

**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD EN
UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, CARTAGENA**

Investigador(es):

**Katerin Blanco Blanco
Neyi Cantillo Martínez
Yuldor Castro González
Agatha Downs Bryan
Eliana Romero Villadiego**

Trabajo para optar al título de enfermera (o)

Asesor:

Amparo Montalvo Prieto

**Universidad De Cartagena
Facultad De Enfermería
Cartagena De Indias
2015**

TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
Lista de tablas.....	3
Lista de anexos.....	4
1. Resumen	5
2. Planteamiento del problema.....	6
3. Objetivos.....	9
3.1. Objetivos específicos.....	9
4. Marco teórico.....	10
4.1. Estudiantes.....	10
4.2. Estrés.....	11
4.3. Tipos de estrés	12
4.4. Estrés académico	12
4.5. Manifestaciones del estrés	13
4.5.1 Fisiológicas.....	13
4.5.2 Cognitivo- conductuales.....	14
4.5.3 Psicologicas.....	15
4.6. Situaciones potencialmente estresantes.....	15
5. Metodología.....	17
5.1. Tipo de estudio.....	17
5.2. Población y muestra.....	17
5.3. Muestreo.....	18
5.4. Criterios de inclusión.....	19
5.5. Criterios de exclusión.....	19
5.6. Instrumento de recolección de información.....	19
5.7. Recolección, procesamiento y análisis de la Información.....	20
6. Consideraciones éticas.....	20
7. Operalización de variables.....	21
8. Resultados.....	25
9. Discusión.....	27
10. Conclusiones.....	29
11. Recomendaciones.....	30
12. Referencias bibliográficas.....	31
13. Anexos.....	35

LISTA DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1. Encuestas por facultades del área de la salud de una universidad publica, Cartagena.....	18
Tabla 2. Encuestas por semestres del área de la salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	18
Tabla 3. Características Sociodemográficas de los estudiantes del área de la salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	42
Tabla 4. Morbilidad Sentida de los Estudiantes Universitarios del area de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	44
Tabla 5. Funcionalidad Familiar de los estudiantes universitarios del área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	44
Tabla 6. Nivel de preocupación/Nerviosismo en estudiantes del área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	45
Tabla 7. Nivel de Estrés en Estudiantes Universitarios del Área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	45
Tabla 8. Situaciones Inquietantes (Causantes de Estrés) en estudiantes Universitarios del Área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	46
Tabla 9. Manifestaciones físicas en estudiantes Universitarios del Área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	47
Tabla 10. Manifestaciones psicológicas en estudiantes Universitarios del Área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	48
Tabla 11. Manifestaciones comportamentales en estudiantes Universitarios del Área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	48
Tabla 12. Estrategias de afrontamiento en estudiantes Universitarios del Área de la Salud de una Universidad Pública, Cartagena.....	49

LISTA DE ANEXOS

	Pag.
Anexo 1. El inventario Sisco del Estrés Académico.....	35
Anexo 2. Encuesta sociodemográfica.....	39
Anexo 3. Apgar familiar.....	41

1. RESUMEN

Contexto: El estrés en los estudiantes provoca una serie de respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales.

Objetivo: Describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena.

Metodología: Estudio descriptivo realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de una universidad pública, estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión, firmaron el consentimiento informado. Se utilizaron tres instrumentos, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar e inventario SISCO de Barraza, Los datos obtenidos se tabularon y procesaron en el programa Microsoft Excel y la estadística descriptiva se utilizó para su análisis.

Conclusiones: Las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, muestran altos niveles de estrés los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Predominan las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cerca a las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

Palabras claves: Estudiante, Estrés Fisiológico, Estrés Psicológico, Comportamiento (DeCS).

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El estrés, se ha definido como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se presenta ante situaciones, que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percibe como amenazas o peligros para su integridad ya sea biológica o psicológica (1). Para la OMS (2), el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etareos al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias. Es así como los jóvenes que ingresan a la educación superior sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de educación secundaria es diferente al universitario y las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades.

Fisher (3) considera la entrada a la universidad para los jóvenes, como una serie de cambios que representan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés, lo que con otros factores podrían provocar fracaso académico universitario.

Los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas pueden experimentar estrés debido a las exigencias que deben cumplir, por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes (4).

Muñoz (5), en un estudio realizado en la Universidad de Sevilla con 264 estudiantes voluntarios de la facultad de psicología confirma esta condición, al demostrar la existencia de índices notables de estrés en las población universitaria, alcanzando mayores niveles en los primeros cursos de la carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes.

En latinoamérica se han realizados estudios que reflejan la presencia de estrés académico en los estudiantes, es así como Román (6) en un estudio realizado a 205 estudiantes de primer año de la carrera de medicina; encontró la presencia de un moderado estrés en los estudiantes del estudio; reflejado en un 90% en la población femenina y 70% en la masculina. Resalta el estudio que los casos con estrés elevado correspondieron al sexo femenino y en cuanto a la edad de la población, ésta estaba comprendida entre los 18 y los

23 años, reportando el estudio que a mayor edad, el estrés es mayormente autopercibido por el estudiante.

En Colombia, Gutiérrez (7) ha desarrollado investigaciones sobre este tópico en la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, donde realizó un estudio en una muestra conformada por 604 estudiantes y evidenció como los estudiantes de noveno semestre presentaban puntajes elevados de estrés, encontrando de igual manera que los alumnos con mayores niveles de estrés pertenecían a los programas de las ciencias de la salud y educación.

Montoya (8) en su estudio, expresa que 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 por el paso del tiempo y su avance académico en los estudios superiores.

Caldera (9) anota a su vez, como las manifestaciones de altos niveles de estrés “van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etc.” afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el desempeño educativo de los alumnos. Al respecto Selye (10) consideró, que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Sobre este mismo tema expresa posteriormente, que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, pueden provocar el trastorno del estrés.

Arrieta (11), en Cartagena, realizó un estudio con una muestra de 198 sujetos, donde evidenció que las manifestaciones emocionales más recurrentes en los estudiantes universitarios, son la depresión, la ansiedad y el estrés. Reportó además como factores de riesgo que contribuyen al estrés, la falta de tiempo para el descanso, la falta de recursos económicos y la disfunción familiar y concluyó que los estudiantes manifiestan síntomas transitorios de ansiedad, en respuesta a las exigencias académicas a las que se encuentran sometidos.

En en una Institución Universitaria Cartagena, se observó en los estudiantes del área de Ciencias de la Salud manifiestan sentirse estresados debido a diferentes situaciones como la competencia, exceso de trabajos, fechas cercanas a parciales, conflictos en el aula de clases, expectativas no cumplidas, problemas familiares, desequilibrio en el reloj biológico ocasionado por la excesiva carga académica y horaria, la realización de las prácticas

clínicas y trabajos académicos, la exigencia y presión por parte de los docentes, la presencia de enfermedades y los deficientes recursos económicos que estos enfrentan. Toda esta situación presentada anteriormente, motivó al grupo investigador a realizar una propuesta de investigación orientada a identificar el nivel de estrés en los estudiantes del área de la salud, aspecto que permitió reconocer en ellos las manifestaciones que presentan como consecuencia de las situaciones estresantes a las que están enfrentados y a partir de esta detección se solicitó el apoyo de la División de Bienestar Universitario para que a través de esta dependencia se implementen acciones de intervención y programas de apoyo que permitan la adaptación de los estudiantes a los diferentes retos que les ofrece la entrada a su formación universitaria. Este estudio a su vez, le brindó al grupo investigador la posibilidad de adquirir habilidad en el manejo de la metodología científica e identificación de las situaciones de estrés y sus manifestaciones.

