicación y apoyo incondicional que permitió la elaboración de esta investigación.

A LA COORDINADORA: Msc. Angelica García, por todo el apoyo brindado y por permitirnos la realización de la investigación en las instalaciones de la Universidad.

A LA UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA: por permitirme alcanzar mi formación como profesional de enfermería siendo quien mediante el apoyo de sus docentes me brindaron conocimientos y experiencias para ser una profesional de éxito.

INDICE

RESUMEN	13
I. INTRODUCCIÓN	14
II. ANTECEDENTES	4
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
3.1 Ámbitos de la Investigación	13
3.2 Objetivos de la investigación	14
3.2.1 Objetivo General	14
3.2.2 Objetivos Específicos	14
IV. JUSTIFICACIÓN	15
V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO	18
5.1 Estrés	18
5.1.1 Fase de alarma.	18
5.1.2 Fase de resistencia.	18
5.1.3 Fase de agotamiento.	19
5.2 Causas Del Estrés	19
5.3 Causa de estrés:	20
5.4 Estresores más comunes	21
5.4.1 “Manifestaciones psicosomáticas:	21
5.4.2 En las reacciones físicas se encuentran:	21
5.4.3 En las reacciones psicológicas:	21
5.4.4 Cambio en el estilo de vida:	21
5.4.5 Cambio en los hábitos de dormir:	21
5.4.6 Dificultades financieras:	22
5.4.7 La combinación de empleo con los estudios:	22
5.4.8 La mala alimentación:	22
5.5 Tipos de estrés:	22
5.5.1 Estrés agudo:	22

5.5.2 Estrés agudo episódico: -----	23
5.5.3 Estrés crónico:-----	25
5.5.4 Estrés académico:-----	26
5.5.5 Eustrés: -----	27
5.5.6 Distrés -----	27
5.5.7 Origen del estrés académico-----	28
5.5.8 Causas del estrés académico-----	28
5.6 Características De Las Situaciones De Estrés -----	33
5.7 Signos y Síntomas del estrés -----	33
5.8 Efectos del estrés-----	34
5.9 Estrategias para el manejo del estrés -----	35
5.10 Estudiantes de enfermería-----	37
5.10.1 Características del estudiante de enfermería-----	37
5.11 Síndrome De Burnout -----	38
5.11.1 Epidemiología -----	39
5.11.2 Etiología-----	39
5.11.3 Presentación clínica-----	40
5.12 Diferencias Entre Estrés Y Ansiedad -----	41
VI. METODOLOGÍA-----	42
6.1 Tipo de estudio-----	42
6.2 Unidad de análisis -----	43
6.3 Población -----	43
6.4 Objetivos-----	43
6.4.1 Objetivo General -----	43
6.4.2 Objetivos Específicos -----	43
6.5 Cuadro de Operacionalización de variable-----	44
6.6 Criterios de inclusión -----	45
6.7 Criterios de exclusión-----	45

6.8 Instrumento	45
6.9 Principios éticos de la investigación	45
6.9.1 Principio de autonomía	45
6.9.2 Principio de beneficencia	46
6.9.3 Principio de no maleficencia	46
6.9.4 Principio de confidencialidad	46
6.9.5 Principio de justicia	46
6.9.6 Principio de respeto	46
VII. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	47
VIII. CONCLUSIONES	92
IX. RECOMENDACIONES	93
X BIBLIOGRAFIA	94
XI ANEXOS	97
11.2 Consentimiento informado	98
11.3 Instrumento	99

RESUMEN

La presente investigación cuyo propósito fue identificar el estrés que presentan los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango, fue de tipo descriptivo de corte transversal porque permitió describir y los factores estresantes presente en los estudiantes, fue realizada con un población de 100 estudiantes quienes cumplían con los criterios de inclusión para la investigación según el semestre cursando, de corte transversal porque se realizó en un determinado periodo de tiempo en el mes de octubre del año 2024, se elaboró el protocolo de la investigación con bibliografías confiables, para la recolección de los datos se construyó un instrumento por los investigadores el cual fue un cuestionario con preguntas sobre la temática, aplicando la técnica de la encuesta para obtener los datos, los cuales se tabularon de forma manual, para la presentación de la información obtenida de los encuestados se utilizaron cuadros y gráficas con su respectiva interpretación y análisis para luego establecer las conclusiones y recomendaciones. Se puede concluir que los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería tiene poco conocimiento acerca del estrés académico lo que es preocupante debido al desconocimiento del tema ya que como estudiantes se vive día con día diferentes experiencias lo que dificulta poder identificar los signos y síntomas así como los factores estresores de los estudiantes con el fin de poder disminuir los efectos adversos que estos puedan causar en la población a lo largo de la vida estudiantil.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de enfoque transversal realizado con los estudiantes de Enfermería de Universidad Da Vinci titulado Estrés de los Estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico de Enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala sede Quetzaltenango 2024, investigación colectiva realizada por los estudiantes Cristóbal Humberto Ahilón Sarat y Judith Magaly Escobar de León, el estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala sede Quetzaltenango. El estudio fue realizado con una población de 100 estudiantes de ambos semestres legalmente inscritos y que cumplían con los criterios de inclusión, fue llevado a cabo en el mes de octubre del año 2024, los investigadores para la recolección de la información crearon un instrumento el cual consistió en un formulario con preguntas de selección múltiple sobre la temática abordada, se dio a conocer a cada uno de los estudiantes el consentimiento informado en el cual se detallaba el título y objetivo de la investigación la cual firmaron como constancia de su participación voluntaria en el estudio, los datos obtenidos fueron tabulados y presentados mediante cuadros y graficas con su análisis e interpretación, para luego elaborar las conclusiones y recomendaciones.

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” (Aprendizaje, 2020). Como menciona el autor este fenómeno es ampliamente documentado en el ámbito universitario y se ha identificado como un factor determinante en el rendimiento de los estudiantes de la enfermería, su impacto es aún mayor debido a la complejidad del programa académico, la exigencia de prácticas clínicas y la necesidad de desarrollar competencias interpersonales en situaciones de alta presión. Los

estudiantes deben enfrentarse a evaluaciones constantes, prácticas hospitalarias y comunitarias y en muchos casos a la necesidad de combinar sus estudios con responsabilidades laborales y personales.

Entre los factores más relevantes se encuentran la sobrecarga académica, la presión por las evaluaciones, la falta de tiempo para el descanso, la inestabilidad económica y los problemas de transporte, la carga laboral entre otros. Estos elementos generan un ambiente de alta tensión que puede afectar el rendimiento académico y la salud emocional de los estudiantes. La relevancia de esta investigación radica en la posibilidad de desarrollar estrategias de intervención que permitan reducir el impacto del estrés y mejorar el bienestar estudiantil.

Dentro de las principales conclusiones se destacan que se identificaron los factores de estrés radican en el impacto en el rendimiento académico y las acciones de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes. En conclusión, el estudio reveló que el 51% de los estudiantes tiene entre 17 y 21 años, el 35% entre 22 y 26 años, el 12% entre 27 y 31 años y el 2% entre 32 y 36 años. En cuanto al género, el 71% son mujeres y el 29% hombres. Académicamente, el 56% cursa el segundo semestre y el 44% el cuarto semestre. En relación con el medio de transporte utilizado para llegar a la universidad, el 62% usa transporte público, el 24% vehículo propio, el 10% motocicleta y el 4% taxi. Sobre el conocimiento del estrés, el 73% de los estudiantes tiene poco conocimiento, el 23% mucho conocimiento y el 4% tiene poco conocimiento acerca del estrés. Las principales causas del estrés en los estudiantes son el trabajo 49%, los estudios 24% la combinación de trabajo, estudio, economía y familia 18% y la economía por sí sola 9%. Los cambios que han experimentado debido al estrés incluyen alteraciones en la conducta o forma de actuar (31%), síntomas físicos 29% psicológicos (19%), una combinación de cambios conductuales, físicos, psicológicos y hormonales 16% y cambios hormonales exclusivamente 5%.

En cuanto a los efectos del estrés en la vida académica, el 36% señala que el trabajo y los cambios de turno influyen en su desempeño, el 28% menciona el traslado a la universidad, el 21% el transporte y el 15% la familia. En cuanto al tiempo dedicado al estudio, el 38% estudia entre 2 y 3 horas diarias, el 31% solo 1 hora, el 16% más de 5 horas y el 15% entre 4 y 5 horas. Respecto al acceso al transporte, el 64% paga transporte público, el 27% tiene transporte propio, el 7% comparte vehículo con compañeros y el 2% no necesita transporte. En cuanto al tiempo de traslado, el 47% tarda entre 20 minutos y 2 horas, el 29% entre 2 y 4 horas y el 24% entre 5 y 20 minutos, lo que implica que la mayoría debe salir temprano para llegar a tiempo. Sobre los síntomas más comunes reportados son físicos (45%), emocionales (36%), cognitivos (15%) y un 4% no menciona ninguno. Los factores que más contribuyen al estrés incluyen la economía (62%), el trabajo (29%), la salud (5%) y la familia (4%). Para afrontarlo, el 42% de los estudiantes practica deportes, el 34% pasa tiempo en familia, el 14% realiza actividades recreativas o viajes y el 10% usa técnicas de relajación. Sobre la frecuencia de actividad física, el 54% realiza ejercicio entre 30 minutos y 1 hora, el 30% solo cuando puede, el 13% entre 1 y 3 horas y el 3% entre 3 y 5 horas.

Este informe ofrece un análisis detallado del estrés en los estudiantes del Técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango, proporcionando información valiosa para la comunidad académica y profesional. La investigación busca contribuir al desarrollo de un ambiente de aprendizaje más saludable y equilibrado, asegurando que los futuros profesionales de la enfermería puedan desempeñarse con eficacia y bienestar en su campo laboral. La implementación de estrategias de apoyo y prevención del estrés académico es fundamental para garantizar una formación de calidad y promover el éxito profesional de los estudiantes en su futura labor dentro del sector salud.

II. ANTECEDENTES

“El estrés afecta principalmente al sistema nervioso central el cual desempeña un papel clave en la integración de la respuesta a situaciones estresantes de cualquier naturaleza” (Regueiro, Que es el estres y como nos afecta, 2020). Cuando el estrés es mayor se le denomina como estrés crónico, afecta principalmente el sistema nervioso central el cual es de suma importancia porque nos permite la respuesta a situaciones muy estresantes en lo que cabe mencionar que cuando una persona se estresa comienza a producir hormonas de cortisol que ayuda a la persona con la lucha del problema que le ocasiona estrés.

Castillo Málaga, Josué Pacheco. Puerto Rico, Realizo estudio sobre estrés académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico con 168 integrantes de enfermería sobre los estresores “según la muestra 2.11% sufren de pensamientos negativos, 2.32% agitación física, en diferentes grados académicos se realizó un set con diferentes preguntas y con diferentes números de estudiantes después del estudio concluye con que los estudiantes del primer año de estudio presentan mayores niveles de estrés académico ya que los estudiantes de cuarto año presentan las puntuaciones más bajas del estrés los estudiantes del cuarto año se enfrentan al estrés buscando apoyo Los del primer año al tercer año tienen una evaluación positiva”. (Pacheco Castillo, 2017) La investigación representa que los estudiantes pueden presentar estrés relacionado a las actividades que tengan asignadas y según el grado académico que cursan.

Len González, William Rubén. Quetzaltenango, Estudio sobre relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería del onceavo semestre de Universidad Rafael Landívar campos de Quetzaltenango Guatemala año 2017 estudio cuantitativo los análisis fueron las

actas de notas de los estudiantes de fin de semestre y análisis del instrumento aplicado con 26 estudiantes, “la recolección de datos fue a través de un cuestionario con preguntas relacionadas a los factores estresantes en cuanto a los factores estresantes y el rendimiento académico el 73% de los estudiantes del onceavo semestre de la licenciatura en enfermería presenta un nivel medio de estrés lo cual afecta en un mínimo el rendimiento académico de los alumnos”. (GONZALEZ, NOVIEMBRE 2017) El resultado representa que indagando con los factores asociados al estrés del estudiante se obtiene un resultado claro de un porcentaje de estrés, para poder obtener un resultado más eficaz sobre el estrés que maneja cada estudiante y como le afecta en su rendimiento académico.

Ríos Guzmán, Rony Enrique. Guatemala, estudio sobre estrés académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del Centro Universitario Metropolitano de la Universidad de San Carlos de Guatemala, tuvo por objetivo determinar los factores que pueden influir en las reacciones de estrés académico en los estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del Centro Universitario Metropolitano en la Universidad de San Carlos de Guatemala, la muestra para este estudio fue conformada por 104 estudiantes 29 hombres y 75 mujeres organizados en grupos el instrumento empleado para el estudio fue el inventario de estrés académico, que la investigación realizada determinó que la identificación de las situaciones que pueden influir en los estudiantes son variables ya que este método ayuda a recolectar toda la información necesaria. (Guzmán, FEBRERO 2020) El inventario de estrés académico ayuda a obtener datos muy relevantes y va identificando cada situación del estudiante, ya que es un documento que nos permite obtener la información necesaria y tener una idea clara de que tan frecuente sufre de estrés académico el estudiante.

Silva Sánchez, Diana Carolina. Cúcuta Colombia, estudio sobre Identificar los factores de estrés más prevalentes en los alumnos de primer curso de la facultad de enfermería se realizó en diferentes países como: España, Brasil, México,

Estados Unidos, la muestra que se le aplicó a 20 mujeres y 20 hombres con un nivel académico universitario utilizando como instrumento de medición una encuesta que en un estudio de tipo no experimental de carácter transversal utilizando un método estadístico de tablas para el vaciado de datos con lo cual se obtuvo como resultado que el tener que presentar exámenes ha sido uno de los estresores más relevantes por lo que se incluye que es el estrés académico el factor fundamental que presenta en los estudiantes sufren de estrés y finalmente se recomienda a los alumnos para la reducción de estrés académico que realice un cronograma de estudio fuera del horario de clases de la universidad para poder manejar el estrés. (Sánchez, junio 2015) La investigación anterior evidencio que en los estudiantes de enfermería hay un alto nivel de estrés debido a la sobrecarga de tareas, el tiempo de prácticas clínicas y los exámenes, para obtener este resultado se utilizó una encuesta de método transversal ya que este instrumento ayuda a una recolección de datos más clara, de cada estudiante encuestado.

Bach Rojas, Agip Evelyn Raquel. 2020 Perú, Estudio sobre Nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional en una universidad privada de Lambayeque, pimental donde se realizó el tipo de investigación fue cuantitativo y diseño descriptivo. La población estuvo conformada por 163 estudiantes de enfermería que cursan el último año de formación profesional de la Universidad Señor de Sipán, se trabajó con una muestra experimental de 67 estudiantes de enfermería. Para la recolección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de estrés académico; que evalúa factores estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, el cual fue modificado, adaptado y estandarizado por Barraza Macías Arturo en el 2006. Los resultados concluyen que el nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional de la Universidad Señor de Sipán, Lambayeque 2019, es alto en las dimensiones factores estresores, física, psicológicas y comportamentales. (Rojas Agip, 2020) En la investigación la encuesta tipo cuestionario sobre estrés ayudará a poder diferenciar los factores de

estrés como: físicos, psicológicos y algunos factores comportamentales según el resultado de la encuesta, el mismo estudio dará un resultado más factible y favorecido para la investigación.

Rivera Guizado, Carlos Ángel. Perú, Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes en el contexto COVID-19, Se usó la metodología cuantitativa, de diseño transversal no experimental, nivel de alcance exploratorio – correlacional. Como muestra de 84 alumnos de la carrera de enfermería a los cuales les fue aplicado tanto el inventario, como el cuestionario del contexto COVID-19 de manera virtual mediante un formulario de Google. Como resultado se obtuvo que la única dimensión que tiene relación con el contexto COVID-19 es la dimensión estrategias de afrontamiento. En conclusión, no hay ninguna relación entre el estrés académico y el contexto COVID-19 en los estudiantes de enfermería. (Rivera Guizado, 2022) Para recolectar datos de la investigación existen diferentes métodos de obtener un resultado según las preguntas que sean adecuadas al instrumento, si por algún motivo no se llegara lograr encuestar a los estudiantes con el instrumento en físico, se utilizaría alguna herramienta de internet como por ejemplo formulario de Google.

Jerez Mendoza, Mónica. Chile, llevaron a cabo un estudio en Chile sobre “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile”. Concluye que el 98% de los participantes en el estudio presentan estrés académico, informando estar más estresadas el sexo femenino que el sexo masculino, las situaciones más estresantes fueron las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y trabajos. (JEREZ-MENDOZA, 2015) Los estudiantes con un nivel de estrés muy elevado es el sexo femenino hacen referencia al estrés con las evaluaciones, trabajos y sobrecarga de tareas.

Barreto Clemente, Linda Nieves y Yaulimango Bautista de Salazar, Mabel Elsa. en México, durante el año 2020, tuvieron como objetivo “Identificar los niveles del estrés académico en universitarios”. El estudio fue descriptivo-transversal, donde se empleó 255 sujetos de muestra y utilizaron el cuestionario. Los resultados, dieron a conocer que el 42.3% de los universitarios tuvieron un nivel moderado en los hombres y las mujeres un nivel leve con el 66.7%. Se concluye que el área de enfermería tuvo un nivel moderado de estrés académico con el 88.1%. (Bach. LINDA NIEVES BARRETO CLEMENTE, 2022) En el estudio anterior se utilizó un cuestionario que permite obtener datos más reales y completos para poder concluir con el nivel de estrés que manejan los estudiantes y así poder clasificarlos según el grado de complejidad del estrés, para poder brindarle el apoyo que necesita cada grupo de estudiante según su clasificación.

Silva Ramos, María Fernanda y colaboradores. en Ecuador, durante el año 2018, desarrollaron un estudio cuyo objetivo fue “Describir el nivel de estrés académico en estudiantes con estudios superiores”. El estudio fue descriptivo-transversal, donde se empleó 210 sujetos y a su vez se empleó el cuestionario. En cuanto a los resultados, el 28.94% algunas veces presentaron estrés académico, el 25.89% fue raras veces, el 22.71% casi siempre lo presentaron, el 11.72% fue siempre y 10.74% nunca. Se concluye que el 97% de los estudiantes presentaron un nivel alto de estrés en las instancias académicas. (Silva-Ramos, 2019) El instrumento facilita la recolección de los datos para que de esta manera se puedan clasificar los diferentes niveles de estrés que manejan los estudiantes y dar con un resultado más factible para la investigación.

Kloster kantlen, Gretel Eugenia Y Fátima Daniela, Perrotta. Paraná realizó estudios sobre Estrés Académico En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Paraná teniendo como objetivo Analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios luego de realizada la investigación se llegó a la conclusión con los resultados obtenidos en la

investigación acerca del estrés académico y modos de afrontamiento que los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico “moderado” en su gran mayoría así también la intensidad con que se presentaba la preocupación o nerviosismo en los estudiantes universitarios evaluados, fue “alta o medianamente alta” en la mayoría, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron concentrarse en resolver la situación que preocupa, también se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la utilización de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes universitarios que cursan el primer año y los que cursan los últimos años. (Kloster Kantlen, 2019) Algunos resultados impactan debido a que los estudiantes sufren de estrés moderado y otros sufren de estrés muy alto lo que en cierta manera se puede relacionar al nivel de rendimiento que tendrán en clase, en cuanto al manejo o afrontamiento del estrés de una manera muy creativa y algunos de una manera muy Optimista para resolver solo las situaciones que más les preocupan.

Chacón Zenteno, Carlos Alberto. España, realizó estudio acerca del estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez teniendo como objetivo Determinar si existe una relación entre el nivel de estrés académico, síntomas y estrategias de afrontamiento, y el rendimiento académico en los estudiantes de Medicina de recién ingreso de la Universidad Pablo Guardado Chávez llegando a la conclusión que de acuerdo a los indicadores de estrés académico, también llamados Estresores, la demanda del entorno “Evaluaciones de los profesores” es la que genera mayor estrés entre los estudiantes, así también se identificó que los síntomas o reacciones del Estrés Académico “somnolencia o mayor necesidad de dormir” fue la reacción física más presente en los alumnos, En cuanto a los síntomas psicológicos “los problemas de concentración” y “la ansiedad, angustia o desesperación” son las reacciones que más experimentan, lo que conlleva a “desgano para realizar las labores escolares” como un síntoma comportamental, Con relación a las Estrategias de Afrontamiento, los estudiantes de primer año de medicina utilizan la “Elaboración

de un plan y ejecución de sus tareas” para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan finalmente se evidenciaron diferencias significativas entre el Rendimiento Académico por asignatura en cuanto a Grupos, Sexo, primer año en la universidad y si han cursado algún preuniversitario. (Zenteno, 2018) El estrés en los estudiantes puede afectar su capacidad de dormir causando somnolencia o mayor necesidad de dormir y se acompañan de síntomas como psicológicos como ansiedad, así mismo mencionaron que una estrategia que los estudiantes utilizan es la elaboración de planes, de horarios de clases para tener mejor control de sus actividades.

Venancio Reyes, Guiovane Antonia. Lima, realizó estudios sobre Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De Lima Metropolitana teniendo como objetivo Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de una Universidad pública de Lima metropolitana llegando a la conclusión que el inventario de Estrés Académico alcanzó un alfa de Cronbach de 0.902 lo cual indica una alta confiabilidad, en cuanto a las dimensiones la mayor fue 0.816 y la menor fue 0.672, Prevalece un nivel “promedio” 52.5 % las dimensiones de estrés académico como la escala general siendo el sexo femenino quien presenta mayor estrés académico con un 75% a comparación del sexo masculino con un 25% así mismo el año que presenta mayor estrés académico es sexto año internado con un 30.0%. (Venancio Reyes, 2018) La escala que se utiliza para medir el nivel de estrés impacta a los investigadores en la clasificación de los grupos según el tipo de estrés que presenta cada estudiante dependiendo el grado de estudio que obtiene según el sexo femenino o masculino.

