

Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. una Propuesta de Intervención

Academic Stress in Students of the Nursing Undergraduate Program of the Francisco de Paula Santander University. a Proposal for Intervention

Diana Carolina Silva Sánchez¹

INFORMACIÓN DEL ARTICULO

Fecha de recepción: 26 de Enero de 2017.
Fecha de aceptación: 08 de Mayo de 2017.

¹Magister en Educación Universidad de Pamplona”. Docente – Colombia.
E-mail: silvadiana@hotmail.com

CITACIÓN: Silva, D. (2017). Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. una Propuesta de Intervención CIE, Vol. 1. (3), 65-88.

Resumen

El estrés es un tema que ha sido enfocado en diferentes campos del conocimiento, sin embargo, el estrés laboral ha sido el tema más atractivo para mucho de los investigadores, inclusive para la misma Organización Mundial de la Salud. Por tanto, el presente estudio proporcionará información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y manifestaciones. Esta investigación es de utilidad a estudiantes y docentes, por cuanto se amplía el diagnóstico real del estrés académico antes, durante y después de las prácticas formativas, con el fin de que estos últimos actores optimicen sus procesos de enseñanza y aprendizaje y los adapten al momento académico.

Palabras Clave: *estrés, académico, programa, propuesta.*

Abstract

Stress is a topic that has been focused on different fields of knowledge, however, work stress has been the most attractive topic for many researchers, including the World Health Organization itself. Therefore, the present study will provide significant information on the lines of research development for the conceptualization of academic stress, its definitions and manifestations. This research is useful to students and teachers, since the real diagnosis of academic stress is expanded before, during and after training practices, in order for these latter actors to optimize their teaching and learning processes and adapt them to the moment academic.

Keywords: *stress, academic, program, proposal.*

Introducción

El estrés experimentado por los estudiantes de enfermería dentro del contexto académico constituye un tópico de creciente interés en los últimos años a nivel nacional e internacional, debido a sus implicaciones sobre el aprendizaje, rendimiento académico, salud y bienestar del mismo.

El trabajo que a continuación se expone surgió a partir de una preocupación por la salud de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander y otros aspectos que se describirán en la justificación, y pretende ser una contribución a la ampliación del conocimiento aportando datos actuales sobre el tema. Aspectos que deben tenerse en cuenta para realizar un proceso de enseñanza - aprendizaje con calidad.

En un primer momento se encontrará el título, seguido de la descripción y el planteamiento del problema. Posteriormente se encontrarán la justificación y los objetivos generales y específicos en la dirección de establecer las relaciones que existen entre las distintas variables a estudio.

En el quinto capítulo se recoge el marco referencial general sobre estrés académico necesario para fundamentar la investigación, basado en una amplia revisión bibliográfica del sobre estrés académico en estudiantes de enfermería de los años 2009 al 2014, teorías y modelos donde se explican los aspectos esenciales de las variables objeto de investigación, profundizando en el estrés académico, nivel de estrés, estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento.

Además, se relaciona la fundamentación legal y el marco contextual. Después, encontrará el diseño metodológico utilizado, así como la descripción de las técnicas e instrumentos de recolección de la información y los aspectos éticos que se tuvieron en cuenta durante el transcurso de la investigación.

Los últimos capítulos muestran los resultados y discusión, propuesta de intervención, conclusiones y recomendaciones, respectivamente, después de realizar los pertinentes análisis estadísticos.

Finalmente se exponen las referencias bibliográficas citadas en el cuerpo del trabajo y se incluye un último apartado con los anexos con el fin de aclarar determinados aspectos.

La razón principal para elegir este tema es el diseño de los lineamientos de una propuesta de intervención frente al estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander después de realizar una caracterización del mismo, teniendo en cuenta la presencia y el nivel de estrés, los estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y las estrategias de afrontamiento.

Justificación

El estrés es un tema que ha sido enfocado en diferentes campos del conocimiento, sin embargo, el estrés laboral ha sido el tema más atractivo para mucho de los investigadores, inclusive para la misma Organización Mundial de la Salud. Por tanto, el presente estudio

proporcionará información significativa sobre las líneas de desarrollo investigativo para la conceptualización del estrés académico, sus definiciones y manifestaciones.