Para enfermería y el equipo de los profesionales de la salud, fue de gran importancia el identificar el nivel de estrés, puesto que en investigaciones a futuro podrán brindar intervenciones oportunas para lograr prevenir o facilitar su diagnóstico, generando facilidad de manejo por parte del profesional del área de la salud. De esa manera también informar a toda la comunidad de estudiantes incluyendo a los profesores para que desarrollen métodos o estrategias que permitan reconocer y tratar aquellas situaciones en las que se está propenso a padecer episodios de estrés.

Con base en la situación descrita, el grupo investigador se ha planteado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena?

3. OBJETIVO GENERAL

Describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena.

3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Determinar el perfil sociodemográfico de los estudiantes del área de la salud de una Institución de Educación Superior pública.
- ✓ Identificar las causas de estrés académico en los estudiantes universitarios del área de la salud.
- ✓ Identificar las manifestaciones fisiológicas en relación con el estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud.
- ✓ Identificar las manifestaciones psicológicas en relación con el estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud.
- ✓ Determinar las manifestaciones comportamentales en relación con el estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. ESTUDIANTES

Según el diccionario de la RAE (12) estudiante es aquella persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. El estudio comienza y con ello el estrés; diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (13), secundaria (14) y preparatoria (15); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (16), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (17). Los estudios superiores representan, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (18). Específicamente, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación al mercado laboral y la adaptación a un medio poco habitual- Así pues, dada la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a sufrir periodos de estrés sostenido.

En el ambiente universitario se ponen a prueba competencias y habilidades para alcanzar los objetivos durante el periodo de formación profesional, sometiendo continuamente al estudiante a una gran carga de exigencias académicas, nuevas responsabilidades, evaluaciones, realización de trabajos, algunas veces desarraigo, así como presiones familiares, económicas y sociales. Una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas (11).

Muchos estudiantes de pregrado se encuentran en la etapa de adolescencia tardía, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan del joven estrategias de afrontamiento, que le permitan consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social por ende la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés (19).

Las diferentes presiones que se suceden de tipo familiar, social y en el ambiente universitario se constituyen en un agobio para el estudiante al sentir bajones anímicos, cambios en la conducta, en la relación estudiante-estudiante y frecuentes conflictos con el docente. Estas crisis emocionales provocan en el estudiante deseos de suspender sus estudios por desmotivación hacia su carrera, por la dificultad al momento de interpretar y de realizar las actividades propuestas, desorganizando sus ideales o metas planeadas. Polo (19) refiere que estos sentimientos pueden deberse al reflejo de la realidad sobre la percepción que los estudiantes tienen del estrés y su dificultad para identificarlo y manejarlo provocando respuestas adecuadas.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos referimos.

4.2. ESTRÉS

El estrés es uno de los principales factores que influye en el desempeño del individuo y en general en su calidad de vida. Para la aparición del estrés y sus consecuencias es necesaria la existencia de diversas características en el individuo y en el entorno, así como una determinada combinación entre ellos (20).

El Diccionario de la Real Academia Española (12) define al estrés como una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Este ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona (21).

Martínez (22) señala que “el problema radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas”.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; Arellano (23) indica, en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación en el que el organismo se encuentra, que reacciona ante situaciones estresantes, donde el individuo manifiesta alteración en su comportamiento y en su conducta habitual. Por ende las personas se ven en la necesidad de adquirir conocimientos en la prevención de altos índices de estrés y el control de este; quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida sano y satisfactorio.

El estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento en el que la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima (24).

Por otro lado la persona estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas (24). Por último, Lazarus (25) expresa que el afrontamiento al estrés, se refiere al conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del

individuo. Cuando la persona se encuentra bajo los efectos del afecto positivo el tipo de afrontamiento que prima es el activo, que además de ser el más ejecutivo en la resolución de las condiciones desencadenantes, proporciona regulación emocional.

4.3. TIPOS DE ESTRÉS:

✚ **Distrés:** está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre.

✚ **Eustrés:** Se asocia a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona.

En el fondo de esta diferenciación que hizo Selye (10) hoy se dice que lo que existe es un estrés sobre el que se ejerce algún tipo de control, lo que lo convierte en Eustrés y un estrés sobre el que no se ejerce ningún tipo de control y que lo convierte en Distrés.

El estrés es imprescindible para la vida, por ende se pueden apreciar diferencias en el grado de estrés, puesto que es óptimo o positivo si este es eustrés, y negativo si es distrés. El nivel de eustrés necesario para hacer la vida más agradable es mayor que el de distrés, aunque unos niveles muy altos de eustrés pueden llegar a ser adictivos, como ocurre en las personas llamadas “buscadores de sensaciones” y en los adictos a los deportes y/o actividades de riesgo (26). Es decir, que el estrés positivo ayuda a la resolución efectiva de los problemas además de eliminar las alteraciones emocionales que las condiciones puedan haber causado. Y es que el enfrentamiento a situaciones de reto e incluso de amenaza, aumenta la autoestima generando importantes dosis de afecto positivo.

4.4. ESTRÉS ACADÉMICO

Es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito escolar, y que por tanto puede afectar por igual a estudiantes y docentes (4). Se denomina estrés académico a la tensión experimentada cuando una persona está en un período de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar (27).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- **Primero:** el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
- **Segundo:** esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (27).

De Acuerdo a lo anterior, Barraza (28) apoyándose de la teoría general de los sistemas y el modelo transaccionalista del estrés; elaboró un modelo de estrés académico, el cual se centra en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante que es el resultado de una transacción entre la persona y el entorno; estableciendo las siguientes hipótesis:

- Los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, responden al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo el sistema para alcanzar su correcto equilibrio.
- El estrés académico como estado psicológico.
- Los indicadores del desequilibrio sistémico, la cual implica el estrés académico, que representa la (situación estresante) manifestado por la persona a través de una serie de indicadores como los físico, psicológicos y comportamentales.

Martín (29) sostiene que a partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se pueden distinguir en éste, tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, enuncia a su vez efectos a corto y largo plazo.

Barraza (28) anota que entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como morderse las uñas, temblores musculares, migraña, insomnio etc.; lo psicológico tiene que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión y lo comportamental involucra la conducta de la persona; discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos.

4.5. MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

4.5.1. FISIOLÓGICAS

Selye (10) describe el estrés como una serie de reacciones fisiológicas manifestada por el individuo, dice que cuando una situación o estímulo produce estrés, las pupilas se dilatan para mejorar la visión, el oído se agudiza, los músculos se tensan, preparados para actuar, y la frecuencia cardiaca y respiratoria aumenta, entre otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera fase a la respuesta de estrés. En una segunda fase, estos cambios fisiológicos se mantienen para afrontar las demandas emocionales que provoca la situación (fase de mantenimiento) y en una tercera fase de agotamiento, el nivel

de activación fisiológica disminuye de forma brusca, ya que de otro modo el organismo llegaría al colapso.