Clemente Arias, Zitlally Anahí. Estado de Puebla, realizó estudios sobre Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería teniendo como objetivo Identificar la relación del estrés académico y ansiedad en los estudiantes de licenciatura en enfermería de una universidad pública del estado de Puebla llegando a la conclusión que los estudiantes de licenciatura en enfermería

presentan estrés académico y ansiedad, que existe diferencia por semestre y hay una relación de efecto moderado entre estas variables. (Arias, 2021) El estrés y la ansiedad son muy comunes y son de gravedad ya que si no se controlan a tiempo pueden llegar a causar una enfermedad extra al paciente debido a la tasa muy alta de preocupación, tareas y familia, por lo cual debemos de hacer énfasis en los dos problemas que presentan los estudiantes según la clasificación que se realiza para obtener los resultados.

Moreta Criollo, Jennyfer Vanessa. Ecuador, estudio sobre estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, el objetivo de la investigación fue determinar los principales factores del estrés, el método utilizado fue cuantitativo, diseño descriptivo, corte transversal, con una población de 803 estudiantes, la cual se obtuvo una muestra de 162 estudiantes de diferentes niveles de estudios de la carrera de enfermería, los resultados fueron los siguientes: con un nivel de confianza de 95%, precisión de 3%, y proporción del 5%, para ello se utilizó la ficha sociodemográfica, el inventario de estrés académico, en conclusión los factores del estrés son causa de la mala organización del tiempo, poner atención de los estudiantes a las clases y la falta de confianza en sí mismo. (Velasco Acurio, 2020) La investigación para determinar si los estudiantes sufren de estrés es muy importante para poder buscar cuales son los factores que les produce estrés a los estudiantes y el grado de complejidad que ellos presentan en el momento que se les realiza la investigación ya que el estrés impacta totalmente en la sociedad.

Licda. Guzmán Castro, Adely Marleny. Quetzaltenango, Estudio sobre soporte familiar como factor del rendimiento académico del estudiante de enfermería, de la escuela de nacional de enfermería de Guatemala, el objetivo fue de determinar los factores del rendimiento académico, el método utilizado fue experimental, transversal, descriptivo, con un población de 329 estudiantes, la muestra fue con 51 estudiantes, los resultados son los siguientes: pertenecen al tipo de familia nuclear

45%, los que tienen padres autoritativos 31%, o permisivo 27%, lugar específico para estudiar 39%, dedican el tiempo suficiente para realizar las tareas 35%, en conclusión los factores o variables son varios que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes. (Castro, octubre 2017.) El estrés es un problema muy grande para la persona que no está acostumbrada a trabajar con presión o simplemente no puede o no sabe cómo lidiar con el estrés ya que existen varios factores que afectan en el rendimiento académico como sobrecargas de tareas, no contar con el tiempo suficiente para estudiar o simplemente no tener un lugar como para estudiar.

JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La problemática en los estudiantes del segundo y cuarto semestre en enfermería está afectando debido que viajan de diferentes lugares del departamento de Quetzaltenango y lugares cercanos al mismo esto dificulta la llegada puntual a las clases por el tráfico, como el cobro del pasaje que en algunos casos es el doble que ellos tienen que pagar de pasaje para llegar a recibir las clases, esto se suma a los gastos que tienen al mes durante sus labores diarias, algunos se dificulta en lo laboral por que tienen que hacer cambios de turnos, otros tienen que pagar los turnos para asistir a sus clases los cuales cada turno tienen que pagar. La problemática está en aquellos estudiantes que trabajan y estudian y que algunas veces se ven despidos del lugar donde laboran, afectando los pagos de las colegiaturas y van disminuyendo en el rendimiento académico por estar pensando en obtener luego otro empleo para continuar con sus estudios.

Esta serie de dificultades puede hacer que los estudiantes les genere más estrés de lo habitual. Por lo anteriormente planteado se realiza la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el estrés que presentan los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería, de Universidad Da Vinci de Guatemala?

3.1 Ámbitos de la Investigación

Ámbito Geográfico: Municipio de Quetzaltenango.

Ámbito Institucional: Universidad Da Vinci De Guatemala, Sede Quetzaltenango.

Ámbito Temporal: mes de octubre 2,024.

Ámbito Personal: Estudiantes del Técnico en Enfermería del Segundo y Cuarto Semestre de la Licenciatura en enfermería.

3.2 Objetivos de la investigación

3.2.1 Objetivo General

- Identificar causas, efectos y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre de enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango.

3.2.2 Objetivos Específicos

- Describir el conocimiento sobre estrés que tienen los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería.
- Identificar las causas y efectos del estrés en los estudiantes de segundo y cuarto semestre.
- Describir las acciones de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés.

IV. JUSTIFICACIÓN

“El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano” (Regueiro, Que es el estres y como nos afecta, 2020).

Ríos Guzmán Rony Enrique, Guatemala, estudio sobre estrés académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del Centro Universitario Metropolitano de la Universidad de San Carlos de Guatemala, tuvo por objetivo determinar los factores que pueden influir en las reacciones de estrés académico en los estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del Centro Universitario Metropolitano en la Universidad de San Carlos de Guatemala, la muestra para este estudio fue conformada por 104 estudiantes 29 hombres y 75 mujeres organizados en grupos el instrumento empleado para el estudio fue el inventario de estrés académico, que la investigación realizada determinó que la identificación de las situaciones que pueden influir en los estudiantes son variables ya que este método ayuda a recolectar toda la información necesaria. (Enrique, 2020)

La respuesta del organismo a la adrenalina es neurológica con el aumento de la atención y la velocidad de reacción, así como cardíaca con el aumento del pulso, la presión y la oxigenación. Con respecto al cortisol el sistema inmunológico se da una disminución de la respuesta inmunitaria, en el sistema digestivo se da una disminución de la actividad intestinal por esta razón, la investigación sobre el estrés en estudiantes del Técnico en Enfermería del segundo y cuarto semestre en la

Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango es esencial debido a su impacto significativo en el bienestar estudiantil, el rendimiento académico. Este estudio aborda una preocupación vital en la comunidad estudiantil y profesional, ya que el estrés puede tener repercusiones negativas tanto en la salud mental como física de los estudiantes, así como en su capacidad para desempeñarse efectivamente en el campo de la enfermería, específicamente del trabajo que deben cumplir.

La magnitud está centrada en que los estudiantes de enfermería enfrentan desafíos debido a la naturaleza rigurosa de su programa de estudios y las responsabilidades que se llegan a tener durante el transcurso de la formación, así como las prácticas tanto hospitalarias y comunitarias, el estudio se enfoca en momentos clave de la formación académica, del segundo y cuarto semestre, lo que permite explorar en profundidad los factores desencadenantes y las estrategias de afrontamiento más efectivas que puedan utilizar los estudiantes para disminuir o no aumentar el estrés.

Aunque existen investigaciones previas sobre el estrés en estudiantes universitarios, los cuales pueden aportar el fundamento a este estudio que se considera novedoso al centrarse en estudiantes de la carrera de enfermería en etapas específicas de su formación. Lo novedoso de este estudio es contribuir a la investigación de las principales causas del estrés en estudiantes universitario, así como en las diversas estrategias de afrontamiento y aportar datos al conocimiento existente sobre el estrés estudiantil.

En términos de viabilidad las autoridades de la Universidad Da Vinci se muestran accesibles a autorizar este tipo de estudios ya que contribuye a identificar los factores que causan y afectan el desempeño de los estudiantes universitarios. Y es factible para la realización de este estudio es positiva ya que, la Universidad Da Vinci ofrece un entorno propicio para la investigación, con una población estudiantil accesible a colaborar para llevar a cabo el estudio de manera efectiva, así como el

tiempo de la realización del estudio es el indicado ya que se contará con la presencia del plantel completo de estudiantes en quienes se enfocará la investigación.

El impacto social de este estudio es positivo para la comunidad estudiantil y en la profesión de la enfermería en general, al identificar las necesidades y desafíos específicos de los estudiantes de enfermería, el estrés, se pueden desarrollar e implementar programas de apoyo y estrategias de intervención más efectivas, mejorando así el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

En el aporte a la ciencia, este estudio contribuirá al avance del conocimiento en el campo de la salud mental de los estudiantes y la importancia del bienestar en general, proporcionando nuevas perspectivas, posibles áreas de investigación futura y, en última instancia, informando y enriqueciendo las prácticas y políticas relacionadas con la salud estudiantil a nivel local.

La investigación del estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería es trascendente ya que nos ayudara a identificar y comprender los factores estresantes que afectan a los estudiantes durante su vida académica universitaria, de igual manera esta investigación es trascendental ya que nos proporcionara información clave para el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés y brindar apoyo a los estudiantes.

V. MARCO REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

5.1 Estrés

“Hans Selye nació en Viena en 1907. Ya en el segundo año de sus estudios de medicina (1926) empezó a desarrollar su famosa teoría acerca de la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrenarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades. Descubrió que pacientes con variedad de dolencias manifestaban muchos síntomas similares, los cuales podían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo. Él llamó a esta colección de síntomas Síndrome del estrés, o Síndrome de Adaptación General (GAS)” (Barcelona, 2024).

“El Síndrome de Adaptación General de Selye, aplicado a nuestro tema, se basa en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental distribuida en tres fases o etapas:

5.1.1 Fase de alarma. “Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación” (Barcelona, 2024).

5.1.2 Fase de resistencia. “Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a “negociar” la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, p.e. disminución de la resistencia general del organismo,

disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático” (Barcelona, 2024).

5.1.3 Fase de agotamiento. “Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles. Desde las múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes, que propusieron otras tantas concepciones y definiciones. Así los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto, en tanto las orientaciones psicológicas y sociales, pusieron el énfasis en el estímulo y la situación generadora del estrés, focalizándose en el agente externo” (Barcelona, 2024).

“Otras tendencias, apuntaron a superar esa dicotomía interno-externo, acentuando la interrelación y los procesos mediacionales o transaccionales. Por lo general, la bibliografía destaca estos tres modelos; sin embargo, la investigación ha continuado descubriendo nuevas líneas de análisis, permitiéndonos, por lo menos, agregar dos perspectivas más: la primera se centra en la calidad o naturaleza del estrés, distinguiendo si es negativo –le llama “distrés”– o, positivo, denominado “eustrés”. El último enfoque, más reciente, integra un conjunto complejo de variables, construyendo modelos multimodales que presentan visiones comprensivas más amplias y abarcadoras del tema” (Sandin, 1995).

5.2 Causas Del Estrés

“Las situaciones y las presiones que provocan estrés se conocen como factores estresantes. Normalmente pensamos que los factores estresantes son negativos, como un horario de trabajo agotador o una relación difícil. Sin embargo, cualquier

cosa que le exija mucho puede ser estresante. Esto incluye acontecimientos positivos como casarse, comprar una casa, ir a la universidad u obtener un ascenso. Por supuesto, no todo el estrés es causado por factores externos. El estrés también puede ser interno o autogenerado, cuando se preocupa en exceso por algo que puede ocurrir o no, o tiene pensamientos irracionales y pesimistas sobre la vida” (Guide, 2024)

Entre las causas externas de estrés comunes se incluyen:

- Cambios importantes en la vida.
- Trabajo o escuela.
- Dificultades en las relaciones.
- Problemas financieros.
- Tener demasiadas ocupaciones.
- Hijos y familia.

Entre las causas internas de estrés comunes se incluyen:

- Pesimismo.
- Incapacidad para aceptar la incertidumbre.
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad.
- Diálogo interno negativo.
- Expectativas poco realistas y perfeccionismo.
- Actitud todo o nada.

5.3 Causa de estrés: “El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud” (Plus, Medline Pus, 2024).

- La causa de estrés es la presencia de un factor estresante.

- La ansiedad es el estrés que continúa después de que el factor estresante ha desaparecido.

5.4 Estresores más comunes

Estresores del entorno académico son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes como: competencia con compañeros de grupo, sobrecarga de trabajos, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo, no entender los temas de clase, participación en clase y tiempo limitado.

5.4.1 “Manifestaciones psicósomáticas: Reacciones o síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ante el estrés: Es la frecuencia de aparición de respuestas físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés.

5.4.2 En las reacciones físicas se encuentran: trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir.

5.4.3 En las reacciones psicológicas: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En las reacciones comportamentales: conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos.

5.4.4 Cambio en el estilo de vida: Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, desorden de compañeros de habitación, etc. es una experiencia tensa.

5.4.5 Cambio en los hábitos de dormir: La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño, patrón que es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas.

5.4.6 Dificultades financieras: Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar las limitaciones financieras. La vida se vuelve muy difícil cuando un estudiante está atrasado en el pago de facturas.

5.4.7 La combinación de empleo con los estudios: Muchos toman un trabajo a corto plazo durante el período de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro y para apoyarse en sus estudios y financieramente.

5.4.8 La mala alimentación: Esta puede aumentar el nivel de estrés de un estudiante, ya que su dieta consta de grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen al estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas.

Aunque muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo, otros encuentran tales dificultades que terminan engrosando los registros de abandono académico. Adicionalmente, aunque algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas, otros no lo consiguen, llegando a comportamientos de escape que no son necesariamente las apropiadas” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

5.5 Tipos de estrés: en la elaboración del presente trabajo se tomaron en cuenta los diferentes tipos de estrés que existen, en los cuales podemos mencionar; estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico, cada uno requiere una atención diferente para su tratamiento y atención.

5.5.1 Estrés agudo: “El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. Una bajada rápida por una pendiente de esquí difícil, por ejemplo, es estimulante temprano por la mañana. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. Esquiar más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos. Del mismo

modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas” (Apa.org, 2024).

“Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales de su hijo en la escuela, y demás. Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son” (Apa.org, 2024):

- “Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.
- El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable” (Apa.org, 2024).

5.5.2 Estrés agudo episódico: “Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas

ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con “muchísima energía nerviosa”. Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas” (Apa.org, 2024).

“La personalidad “Tipo A” propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un “impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia”. Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto” (Apa.org, 2024).

“Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los “doña o don angustias” ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles” (Apa.org, 2024).

“Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor

en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen” (Apa.org, 2024). Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

5.5.3 Estrés crónico: “Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética” (Apa.org, 2024).

“El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo).

Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional” (Apa.org, 2024).

“El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo. El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés” (Apa.org, 2024).

5.5.4 Estrés académico: “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otros, 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 etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes, formula una definición mucho más completa, considerando al estrés académico “como un proceso adaptativo y psicológico que puede presentarse cuando el alumno se encuentra sometido a demandas valoradas como estresores que producen un desequilibrio sistémico manifestándose mediante una serie de síntomas obligando a los estudiantes a optar por algunas medidas de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés” (Regueiro, Conceptos Basicos: Que es el estres y como nos afecta., 2019)

5.5.5 Eustrés:

- Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.
- Es normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones: hablar en público, por ejemplo.
- Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.
- Es un tipo de estrés positivo.
- Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.

El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana.

5.5.6 Distrés

- Es un estrés desagradable.
- Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga.
- Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.
- Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.

No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las situaciones que nos estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que tenemos que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables. Nuestras emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos

sistemas y aparatos de nuestro cuerpo (hormonales, cardiovasculares, musculares, digestivos, etc.)

5.5.7 Origen del estrés académico

Orlandini (1999), manifiesta que, para Lazarus y Folkman, “el estrés tiene su origen En las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento señala que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Según Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011), quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés, este tiene su origen en el estudio de la Física, en los albores del siglo XVII. En esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en Fisiología, Psicología y Sociología. Entonces el estrés académico se origina en la vinculación del educando con el ambiente educativo, prácticamente se presenta desde las etapas iniciales, pero es más agresivo cuando el educando recién ingresa a la Universidad” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

5.5.8 Causas del estrés académico

“La diversidad de instrumentos, no es más que reflejo de la multiplicidad de formas para analizar el estrés académico. La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo

acceso a la universidad generen sintomatología clínica” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se les atribuyen a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática, por lo que el objetivo de los autores es caracterizar el estrés y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacionar (estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico), intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Según Orlandini (1999), la etapa del ciclo vital en la que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios de pregrado, es la adolescencia tardía. Y es justamente allí, cuando se acentúan algunos problemas de salud mental que no se

presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad. Sumado a lo anterior, las mayores exigencias académicas presentes en la educación superior, son reconocidas por los estudiantes como uno de los factores que generan mayores niveles de estrés. En varias investigaciones sobre el estrés académico, los estudiantes han hecho evidente que la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Los estudiantes de primer año son los que mayores índices de estrés reportan ante la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la sobrecarga académica; factores que, si bien continúan siendo percibidos como estresantes entre los estudiantes de niveles superiores, se ven en algún grado atenuados con el paso del tiempo. Por otro lado, algunos factores psicosociales y elementos propios de la vida universitaria, están asociados a un deterioro de la salud mental de los estudiantes. Entidades como la depresión, la ansiedad y el estrés han sido ampliamente estudiadas, demostrándose su relación con dichos factores. En el ámbito universitario uno de los principales factores asociados a la depresión es el estrés académico, que se constituye en un elemento detonante y que perpetúa la enfermedad” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Algunos de estos estudios resaltan el carácter negativo de un elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante. Maldonado y Col, referenciado por Román Collazo Y Hernández Rodríguez (2011), plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, sin embargo, otros autores señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado y lograr realizar correctamente las tareas y exigencias

del universitario (Eustrés). Es decir, las exigencias académicas las que se ven abocados los educandos en todo el periodo educativo, se van acumulando y pueden generar problemas serios en su salud” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

5.5.8.1 Tipos de técnicas utilizadas para el estrés académico: “El manejo del estrés posibilita, en los seres humanos, la adquisición de herramientas capaces de impulsar estilos de vida saludables, los cuales generan integración emocional, física, intelectual, espiritual, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización. Dentro de la gestión educativa, como parte de los procesos de enseñanza académica y para la vida, se debe contemplar el desarrollo integral de la persona como uno de los objetivos prioritarios; por ende, la necesidad de promover el conocimiento y vivencia de técnicas, las cuales nutran el “eustress” o estrés positivo, logrando procesos educativos más conscientes y sensibles de las necesidades del estudiantado” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

“Estrategias de afrontamiento: Es la percepción general asociada a cada una de las situaciones planteadas y que deriva en el afrontamiento del estrés. Entre las que tenemos: habilidad asertiva, elaboración y ejecución de un plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y ventilación de la situación y confidencias” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

5.5.8.2 Técnicas utilizadas para manejar el estrés académico:

“Administración del tiempo: La mala administración del tiempo puede provocar fatiga o apatía así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes perciben un excesivo material de estudio en tan poco tiempo, para eso los estudiantes deberán establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que puedan ser utilizados como espacio cómodo ante situaciones imprevistas, además de priorizar los materiales de estudio según su relevancia en cuanto al tiempo de entrega y su importancia”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, "Manejo del estrés académico; revisión crítica", 2018)

“Establecer objetivos y prioridades: A pesar de poner en práctica la administración del tiempo para evitar sentirse abrumado con respecto a la carga de tareas la cual será muy útil, se debe ser realista y consciente de las posibilidades, así como las limitaciones. Es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, priorizar es una habilidad que se debe aplicar en conjunto con la administración del tiempo”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, "Manejo del estrés académico; revisión crítica", 2018)

“Hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que tiene que hacer en un día. Seguidamente escribir la importancia de completar esta tarea, los beneficios, así como las consecuencias de no completarla. Tomar en cuenta los imprevistos, así como las interrupciones. Utilizar agendas y calendarizar las actividades y proyectos. Estos son aspectos conductuales que pueden ser de mucha ayuda para organizar y afrontar de manera eficaz la sobrecarga de tareas” (Eileen Rosa Escobar Zurita, "Manejo del estrés académico; revisión crítica", 2018)

“Actitud positiva: Una actitud positiva puede ser la clave para llevar a cabo las anteriores técnicas y afrontar el estrés de manera general. Se sabe que nuestra predisposición mental, nuestras intenciones nos llevan a la dirección a la que queremos dirigirnos. Es decir, si tenemos una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, "Manejo del estrés académico; revisión crítica", 2018)

“El psicólogo Williams James planteó lo siguiente “no reímos porque somos felices, sino porque somos felices reímos”. El humor es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre el grupo. Reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, "Manejo del estrés académico; revisión crítica", 2018)

“Desde una gestión administrativa institucional eficaz, se pueden promover planes de prevención en donde, en conjunto con el personal docente y administrativo, se permita la vivencia de espacios de relajación en los que se implementen estas técnicas, con la finalidad de promover la calidad de vida de los individuos que integran el sistema educativo”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, "Manejo del estrés académico; revisión crítica", 2018)

5.6 Características De Las Situaciones De Estrés

En toda situación estresante existen una serie de características comunes (Regueiro, Conceptos Basicos: Que es el estres y como nos afecta., 2019):

- Se genera una situación nueva que nos exige un cambio
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa.
- Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés.
- Normalmente tampoco tenemos muchas habilidades para manejar esta nueva situación.
- El estrés nos provoca alteraciones biológicas en el organismo que nos obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio.
- Cuanto más dure la situación, cuanta más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste.

5.7 Signos y Síntomas del estrés

Signos y síntomas cognitivos:

- Problemas de memoria.
- Incapacidad para concentrarse.
- Mal juicio.
- Ver solo lo negativo.
- Ansiedad y pensamientos apresurados.

- Preocupación constante.

Signos y síntomas emocionales:

- Depresión e infelicidad generalizada.
- Ansiedad y agitación.
- Mal humor, irritabilidad o enojo.
- Sentirse abrumado.
- Soledad y aislamiento.
- Otros problemas de salud mental o emocional.

Signos y síntomas cognitivos:

- Problemas de memoria.
- Incapacidad para concentrarse.
- Mal juicio.
- Ver solo lo negativo.
- Ansiedad y pensamientos apresurados.
- Preocupación constante.

5.8 Efectos del estrés

“Los síntomas del estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, y el comportamiento. Conocer los síntomas habituales del estrés puede ayudar a controlarlo. El estrés no controlado puede derivar en muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad y diabetes entre otros. Si tiende a estresarse con frecuencia, es posible que el cuerpo se encuentre en un estado de estrés elevado la mayor parte del tiempo. Y eso puede provocar graves problemas de salud. El estrés crónico altera casi todos los sistemas del cuerpo. Puede suprimir el sistema inmunitario, trastornar los sistemas digestivo y reproductor, aumentar el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral, así como acelerar el proceso de envejecimiento. Incluso puede

reconfigurar el cerebro, haciéndole más vulnerable a la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental” (Guide, 2024).