En 1999, Muñoz da la siguiente referencia de Martín I.: “Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes”. (Martín, 2007). Cinco años más tarde, el mismo autor Muñoz aclara que el estrés del estudiante constituye un problema que, pese a su notable incidencia en la vida cotidiana de un amplio sector de la sociedad, no ha recibido la suficiente atención por parte de los investigadores del campo de la Psicología, ni por parte de pedagogos, psicopedagogos y educadores. (Muñoz, 2004).

Actualmente, los estudiantes se enfrentan a una variedad de estresores semejantes a los trabajadores en su desempeño laboral (Coffin, et al, 2011), como por ejemplo la competitividad entre estudiantes. Según María del Rosario Prieto en su estudio sobre Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios: “Pertenece a una sociedad orientada al éxito, en la cual es imposible escapar de la competencia y del deseo de triunfar. Sufrimos estrés porque hemos evolucionado mucho desde los tiempos cuando se podían resolver las situaciones estresantes peleando o huyendo.

La tensión y frustración resultante producen más estrés y se inicia un círculo vicioso que puede provocar una

enfermedad física y mental” (Prieto, 2008, p.17). El estrés es entonces una respuesta del cuerpo a condiciones externas llamados estresores que perturban el equilibrio emocional de la persona, causando reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Según Polo, et al (1996) los problemas de adaptación al mundo universitario, la sobrecarga de rol y las demandas académicas excesivas son los principales estresores en los estudiantes.

Desafortunadamente, los esfuerzos actuales de la calidad de la educación se encuentran centrados en el aprendizaje del estudiante, búsquedas de metodologías de carácter cognoscitivo, por lo que una vez más el sujeto epistémico es favorecido en detrimento del sujeto afectivo – emocional (Celis, et al, 2001; Splanger, et al, 2002). En otras palabras, la calidad del estudiante viene dada por la nota que este obtenga sin importar su equilibrio emocional.

Esta investigación es de utilidad a estudiantes y docentes, por cuanto se amplía el diagnóstico real del estrés académico antes, durante y después de las prácticas formativas, con el fin de que estos últimos actores optimicen sus procesos de enseñanza y aprendizaje y los adapten al momento académico. De igual manera, los resultados incrementaron el acopio teórico sobre el tema de estrés académico, aportando nuevos y actuales conceptos y datos de estrés académico en estudiantes de enfermería para futuras investigaciones. Lo que se espera que a futuro, se conduzca a la ampliación de los conocimientos sobre este tipo de estrés.

El diagnóstico de estrés académico además sirvieron como aporte para la renovación de acreditación del programa

de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander y contribuye al desarrollo de futuras investigaciones sobre el tema en el programa.

Teniendo en cuenta que la investigación se realiza en estudiantes universitarios, la investigación alimenta la línea de investigación Educación Superior de la Maestría en Educación y al Grupo de Investigación Pedagógica de la Facultad de Educación de la Universidad de Pamplona.

Finalmente, el estudio contribuyó al diseño de los lineamientos de la propuesta de intervención del Estrés Académico con el fin de lograr que la experiencia educativa de los estudiantes de educación superior de Enfermería sea menos estresante.

Dado el caso que la propuesta de intervención se ejecute en un futuro, se verán los beneficios a nivel económico para La Universidad Francisco de Paula Santander, específicamente para la Vicerrectoría de Bienestar, quien programa y coordina todas las actividades y servicios encaminados al desarrollo físico, mental, espiritual y social de los estudiantes, docentes y empleados de la institución, dando además cumplimiento al Artículo 117 de la Ley 30 de 1992 de Educación Superior y a la Ley 1616 del 2013 de Salud Mental.