Respecto al plano psicofisiológico, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt (30) informa de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmune.

Cano (31) manifiesta que la mayor parte de los cambios biológicos que se producen en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés, no son perceptibles para el ser humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados. La reacción más frecuente cuando nos encontramos sometidos a una reacción de estrés es la ansiedad, la que es definida (19), como un sentimiento desagradable de temor, que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante, frecuentemente esta amenaza es desconocida, se manifiesta con molestas palpitaciones, un miedo irracional, ahogo, temblores y la desagradable sensación de perder el control de la situación. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc. Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y mentales (8).

Selye destacó el coste del proceso adaptivo al referirse a los efectos negativos de la confrontación con el estresor, (y que también se pueden llamar efectos secundarios, indirectos o residuales “strain”), si bien, estos dependen tanto de la exposición al estresor como de la eficiencia de los mecanismos de afrontamiento desarrollados.

4.5.2. COGNITIVO - CONDUCTUALES

En el plano conductual, Hernández (32) estudió cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Martin (29) en su estudio halló variaciones en el consumo de tabaco y de cafeína en dos momentos temporales estudiados. Es importante destacar que las personas que habitualmente consumían cafeína en el período sin exámenes no aumentaron de forma

importante su consumo durante los exámenes. Sin embargo sí aumentó en aquellos sujetos que en el período ausente de estresor declararon no consumir cafeína.

4.5.3. PSICOLÓGICAS

En el plano cognitivo, Smith (26) comprobó que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un período previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos en el estudio de Hill (33) percibieron más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ellos.

Siendo el estrés un proceso adaptativo, que permite reaccionar ante situaciones imprevistas, ante cambios en las rutinas de la vida diaria, donde estos cambios pueden ser tanto positivos o apetitivos, como negativos o evitativos. Aunque en el uso coloquial del término estrés sólo hacemos referencia a los aspectos negativos, el propio Selye (10) ya diferenció los dos tipos de estrés: el distrés o estrés negativo y el eustrés o estrés positivo.

4.6. SITUACIONES POTENCIALMENTE ESTRESANTES

Si bien, muchas situaciones de estrés son generadas por la percepción y valoración que se hace de ellas, ésta no es la única fuente que puede originar esta vivencia. Por una parte, se ha constatado cómo hay una serie de características que convierten a una situación en potencialmente estresante, y por otra, hay otros aspectos relacionados con el estilo de vida que hace que mucho del estrés que se vive sea autogenerado.

Si bien, no todo cambio necesariamente lleva consigo estrés, en muchos casos cuando éste está lleno de incertidumbre, de situaciones ambiguas, de dificultad para predecir qué y cuándo van a pasar las cosas; o cuando no se dispone de suficiente información, o por el contrario ésta es excesiva o caótica, muy probablemente se terminará sintiendo estresado. Otro aspecto que también se ha observado que puede inducir esta experiencia es la severidad e intensidad de lo que estamos viviendo así como su duración o frecuencia son las enfermedades crónicas, la muerte de un ser querido, no tener trabajo son situaciones potencialmente estresantes. Pero, no sólo se ha de considerar que el estrés surge de situaciones excepcionales que no suelen ser muy frecuentes en la vida, o ante situaciones de tensión crónica sostenida, junto con estos acontecimientos no se ha de perder de vista que gran parte del estrés lo se va ir sintiendo ante situaciones cotidianas, que por su familiaridad y menor intensidad pero mayor frecuencia y a veces duración acaban siendo más nocivas. Los atascos, ruidos continuados, cambios bruscos de temperatura, abusar del café, té u otras bebidas excitantes, las discusiones permanentes, las malas caras del compañero de clases, el pago del semestre, llegar a resolver todo lo que tienes pendiente en tu hogar, intentar responder a dos demandas en sí mismas incompatibles. Estas situaciones, al ser cotidianas y

de baja intensidad, fácilmente no son conscientes de la tensión y activación que generan, pero poco a poco acaban desequilibrando el organismo y robando la paz interior (30).

Las situaciones que conllevan estrés no necesariamente son negativas o desagradables. No es su contenido lo que las hace forzosamente estresantes, sino que también al sentirse abrumados, cuestionados en eficacia o desbordados ante situaciones agradables, positivas como pasar una asignatura, elogios del profesor, buenas calificaciones, tener una buena solvencia económica o ser invitada a una fiesta (30).

Se han identificado numerosos acontecimientos vitales y, en general, diversas situaciones del ambiente social, laboral, etc., que, en distinta medida actúan como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre la salud y el bienestar; centrándose en los factores personales de los individuos que por alguna razón manifiestan las consecuencias que acarrearán estas situaciones de tipo psicológicas, comportamentales, sociales y organizacionales generando así una alteración a nivel de su salud física, emocional y estado de ánimo (10).

Ticona (34) en su estudio establece que los estudiantes universitarios, en particular los de ciencias médicas, están frecuentemente inmersos en situaciones estresantes por lo que es necesario conocer los niveles de estrés a los que están sometidos y cómo lo enfrentan.

El fenómeno del estrés académico en los estudiantes fue estudiado por Evans (35) en 52 estudiantes del tercer curso de Enfermería de la Universidad de Dublín encontrando que entre los principales estresores aparecían los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias y el hecho de enfrentarse al estudio; en el ámbito clínico se destacaban la dificultad de aplicar la práctica ideal aprendida a las situaciones reales y los conflictos con el personal.

5. METODOLOGÍA

5.1.TIPO DE ESTUDIO

Estudio descriptivo que nos permitió definir las características del estrés académico en la población estudiantil del área de la salud de una universidad pública.

5.2.POBLACIÓN Y MUESTRA

La población la constituyeron 646 estudiantes de los tres primeros semestres de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de la Universidad de Cartagena, los cuales se encontraban ubicados en área de la salud.

Para la selección de la muestra se estableció una prevalencia de 50%, un nivel de confianza del 95%, un error del 5% la muestra obtenida es de 384 estudiantes. Se ajustó la muestra a una población finita, la muestra definitiva fue de 241 estudiantes. Por último, al adicionar el 10% de imprevisto la muestra definitiva fue de 266 estudiantes.

$$n = \frac{(1,960)^2 * (0.5 * 0.5)}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{3.841 * (0.25)}{0.0025}$$

$$n = \frac{0.96025}{0.0025}$$

$$n = 384.1$$

$$E= 0.05$$

$$Z=1.960 - 95\%$$

$$P= 0.5$$

$$Q=0.5$$

MUESTRA AJUSTADA

$$no = \frac{n}{1+n/N}$$

$$no = \frac{384.1}{1 + 384.1/646}$$

$$no = \frac{384.1}{1 + 0.6}$$

$$no = \frac{384.1}{1.6}$$

$$n=384.1$$

$$N= 646$$

no = 241

5.3. MUESTREO

Tipo probabilístico aleatorio por afijación proporcional dado que se tuvo en cuenta la ponderación de cada programa académico de las ciencias de la salud y posteriormente de cada semestre académico. Los estudiantes seleccionados fueron escogidos al azar de listados.