Cuadro No. 1
Afectaciones por el estrés crónico

Sobre el cuerpo	Sobre estado de animo	Sobre comportamiento
Dolor de cabeza	Ansiedad	Comer en exceso o no comer lo suficiente
Tensión o dolor muscular	Desasosiego	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o concentración	Abuso de drogas o alcohol
Fatiga	Problemas de memoria	Consumo de tabaco
Cambios en el deseo sexual	Sentirse abrumado	Evitar a los amigos y quedarse en casa.
Malestar estomacal	Malhumor o ira	Hacer ejercicios con menos frecuencia
Problemas de sueño	Depresión o tristeza	

Fuente: (Clinic, 2023)

5.9 Estrategias para el manejo del estrés

“Reconozca las cosas que no puede cambiar. Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un pocas o un audiolibro” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Evite las situaciones estresantes. Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Haga ejercicio. Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarlo con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Cambie su perspectiva. Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, “¿por qué siempre todo sale mal?”, cambie esa idea por, “puedo encontrar una manera de superar esto”. Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Haga algo que disfrute. Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Aprenda nuevas maneras para relajarse. La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Conéctese con sus seres queridos. No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarlo a sentirse

mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarlo a resolverlos” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Duerma lo suficiente. Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarlo a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Mantenga una dieta saludable. Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

“Aprenda a decir que no. Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

5.10 Estudiantes de enfermería

se refiere a toda persona que se encuentre en proceso de formación académica para convertirse en enfermeras o enfermeros, para ello deben completar el respectivo pensum de estudios que exige el ministerio de educación y el ministerio de salud pública y asistencia social y realizar sus estudios en escuelas, universidades y/o instituciones debidamente autorizadas por las actividades correspondientes, seguidamente se debe completar con las practicas hospitalarias y comunitaria durante su formación como estudiantes de enfermería hasta lograr el título o diploma que les acredite los estudios realizados.

5.10.1 Características del estudiante de enfermería

Los estudiantes de enfermería se caracterizan por lo siguiente:

- Compasión y empatía

- Capacidad de trabajo en equipo
- Habilidad de comunicación
- Resilientes
- Organizados
- Mejora continua
- Ética profesional
- Análisis y pensamiento crítico
- Amor a la profesión
- Proactivos
- Responsables
- Detallista
- Toma de decisiones

5.11 Síndrome De Burnout

El síndrome de Burnout (SB) o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre (Aceves, 2006).

C. Maslach, lo describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (Aceves, 2006). P. Gil-Monte lo define como: "una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado". Nótese que ambas definiciones coinciden en apuntar que es una inadecuada respuesta al estrés crónico el detonante de este padecimiento (Gil, 1999).

5.11.1 Epidemiología

Se han realizado múltiples estudios acerca de la prevalencia del síndrome del quemado, los resultados en su mayoría no coinciden, por lo que se podría concluir que la prevalencia del SB depende del ambiente donde se desarrolle el individuo y características propias del mismo. En Holanda, aproximadamente el 15% de la población trabajadora sufre de Burnout y se estima las pérdidas por enfermedades relacionadas al estrés es de aproximadamente 1.7 billones de euros (Danhof, 2011); siendo las ocupaciones donde se brindan servicios de salud donde los individuos poseen más posibilidades de desarrollarlo: médicos, enfermeros, odontólogos y psicólogos (Aceves, 2006).

5.11.2 Etiología

Actualmente se le reconoce como un proceso multicausal y muy complejo, en donde (además del estrés) se ven involucradas variantes como el aburrimiento, crisis en el desarrollo de la carrera profesional, pobres condiciones económicas, sobrecarga laboral, falta de estimulación, pobre orientación profesional y aislamiento (Quinceno, 2007).

Sumado a los elementos recién nombrados, se describen factores de riesgo, que hacen susceptible al individuo ante el agente etiológico (Quinceno, 2007):

- Componentes personales: la edad (relacionada con la experiencia), el género (las mujeres pueden sobrellevar mejor las situaciones conflictivas en el trabajo), variables familiares (la armonía y estabilidad familiar conservan el equilibrio necesario para enfrentar situaciones conflictivas), personalidad (por ejemplo, las personalidades extremadamente competitivas impacientes, hiperexigentes y perfeccionistas).
- Inadecuada formación profesional: excesivos conocimientos teóricos, escaso entrenamiento en actividades prácticas y falta de aprendizaje de técnicas de autocontrol emocional.

- Factores laborales o profesionales: condiciones deficitarias en cuanto al medio físico, entorno humano, organización laboral, bajos salarios, sobrecarga de trabajo, escaso trabajo real de equipo.
- Factores sociales: como la necesidad de ser un profesional de prestigio a toda costa, para tener una alta consideración social y familiar y así un alto estatus económico.
- Factores ambientales: cambios significativos de la vida como: muerte de familiares, matrimonios, divorcio, nacimiento de hijos.

5.11.3 Presentación clínica

Se identifican 3 componentes del SB (Aceves, 2006):

- Cansancio o agotamiento emocional: pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga
- Despersonalización: construcción, por parte del sujeto, de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefinición y frustración.
- Abandono de la realización personal: el trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto. Dichos componentes se presentan de forma insidiosa, no súbita, si no paulatina, cíclica, puede repetirse a lo largo del tiempo, de modo que una persona puede experimentar los tres componentes varias veces en diferentes épocas de su vida y en el mismo o en otro trabajo (Aceves, 2006).

Existen varios tipos de manifestaciones que podemos considerar como signos de alarma o en ocasiones como parte ya del cuadro clínico en sí como: negación, aislamiento, ansiedad, miedo o temor, depresión (siendo uno de los más frecuentes en este síndrome y uno de los síntomas más peligrosos ya que puede llevar al suicidio), ira, adicciones, cambios de personalidad, culpabilidad y autoinmolación, cargas excesivas de trabajo, se puede presentar como cambios en los hábitos de higiene y arreglo personal, cambios en el patrón de alimentación, con pérdida o ganancia de peso exagerada, pérdida de la memoria y desorganización, dificultad para concentrarse y puede haber trastornos del sueño (Aceves, 2006).

5.12 Diferencias Entre Estrés Y Ansiedad

La causa del estrés es la presencia real de un factor estresante. En cambio, en la ansiedad, esa respuesta del organismo continúa presente cuando ya ha desaparecido tal estímulo estresante, es una respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce, como ya he dicho, en ausencia de un estímulo claro. Se suelen confundir ambos términos, o se utilizan como sinónimos, básicamente porque las respuestas físicas, emocionales y conductuales suelen ser parecidas, sin embargo, el estrés se refiere a un proceso de adaptación al medio mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta general, porque pensamos que estamos en peligro, que algo nos amenaza (Regueiro, Conceptos Basicos: Que es el stres y como nos afecta., 2019).

VI. METODOLOGÍA

6.1 Tipo de estudio

El estudio será de tipo descriptivo, comparativo y de corte transversal; porque consistirá en describir y determinar los factores estresantes de los estudiantes del Técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango, comparativo; porque se realizara el estudio en dos grupos en específico siendo estos los estudiantes de segundo semestre y estudiantes del cuarto semestre del Técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango, de corte transversal porque se realizara en un determinado periodo de tiempo de investigación en mes de octubre de 2024 y cuantitativo porque se enfocara en un determinado número de estudiantes.

El diseño de la investigación consistirá en llevar a cabo los pasos del método científicos para la recolección de los datos, se solicitará permiso a coordinación de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud de la universidad Da Vinci de Guatemala sede Quetzaltenango a través de una carta dirigida a la Licenciada Angélica Coyoy, fundamentando el estudio en contenido científico y antecedentes investigados, dado que el objetivo principal fue Identificar el estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre de enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango, quienes serán encuestados en las instalaciones de la universidad para poder dirigir las preguntas, se utilizara el instrumento del cuestionario aplicando la técnica de la encuesta para obtener los datos, los cuales se tabularan y se realizará las gráficas correspondientes a cada pregunta, previo a responder la encuesta se les dará conocimiento informado, donde aceptan voluntariamente estar en la investigación.

6.2 Unidad de análisis

Estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango, y los estudiantes que deseen participar en la investigación.

6.3 Población

La población será conformada por 100 estudiantes que corresponde al 100% de la totalidad de estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

- Identificar causas, efectos y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre de enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Describir el conocimiento sobre estrés que tienen los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería.
- Identificar las causas y efectos del estrés en los estudiantes de segundo y cuarto semestre.
- Describir las acciones de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés.

6.5 Cuadro de Operacionalización de variable

Objetivo	Variable	Definición Operacional de la variable	Indicador	ÍTEM
Identificar causas, efectos y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre de enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango.	Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico de enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango, 2024.	“El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otros” (BERRIO GARCIA, 2011)	Describir el conocimiento sobre estrés que tienen los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería. Identificar las causas y efectos del estrés en los estudiantes de segundo y cuarto semestre. Describir las acciones de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para manejar el estrés.	1,2,3,4,5, 6,7,8,9, 10,11,12, 13,14,19 11, 20, 21, 22 15,16,17, 18

6.6 Criterios de inclusión

Serán parte de la investigación los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango que estén inscritos y que deseen participar en la investigación.

6.7 Criterios de exclusión

Estudiantes que no corresponden al segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería, estudiantes dados de baja y que no deseen participar dentro del proceso de investigación

6.8 Instrumento

Se utilizará la técnica de encuesta con preguntas dirigidas a estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango. Se realizará el llenado del instrumento de cuestionario en físico con preguntas con respuesta de selección múltiple enfocadas al tema de investigación con relación a los objetivos, constando de 22 preguntas, se entregará un consentimiento informado para garantizar la participación de los estudiantes, se realizará la tabulación manual de los datos, para ser analizados e interpretados mediante cuadros y gráficas.

6.9 Principios éticos de la investigación

6.9.1 Principio de autonomía

Este principio, se caracteriza por el cual los estudiantes tendrán la libertad de participar en la investigación que se está realizando y responder a la encuesta según su pensamiento y experiencias propias para la cual se les proporcionara una hoja de consentimiento informado el cual es un documento donde cada estudiante acepta de forma voluntaria participar en la investigación a realizar y el cual cada estudiante deberá leer y firmar si está de acuerdo en participar.

6.9.2 Principio de beneficencia

En este principio se busca hacer el bien a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de la Universidad da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango, la investigación a realizar será de mucha ayuda para identificar las causas del estrés en los estudiantes y los diversos factores estresores, así como las técnicas de afrontamiento de cada estudiante participante de la investigación.

6.9.3 Principio de no maleficencia

En este principio corresponde en abstenerse de realizar o causar daño a otros con la información a recopilar, ya que en el campo de la bioética este es uno de los principios fundamentales la cual se basa en evitar dañar a otros intencionalmente en este caso la información obtenida de la investigación es con fines únicamente académicos y confidencial a la cual no se le dará mal uso ni se dañará la integridad de los estudiantes.

6.9.4 Principio de confidencialidad

En este principio intervienen tanto el investigador como los participantes en la cual se llega a un acuerdo en la forma en la que se administrara y difundirá la información, con el fin de velar por la integridad de los estudiantes garantizando que la información proporcionada no sea revelada sin su consentimiento.

6.9.5 Principio de justicia

En relación a este principio se tratará a todos los estudiantes de igual manera sin distinción de género, edad y etnia a la que pertenecen tomando la opinión de cada uno con el mismo valor que las demás.

6.9.6 Principio de respeto

Con relación a este principio se tratará a todos los estudiantes con el debido respeto que todos se merecen, explicándoles de la mejor manera el motivo del estudio, así mismo el objetivo de la investigación y solicitarle de manera respetuosa su colaboración a la misma.

VII. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

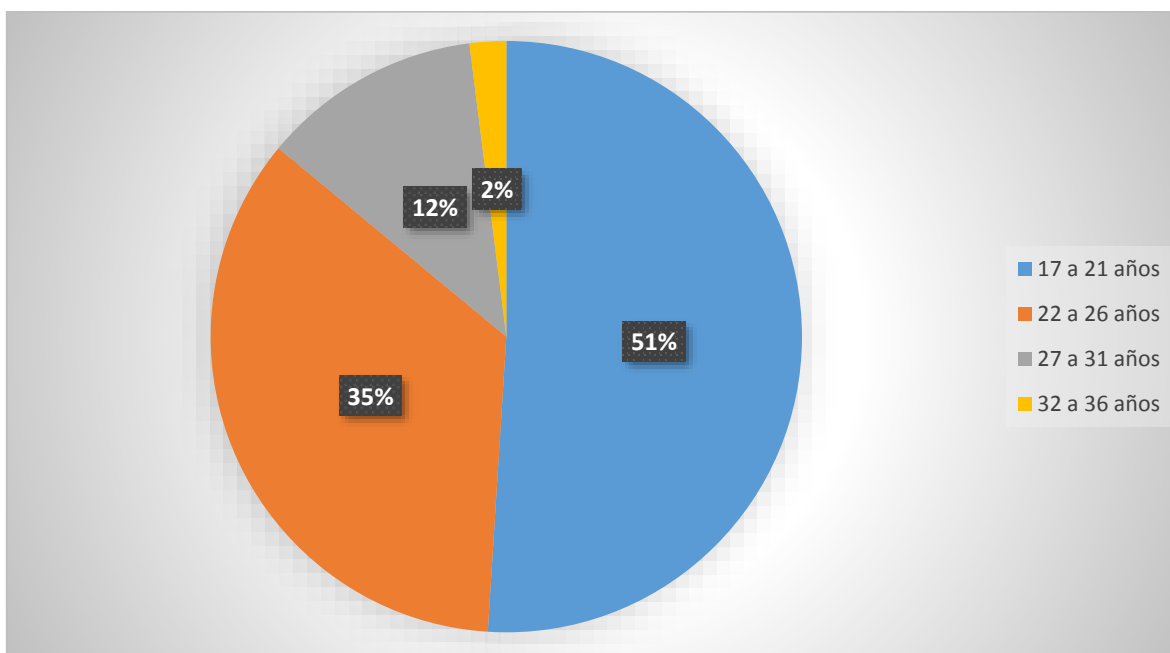
A continuación, se presentan los resultados obtenidos de la investigación realizada con los estudiantes del II y IV semestre de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala en Sede Quetzaltenango.

Tabla y Gráfica No. 1

¿Qué Edad Tiene?

CRITERIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
17 a 21 años	51	51%
22 a 26 años	35	35%
27 a 31 años	12	12%
32 a 36 años	2	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto a la edad de los 100 estudiantes encuestados del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango el 51% de los estudiantes se encuentran entre el rango de 17 a 21 años lo que demuestra un importante incremento de la población juvenil interesados en especializarse en la carrera de enfermería debido a las exigencias laborales actuales, el 35% representa a la edad de 22 a 26 años lo que demuestra el interés del personal en seguir actualizando sus conocimientos, en el rango de 27 a 31 años encontramos al 12% de los estudiantes que en su mayoría son personas ya ejerciendo la profesión de enfermería y que por crecimiento personal y laboral están continuando la carrera y por ultimo encontramos al 2% de la población encuestada encontrándose en la edad de 32 a 36 años siendo un grupo muy pequeño de personas interesadas en culminar sus estudios universitarios.

Palacio Maceo hace referencia que “El estrés se define como evento de la vida que altera el ambiente y provoca un alto patrón de tensión, interfiriendo en las respuestas del individuo. El estrés es un estado emocional que puede afectar a todos a cualquier edad, en mayor o menor medida, de acuerdo a la situación en que se encuentre y los recursos que se tengan para manejar esa situación” (Maceo, 2013) independientemente de la edad que tenga los estudiantes el estrés es un estado que puede presentarse en cualquier momento a esto debemos también relacionar que cada persona desempeña diferentes roles dentro de su grupo social, familiar y escolar y en base a ello la dimensión de las actividades que deban desempeñar.

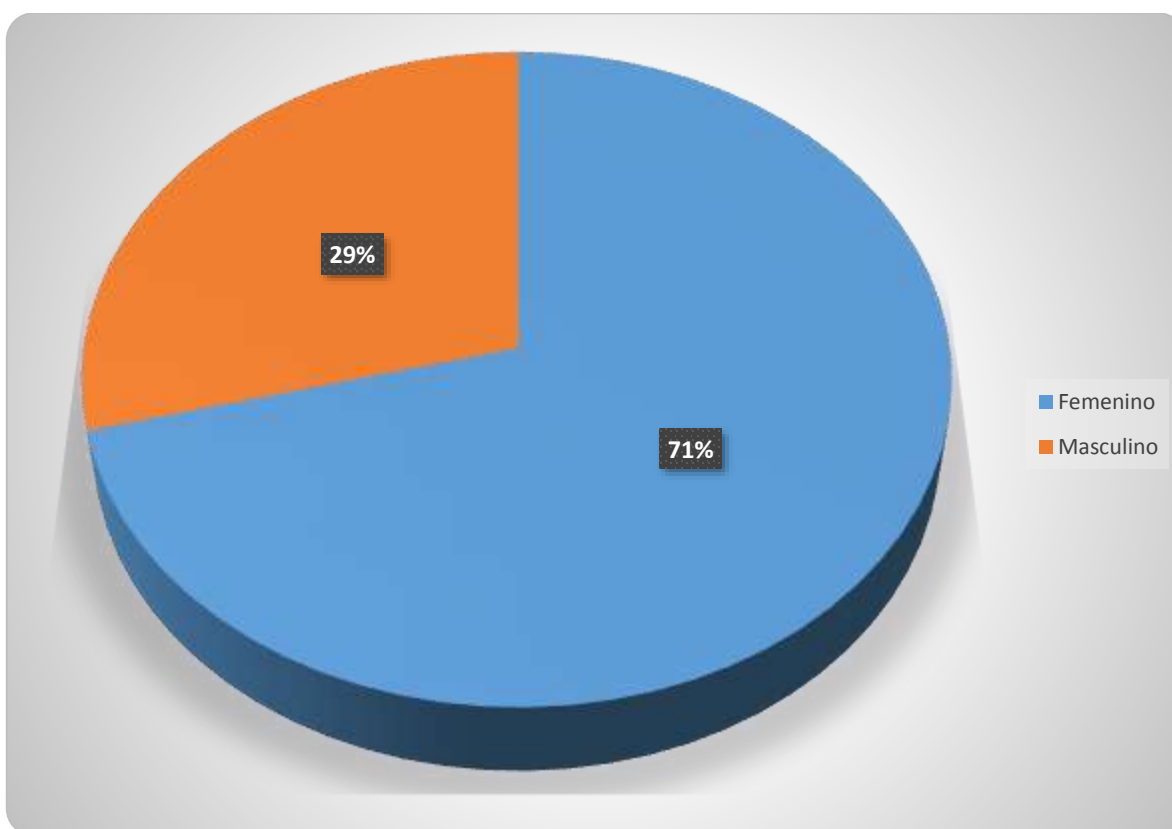
Los estudiantes a nivel Universitario enfrentan diferentes escenarios en donde su edad también puede estar relacionado con la dedicación y esmero con las cuales las realice, las experiencias de vida pueden considerarse un aspecto esencial en las actitudes y habilidades que tenga cada una de las personas en su vida y como esta puede influenciar a las demás personas con las cuales se rodea en diferentes momentos y que pueden marcar su desempeño como profesionales.

Tabla y Gráfica No. 2

¿Sexo?

CRITERIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	71	71%
Masculino	29	29%
TOTAL	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto al género de los 100 estudiantes encuestados del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango se puede observar que el 71% de los estudiantes es de género femenino reflejando que el campo de la enfermería es ocupado en su mayoría por

las mujeres las cuales son las que se dedican más al cuidado según los roles de género, también se puede observar que el 29% de los estudiantes encuestados representan a los hombres lo que demuestra que con el paso del tiempo el género masculino ha ido incursionando más en el campo de la enfermería lo cual es alentador para ofrecer un entorno laboral y estudiantil más diverso e inclusivo.

“El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otros, 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 etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes, formula una definición mucho más completa, considerando al estrés académico “como un proceso adaptativo y psicológico que puede presentarse cuando el alumno se encuentra sometido a demandas valoradas como estresores que producen un desequilibrio sistémico manifestándose mediante una serie de síntomas obligando a los estudiantes a optar por algunas medidas de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

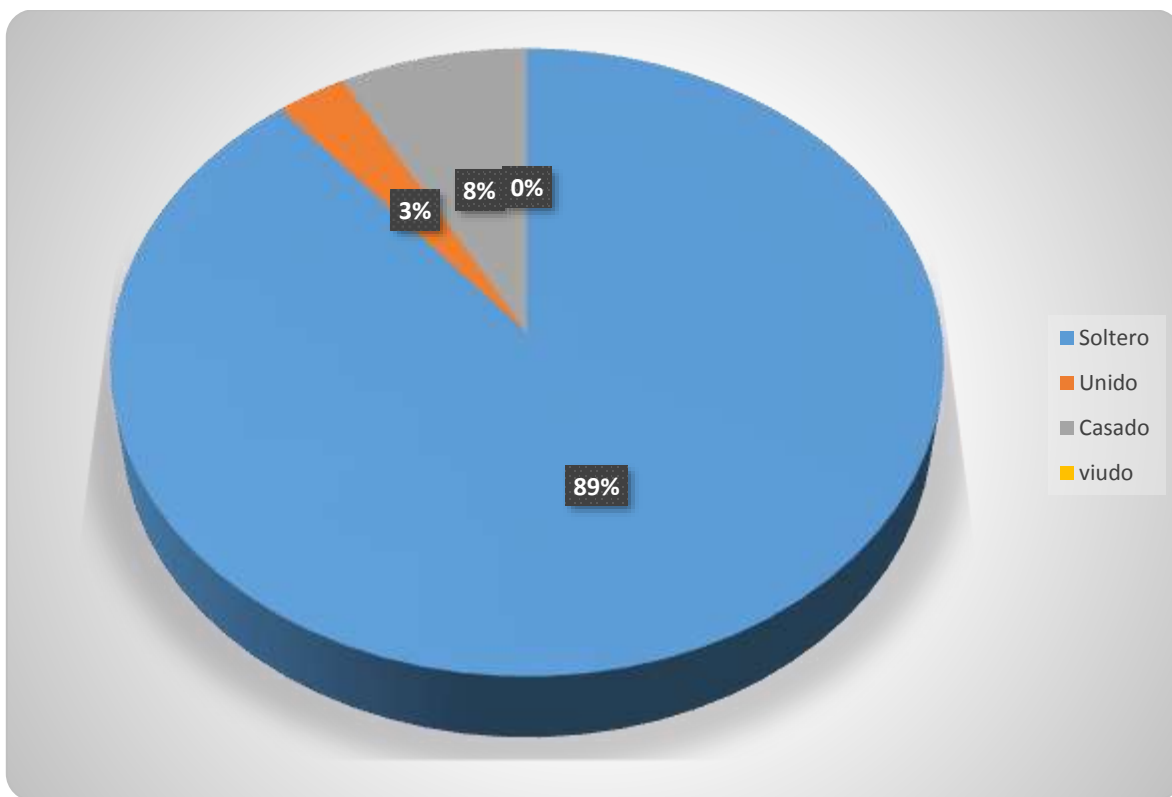
Para el estudio del estrés en ámbito universitario es importante tomar en cuenta el género de los estudiantes las cuales en su mayoría es representada por el género femenino quienes desde tiempos antiguos se les ha delegado la tarea de los cuidados de los enfermos y menores de edad y los hombres se han dedicado a llevar el sustento al hogar, cosa que actualmente ha ido cambiando ya que las mujeres están teniendo inclusión en el campo laboral, especialmente en el campo de la enfermería, así también cabe recalcar que el género masculino ha ido incrementando su presencia en esta profesión en los últimos años.