Tabla 1. Número de encuestas por facultad del área de la salud de una Universidad Pública, Cartagena.

PROGRAMA	SEMESTRE			TOTAL	%	ENCUESTAS
	I	II	III			
ENFERMERÍA	77	56	47	180	27,9	74
ODONTOLOGÍA	76	48	52	176	27,2	72
QUÍMICA F	42	29	36	107	16,6	44
MEDICINA	60	72	51	183	28,3	75
TOTAL	255	205	186	646	100,0	266

Fuente: Departamentos Academicos de los programas en estudio.

Tabla 2. Número de encuestas por semestres de cada programa del área de la salud de una Universidad Pública, Cartagena.

PROGRAMA	SEMESTRE ACADÉMICO								
	I	%	Encuestas	II	%	Encuestas	II	%	Encuestas
ENFERMERÍA	7	42,8	32	5	31,1	23	47	26,1	19
ODONTOLOGÍA	7	43,2	31	4	27,3	20	52	29,5	21
QUÍMICA F	4	39,3	17	2	27,1	12	36	33,6	15
MEDICINA	6	32,0	25	7	39,2	30	51	27,9	21

Fuente: Datos del Estudio

5.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- ✚ Estudiantes matriculados académica y financieramente en los programas de química, medicina, odontología y enfermería de los primeros tres semestres.

5.5. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- ✚ Estudiantes que no se encontraran en el área de la salud.

5.6. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

En el presente trabajo se emplearon los siguientes instrumentos: Encuesta sociodemográfica, APGAR familiar e inventario SISCO del estrés académico. La encuesta sociodemográfica, consta de 15 ítems, los cuales preguntan aspectos tales como edad, sexo, ingresos económicos, entre otros. El instrumento APGAR familiar muestra la percepción del funcionamiento familiar a través de 5 preguntas que valoran el área de adaptación, vida en común, crecimiento, afecto y resolución de problemas, en una escala que mide “casi siempre” (2), “a veces “ (1) y casi nunca (0), el puntaje total entre 7 y 10 indica una familia funcional, 4 a 6 una moderada disfuncionalidad y por ultimo de 0 a 3 como familia con grave disfuncionalidad.

El Inventario SISCO del estrés académico, diseñado y validado por Barraza (28), muestra una confiabilidad de .87 y un alfa de Cronbach de 0.90. La validez se realizó con base en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. En Colombia, en Bucaramanga fue validado por Jaimes (36) y obtuvo un Alfa de cronbach de 0.861, mostrando una alta confiabilidad y validez. Consta de 31 ítems, los cuales están distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos permitió determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el instrumento.
- Un ítem que en un escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales permitió identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que en una escala tipo Likert de cinco valores categoriales permitió identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que en la escala tipo Likert de cinco valores categoriales permitió identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

5.7. RECOLECCIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Los datos fueron recolectados por el grupo investigador y los participantes leyeron y firmaron el consentimiento informado donde manifestaban su aceptación para participar en

el estudio. El instrumento SISCO, Apgar familiar y encuesta sociodemografica fueron autodiligenciado ante la presencia de uno de los participantes del grupo investigador.

Los datos obtenidos se tabularon y procesaron en el programa Microsoft Excel el cual permitió realizar la estadística descriptiva mediante media, desviación estándar y frecuencia absoluta y relativa. Se estimaron proporciones de las causas, manifestaciones fisiológicas, manifestaciones psicológicas, y manifestaciones comportamentales de estrés académico. De igual modo, se presentaron gráficas elaboradas con el fin de hacer comprensible la información.

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para la realización de este trabajo de investigación, es importante tener en cuenta las consideraciones éticas que cobijan los derechos tanto de la enfermería como profesión y del personal que será objeto de estudio, las cuales están establecidas en la Resolución 8430 de 1993, título II del Ministerio de Salud, en la que se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud (37).

7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Tipo de variable	Nivel de medición
Perfil sociodemográfico de estudiantes del área de la salud en una institución universitaria	Conjunto de elementos que contribuyen a producir un resultado determinado en cuanto la población humana teniendo en cuenta su volumen crecimiento y características en un momento.	Sexo	Masculino Femenino	Cualitativo	Nominal
		Edad	Años cumplidos	Cuantitativo	De razón
		Nivel Socioeconómico	Estrato 1 Estrato 2 Estrato 3 Estrato 4 Estrato 5 Estrato 6	Cualitativo	Ordinal
		Con quien vive	Familia	Cualitativo	Nominal
			Pensionado		
			Otros		
En que semestre se encuentra	Cuál es la asignación económica para las necesidades diarias en las jornadas estudiantiles .por qué es suficiente	Instrumento de condiciones sociodemográficas			

		En los últimos meses has tenido recursos económicos para tomar el transporte que te lleva a la universidad	Si	Cualitativo	Nominal
			No		
		Conflictos familiares	Si	Cualitativo	Nominal
			No		
		Semestre Cursado o en curso	1 semestre 2 semestre 3 semestre 4 semestre 5 semestre 6 semestre 7 semestre 8 semestre 9 semestre 10 semestre 11 semestre	cualitativo	Ordinal

		Estado civil	Soltero Casado Separado Viudo (a) Unión libre	Cualitativo	Nominal
Estrés en estudiantes universitarios en el área de la salud	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	Reacciones fisiológicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	Cualitativo	Nominal
			Fatiga crónica (cansancio permanente)		
			Dolores de cabeza o migrañas		
			Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
			Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
			Somnolencia o mayor necesidad de dormir		
		Reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo)		

			Sentimientos de depresión o tristeza (decaído)		
			Ansiedad, angustia o desesperación		
			Problemas de concentración		
			Sentimientos de agresividad o aumento e irritabilidad		
		Reacciones Comportamentales	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		
			Aislamiento de los demás		
			Desgano para realizar las labores escolares		
			Aumento o reducción del consumo de alimentos		

8. RESULTADOS

De los 266 estudiantes que participaron en el estudio, el 66.2% son mujeres, con una edad promedio de 18.4 años (DS: 2 años). Los estudiantes provienen del área urbana en un 80.1%, el 41.7% de ellos pertenecen al estrato socioeconómico tres y cuatro, y el 24.8% al estrato uno. Con relación al estado civil el 98.5% son solteros y solo el 1.1% se encuentra en unión libre o tuvo una relación de convivencia formal. Utilizan como medio de transporte la buseta en un 56% y en un 23.3% caminan. Para sus gastos personales el 84.6% de los estudiantes recibe un promedio diario de menos de 11.000 pesos colombianos, de ellos el 55.6% dijo que era insuficiente para sus gastos diarios (Tabla 3).

Al preguntarles acerca de las enfermedades que han presentado en los últimos seis meses, el 72.9% de los estudiantes manifestaron que la gripe es la enfermedad que más los aquejaba, seguido de la infección respiratoria aguda en un 16.5% y el 3% padece de problemas hormonales (Ver Tabla 4). En cuanto a la convivencia familiar el 76.3% de los estudiantes viven con sus familiares, de los cuales el 59.7% del grupo familiar está constituido con menos de 5 personas en su casa. Al aplicarles el instrumento APGAR familiar se encontró que la familia de los estudiantes son familias normofuncionales en un 79.7% y solo el 0.8% considera que su familia presenta una disfuncionalidad grave (Ver Tabla 5).

El instrumento SISCO evalúa los estados emocionales de quien participa en el estudio, en la presente investigación al evaluar si los estudiantes en el transcurso del semestre manifestaron momentos de preocupación o nerviosismo; se encontró que el 88.7% de los estudiantes presentó momentos de preocupación y nerviosismo durante el semestre y al precisar en ellos el grado de su estado de ánimo el 57.1% manifestó que presentaban un alto nivel de preocupación y nerviosismo (Ver Tabla 6).

Esta situación se manifiesta en los estudiantes de las cuatro facultades que participaron en el presente estudio, al presentar niveles de estrés cercanos al 80% (Ver Tabla 7). Al detallar los resultados obtenidos por programa y por semestre en los estudiantes, se encontró que el nivel de estrés en los estudiantes de primer semestre está presente en la tercera parte de ellos, aumentando a medida que avanza en sus estudios (Ver Tabla 7).

Al observar los resultados acerca de cuáles son las situaciones que más causan estrés en los estudiantes se agrupó para su análisis los ítems siempre y casi siempre y se encontró que las evaluaciones de los profesores ocupan el primer lugar en un 59.8%, seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares en un 57.2%, tiempo limitado para hacer trabajos en el 45.8%, el tipo de trabajo que te piden los docentes en un 41.9% y por último la participación en clases en el 41.1%. En cuanto a lo que menos les genera estrés se agrupó el

nunca y rara vez y se encontró en primer lugar que para el 50.6% es la competencia con los compañeros de grupo, en cuanto a que les genera estrés, el 38.6% de los estudiantes respondieron que algunas veces el tipo de trabajo que les piden los profesores, para el 33.6% la competencia con los compañeros de grupo y en tercer lugar en un 33.1% la personalidad y carácter del profesor (ver Tabla 8).

De acuerdo a las manifestaciones físicas que más presentaban los estudiantes en situaciones de estrés, para agrupar los ítems siempre y casi siempre, se encontró que el 50.0% manifestó siempre somnolencia o mayor necesidad de dormir; por el contrario las que se presentaban con menor frecuencia o rara vez fueron los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea en un 61.4%, trastornos en el sueño como (insomnio o pesadillas) en el 46.6% de los estudiantes y por último rascarse, morderse las uñas en un 44.0% (ver Tabla 9).

Referente a las reacciones psicológicas se agruparon los ítems nunca y rara vez y se evidenció que el 62.7% opinó que cuando se encontraban en estrés no presentaban sentimientos de agresividad o irritabilidad, el 49.2% sentimientos de depresión y tristeza (decaído) o por último los problemas de concentración en un 39.4%; al agrupar los ítems siempre y casi para determinar los sentimientos que con más frecuencia presentan los estudiantes, se encontró que el 35.2% opinó que presentaban ansiedad, angustia o desesperación y el 36.4% informó que presentó inquietud manifestada por la incapacidad para relajarse y estar tranquilo (ver Tabla 10).

En cuanto a reacciones comportamentales se encontró que un alto porcentaje de encuestados (69.9%), manifestó que nunca o rara vez presentó conductas como el aislamiento de los demás, el 65.2% reporta que presentó conflictos o tendencia a polemizar y por último desgano para realizar las labores escolares en un 55.9%. (Ver Tabla 11)

En lo concerniente a las estrategias de afrontamiento ante el estrés, el 49,8% de los encuestados manifestaron que nunca o rara vez se elogian como estrategias para afrontar el estrés, mientras que el 50.8% dijo que siempre o casi siempre recurren a la religiosidad, el 43.2% ha desarrollado una habilidad asertiva (defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin generar daño en otros) y solo el 40.3% de los encuestados ha elaborado un plan para la ejecución de sus tareas. (Ver Tabla 12).

9. DISCUSIÓN

Con relación al nivel de estrés académico en los estudiantes del área de la salud en Cartagena, se encontró que las cuatro facultades encuestadas presentaron valores muy similares, destacándose entre ellas la Facultad de Química Farmacéutica, en la cual se reportó un mayor nivel de estrés expresado en un (93,3%), mientras que en la facultad de enfermería este fue menor evidenciado con un (83,8%); situación contraria reporta Ticona (34), en donde los estudiantes del programa de Enfermería, presentaron en su gran mayoría un nivel severo (84,6%) de estrés categorizado éste en leve (15,4%), normal (28,6%), moderado (26%) y severo (30%), agregando además que el estrés estaría influenciado por la sobrecarga en las tareas y las evaluaciones. Los estudios de Arrieta (11) en un programa de Odontología y Román (6) en Medicina, obtuvieron resultados similares a los del presente estudio, al reportar que los estudiantes de las facultades de medicina con un (80%), química farmacéutica y Odontología con un (45,4%) presentan un alto nivel de estrés académico, apuntado éste a situaciones como sobrecargas académicas y evaluaciones. Las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que disparan los niveles de estrés en los estudiantes, presentándose en mayor proporción en los estudiantes de Química Farmacéutica, Medicina y Odontología.

En cuanto al perfil sociodemográfico de los participantes, estos presentaron edades entre los 17 y 20 años, con un promedio de edad de 18,4 años, la mayoría mujeres, solteras, pertenecientes a los estratos socioeconómicos uno a cuatro, quienes viven en su mayoría en el área urbana, datos similares obtuvo Arrieta (11) en su estudio donde el promedio de edad fue de 20,2 años, mujeres en su mayoría, solteras y de procedencia urbana; Román (6) y Mazo (38) reportan en sus estudios información similar en cuanto al rango de edad y al género de los participantes, mujeres en su mayoría con edades comprendidas entre los 18 y 20 años. Los investigadores resaltan que cada vez es mayor la participación de la mujer en estudios superiores, regularmente jóvenes y procedentes principalmente del área urbana. En cuanto a las relaciones familiares en el presente estudio se encontró que en su mayoría los estudiantes viven en su núcleo familiar, constituido por familias normofuncionales, Arrieta (11) presenta información contraria a estos hallazgos, reporta disfuncionalidad familiar en los participantes de su estudio. La participación femenina año a año es mayor en las instituciones de educación superior, predominando las mujeres menores de 20 años, solteras y conviven en su núcleo familiar.

Por otro lado las situaciones generadoras de tensión (estrés) relacionadas con el nivel de preocupación y nerviosismo; el estudio arrojó que la mayor prevalencia está presente durante las etapas de evaluación (59,8%), sobrecarga de tareas y trabajos académicos (57,2%), relacionados éstos, con el tiempo limitado para cumplir con los compromisos académicos (45,8%). Este resultado es similar a lo hallado por Hernández (19), quien

encontró que los estudiantes participantes en su investigación manifestaron altos niveles de estrés académico relacionado con fechas cercanas a evaluaciones (4,05%) o con sobrecarga de trabajos o tareas (4,35%), generando en ellos preocupación y nerviosismo, Barraza (28) en su investigación expresa que los estudiantes mostraron altos niveles de estrés tanto en los programas de pregrado (86%) como en postgrado, porque su preocupación era mayor en fechas cercanas a las evaluaciones. El ingresar, mantenerse y lograr egresar de una institución universitaria, es una experiencia estresante en los estudiantes, particularmente en los períodos cercanos a los procesos de evaluación y cumplimiento de los compromisos académicos en tiempos limitados.