Tabla y Gráfica No. 3

¿Estado Civil?

CRITERIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero	89	89%
Unido	3	3%
Casado	8	8%
Viudo	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente al género de los 100 estudiantes encuestados del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango se observa que el 89% de los estudiantes son solteros ya que la

mayoría son jóvenes, el 3% son unidos y el 8% son casados lo que representa a los estudiantes de mayor edad y un 0% viudo, nadie marco esta opción.

Eileen Escobar hace referencia a que “La diversidad de instrumentos, no es más que reflejo de la multiplicidad de formas para analizar el estrés académico. La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo ingreso a la universidad generen sintomatología clínica” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018). La preparación académica profesional se relaciona con la capacidad que desarrolla el estudiante para adquirir los conocimientos necesarios para desempeñarse en el futuro, las experiencias de vida de los estudiantes sin lugar a duda forman parte esencial en la capacidad de aprendizaje y su adaptación a nuevas vivencias y experiencia en la vida profesional.

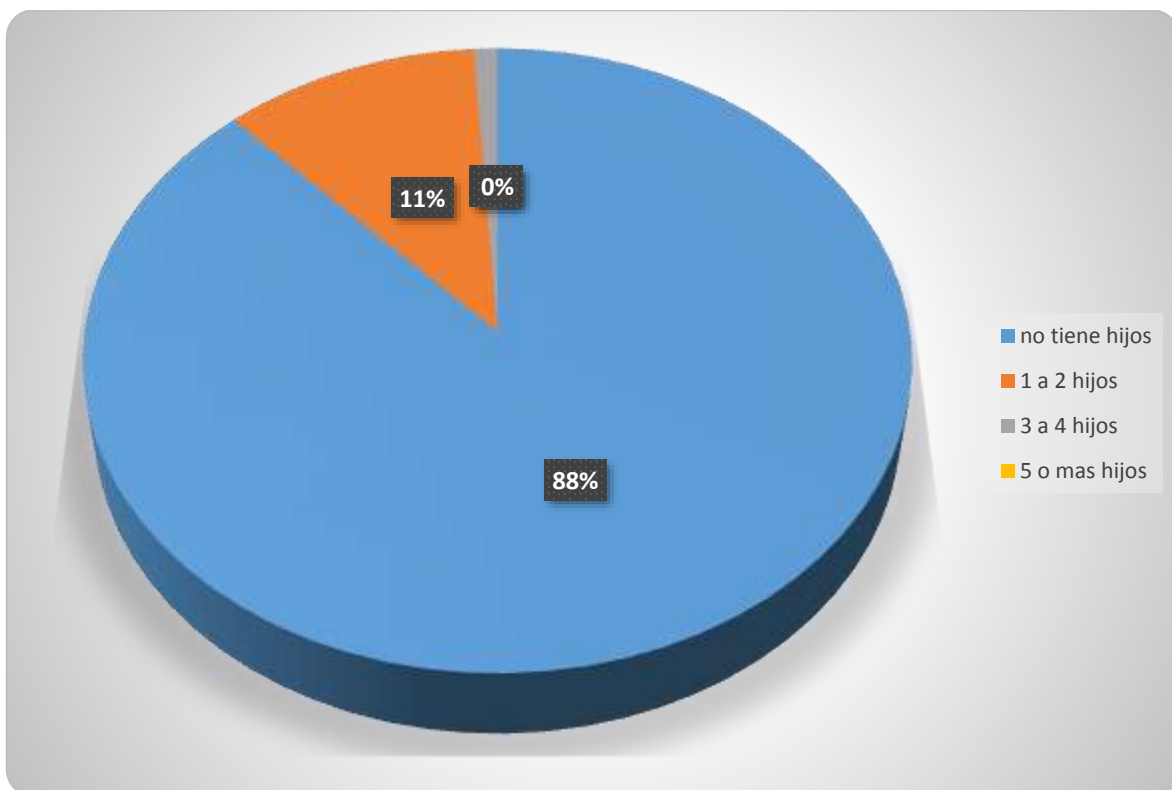
“Conéctese con sus seres queridos. No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a un amigo también puede ayudarle a resolverlos” (Plus, medlineplus.gov, 2024). Teniendo en cuenta que la etapa universitaria en la vida de las personas representa un gran cambio, por lo que el estado civil de los estudiantes podría influir de manera significativa en la aparición de síntomas clínicos del estrés representando un gran cambio en las personas, especialmente en las que ya cuentan con una familia ya que se asumen nuevas responsabilidades y compromisos tanto académicas como las familiares y profesionales.

Tabla y Gráfica No. 4

¿Número de hijos?

No. De hijos	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No tiene hijos	88	88%
1 a 2 hijos	11	11%
3 a 4 hijos	1	1%
5 o más hijos	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto a la pregunta del número de hijos de los estudiantes encuestados, el 88% refiere que no tiene ningún hijo, esto debido a que la mayoría de los estudiantes son muy jóvenes aun, el 11% refiere que tiene de 1 a 2 hijos y el 1% refiere que

tiene de 3 a 4 hijos lo que representa un porcentaje demasiado bajo y nadie marca la opción de 5 o más hijos.

Los estudiantes sin hijos mencionan que quienes eligen esta carrera están en una etapa de su vida donde priorizan su formación profesional, posiblemente debido a su edad, la carga académica de la carrera o su situación económica. La falta de responsabilidades parentales les permite dedicar más tiempo y energía a sus estudios, lo que podría traducirse en un mejor rendimiento académico. Además, este resultado refleja cambios sociales y culturales, donde los jóvenes optan por postergar la maternidad o paternidad para enfocarse en su desarrollo profesional y personal. Los estudiantes que tienen hijos enfrentan una realidad distinta, con desafíos importantes relacionados con la gestión del tiempo, la presión económica y la necesidad de apoyo familiar. Aquellos que tienen entre 1 y 2 hijos deben equilibrar las demandas académicas con las responsabilidades familiares, mientras que con 3 o 4 hijos enfrenta una carga aún mayor, lo que requiere una organización extrema y un fuerte apoyo social. La ausencia de estudiantes con 5 o más hijos puede atribuirse a las dificultades inherentes de combinar una familia numerosa con los estudios, así como a la búsqueda de estabilidad antes de ampliar su núcleo familiar.

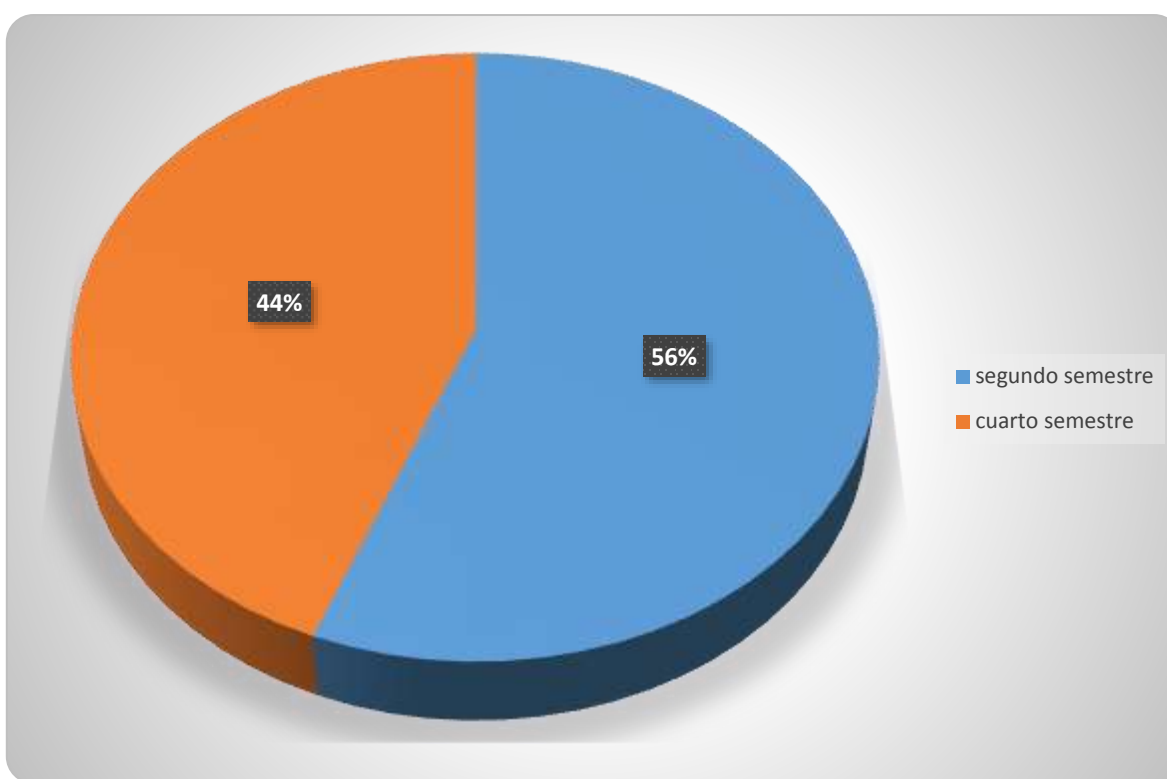
Estos resultados reflejan también la necesidad de que la institución educativa tome en cuenta las diferentes realidades de sus estudiantes. Es importante ofrecer programas de apoyo como becas, asesoramiento académico y horarios flexibles, que permitan a los estudiantes con hijos continuar sus estudios sin descuidar sus responsabilidades familiares. La implementación de estrategias de conciliación entre la vida académica y familiar podría mejorar la retención y el desempeño de estos estudiantes.

Tabla y Gráfica No. 5

¿Semestre que cursa en la carrera de enfermería?

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Segundo	56	56%
Cuarto	44	44%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto al que semestre que cursan los 100 estudiantes encuestados del técnico en enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango se puede observar que el 56% de los estudiantes pertenecen al segundo semestre lo que representa mayoría a diferencia del cuarto semestre que es el 44% de los estudiantes encuestados.

El mayor porcentaje de estudiantes en segundo semestre sugiere un alto nivel de interés por la carrera, reflejando un flujo constante de nuevos ingresos. Esto puede estar relacionado con la demanda laboral en el sector salud, la duración del programa y la rápida inserción laboral que ofrece esta formación técnica. Por su parte los estudiantes del cuarto semestre representan un grupo significativo que ha logrado superar los desafíos iniciales y está cerca de completar su formación. No obstante, esta cifra también indica que una proporción de alumnos no logra avanzar al ritmo esperado, posiblemente debido a factores como la reprobación de materias, la necesidad de compaginar estudios y trabajo, o la falta de motivación ante la carga teórica y práctica de los semestres avanzados.

Varios factores pueden explicar la diferencia en la cantidad de estudiantes entre ambos semestres. La tasa de abandono es una de las razones principales, ya que, a medida que los estudiantes avanzan, algunos enfrentan dificultades económicas, familiares o académicas que les impiden continuar con normalidad. Los estreses académicos también juegan un papel importante, ya que el nivel de exigencia aumenta conforme avanza la carrera, lo que puede generar reprobaciones y retrasos en la progresión académica.

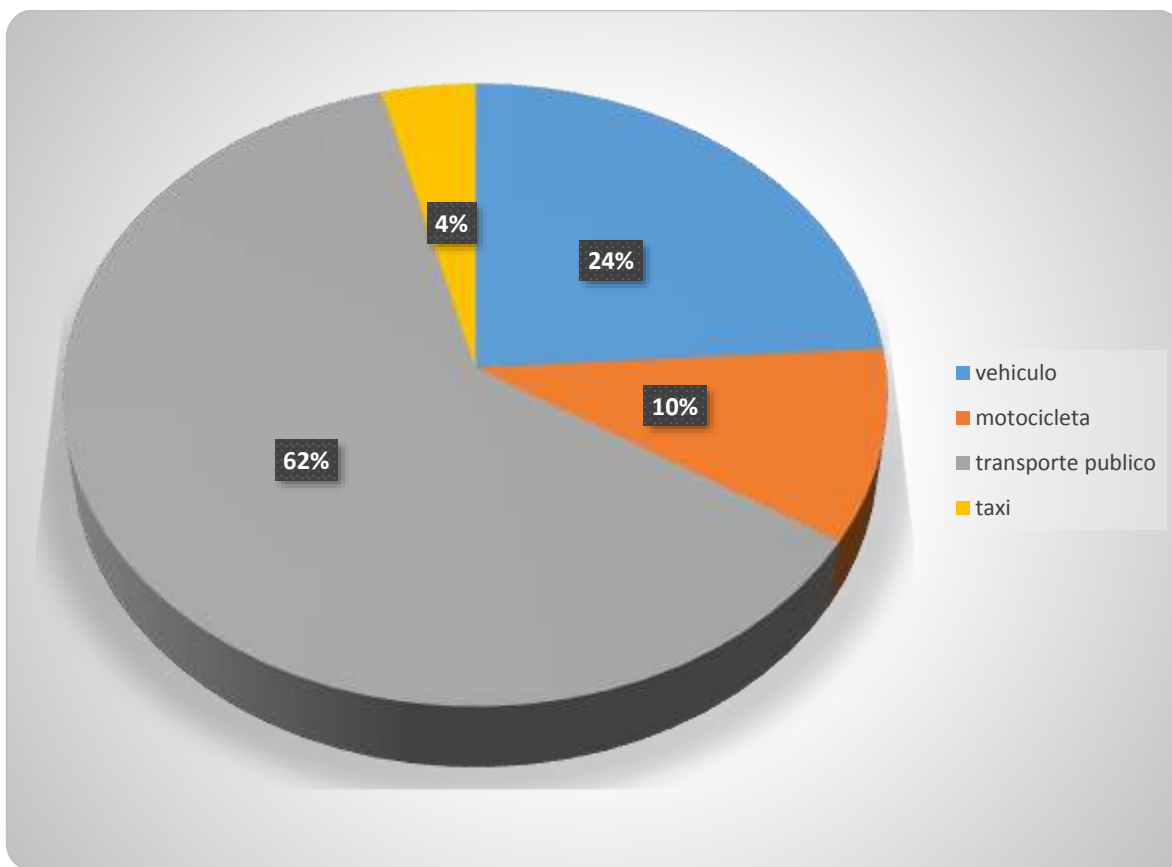
Los estudiantes de segundo semestre se encuentran en una etapa de adaptación al entorno académico, donde deben consolidar conocimientos teóricos básicos y desarrollar habilidades prácticas iniciales. En esta etapa, la motivación suele ser alta, pero también pueden enfrentar dificultades en la organización del tiempo y la carga de estudio. En contraste, los estudiantes de cuarto semestre se enfrentan a mayores exigencias, como la aplicación práctica de sus conocimientos en entornos clínicos, prácticas profesionales más demandantes y la preparación para la inserción laboral. Este nivel de responsabilidad puede generar estrés y dificultades para algunos estudiantes, afectando su rendimiento y permanencia en la carrera.

Tabla y Gráfica No. 6

¿Tipo de transporte que utiliza para llegar a la Universidad?

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Transporte publico	62	62%
Vehículo	24	24%
Motocicleta	10	10%
Taxi	4	4%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente a la pregunta del tipo de transporte que los estudiantes utilizan para llegar a la universidad el 24% refiere que cuenta con vehículo propio lo que les facilita en gran medida la movilización de su casa a la universidad, seguidamente el 10% de los estudiantes encuestados refiere que cuenta con motocicleta propia para llegar a la universidad, el 62% refiere que utiliza transporte público para llegar a la universidad por lo que se le dificulta la movilización y el tiempo que tardan en llegar a la universidad es más con respecto a los que cuentan con transporte propio, por ultimo tenemos al 4% de los estudiantes que refieren que se movilizan en taxi de su casa a la universidad.

“Reconozca las cosas que no puede cambiar. Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un poco o un audiolibro” (Plus, medlineplus.gov, 2024).

El hecho de que la mayoría de los estudiantes utilice el transporte público puede estar vinculado a razones económicas, ya que esta opción suele ser la más accesible en términos de costos. Además, la amplia cobertura y frecuencia del transporte público permiten a los estudiantes desplazarse desde diferentes puntos de la ciudad o zonas rurales hacia sus centros de estudio. No obstante, su uso masivo implica desafíos como la dependencia de horarios fijos, tiempos de traslado prolongados, la aglomeración en horas pico y la exposición a condiciones climáticas adversas, lo que puede afectar la puntualidad y el bienestar de los estudiantes. 24% de los estudiantes que utilizan vehículos particulares disfrutan de mayores ventajas en términos de flexibilidad de horarios y comodidad. Contar con un automóvil propio les permite reducir tiempos de traslado y evitar las incomodidades del transporte público, lo que facilita la conciliación de sus estudios con otras actividades como el trabajo. Sin embargo, el uso de vehículos particulares implica costos elevados de mantenimiento, combustible y estacionamiento, además de la dificultad de lidiar con

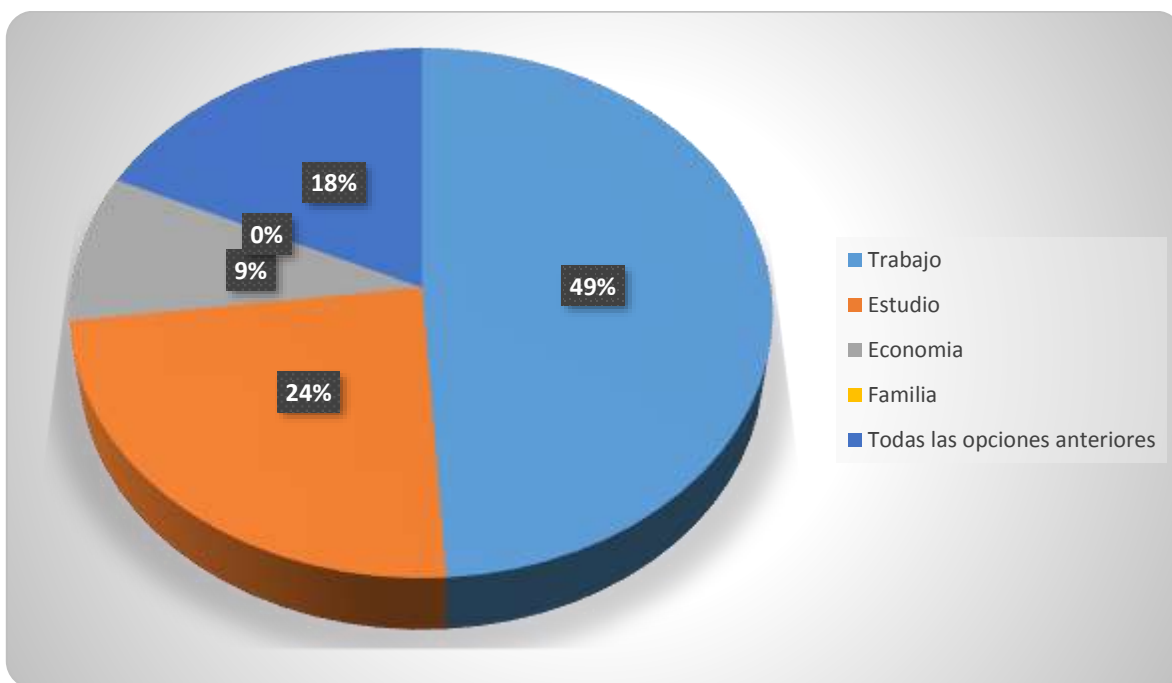
el tráfico en horas pico. En cuanto al uso de motocicletas, el 10% de los estudiantes opta por esta alternativa debido a su eficiencia en términos de ahorro de tiempo y costos. La motocicleta permite una mayor independencia, evitando congestiones de tráfico y reduciendo el tiempo de desplazamiento, lo que resulta conveniente para aquellos que necesitan movilizarse con rapidez entre el hogar, el trabajo y la institución educativa. Sin embargo, este medio de transporte conlleva riesgos, como una mayor exposición a accidentes de tránsito y a condiciones climáticas adversas, lo que puede representar un desafío en términos de seguridad. El uso de taxis, por su parte, representa solo el 4% del total, lo que sugiere que esta opción es utilizada de manera ocasional o en situaciones específicas.