Los datos encontrados en el presente estudio muestran como las situaciones relacionadas con las evaluaciones, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para el cumplimiento de los diferentes compromisos académicos provocan un mayor nivel de estrés, el cual tiene sus manifestaciones fisiológicas en los estudiantes, como somnolencia (50%), y en menor proporción problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea (61%); información que coincide con lo reportado por Barraza (28) y Bedoya (39) quienes encontraron en sus estudios la somnolencia o mayor necesidad de dormir en un (88,8%) argumentándola como una condición que aumenta en los estudiantes el estrés y en menor frecuencia se presentan las relacionadas con la digestión como dolor abdominal o diarrea (83,5%); señalando que el estrés en los jóvenes encuestados se manifiesta físicamente por cansancio o agotamiento, lo cual podría deberse a las jornadas prolongadas de estudios que ellos realizan para alcanzar resultados positivos en épocas de evaluaciones. No obstante Ticona (34) en su estudio encontró que la proximidad a exámenes finales, cambios en hábitos del sueño y alimenticios, juegan un papel importante en la presencia del estrés académico en los estudiantes y expresa que esas situaciones fueron determinantes para que se agudizaran las manifestaciones fisiológicas en ellos y de esa forma influyeran en su rendimiento académico. Las principales manifestaciones fisiológicas presentadas por los estudiantes como resultado del estrés por la sobrecarga académica, están relacionadas con somnolencia, y problemas de digestión, como dolor abdominal y diarrea.

Las reacciones psicológicas y comportamentales fueron las que menos se presentaron en los estudiantes del presente estudio, contrario a estos resultados Bedoya (39) y Barraza (28) reportan que el conjunto de actividades propias de la universidad constituyen una importante fuente de ansiedad, angustia o desesperación para los estudiantes y puede influir sobre su bienestar psicológico y el despliegue de conductas saludables. Las reacciones psicológicas y comportamentales no fueron reportadas como manifestaciones relevantes en los estudiantes del presente estudio.

En cuanto a cómo afrontan el estrés los estudiantes del estudio, se encontró que éstos acuden a la religiosidad como estrategia, se destaca además que pocos de los encuestados

utilizan el elogiarse a sí mismo como mecanismos para enfrentar el estrés. Lazarus (25) reporta resultados similares y expresa que la religión es uno de los estilos de afrontamiento usado por estudiantes, debido a que pedirle a Dios, encomendarse, e ir a la iglesia, instaura uno de los escenarios de encuentro más importantes para afrontar el estrés. Expresa además que la religión desde el punto de vista sociocultural está ligada a la posibilidad de resolución de conflictos, el encuentro de escenarios de mediación social y la confrontación de fenómenos negativos que les suceden a las personas. El afrontamiento del estrés académico se ve evidenciado principalmente por medio de la religiosidad, a la cual los estudiantes recurren en momentos de mucha tensión y presión de sus jornadas académicas.

10. CONCLUSIONES

- Las evaluaciones y la sobrecarga académica son condiciones que disparan los niveles de estrés en los estudiantes, presentándose en mayor proporción en los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina.
- La participación femenina año a año es mayor en las instituciones de educación superior, predominando las mujeres menores de 20 años, solteras y conviven en su núcleo familiar.
- El ingresar, mantenerse y lograr egresar de una institución universitaria es una experiencia estresante en los estudiantes, particularmente en los períodos cercanos a los procesos de evaluación y cumplimiento de los compromisos académicos en tiempos limitados.
- Las principales manifestaciones fisiológicas presentadas por los estudiantes como resultado del estrés por la sobrecarga académica, están relacionadas con somnolencia, y problemas de digestión, como dolor abdominal y diarrea.
- Las reacciones psicológicas y comportamentales no fueron reportadas como manifestaciones relevantes en los estudiantes del presente estudio.
- El afrontamiento del estrés académico se ve evidenciado principalmente por medio de la religiosidad, a la cual los estudiantes recurren en momentos de mucha tensión y presión de sus jornadas académicas.

11. RECOMENDACIONES

Para los programas del área de la salud, los profesionales de enfermería y para los estudiantes, es de gran importancia obtener los resultados del nivel de estrés en los mismos; con el fin de propiciar el interés por el desarrollo de la investigación sobre este fenómeno.

El presente trabajo podrá ser utilizado por la División de Bienestar Universitario con el objeto de implementar programas y actividades que contribuyan a minimizar los índices de estrés académico en los estudiantes.

Es importante continuar estudios de investigación en semestres superiores y en los diferentes programas del área de la salud sobre estrés y su manejo.

12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Trucco M. Estrés y Trastornos Mentales: Aspectos Neurobiológicos y Psicosociales. Revista Chile Neuropsiquiatría. 2002; 40(2):8-19. (Consultado 23/08/2013) En: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s071792272002000600002&script=sci_arttext.
2. OMS, Organización Mundial para la Salud. La Organización del Trabajo y del Estrés. Organización mundial para la salud. 2004; 3-7. (consultado 19/08/2013) En: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
3. Fisher, S. Stress and Perception of Control. Stress in Academic Life. Mental Assembly Line. (Libro electrónico). London: Lawrence Erlbaum; 1986. (Consultado 02/08/2013). En: https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=I9hwsIWxpWMC&oi=fnd&pg=PR6&dq=Fisher,+S.+Stress+in+Academic+Life.+Mental+Assembly+Line.+1986&ots=Tt7b7_xGfo&sig=3IQ3hHIJ-vZeWyD-4hzCZ41w5pA#v=onepage&q&f=false .
4. Berrio N. Caracterización Psicométrica del Inventario de Estrés Académico en estudiantes de Pregrado de la Universidad De Antioquia. (Tesis) Medellín: Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias sociales y Humanas; 2011.
5. Muñoz F. El Estrés Académico. Problemas y Soluciones desde una Perspectiva Psicosocial. 1ª Edición. España: Publicaciones Universidad de Huelva; 2003.
6. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El Estrés Académico en Estudiantes Latinoamericanos de la Carrera de Medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 2008. 1-7. (Consultado 02/08/2013) En: <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
7. Gutiérrez Y, Londoño F. & Mazo R. Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. (Tesis).Medellín: Universidad Pontificia Bolivariana. Facultad de Psicología; 2009.
8. Montoya L, Gutiérrez J, Toro B., Briñón M, Rosas E, Salazar L. Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. Rev CES Med 2010; 24(1): 7-17. (Consultado 22/04/2013) en: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>.
9. Caldera J, Pulido, B. E. & Martínez, M. G. Niveles de Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. Revista de Educación y Desarrollo, 2007; 7: 77-82.
10. Selye H. The Evolution of the Stress Concept American Scientist, 1973; 61:692. (Consultado 02/06/2013) En:<http://www.jstor.org/discover/10.2307/27844072?uid=2453809695&uid=3737808&uid=2&uid=3&uid=2453809455&uid=67&uid=62&sid=21102227650491>.