Tabla y Gráfica No. 7

¿Qué situaciones de las siguientes le estresan comúnmente?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Trabajo y familia	49	49%
Estudio y economía	33	33%
Todas las opciones anteriores	18	18%
Ninguna respuesta	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto a la pregunta de las situaciones que le estresan comúnmente a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería el 49% refieren que el trabajo y la familia los relaciona con mayor frecuencia al desarrollo de estrés lo que da la pauta que la mayoría de los estudiantes estudian y trabajan al mismo tiempo, el 33% refiere que es el estudio y el factor económico los estresa

comúnmente ya que tienen varios gastos incluyendo los de la universidad, por último el 18% de los estudiantes refiere sentirse estresado por todas las opciones anteriores es decir tienen estrés a causa del trabajo, estudio, economía y familia dando como referencia que estos estudiantes tienen el rol de trabajadores, estudiantes y padres de familia en algunos casos.

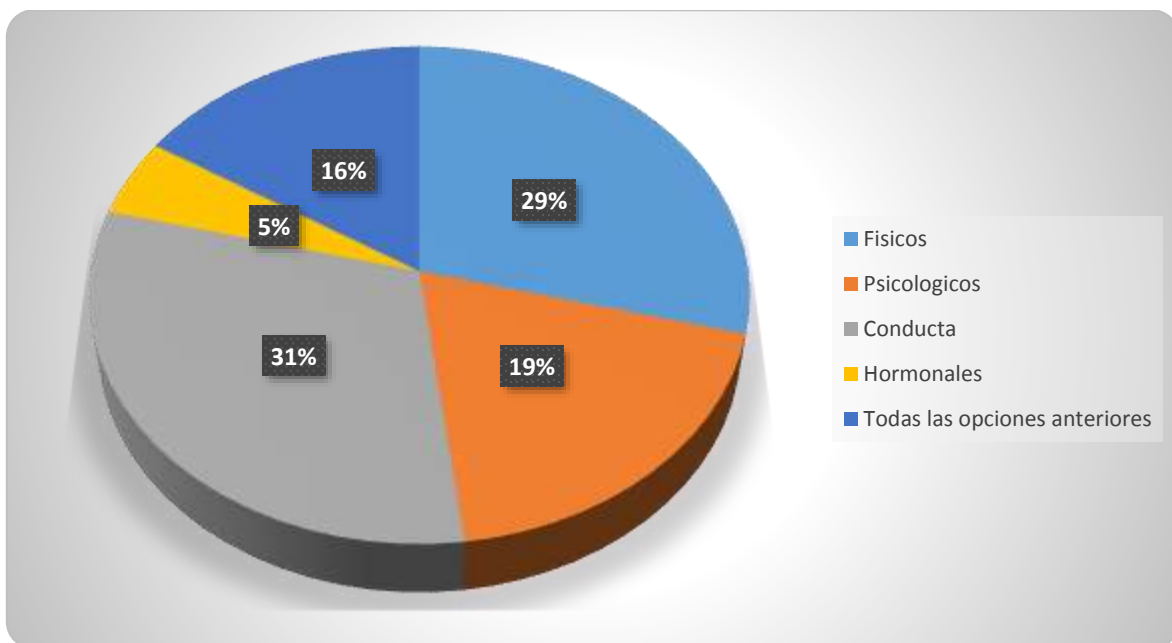
Los resultados reflejan la compleja realidad de los estudiantes para poder equilibrar las responsabilidades académicas, laborales y personales, la carga de trabajo es la mayor fuente de estrés, debido a las exigencias físicas y emocionales de la profesión como los largos turnos y dificultad de encontrar un empleo. La presión académica representa un desafío importante, los programas de enfermería demandan un alto nivel de dedicación, preparación para evaluaciones exigentes y prácticas clínicas que pueden generar ansiedad. 18% de los encuestados indicó que el estrés proviene de una combinación de factores, lo que sugiere que la falta de equilibrio entre el trabajo, el estudio y las preocupaciones económicas contribuye a una sensación de sobrecarga emocional. La economía afecta al 9% de los estudiantes esto indica que los costos asociados a la educación, como matrícula, transporte y materiales, son una preocupación adicional, ningún estudiante reportó a la familia como fuente de estrés, lo que sugiere que esta puede ser percibida como un apoyo y no como una carga, los hallazgos benefician a los estudiantes, a la institución educativa y los empleados. Es crucial que los estudiantes implementen estrategias de manejo del estrés, como una mejor gestión del tiempo, la búsqueda de apoyo emocional y la adopción de hábitos de autocuidado. “Actualmente se le reconoce como un proceso multicausal y muy complejo, en donde (además del estrés) se ven involucradas variantes como el aburrimiento, crisis en el desarrollo de la carrera profesional, pobres condiciones económicas, sobrecarga laboral, falta de estimulación, pobre orientación profesional y aislamiento” (Quinceno, 2007).

Tabla y Gráfica No. 8

¿Qué cambios experimenta cuando se siente estresado?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Conducta y psicológicos	50	50%
Físicos	29	29%
Todas las opciones anteriores	16	16%
Hormonales	5	5%
Total	100	100%

Fuente: estudio de campo estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango, 2024.



Fuente: estudio de campo estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango, 2024.

Referente a la pregunta 31% respondió que tenían cambios de conducta como mal humor, agresividad entre otros, en cuanto a los cambios psicológicos refiere que experimenta cambios psicológicos como preocupación, insomnio entre otros, 29% respondió que presentan cambios físicos como la presencia de acné, cefalea entre otros, 16% de los estudiantes encuestados refirió presentar todos los cambios

descritos anteriormente lo que representa un número importante de estudiantes que padecen estrés crónico, 5% respondió que experimentaban cambios hormonales como aumento de peso por el aumento de apetito fatiga debido a la disminución de hormonas como la adrenalina lo que lleva a pérdida de energía. Los que experimentan cambios en su conducta se sienten estresados y por lo tanto pueden demostrar irritabilidad, cambios de temperamento, aislamiento social y comportamientos compulsivos, esto sugiere que el estrés altera la forma en que los estudiantes interactúan con su entorno y manejan sus responsabilidades en general. En cuanto a los cambios físicos que genera los más comunes mencionados por los estudiantes son tensión muscular, dolor de cabeza, fatiga, alteración en el sueño, problemas digestivos y cambios en el apetito. Se presentan cambios psicológicos debido al estrés, como ansiedad, depresión, dificultades para concentrarse y baja autoestima, en conjunto estos efectos emocionales y cognitivos pueden ser especialmente perjudiciales en un entorno académico, donde la concentración y el bienestar emocional son clave para el éxito. Algunos les afectan todos los anteriores siendo este una faceta más compleja del estrés, experimentan sobrecarga emocional y física, lo que puede llevar a un agotamiento aún mayor si no se gestionan adecuadamente, algunos mencionaron cambios hormonales debido al estrés, como un aumento en los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y alteraciones en el equilibrio hormonal, lo que puede tener efectos a largo plazo en su salud física y emocional.

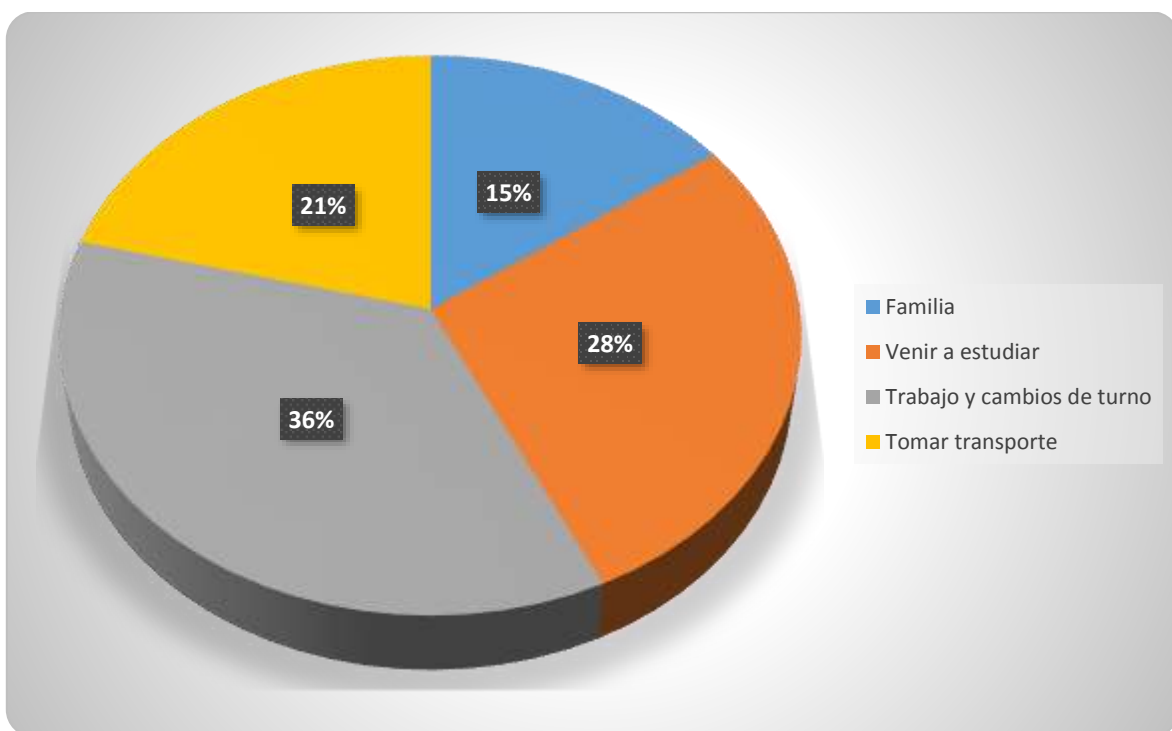
Eileen Escobar hace la siguiente referencia “El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

Tabla y Gráfica No. 9

¿Cómo afecta el estrés en su rendimiento académico?

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Trabajo y cambios de turno	36	36%
Venir a estudiar	28	28%
Tomar transporte	21	21%
Familia	15	15%
TOTAL	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto a la pregunta de cómo afecta el estrés su rendimiento académico 36% refirió que el trabajo y cambios de turno les afecta en su rendimiento académico ya que al trabajar y estudiar algunos turnos interfieren con sus horarios educativos por lo cual se ven en la obligación de realizar cambios de turnos y eso les genera estrés

al buscar quien les cubra su turno, 28% refirió que el venir a estudiar les estresa en gran manera ya que como se mencionó anteriormente la mayoría de estudiantes tienen que viajar en transporte público, 21% refiere que el tomar transporte les estresa debido a la distancia que tienen que viajar para llegar a estudiar y el tiempo que esto conlleva, 15% respondió que la familia es uno de los factores estresantes más comunes que afecta en su rendimiento académico, dentro de las opciones mencionadas son estrés derivado del trabajo y los cambios de turno impacta significativamente el rendimiento académico algunos estudiantes de Enfermería deben equilibrar sus estudios con responsabilidades laborales, lo que genera agotamiento físico y mental. Los turnos rotativos o de larga jornada puede afectar la concentración y la energía reduciendo la capacidad para estudiar y realizar tareas académicas con eficacia, el estrés por venir a estudiar es otro factor que afecta su rendimiento académico el cual está relacionado con los desafíos logísticos, como los desplazamientos largos y fatigantes para asistir a clase, el estrés que genera el transporte afecta su rendimiento académico y los problemas logísticos asociados al transporte público, como la incertidumbre sobre la puntualidad, las malas condiciones del transporte o los desplazamientos largos, es importante reconocer que las responsabilidades familiares y las dinámicas pueden influir en la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus estudios.

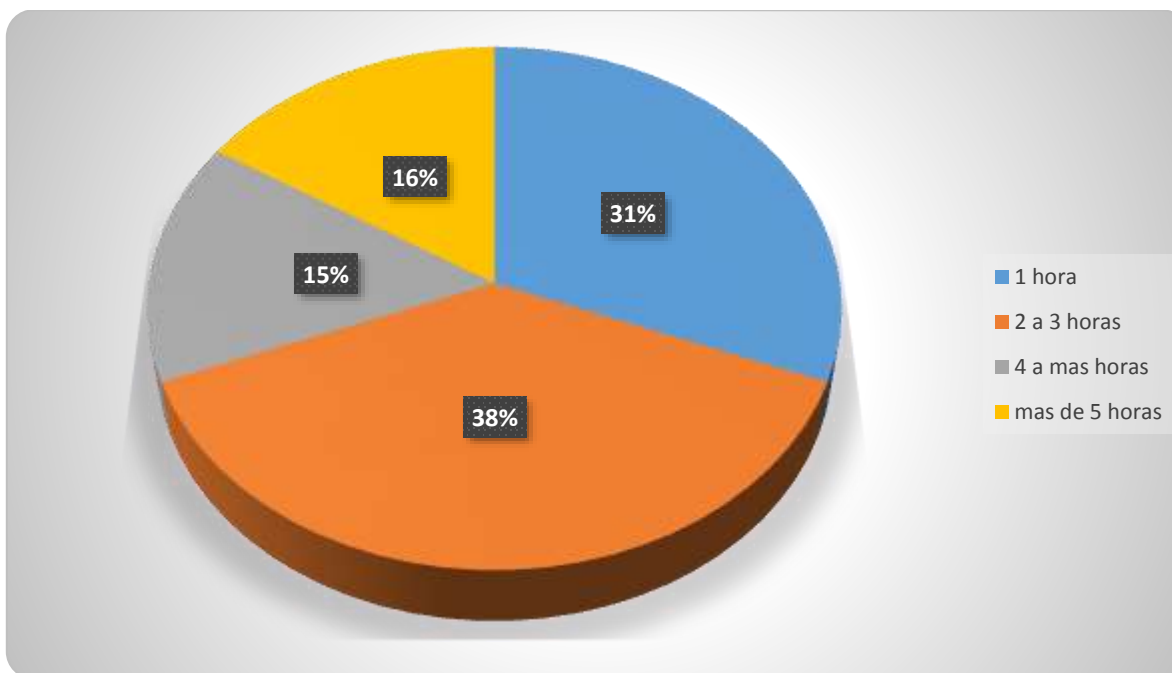
El sitio web HelpGuide refiere que “Las situaciones y las presiones que provocan estrés se conocen como factores estresantes. Normalmente pensamos que los factores estresantes son negativos, como un horario de trabajo agotador o una relación difícil. Sin embargo, cualquier cosa que le exija mucho puede ser estresante. Esto incluye acontecimientos positivos como casarse, comprar una casa, ir a la universidad u obtener un ascenso. Por supuesto, no todo el estrés es causado por factores externos. El estrés también puede ser interno o autogenerado, cuando se preocupa en exceso por algo que puede ocurrir o no, o tiene pensamientos irracionales y pesimistas sobre la vida” (Guide, 2024)

Tabla y Gráfica No.10

¿Cuánto tiempo dedica al estudio durante la semana?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 horas	38	38%
1 hora	31	31%
más de 5 horas	16	16%
4 a 5 horas	15	15%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

En cuanto a la pregunta del tiempo que los estudiantes dedican al estudio a la semana de los 100 estudiantes encuestados el 38% de los estudiantes indicó que dedica entre 2 y 3 horas a la semana para estudiar, lo cual es relativamente limitado considerando la carga académica de un programa técnico en Enfermería, que generalmente incluye tanto teoría como práctica. Aunque este tiempo podría ser

suficiente para un repaso general de los contenidos o para tareas inmediatas, no es adecuado para un estudio profundo que permita una comprensión completa de los temas y el desarrollo de las habilidades necesarias. Un 31% de los estudiantes dedicó solo 1 hora a la semana al estudio, lo que es alarmante, ya que este tiempo es claramente insuficiente para cumplir con los requisitos académicos de un programa tan demandante como el de Enfermería. La falta de tiempo para estudiar podría deberse a la presión de otras responsabilidades fuera del ámbito académico, como el trabajo o las tareas familiares, lo que genera ansiedad y afecta negativamente el rendimiento académico.

Por otro lado, un 16% de los estudiantes indicó que dedica más de 5 horas a la semana para estudiar, lo que refleja un nivel de compromiso más alto con el tiempo de estudio. Estos estudiantes probablemente tienen una mejor organización de su tiempo, lo que les permite abordar los contenidos académicos con mayor profundidad. Finalmente, el 15% de los estudiantes indicó que dedica 4 o más horas a la semana para estudiar, lo que sugiere un compromiso considerable con sus estudios. Aunque este tiempo es más adecuado que el de los grupos anteriores, sigue siendo importante evaluar la calidad del estudio realizado. En un programa tan exigente como Enfermería, no solo se necesita dedicar tiempo, sino también gestionar ese tiempo de manera eficiente para asegurar que se cubran todos los aspectos del plan de estudios de forma efectiva.

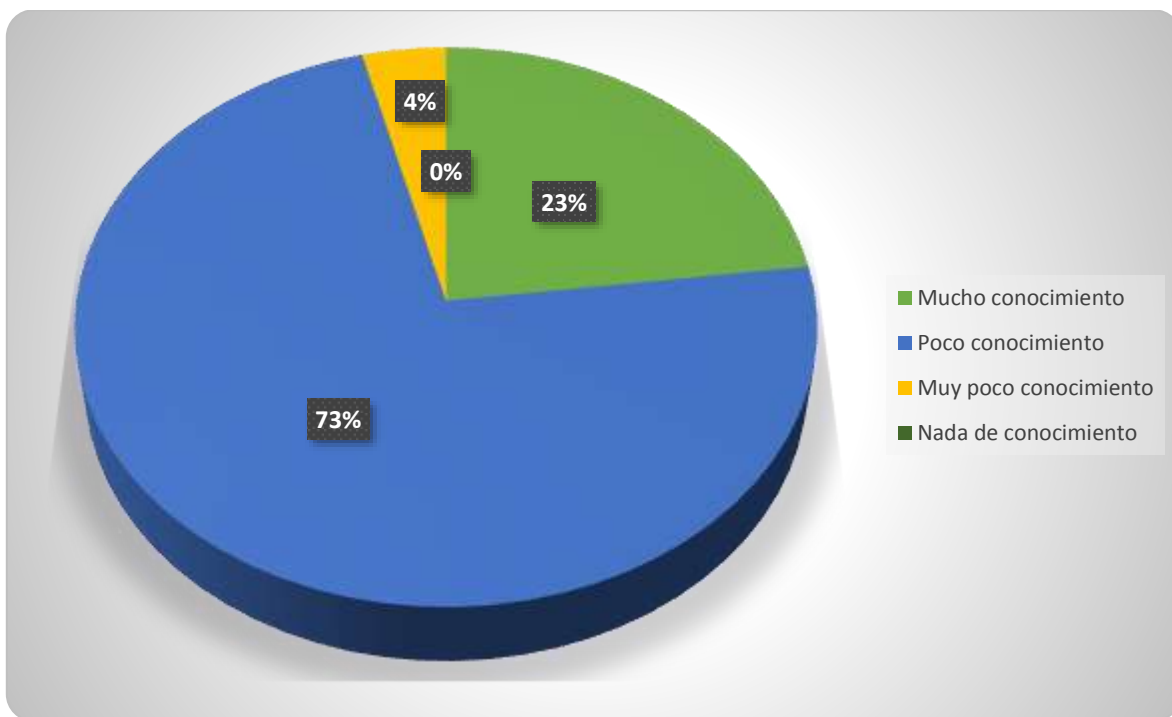
Eileen Escobar hace referencia a “Establecer objetivos y prioridades: A pesar de poner en práctica la administración del tiempo para evitar sentirse abrumado con respecto a la carga de tareas la cual será muy útil, se debe ser realista y consciente de las posibilidades, así como las limitaciones. Es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, priorizar es una habilidad que se debe aplicar en conjunto con la administración del tiempo”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

Tabla y Gráfica No.11

¿Cuánto considera que es su conocimiento sobre el Estrés?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Poco conocimiento	73	73%
Mucho conocimiento	23	23%
Muy poco conocimiento	4	4%
Nada de conocimiento	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente a la pregunta de cuanto conocimiento tienen los estudiantes del segundo y cuarto semestre de enfermería acerca del estrés el 73% de los estudiantes considera que tiene poco conocimiento sobre el estrés, lo cual es preocupante, ya que el estrés es un factor clave que afecta tanto el rendimiento académico como el

bienestar personal, especialmente en una carrera tan demandante como la Enfermería. El 23% de los estudiantes afirmó tener mucho conocimiento sobre el estrés, lo que refleja una mayor comprensión sobre el tema. Estos estudiantes probablemente estén mejor equipados para identificar los signos de estrés en sí mismos y en los demás, lo que les permitiría tomar medidas preventivas para reducir su impacto. Sin embargo, aunque tienen un conocimiento adecuado, aún podrían beneficiarse de una educación más profunda sobre técnicas de manejo del estrés, ya que tener conocimiento académico sobre el estrés no siempre implica aplicar efectivamente estrategias de afrontamiento.

4% de los estudiantes manifestó tener muy poco conocimiento sobre el estrés. Aunque este porcentaje es bajo, es importante señalar que estos estudiantes podrían enfrentar mayores desafíos al tratar de reconocer y gestionar el estrés, lo que puede llevarlos a subestimar sus efectos. La falta de un conocimiento profundo sobre el estrés puede resultar en dificultades para manejar sus emociones de manera adecuada y, en el contexto de la Enfermería, podría incluso afectar su capacidad para proporcionar cuidados de calidad a los pacientes. Este grupo de estudiantes podría estar en mayor riesgo de experimentar agotamiento o síndrome de burnout, debido a la falta de comprensión y estrategias de afrontamiento. Curiosamente, ningún estudiante (0%) respondió que no tiene nada de conocimiento sobre el estrés.

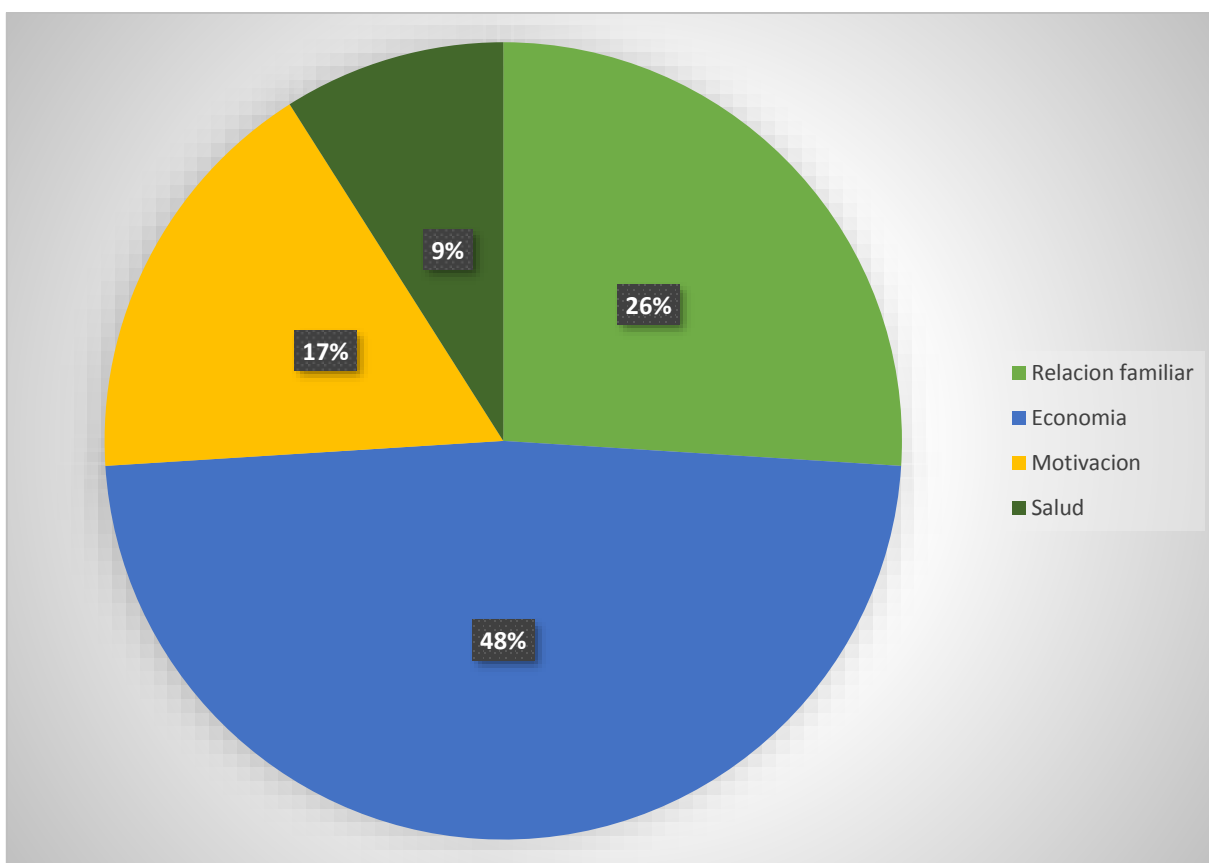
Aceves, refiere “El síndrome de Burnout (SB) o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo fue declarado, en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo sufre” (Aceves, 2006).

Tabla y Gráfica No. 12

¿Considera que el venir a estudiar afecta?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Economía	48	48%
Relación familiar	26	26%
Motivación	17	17%
Salud	9	9%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Respecto a la pregunta de cómo considera que venir a estudiar afecta en los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico de enfermería de los 100

estudiantes encuestados el 48% responde que la economía es el factor que les afecta el ir a estudiar por algunos gastos de transporte que utilizan para poder llegar al lugar donde reciben las clases el 26% responde que la relación con la familia les afecta el ir a estudiar porque algunos son casados y tienen hijos el 17% refiere que la motivación es el factor que les afecta el ir a estudiar considerando el apoyo que ellos reciben de los familiares el 9% responde que la salud es algo que a ellos les afecta el ir a estudiar.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia que “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, considerando al estrés académico como un proceso adaptativo y psicológico que puede presentarse cuando el alumno se encuentra sometido a demandas valoradas como estresores que producen un desequilibrio sistemático manifestándose mediante una serie de síntomas. (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018) las reacciones que manejan cada estudiante sobre los síntomas del estrés son varias porque dependen según los criterios que le afectan el ir a estudiar y poder ser un profesional.

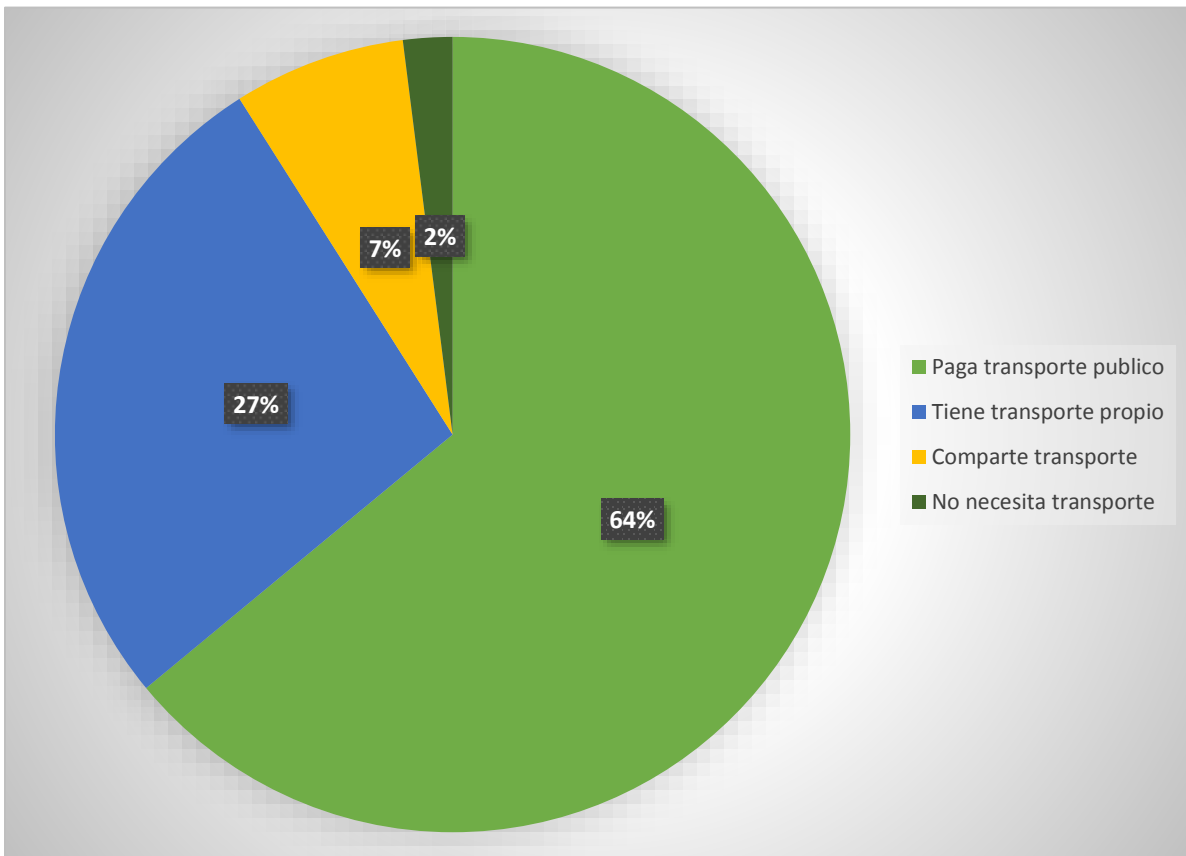
Los estudiantes de la universidad dependen del rol que maneja cada estudiante considerándose si el estudiante tiene hijos o no los factores que le afectan en el ámbito estudiantil se desarrollan según la capacidad de importancia que el estudiante le vaya dando con el paso del tiempo refiriéndose a la economía que el estudiante necesite para solventar todos los gastos académicos, relación familiar dependiendo el apoyo moral que reciba y la motivación que le puedan brindar para que la familia no sea algo que afecte el ir a estudiar la salud es algo vital que el estudiante necesita fortalecer para poder culminar con éxito la carrera como profesional de la salud.

Tabla y Gráfica No. 13

¿En el lugar donde usted vive es accesible el transporte para ir estudiar?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Paga transporte publico	64	64%
Tiene transporte propio	27	27%
Comparte transporte	7	7%
No necesita transporte	2	2%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

En cuanto a la pregunta que se les realizó a 100 estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería sobre el lugar donde vive si es accesible el transporte para ir a estudiar el 64% responde que paga transporte público para ir a estudiar por lo que no cuenta con transporte propio el 27% refiere que tiene transporte propio para ir a estudiar y que no utiliza el transporte público el 7% responde que comparte transporte referente a que sea de algún familiar o amigo el 2% responde que no necesita transporte por que viven cerca para poder ir a estudiar.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia que “El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018) en la mayoría de lugares donde habitan los estudiantes utilizan transporte público para poder movilizarse y llegar a estudiar en algunos lugares es muy peligroso y deben de salir muy temprano para poder transportarse y llegar puntuales al horario de clases de no ser así llegan en horarios muy tarde a clases.

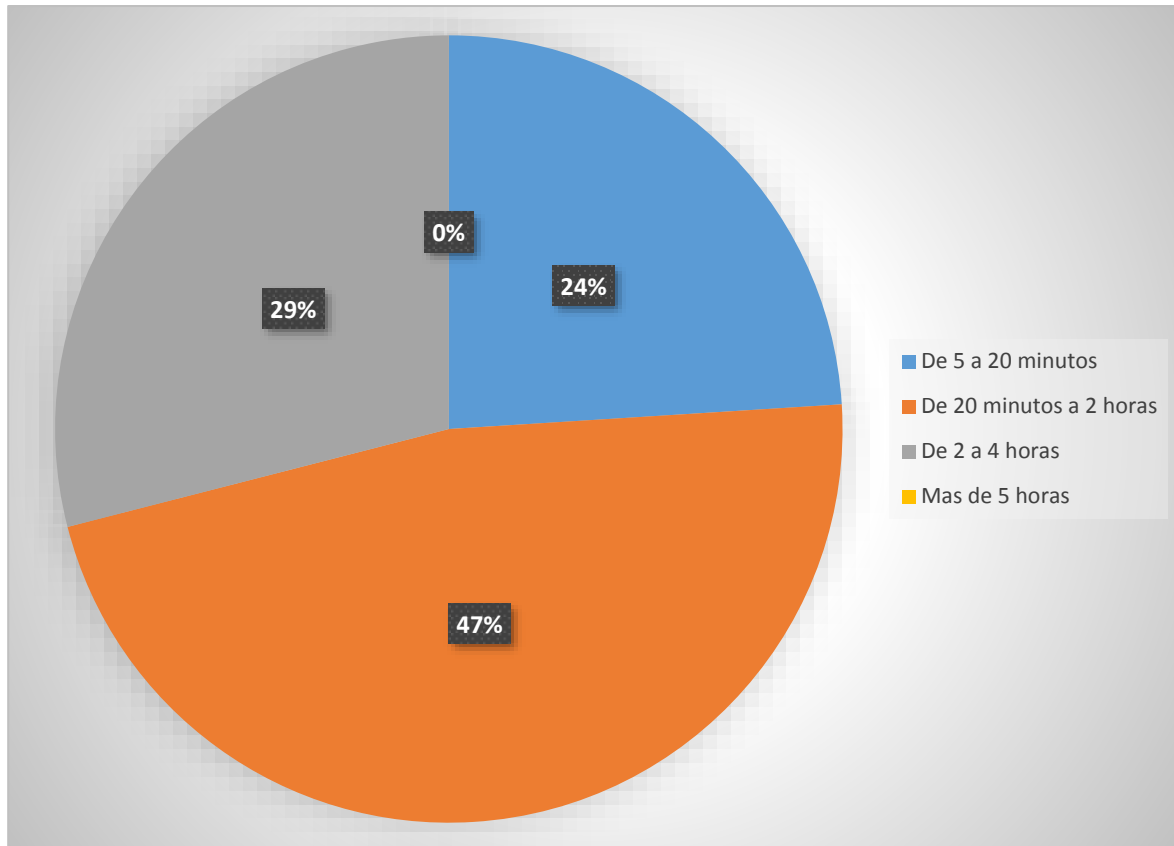
Referentemente si utilizan transporte público o propio para poder movilizarse de un lugar a otro del trabajo o del hogar en su mayoría se manejan situaciones de miedo, temor, angustia etc. Por el tipo de presión que se maneja para poder llegar puntuales al horario de clases ya que deben de considerar el tiempo de distancia que tiene cada lugar para poder llegar a la universidad a recibir las clases.

Tabla y Gráfica No. 14

¿Cuánto tiempo utiliza para llegar a estudiar?

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
De 20 minutos a 2 horas	47	47%
De 2 a 4 horas	29	29%
De 5 a 20 minutos	24	24%
Más de 5 horas	0	0%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente a la pregunta que se les realizó a los 100 estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería sobre cuánto es el tiempo que ellos utilizan para

llegar a estudiar el 47% refiere que utiliza de 20 minutos a 2 horas para llegar a estudiar referente a que viven en lugares cercanos el 29% responde que utilizan de 2 a 4 horas máximas para llegar puntuales y recibir clases en el horario establecido referente a que viven en lugares muy lejos el 24% responde que utilizan de 5 a 20 minutos máximos para poder llegar puntuales a las clases referente a que viven cerca de la universidad.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia que el “Cambio en el estilo de vida: Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, desorden de compañeros de habitación, etc. es una experiencia tensa.” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018) y también hacer referencia que el “Cambio en los hábitos de dormir: La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño, patrón que es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas.” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018) el cambio de estilo de vida y los hábitos de dormir se relacionan mucho con el horario que utilizan para llegar a estudiar porque los estudiantes a lo largo de la vida estudiantil van acomodando el tiempo que utilizan para realizar todas las tareas universitarias y tareas del hogar para obtener un buen beneficio con los horarios de clases y aprovechamiento de la formación como profesional.

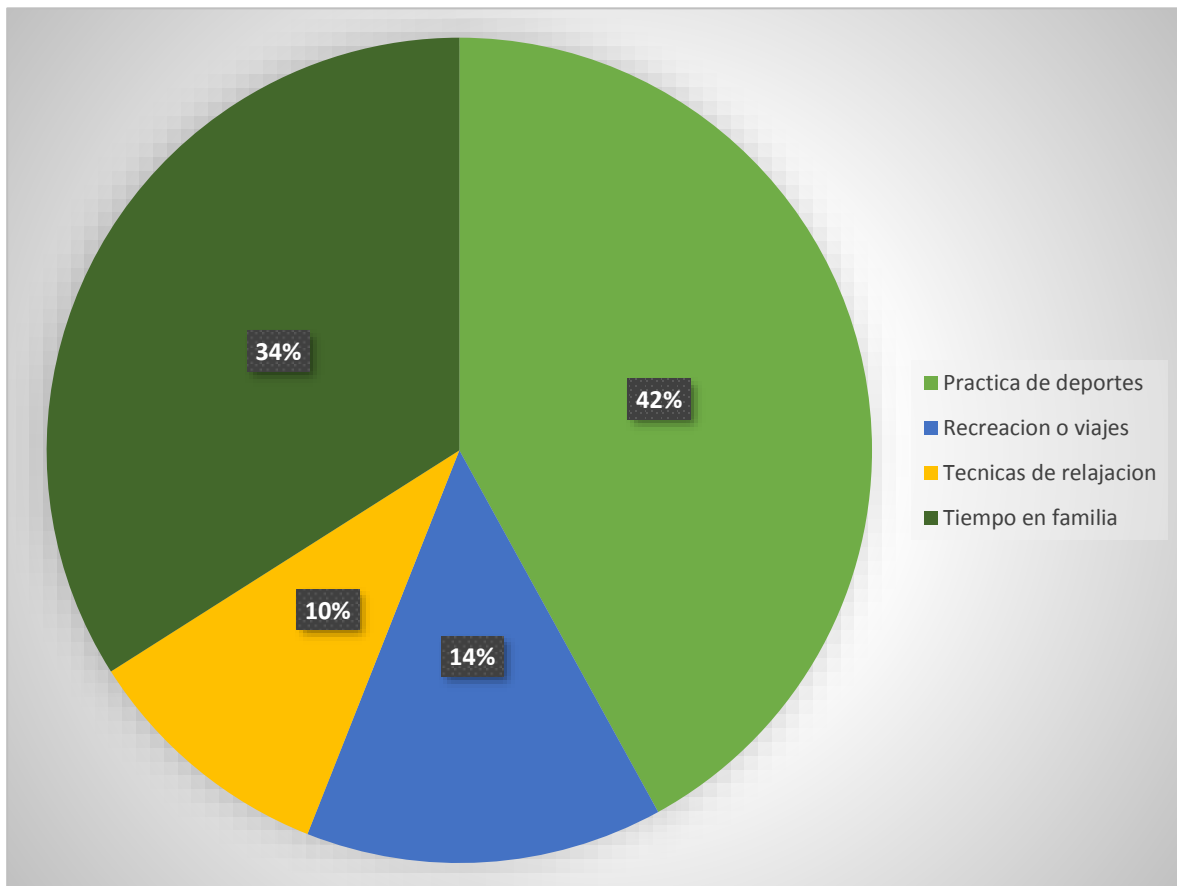
Referente de los horarios que utilizan para poder transportarse del hogar a la universidad y poder llegar puntuales deben los estudiantes de considerar el tiempo que utilizaran para poder transportarse para lograr llegar en el horario establecido para recibir las clases sin tener que perder un periodo.

Tabla y grafica No. 15

¿Qué estrategias utiliza para desestresarse?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Práctica de deportes	42	42%
Tiempo en familia	34	34%
Recreación o viajes	14	14%
Técnicas de relajación	10	10%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Con respecto a la pregunta que se les realizó a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de los 100 estudiantes encuestados sobre que estrategias utilizan para desestresarse el 42% de ellos responde que para desestresarse practica deportes para poder minimizar el estrés que manejan el 14% de los estudiantes refiere que hace actividades de recreación u otro viajan para poder desestresarse el 10% utiliza técnicas de relajación ya que es algo que lo pueden realizar en cualquier momento o lugar el 34% de los estudiantes responde que prefieren pasar tiempo en familia.

Eileen Rosa Escobar Zurita que el estrés “Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.

Es normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones: hablar en público, por ejemplo: Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar. Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.

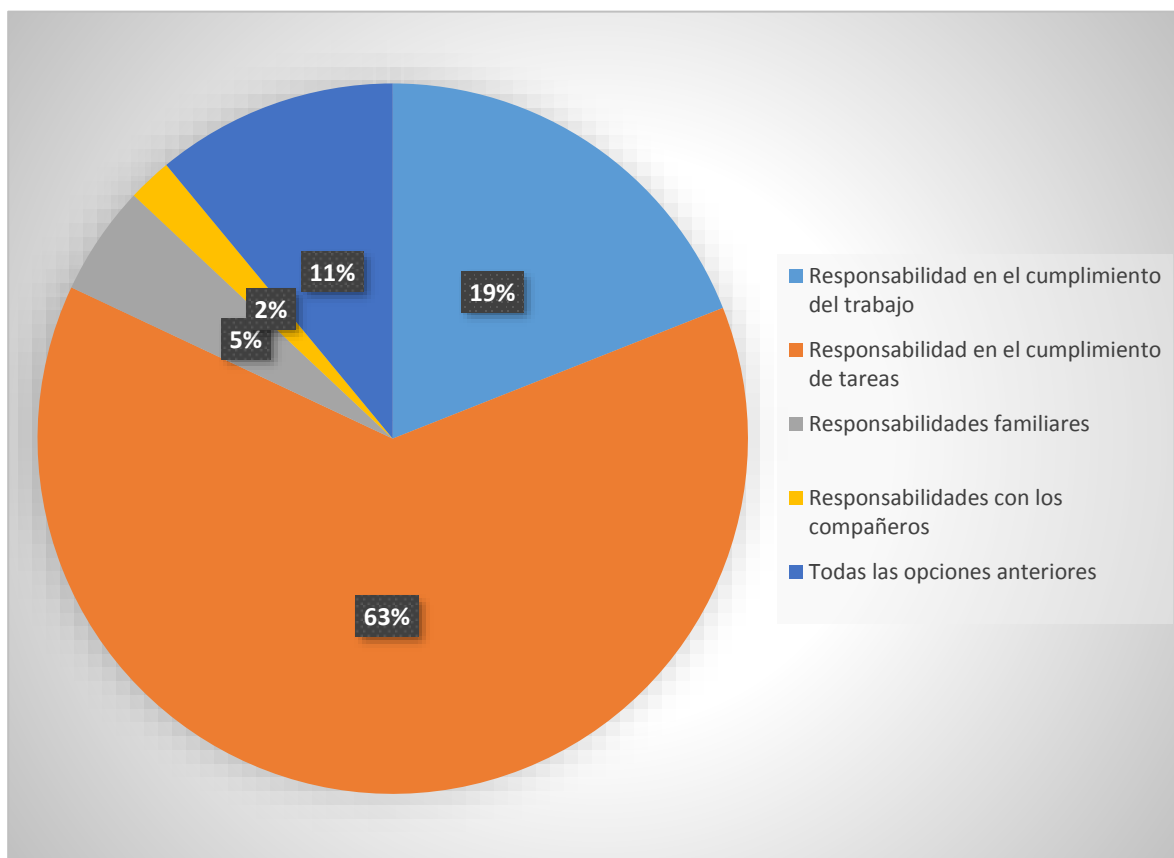
El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana.” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018) Se relaciona en que el bienestar también necesita un poco de estrés esta vez es llamado como estrés positivo ya que es algo diferente al estrés porque en el estrés positivo se realizan actividades de recreación, relajación, desarrollo, ocupacionales etc. Actividades que nos ayudan a culminarlas con mucha satisfacción además ayuda a mejorar algo que les guste mucho y así promover una vida saludable y mejorar como persona.