11. Arrieta K, Díaz S, González F. Síntomas de Depresión, Ansiedad y Estrés en estudiantes de Odontología: Prevalencia y Factores relacionados. Elsevier, 2013; 42(2): 13-21.
12. DRAE. Diccionario de la Real Academia Española. Definición de estrés. DRAE 22.ª, 2009. (Consultado 19/09/2013) En: <http://lema.rae.es/drae/?val=estres>.
13. Connor, M. J. Pupil stress and standard assessment tests (SATS): An update. Emotional and Behavioural Difficulties. Routledge, 2003; 8: 101-107.
14. Aherne, D. Understanding student stress: A qualitative approach. Irish Journal of Psychology, 2001; 22: 176-187.
15. Gallagher, M. y Millar, R. A survey of adolescent worry in Northern Ireland. Pastoral Care in Education, 1996; 14: 26-32.
16. Putwain, D. Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. British Educational Research Journal, 2007; 33: 207-219.
17. Dyson, R. Renk, K. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and doping. Journal of Clinical Psychology, 2006; 62: 1231-1244.
18. Arnett, J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. American Psychologist, 2002; 55: 469-480.
19. Polo A, Hernández J, Poza C. Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Dialnet, 1996; 2 (2-3): 159-172. (Consultado 12/04/2013) En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>
20. Álvarez M. Stress. Un Enfoque Psiconeuroendocrino. 1ª Ed. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1986.
21. Naranjo, M. L. Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. (Libro Electrónico) San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica; 2004. (Consultado 03/03/2013) En: https://books.google.com.co/books?id=M_EeExBQnzcC&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Enfoques+conductistas,+cognitivos+y+racional+emotivos.+San+Jos%C3%A9,+Costa+Rica:+Universidad+de+Costa+Rica,+2004.&source=bl&ots=nGaccz6I5k&sig=tyAaflcavL2ON_iR0nCOeMu4L58&hl=es&sa=X&ei=EARhVb3kO4epgwTUIICwCg&ved=0CBwQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false
22. Martínez, E., Díaz, D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 2007; 10(2). (Consultado 22/02/2014) En: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>.
23. Arellano, N. Estrés. 2002. (Consultado el 22/02/2014) En: http://www.quadernsddigitals.net/datos-web/emeroteca/nr_507/a-7061/7061.html.

24. Folkman, S., Lazarus, R. Gruen, R., y De Longis, A. Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986; 50(3), 571-579.
25. Lazarus R. Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping* Springer Publishing Company Inc., 1984; 7. (Consultado 02/10/2013) En: <http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=stress+appraisal+and+coping+lazarus+folkman+1984&ots=DdIUpqfiUb&sig=JjZgZvYHjSpF5-FJFvOcw1RiwZ0>.
26. Smith, C. A, Ellsworth, P.C. Patterns of Appraisal in Emotion, Related to Taking and Exam. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987; 52: 475-488.
27. Gutiérrez J, Montoya L, Toro B, Briñón M, Restrepo E, Salazar L. Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. *Revista CES Med* 24(1). (Consultado 15/04/2013) En: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>.
28. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación superior media superior. Universidad Pedagógica de Durango. Memoria Electronica del VII congreso nacional de Investigación Educativa, 2005; 4(15-20).
29. Martín I. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Dialnet*, 2007; 89 (90). (Consultado 08/07/2013) En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2351037>.
30. Janice K, Kiecolt-Glaser, Ronald Glaser, Eric C, Strain, Julie C, Stout, Kathleen L, Tarr, Jane E, Holliday, Carl E, Speicher. Modulation of Cellular Immunity in Medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 1986; 9(1): 1-17. (Consultado 05/09/2013) En: [http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20\(pdf\)/013.pdf](http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20(pdf)/013.pdf).
31. Cano A. Ansiedad, Estrés, Emociones Negativas y Salud. *Critica*, 2010; 968: 12-16. (Consultado 04/05/2013) En: <http://revista-critica.com/wp-content/uploads/2012/11/968-Atrapados-por-el-estr%C3%A9s-jul-ago-2010.pdf>.
32. Hernández, J. M. Pozo, C. Polo, A. *La Ansiedad Ante los Exámenes. Un Programa para su tratamiento Eficaz*. Valencia: Promolibro Editores; 1994.
33. Hill, DR, y Cols. Stability and Change in Type A Components and Cardiovascular Reactivity in Medical Students During Periods of Academic Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 1987; 17(8): 679-698.
34. Ticona S, Paucar G, Llerena G. Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa. *Eglobal*, 2006; 19(18). (Consultado 04/12/2015) En: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>.

35. Evans W, Kelly B. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. Elsevier Ltd. Nurse Education Today, 2004; 24, 473–482. (Consultado 12/09/2013) En: <http://c21allin.wikispaces.com/file/view/cope+with+stress.pdf>.
36. Jaimes R. Malo D. Validación del inventario SISCO de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana seccional Bucaramanga (TESIS). Bucaramanga: Universidad Pontificia Bolivariana. Facultad de Psicología; 2008.(Consultado 05/09/2015)
37. Normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Resolución N° 008430 DE 1993. Título II, de la investigación con seres Humanos Ministerio de Salud, Bogotá, Colombia, (04-10-1993).
38. Mazo R, Londoño K, Gutierrez Y. Niveles de estrés Académico en estudiantes Universitarios. Informes Psicológicos. 2013; 13 (2): 121-134. (Consultado 20/05/2015) En: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/2796/2441+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=co>.
39. Bedoya S, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de Estomatología. Rev Estomatol Herediana, 2006; 16 (1): 15-20. (consultado 24/06/2014) En: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/download/1926/1933>.

13. ANEXOS

ANEXO 1 EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

Inventario

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

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, (5) es siempre, señala con qué frecuencia t inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del					

profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumentos o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (especifique)					

ANEXO 2
ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA

EDAD: _____

SEXO: M___ F___

PROCEDENCIA: RURAL___ URBANA _____

ESTRATO 1___ 2___3___ 4___ 5___ 6___

ESTADO CIVIL: SOLTERO__ CASADO __ SEPARADO __ VIUDO (A) __ UNIÓN LIBRE___

EN QUE SEMESTRE SE ENCUENTRA: 1° __ 2° __3° __

CON QUIEN VIVE: FAMILIA___ PENSIONADO___ OTROS_____

CUANTOS VIVEN EN TU CASA:<5___ >5___ <10___

MEDIO DE TRANSPORTE: BICICLETA__ BUSETA__ MOTO__ CAMINATA__ VEHÍCULO PARTICULAR__

¿PRÁCTICA ALGÚN DEPORTE CON FRECUENCIA?: SI___ NO___ CUAL?

TIENES TRABAJO: SI___ NO___

¿CUÁL ES LA ASIGNACIÓN ECONÓMICA PARA LAS NECESIDADES DIARIAS EN LAS JORNADAS ESTUDIANTILES?