Tabla y Gráfica No. 16

¿Qué le causa estrés?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Responsabilidad en el cumplimiento de tareas	63	63%
Responsabilidad en el cumplimiento del trabajo	19	19%
Todas las opciones anteriores	11	11%
Responsabilidades familiares y compañeros	7	7%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente a las preguntas que se les realizó a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de que responsabilidades les causa estrés de

los 100 estudiantes encuestados el 63% refieren que la responsabilidad en el cumplimiento de tareas les causa estrés, 19% respondieron que la responsabilidad en el cumplimiento del trabajo debido a que tienen que cambiar de turnos o pedir permiso con anticipación para poder asistir a clases, 11% refiere que todas las responsabilidades mencionadas anteriormente les causa estrés, 7% responde que la responsabilidad familiar y con compañeros les causa estrés porque ya son madres y padres de familia siendo difícil en algunas ocasiones la organización de algunas asignaciones que se tengan en los cursos con los compañeros de clase lo que hace que el estrés aumente.

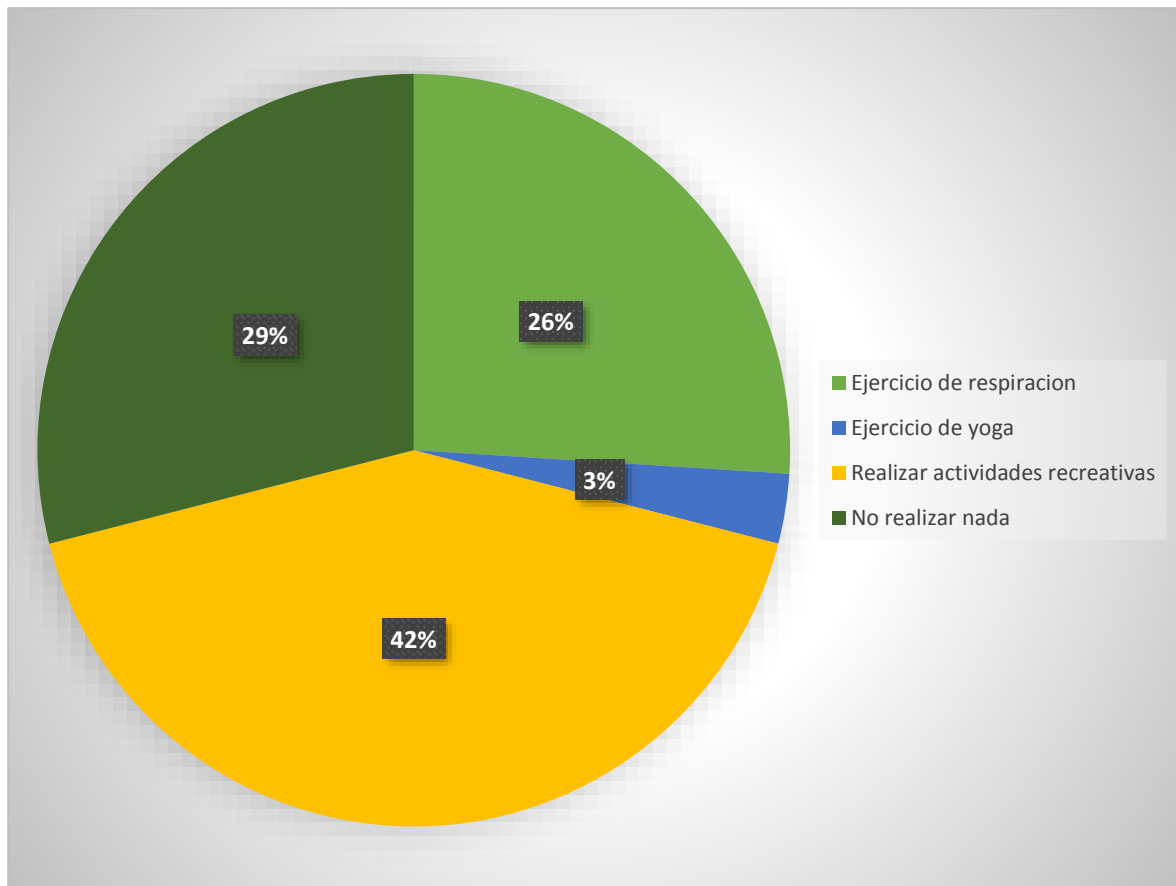
Apa.org hace referencia que “Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.” (Apa.org, 2024). Se relaciona con las responsabilidades que afrontan a diario los estudiantes universitarios independientemente del rol que ellos tienen en la vida cotidiana muchas veces suelen tener estrés agudo por las diferentes experiencias buenas o malas que ellos han tenido a lo largo de la vida con cada responsabilidad que se les ha dado en algunas veces no han logrado realizar cada responsabilidad y eso les genera más estrés por lo tanto se va desarrollando el estrés agudo independientemente sufren de mucho nerviosismo y de muchos síntomas que conllevan a sufrir muchos episodios donde ellos piensan que el ser sociable con los demás es algo no importante para la superación como profesional.

Tabla y Gráfica No. 17

¿Qué actividad realiza cuando siente que se está estresando?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Realizar actividades recreativas	42	42%
No realizar nada	29	29%
Ejercicio de respiración	26	26%
Ejercicio de yoga	3	3%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

En cuanto a la pregunta que se les realizó a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería sobre qué actividad realiza cuando siente que se está estresando de los 100 estudiantes encuestados el 42% de los estudiantes responden que realizan actividades recreativas con amigo y familia para poder disminuir el estrés el 29% refiere que no realiza ninguna actividad para poder desestresarse el 26% responde que realiza ejercicio de respiración para poder controlar el estrés el 3% refiere que realiza ejercicios de yoga cuando se sienten estresados.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia de los “Tipos de técnicas utilizadas para el estrés académico: “El manejo del estrés posibilita, en los seres humanos, la adquisición de herramientas capaces de impulsar estilos de vida saludables, los cuales generan integración emocional, física, intelectual, espiritual, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización. Dentro de la gestión educativa, como parte de los procesos de enseñanza académica y para la vida, se debe contemplar el desarrollo integral de la persona como uno de los objetivos prioritarios; por ende, la necesidad de promover el conocimiento y vivencia de técnicas, las cuales nutran el “eustress” o estrés positivo, logrando procesos educativos más conscientes y sensibles de las necesidades del estudiantado” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

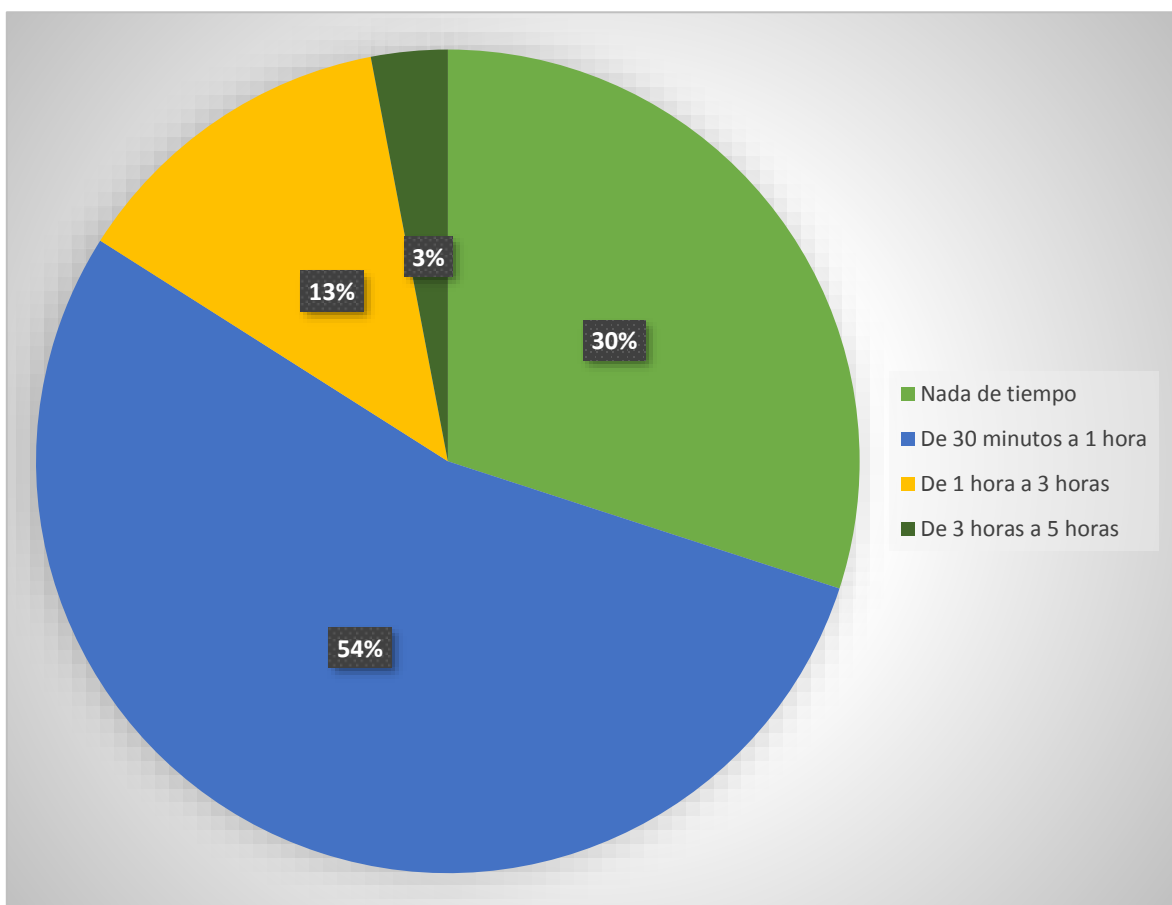
Las actividades de recreación, ocupación, relajación, cualquier tipo de actividad que practiquen para sobre llevar el estrés es vital para los roles de vida que maneja cada estudiante día a día el estrés a lo largo de la vida académica puede generar un estrés agudo o un estrés positivo independientemente de cómo lo manejen en algunos casos las personas que no practican ninguna de las actividades anteriores tengamos por seguro que el estrés será una carga muy grande para los estudiantes en su vida como profesional y todo el tiempo va a seguir con esa idea en la cabeza que todo les va a costar.

Tabla y Gráfica No. 18

¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas o ejercicio cada semana?

Criterios	frecuencia	Porcentaje
De 30 minutos a 1 hora	54	54%
Nada de tiempo	30	30%
De 1 hora a 3 horas	13	13%
De 3 horas a 5 horas	3	3%
TOTAL	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

En cuanto a la encuesta que se les realizó a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería la pregunta es cuánto tiempo dedican a las actividades físicas o ejercicio cada semana de los 100 estudiantes encuestados el 54% refiere que si le dedican de 30 minutos a 1 hora a las actividades que realizan el 30% responde que nada de tiempo le dedican o referentemente que no realizan ninguna actividad el 13% refiere que 1 hora a 3 horas utilizan para las actividades el 3% refiere que de 3 horas a 5 horas máximas le dedican a las actividades que realizan para desestresarse.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia que la “Administración del tiempo: La mala administración del tiempo puede provocar fatiga o apatía así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes perciben un excesivo material de estudio en tan poco tiempo, para eso los estudiantes deberán establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que puedan ser utilizados como espacio comodín ante situaciones imprevistas, además de priorizar los materiales de estudio según su relevancia en cuanto al tiempo de entrega y su importancia”. (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

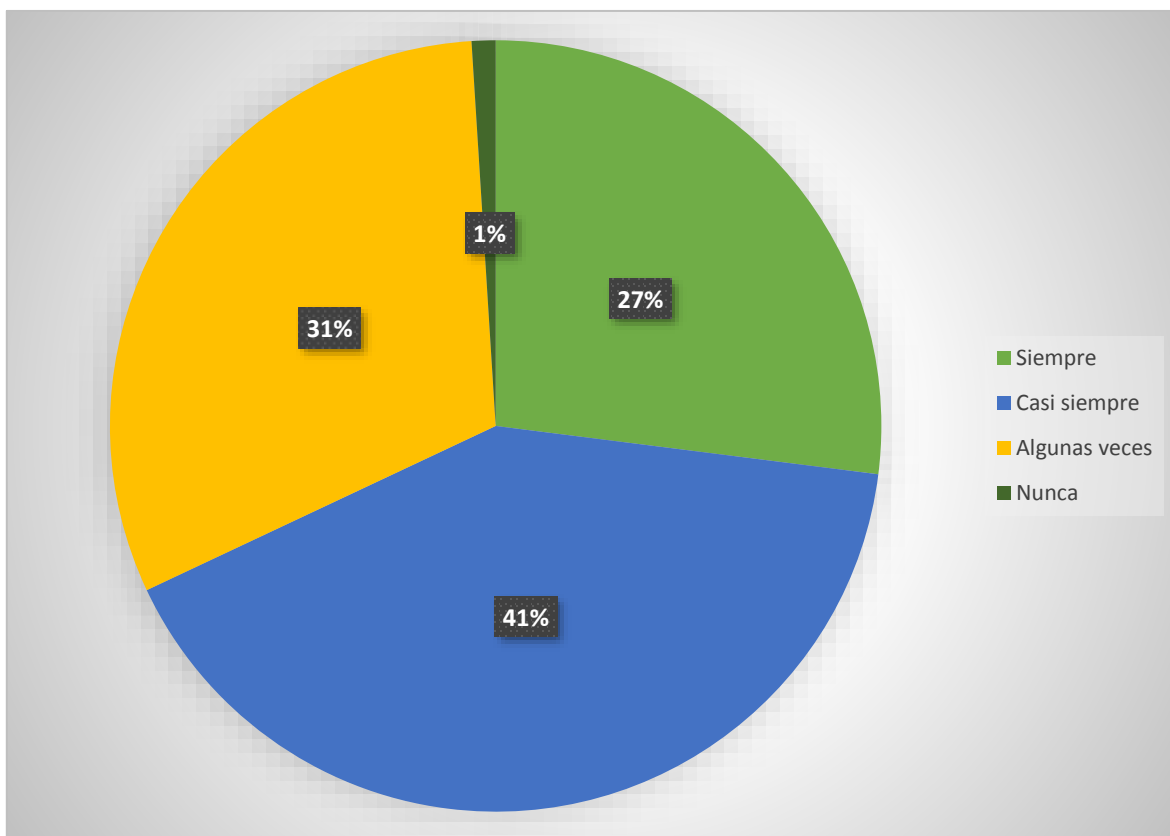
El ejercicio es una muy buena estrategia que es practicada por estudiantes de la universidad que saben cómo organizan bien el tiempo debido a las diferentes experiencias que se van dando a lo largo de la vida estudiantil les beneficia porque les disminuye el estrés aprovechan el tiempo para cumplir con todas sus responsabilidades día a día. Para poder dedicarse a realizar sus tareas o estudiar para los exámenes y así poder sacar muy buenas notas. Tener un tiempo para dedicarse a realizar las tareas reunirse con compañeros estudiar para los exámenes ayuda a reforzar la vida estudiantil para llegar hacer un profesional con muchos éxitos.

Tabla y Gráfica No. 19

¿Considera que ha tenido más estrés de lo normal en su vida estudiantil en la universidad?

Criterio	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	41	41%
Algunas veces	31	31%
Siempre	27	27%
Nunca	1	1%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente a las preguntas realizadas a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de que considera que ha tenido más estrés de lo normal en su vida estudiantil en la universidad de los 100 estudiantes encuestados el 27% refiere que siempre maneja estrés el 41% responde que casi siempre manejan estrés el 31% responde que algunas veces sufre de estrés el 1% refiere que nunca ha tenido estrés durante la vida estudiantil.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia que los “Estrés del entorno académico son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes como: competencia con compañeros de grupo, sobrecarga de trabajos, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo, no entender los temas de clase, participación en clase y tiempo limitado.” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

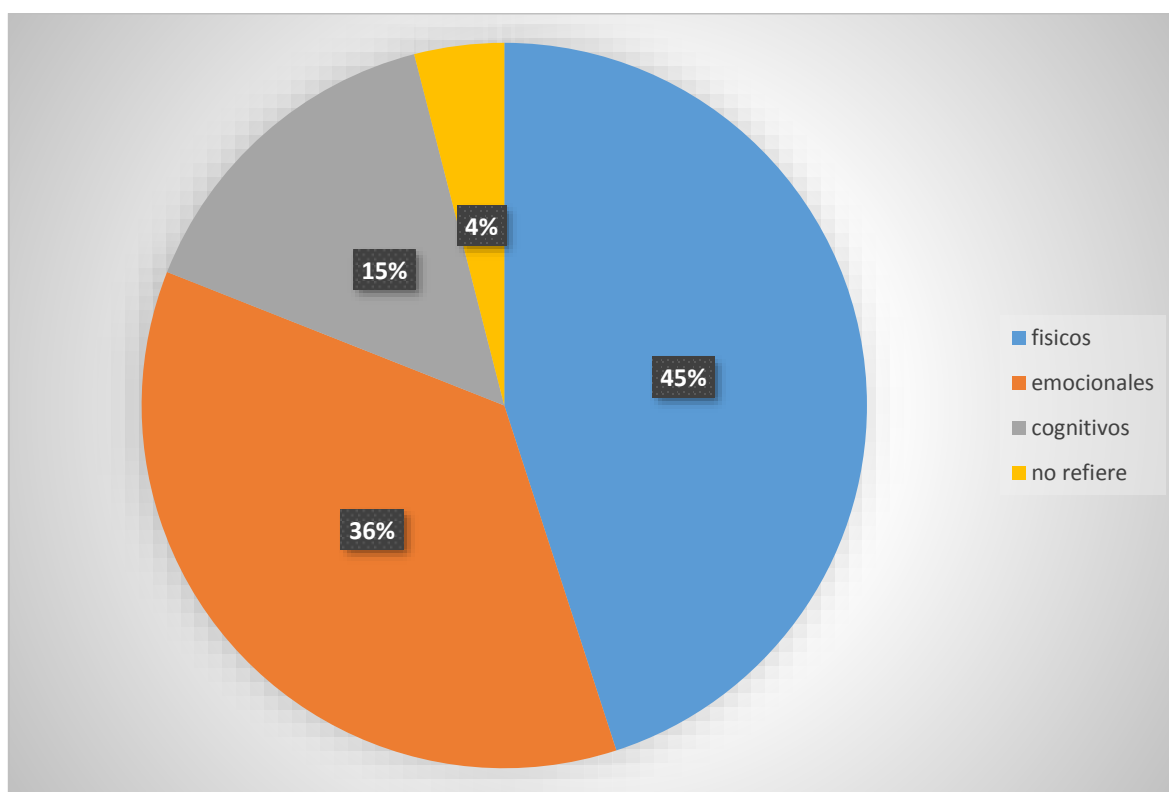
La mayoría de estudiantes de la universidad sufren constantemente del estrés debido a que deben de recibir clases un día entero dejar muchas responsabilidades como cuidar a los hijos y esto es un factor por el cual no pueden concentrarse en las clases porque están pendientes de ellos algunos estudiantes están pendientes de algún turno o van post-turno la mayoría de los estudiantes están al pendiente del transporte para regresarse a casa a lo largo del día surgen diferentes factores que les causa mucho estrés. Todos los factores asociados a las responsabilidades les genera algún tipo de estrés por lo cual en su mayoría indican que casi siempre sufren de estrés a lo largo de la vida en la universidad.

Tabla y Gráfica No. 20

¿Cuáles son los signos y síntomas que ha presentado cuando usted se siente estresado?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Físicos	45	45%
Emocionales	36	36%
Cognitivos	15	15%
No refiere	4	4%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

Referente a las preguntas que se les realizaron a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería de cuáles son los síntomas físicos,

cognitivos y emocionales que presenta cuando se sienten estresados de los 100 estudiantes encuestados el 45% refieren que presentan síntomas físicos cuando se sienten estresados el 36% responden que presentan síntomas emocionales cuando tienen estrés el 15% refiere que cuando tienen estrés presentan síntomas cognitivos como cefalea el 4% no refieren ningún síntoma.

Apa.org hace referencia que “Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen” (Apa.org, 2024).

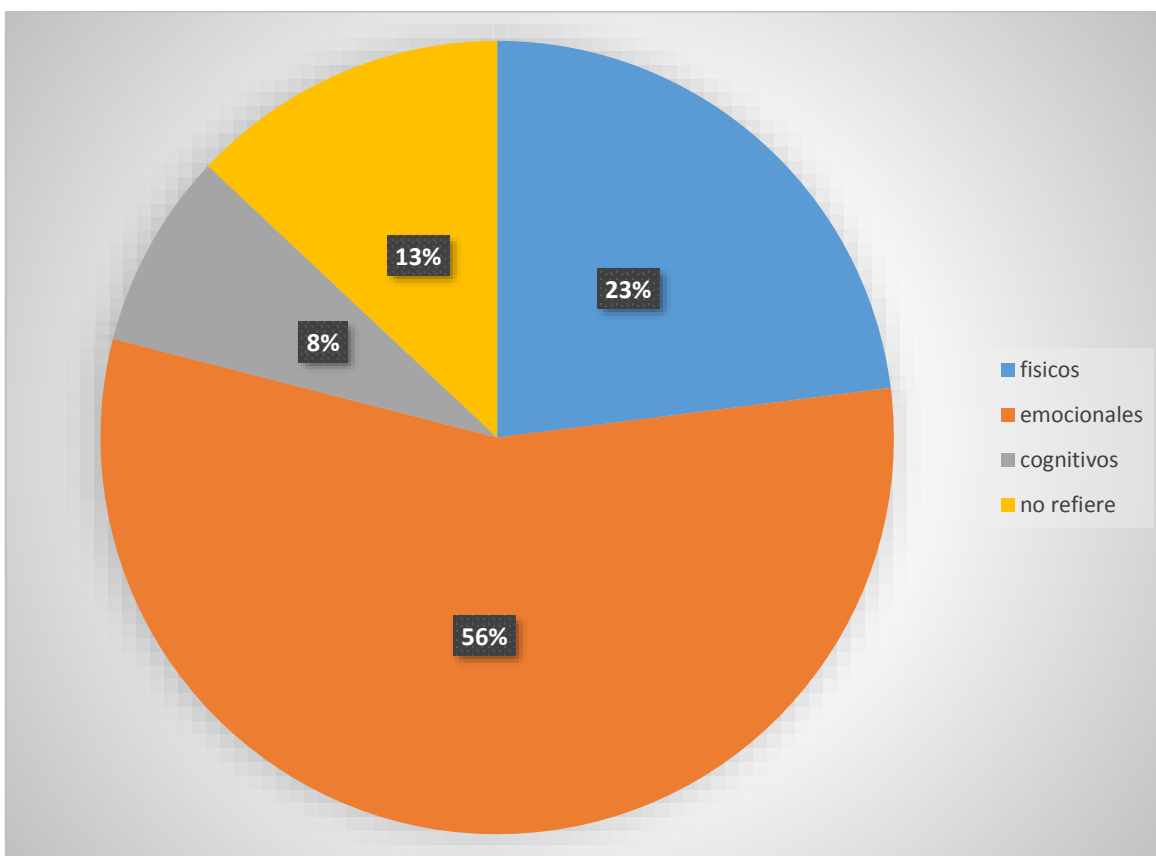
Los estudiantes del segundo y cuarto semestre en enfermería sufren de estrés agudo debido a los síntomas que cada uno de ellos refiere clasificando cada uno de esos síntomas en físicos cuando las respuestas de los estudiantes fueron cansancio, caída del cabello, acné, aumento de peso. Emocionales cuando las respuestas de algunos estudiantes fueron mal humor, carácter, ansiedad, enojo. cognitivos cuando las respuestas de los estudiantes fueron no logran concentrarse en las clases, dolor de cabeza y no refieren presentar ninguno de los síntomas.