<10.000__

10.000-11.000__

11.000-20.000__

21.000-30.000__

>40.000__

SUFICIENTE___ INSUFICIENTE___

HA SUFRIDO EPISODIOS DE: GRIPE__ EDA__ IRA__ ASMA__ BRONCONEUMONIA__ NEUMONIA__ TRAUMA (FACTURAS) __ OTRAS_____
NINGUNO__

PADECE DE: DIABETES__ HTA__ PROBLEMAS
HORMONALES__OTRAS_____ NINGUNO__

**ANEXO 3
APGAR FAMILIAR**

Nombre: _____

Fecha: _____

	Casi siempre	A veces	Casi nunca
Yo estoy satisfecho con el apoyo que recibo de mi familia cuando algo me molesta.			
Yo estoy satisfecho con la forma como mi familia habla las cosas y las comparte conmigo.			
Yo estoy satisfecho con la forma en que mi familia acepta y da apoyo a mis deseos de emprender nuevas actividades o dirección			
Yo estoy satisfecho con el modo en que mi familia expresa sus afectos y responde a mis emociones, tales como tristeza, rabia, amor.			
Yo estoy satisfecho con la forma como mi familia y yo compartimos el tiempo, el espacio y dinero			
PUNTAJE TOTAL OBTENIDO:			

ANEXOS 4

Tabla 3. Características Sociodemográficas de los estudiantes del área de la salud de una Universidad Pública, Cartagena.

Características	N	%
Genero		
Masculino	90	33,8
Femenino	176	66,2
Procedencia		
Rural	53	19,9
Urbana	213	80,1
Estrato Socioeconómico		
1	66	24,8
2	87	32,7
3	79	29,7
4	32	12,0
5	2	,8
Estado Civil		
Soltero(a)	262	98,5
Unión Libre	3	1,1
Separado(a)	1	0,4
Con quien Vive		
Familia	203	76,3
Pensionado	53	19,9
Otros	10	3,8
Medios de transporte		

Buseta	149	56,0
Caminata	62	23,3
Moto	26	9,8
Vehículo Particular	29	10,9
Trabajo		
No	256	96,2
Si	10	3,8
Necesidades económicas básicas diarias		
<10.000	154	57,9
10.000-11.000	71	26,7
11.000-20.000	33	12,4
21.000-30.000	5	1,9
>40.000	3	1,1
Dinero		
Suficiente	118	44,4
Insuficiente	148	55,6
# de habitantes de la casa		
< 5 Personas	141	59,7
>5Personas	95	40,3

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 4. Morbilidad sentida de los estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena

En los últimos 6 meses ha sufrido episodios de		
Gripe	194	72,9
Ira	44	16,5
Asma	29	10,9
Fracturas	22	8,3
Eda	12	4,5
Bronco-neumonía	3	1,1
Neumonía	1	0,4
PADECES DE		
Problemas Hormonales	8	3,0
HTA	2	0,8
Diabetes	1	0,4

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 5. Funcionalidad familiar de los estudiantes universitarios del área de la Salud de una universidad pública, Cartagena.

	N	%
FUNCIONALIDAD FAMILIAR		
Funcionalidad Grave.	2	0,8
Funcionalidad Leve.	52	19,5
Normofuncional.	212	79,7

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 6. Nivel de preocupación/Nerviosismo en estudiantes del área de la salud de una universidad pública, Cartagena

	N	%
MOMENTOS DE PREOCUPACION/NERVIOSISMO EN EL SEMESTRE		
NO	30	11,3
SI	236	88,7
NIVEL DE PREOCUPACION/NERVIOSISMO		
1	2	0,8
2	16	6,7
3	83	35,1
4	100	42,3
5	35	14,8

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 7. Nivel de estrés en estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena

FACULTAD	N	%	
Nivel de estrés			
Enfermería	62	83,8	
Odontología	63	87,5	
Química Farmacéutica	42	93,3	
Medicina	69	92,0	
Nivel de estrés (semestre)			
	I	II	III
Enfermería	28.6%	39.3%	38.3%
Odontología	30.3%	41.7%	38.5%

Química Farmacéutica	38.1%	40.0%	38.9%
Medicina	35.0%	38.9%	39.2%

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 8. Situaciones inquietantes (Causantes de Estrés) en estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena.

Características	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
La competencia con los compañeros de grupo.	52	22,1	67	28,5	79	33,6	27	11,5	10	4,3
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	8	3,4	19	8,1	74	31,4	83	35,2	52	22,0
La personalidad y carácter del profesor.	16	6,8	60	25,4	78	33,1	52	22,0	30	12,7
Evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, ensayos etc.)	7	3,0	19	8,1	69	29,2	83	35,2	58	24,6
El tipo de trabajo que te piden los profesores.	8	3,4	38	16,1	91	38,6	68	28,8	31	13,1
No entender los temas que se abordan en clases.	12	5,1	60	25,4	73	30,9	44	18,6	47	19,9
Participación en clases.	14	5,9	57	24,2	68	28,8	62	26,3	35	14,8
Tiempo limitado para hacer trabajos.	12	5,1	41	17,4	75	31,8	51	21,6	57	24,2

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 9. Manifestaciones físicas en estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena.

Reacciones físicas										
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	64	27,1	46	19,5	61	25,8	46	19,5	19	8,1
Fatiga crónica (cansancio permanente).	28	11,9	57	24,2	72	30,5	52	22,0	27	11,4
Dolores de cabeza o migrañas.	42	17,8	47	19,9	65	27,5	56	23,7	26	11,0
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	94	39,8	51	21,6	45	19,1	29	12,3	17	7,2
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	46	19,5	59	25,0	51	21,6	49	20,8	31	13,1
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	27	11,4	33	14,0	58	24,6	71	30,1	47	19,9

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 10. Manifestaciones psicológicas en estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena.

Reacciones psicológicas										
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	20	8,5	54	22,9	76	32,2	64	27,1	22	9,3
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	57	24,2	59	25,0	63	26,7	38	16,1	19	8,1
Ansiedad, angustia o desesperación.	31	13,1	47	19,9	75	31,8	53	22,5	30	12,7
Problemas de concentración.	13	5,5	80	33,9	75	31,8	48	20,3	20	8,5
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	82	34,7	66	28,0	40	16,9	34	14,4	14	5,9

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 11. Manifestaciones comportamentales en estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena.

Reacciones comportamentales										
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	92	38,9	62	26,3	56	23,7	22	9,3	4	1,7
Aislamiento de los demás.	106	44,9	59	25,0	38	16,1	25	10,6	8	3,4
Desgano para realizar las labores escolares.	57	24,1	75	31,8	64	27,1	35	14,8	5	2,1
Aumentos o reducción del	50	21,1	43	18,2	66	28,0	48	20,3	29	12,3

consumo de alimentos.										
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

FUENTE: Datos del estudio.

Tabla 12. Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del área de la salud de una universidad pública, Cartagena.

Estrategias de afrontamiento										
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	24	10,2	43	18,2	67	28,4	78	33,1	24	10,2
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	17	7,2	40	16,9	84	35,6	63	26,7	32	13,6
Elogios a si mismo.	52	25,9	48	23,9	70	34,8	1	0,5	30	14,9
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	26	11,0	35	14,8	55	23,3	55	23,3	65	27,5
Búsqueda de información sobre la situación.	39	16,5	34	14,4	75	31,8	65	27,5	23	9,7
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	33	14,0	55	23,3	75	31,8	53	22,5	20	8,5

FUENTE: Datos del estudio.