Tabla y Gráfica No. 21

¿Qué efectos considera que le pueden causar el estrés?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Emocionales	56	56%
Físicos	23	23%
No refiere	13	13%
Cognitivos	8	8%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

En cuanto a los estudiantes encuestados del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería sobre qué efectos considera que le pueden causar estrés de los 100

estudiantes encuestados el 56% refiere que experimentan efectos emocionales como tristeza y enojo cuando tienen estrés el 23% respondieron que los efectos físicos en la causa de manejar estrés el 13% no refiere ningún efecto y el 8% respondieron que son efectos cognitivos los que experimentan cuando tienen estrés.

Eileen Rosa Escobar Zurita hace referencia que el distrés es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica. Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal. No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las situaciones que nos estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que tenemos que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables. Nuestras emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos de nuestro cuerpo (hormonales, cardiovasculares, musculares, digestivos, etc.)

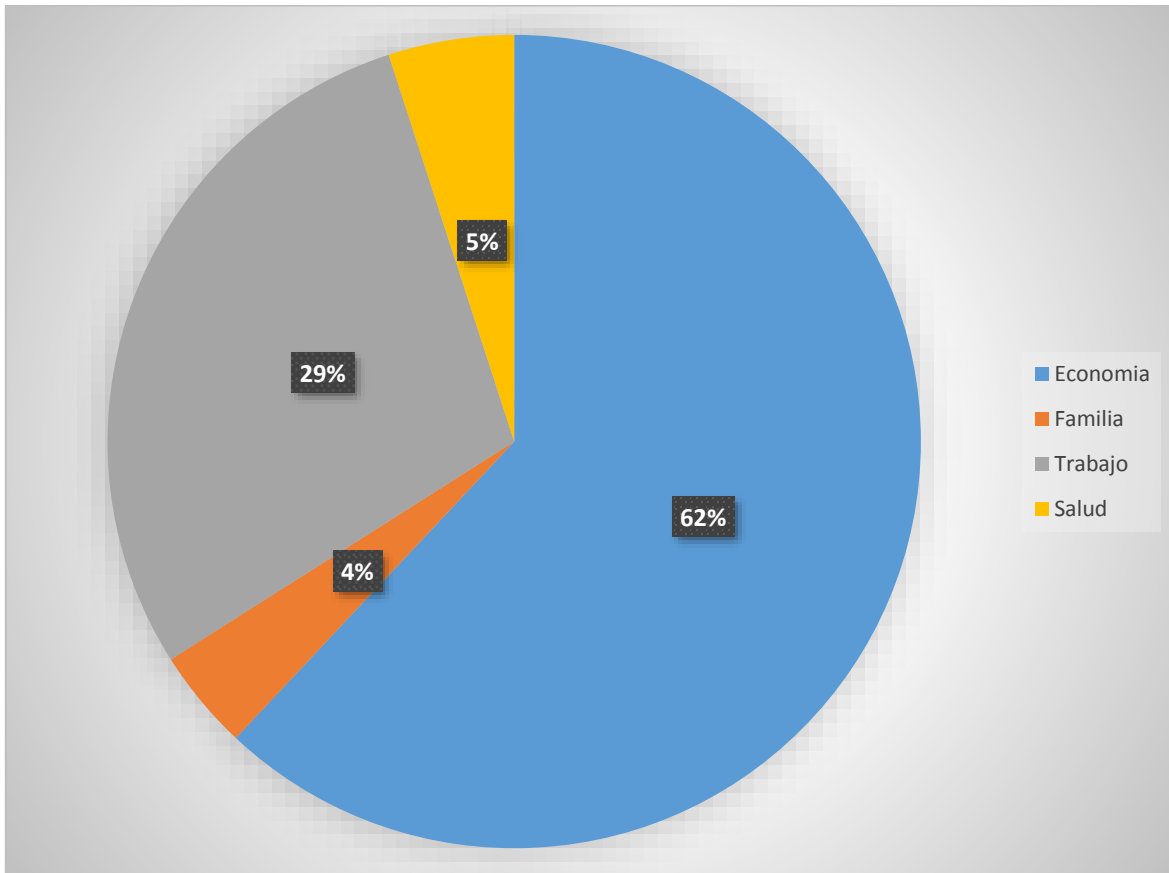
Los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en enfermería mencionaron algunos efectos que consideran que le causan estrés frecuentemente en la vida cotidiana por lo cual se clasificaron las respuestas como mal humor, carácter, ansiedad y enojo en criterio emocional. Respuestas como cansancio, caída de cabello, acné y aumento de peso en criterio físico y no lograr concentrarme en relación a los criterios cognitivos.

Tabla y grafica No. 22

¿Cuál de los siguientes factores contribuyen a aumentar su estrés?

Criterios	Frecuencia	Porcentaje
Economía	62	62%
Trabajo	29	29%
Salud	5	5%
Familia	4	4%
Total	100	100%

Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.



Fuente: Estrés de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del Técnico de enfermería de Universidad Da Vinci de Guatemala Sede Quetzaltenango 2024.

En cuanto a las preguntas que se les realizó a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico de cuáles son los factores que contribuyen más a su estrés en enfermería de los 100 estudiantes encuestados el 62% la economía es el factor que más les causa estrés el 4% responde que el factor familiar le causa estrés por las obligaciones que esto requiere el 29% refiere que el trabajo es el factor que les causa estrés por lo que deben de asistir al trabajo según roles el 5% responde que la salud es el factor que les causa estrés por miedo a perder un día de clases o varios.

“Dificultades financieras: Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar las limitaciones financieras. La vida se vuelve muy difícil cuando un estudiante está atrasado en el pago de facturas. La combinación de empleo con los estudios: Muchos toman un trabajo a corto plazo durante el período de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro y para apoyarse en sus estudios y financieramente. La mala alimentación: Esta puede aumentar el nivel de estrés de un estudiante, ya que su dieta consta de grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen al estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas.” (Eileen Rosa Escobar Zurita, 2018).

El factor que más afecta en los estudios universitarios es la economía debido a la experiencia que vive cada estudiante que sufre de estrés buscan una estrategia que les ayuda a mejorar los estudios universitarios para poder continuar en alguno de los casos la economía es un factor que termina con la vida académica de los estudiantes porque no logran cancelar la colegiatura de lo contrario el abandono de la carrera es la mejor opción que ello toma cuando esto no debe de ser así porque es el sueño de ser un profesional más en la vida.

VIII. CONCLUSIONES

8.1 En cuanto a las causas del estrés los estudiantes del segundo y cuarto semestre mencionaron cansancio y agotamiento físico y mental lo cual se ve reflejado en el incumplimiento de tareas relacionados a las diversas actividades y roles que desempeña el estudiante debido a que son padres de familia, trabajadores y estudiantes por lo que una metodología activa en clase los motive al cumplimiento de las tareas y las actividades programadas por cada docente, en relación a los efectos suelen presentarse alteración en el carácter, sentimientos de tristeza, cansancio y agotamiento y suelen sentir dolores articulares, dolor de espalda, cefalea y presencia de Acné.

8.2 En cuanto a las estrategias en el manejo del estrés los estudiantes mencionaron que realizan actividades recreativas como deporte, salir de paseo al parque con su familia les ayuda a relajarse, también suelen realizar yoga y ejercicios respiratorios para disminuir el estrés, algunos estudiantes aplican estas actividades según como se encuentren, relacionado a las actividades y asignaciones que debe desempeña con los pacientes requiere que el resolver sus cambios de carácter y como ellos se sientan, la universidad busca con las ferias de la salud que realiza según el semestre cursando se pueda implementar ayuda psicológica, para aquellos estudiantes que requieren de una ayuda profesional.

8.3 En relación al conocimiento de los estudiantes sobre el estrés, ellos poseen el conocimiento sobre lo que es el estrés, debido a que lo han presentado, en algunos casos cuando este se presenta frecuentemente y afecta el desempeño de la persona es cuando se le empieza a poner atención y es allí cuando se requiere la intervención de un profesional en psicología para que pueda dar a conocer los signos y síntomas del estrés, para que cada estudiante pueda identificarlos y poder actuar rápidamente antes de que el estrés les causa cambios físicos, emocionales, cognitivos y les afecte a lo largo de la vida.

IX. RECOMENDACIONES

9.1 A la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud se recomienda solicitar apoyo a los docentes psicólogos para que puedan impartir temas educativos sobre el estrés y los efectos en las personas apoyándose en materiales audiovisual y proporcionarles material didáctico como infografías y trifoliales, tomando en cuenta los signos y síntomas, causas y efectos que pueden presentarse, como identificarlos, para fortalecer los conocimientos de los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango.

9.2 A la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud se recomienda que soliciten a sus docentes de los diferentes cursos puedan incluir dentro del desarrollo de las diversas temáticas establecer actividades y metodologías aplicables durante las clases y tareas que se le brindaran a los estudiantes de la carrera de Enfermería, así mismo que se incluyan por lo menos un receso por la mañana y otro por la tarde para que puedan los estudiantes desestresarse un momento entre los diferentes cursos.

9.3 A la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud se le recomienda poder incluir durante cada semestre del año una actividad deportiva y recreativa, así como una feria de la Salud que busca promover acciones de afrontamiento al estrés a los estudiantes del segundo y cuarto semestre del técnico en Enfermería y para las diferentes carreras dentro del Campus Universitario.

X BIBLIOGRAFIA

1. Aceves, G. (2006). Síndrome de Burnout. Archivos de Neurociencia.
2. Apa.org. (14 de 08 de 2024). American Psychological Association. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
3. Arias, L. Z. (2021). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en enfermería. En L. Z. Arias, Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en enfermería (págs. 15, 36.). Puebla.
4. Bach. LINDA NIEVES BARRETO CLEMENTE, B. M. (2022). ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA. En B. M. Bach. LINDA NIEVES BARRETO CLEMENTE, ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA (pág. 7). PERÚ.
5. Barcelona, U. d. (19 de Julio de 2024). Universidad de Barcelona. Obtenido de http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
6. BERRIO GARCIA, N. e. (2011). Pepsic. Obtenido de Pepsic: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract&lng=es
7. Caldera, J. P. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de los altos. Revista de Educación y Desarrollo, 78, 79.
8. Castro, L. A. (octubre 2017.). Soporte familiar como factor del rendimiento académico del estudiante de enfermería. En L. A. Castro, Soporte familiar como factor del rendimiento académico del estudiante de enfermería (págs. 7, 6, 38.). Quetzaltenango, Guatemala. .
9. Danhof, M. (2011). Biomarcadores en el agotamiento: una revisión sistemática. Revista de Investigación Psicomática.
10. Eileen Rosa Escobar Zurita, B. W. (19 de Septiembre de 2018). "Manejo del estrés académico; revisión crítica". Revista Atlante.
11. Gil, P. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. Anales de Psicología.

12. GONZALEZ, W. R. (NOVIEMBRE 2017). RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE FACTORES ESTRESANTES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO . En W. R. GONZALEZ, RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE FACTORES ESTRESANTES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE (págs. 1, 25, 57). GUATEMALA. Obtenido de documento de pdf.
13. Guide, H. (19 de 08 de 2024). helpguide.org. Obtenido de helpguide.org: <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>
14. Gutierrez, J. (1998). La Pomocion del Eustres. Psicologia.
15. Guzmán, R. E. (FEBRERO 2020). Estrés académico, funcionalidad familiar y éxito académico en estudiantes. En R. E. Guzmán, Estrés académico, funcionalidad familiar y éxito académico en estudiantes (págs. 1, 8, 23.). GUATEMALA.
16. JEREZ-MENDOZA, M. y.-B. (2015). SciELO Chile. Obtenido de SciELO Chile: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_abstract
17. Kloster Kantlen, G. E. (2019). Repositorio institucional UCA. Obtenido de Repositorio institucional UCA: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
18. lopex, I. (2000). estrres. peru.
19. Omar, A. (1995). Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biologico y psicologico. Stress y Coping.
20. Pacheco Castillo, J. (25 de septiembre de 2017). RIUMA. Obtenido de RIUMA: <https://hdl.handle.net/10630/15903>
21. Plus, M. (30 de 07 de 2024). Medline Pus. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
22. Plus, M. (19 de 08 de 2024). medlineplus.gov. Obtenido de medlineplus.gov: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm>
23. Quinceno, J. (2007). Burnout: Síndrome de Quemarse en el Trabajo. Acta Colombiana de Psicología.

24. Regueiro, A. (2019). Conceptos Basicos: Que es el estres y como nos afecta. Universidad de Malaga.
25. Regueiro, A. (2020). Que es el estres y como nos afecta. Malaga, España: Universidad de Malaga.
26. Regueiro, A. (s.f.). Que es el estres y como nos afecta. Malaga, España.
27. Rivera Guizado, C. A. (2022). Alicia. Obtenido de Alicia: <https://repositorio.utea.edu.pe/handle/utea/335>
28. Rojas Agip, E. R. (2020). repositorio institucional USS. Obtenido de repositorio institucional USS: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7119>
29. Sánchez, D. C. (junio 2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. En D. C. Sánchez, Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática (págs. 127, 119, 129.). cúcuta, colombia. .
30. Sandin, B. (1995). Manual de Psicopatologia. En B. Sandin, El Estres. Madrid.
31. Selye, H. (1975). Confusion y controversia en el campo del estres. Revista del Estres Humano.
32. Silva-Ramos, M. F. (10 de 10 de 2019). Redalyc.org. Obtenido de Redalyc.org: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/>
33. Slipak, O. E. (1991). Historia y Conceptos del Estres. Revista Argentina de Clinica Neuropsiquiatrica.
34. Velasco Acurio, E. F. (01 de 03 de 2020). Repositorio universidad técnica de ambato. . Obtenido de Repositorio universidad técnica de ambato.: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31093>
35. Venancio Reyes, G. A. (2018). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES . En G. A. Venancio Reyes, ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA (págs. 17, 5). LIMA, PERÚ.
36. Zenteno, C. A. (2018). ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES. En C. A. Zenteno, ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES (págs. 19, 5, 73.). Chiapas.

XI ANEXOS



FACULTAD DE ENFERMERÍA Y
CIENCIAS DEL CUIDADO DE LA SALUD
UNIVERSIDAD DA VINCI
DE GUATEMALA

Oficio 2554- 2024 / FECCS/Decanatura-UDV
Guatemala, 30 de septiembre de 2024

Angélica Guadalupe Coyoy García,
Coordinadora de la Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud,
Universidad Da Vinci sede Quetzaltenango

Muy atentamente me dirijo a usted con el mejor de los deseos, como también solicitando
su apoyo para que los alumnos:

CRISTOBAL HUMBERTO AHILÓN SARAT, CIF 202003664

JUDIT MAGALY ESCOBAR DE LEÓN, CIF 201901021 de esta institución puedan realizar su
estudio de campo de la investigación **"ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO Y
CUARTO SEMESTRE DEL TÉCNICO DE ENFERMERÍA DE UNIVERSIDAD DA VINCI DE
GUATEMALA, SEDE QUETZALTENANGO, 2024."** Lo cual solicitamos se haga en su
institución por lo cual adjunto el protocolo y esta solicitud formal a fin que los estudiantes puedan
recolectar datos para la investigación llevando los principios éticos de privacidad y beneficencia.

Atentamente me suscribo.

Licda. Antonia Catalina Girón Conde
Coordinadora de Programas Académicos
Facultad de Enfermería y Ciencias del Cuidado de la Salud
UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA



Universidad Da Vinci de Guatemala
3ra Avenida 1-44 zona 13, Pamplona
Tls. 2314 0250, 2314 0247
www.udv.edu.gt



UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA

UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA
SEDE QUETZALTENANGO

11.2 Consentimiento informado

Es de mi consentimiento que participaré en el estudio, titulado. **“Estrés De Los Estudiantes Del Segundo Y Cuarto Semestre Del Técnico De Enfermería De Universidad Da Vinci De Guatemala, Sede Quetzaltenango.” Año 2024**, y que la información recolectada será utilizada únicamente en esta investigación y estrictamente con confidencialidad. Además, se me ha informado con claridad los objetivos para llenar el cuestionario.

Me lo han referido estudiantes: Cristóbal Humberto Ahilón Sarat y Judit Magaly Escobar De León; de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, sede Quetzaltenango.

Por medio de la firma de este documento doy mi consentimiento para formar parte de la investigación y que me puedo retirar en el momento que lo desee.

(f) _____

Firma o huella del participante

Fecha _____



**UNIVERSIDAD
DA VINCI
DE GUATEMALA**

**UNIVERSIDAD DA VINCI DE GUATEMALA
SEDE QUETZALTENANGO**

11.3 Instrumento

El objetivo de esta encuesta es para Identificar causas, efectos y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del segundo y cuarto semestre de enfermería de la Universidad Da Vinci de Guatemala, Sede Quetzaltenango.

INSTRUCCIONES:

1. Lea cada pregunta cuidadosamente y asegúrese de comprender cada pregunta antes de responder.
2. Las respuestas deben ser marcadas con una **X**.
3. Responda honestamente, sus respuestas serán confidenciales y solo se utilizarán con fines de investigación.
4. Seleccione la opción que mejor describa su situación.
5. No se salte ninguna pregunta, intente responder todas las preguntas para que podamos obtener una visión completa de su situación.
6. Tómese su tiempo, no hay límite de tiempo para completar esta encuesta.

PREGUNTAS DE ENCUESTA.

1. ¿Qué edad tiene? _____
2. ¿Sexo? Masculino _____ Femenino _____
3. ¿Estado civil?
Soltero (a) _____
Casado (a) _____
Unido (a) _____
Viudo (a) _____

4. ¿Número de hijos?

No tiene hijos _____

1 a 2 hijos _____

3 a 4 hijos _____

5 a más hijos _____

5. ¿Semestre que cursa en la carrera de enfermería?

Segundo semestre _____

Cuarto semestre _____

6. ¿Tipo de transporte que utiliza para llegar a la Universidad?

Vehículo _____

Motocicleta _____

Transporte público _____

Taxi _____

7. ¿Qué situaciones de las siguientes le estresan comúnmente?

Trabajo y familia _____

Estudio y economía _____

Todas las anteriores _____

Ninguna respuesta _____

8. ¿Qué cambios experimenta cuando se siente estresado?

Físicos _____

Conducta y Psicológicos _____

Hormonales _____

Todos los anteriores _____

9. ¿Cómo afecta el estrés en su rendimiento académico?

Familia _____
Venir a estudiar _____
Trabajo y cambio de turnos _____
Tomar transporte _____

10. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio durante la semana?

1 hora _____
De 2 a 3 horas _____
De 4 a 5 horas _____
Más de 5 horas _____

11. ¿Cuánto considera que es su conocimiento sobre el estrés?

Mucho conocimiento _____
Poco conocimiento _____
Muy poco conocimiento _____
Nada de conocimiento _____

12. ¿Considera que el venir a estudiar afecta?

Relación familiar _____
Economía _____
Motivación _____
Salud _____

13. ¿En el lugar donde usted vive es accesible el transporte para ir estudiar?

Paga transporte público _____
Tiene transporte propio _____
Comparte transporte _____
No necesita transporte _____

14. ¿Cuánto tiempo utiliza para llegar a estudiar?

- De 5 a 20 minutos _____
- De 20 minutos a 2 horas _____
- De 2 a 4 horas _____
- Más de 5 horas _____

15. ¿Qué estrategias utiliza para desestresarse?

- Práctica de deportes _____
- Recreación o viajes _____
- Técnicas de relajación _____
- Tiempo en familia _____

16. ¿Qué le causa estrés?

- Responsabilidad en el cumplimiento del trabajo _____
- Responsabilidad en el cumplimiento de tareas _____
- Responsabilidades familiares y con compañeros _____
- Todas las anteriores _____

17. ¿Qué actividad realiza cuando siente que se está estresando?

- Ejercicio de respiración _____
- Ejercicios de yoga _____
- Realizar actividades recreativas _____
- No realiza nada _____

18. ¿Cuánto tiempo dedicas a actividades físicas o ejercicio cada semana?

- Nada de tiempo _____
- De 30 minutos a 1 hora _____
- De 1 hora a 3 horas _____
- De 3 horas a 5 horas _____

19. ¿Considera que ha tenido más estrés de lo normal en su vida estudiantil en la universidad?

Siempre _____

Casi siempre _____

Algunas veces _____

Nunca _____

20. ¿Cuáles son los signos y síntomas que ha presentado cuando usted se siente estresado?

Físicos _____ ¿Cuál? _____

Cognitivo _____ ¿Cuál? _____

Emocional _____ ¿Cuál? _____

No refiere _____

21. ¿Qué efectos considera que le pueden causar el estrés?

Físicos _____ ¿Cuál? _____

Cognitivo _____ ¿Cuál? _____

Emocional _____ ¿Cuál? _____

No refiere _____

22. ¿Cuál de los siguientes factores contribuyen a aumentar su estrés?

Economía _____

Familia _____

Trabajo _____

Salud _____

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.