Marco Teórico

Esta investigación está caracterizada en una primera fase con el diagnóstico del estrés académico en los estudiantes de enfermería, se tomó como base la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy en 1991, la Teoría Transaccional del Estrés de

Cohen, Lazarus y Folkman en 1986 y el Modelo Sistémico Cognoscitivista de Arturo Barraza Macías en el 2007, y en una segunda fase que es con la propuesta de intervención bajo el modelo de Hildergard Peplau

La palabra estrés deriva del griego **STRINGERE** que significa provocar tensión y existe desde hace tiempo en el idioma inglés como "stress"; fue utilizada por primera vez en 1911 por Walter Cannon en un contexto científico.

Este autor, descubrió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina y es por ello que puede ser considerado como uno de los padres del enfoque teórico del estrés; durante los años treinta, Cannon (1935) estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeóstasis; él denominó a esta reacción inespecífica y generalizada, respuesta de "pelear o huir" y demostró que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo (González, 1994).

Sin embargo, muchos años atrás Claude Bernard había propuesto que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que los seres vivos tienen la capacidad de mantener la estabilidad de su medio ambiente interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo. Aquí llegamos a un concepto clave, "la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente". Con lo anterior se puede afirmar, que en 1867 Bernard insinuó las consecuencias provocadas por la ruptura del equilibrio en

el organismo, es decir de someter a éste al estrés.

Basado en estos conceptos, Cannon en 1922 propuso el término homeostasia (del griego *homoiōs*, similar y *statis*, posición) para designar los procesos fisiológicos coordinados que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos. Y es hasta el año de 1939 cuando adopta el término *stress*, refiriéndose a los "niveles críticos de estrés", como aquellos que podrían provocar un debilitamiento de los mecanismos homeostáticos (Slipak, 2008).

Tiempo después, el médico canadiense Hans Selye (1956 y 1978) (citado por Flores, 2001) afirmó que el Estrés "es la respuesta no específica del organismo a toda demanda, sea está causada por, o resulta de. Condiciones agradables o desagradables" y describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al "síndrome general de adaptación" (SGA o GAS por sus siglas en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente.

Además, introdujo el concepto de estrés como un Síndrome o conjunto de reacciones específicas del organismo y diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. Y es por esto que Selye es uno de los principales exponentes en el enfoque teórico del estrés y es considerado como uno de los padres de dicho enfoque (Barraza, 2004).

De acuerdo con los conceptos de estrés mencionados anteriormente, se puede analizar que existe un actor principal que

es el individuo ya sea equilibrado o desequilibrado, es decir un sistema complejo el cual es el encargado de hacer frente a la inestabilidad que padece el individuo. Teniendo en cuenta esa concepción, se tiene en cuenta la Teoría General de Sistemas la cual es atribuible al biólogo Ludwig von Bertalanffy, que fue inicialmente una concepción totalizadora de la biología, denominada "organicista", en el que se conceptualizó al organismo como un sistema abierto, en constante intercambio con otros sistemas circundantes por medio de complejas interacciones.

Esta se caracteriza por su perspectiva holística e integradora, en donde lo importante son las relaciones y los conjuntos que a partir de ellas emergen. Bertalanffy afirma que las propiedades de los sistemas no se pueden describir elocuentemente con sus elementos separados. La comprensión de los sistemas sólo sucede cuando éstos se estudian globalmente, involucrando todas las interdependencias de sus partes.

A partir de esto, Bertalanffy hace mención de las tres premisas básicas de su Teoría: los sistemas existen dentro de sistemas, los sistemas son abiertos y las funciones de un sistema dependen de su estructura

Esta Teoría dio algunos aportes semánticos introduciendo así un lenguaje científico universal, que entre las más importantes para el tema principal de este estudio se tendrán en cuenta tan solo tres: Entrada (Input), Salida (Output) y Homeóstasis. Las entradas o Input son los ingresos del sistema que pueden ser recursos humanos, recursos materiales o información; esta es la fuerza de arranque

que suministra al sistema sus necesidades operativas. Las Salidas u Output son los resultados que se obtienen de procesar las entradas; finalmente la Homeostasis que es el nivel de adaptación permanente del sistema o su tendencia a la supervivencia dinámica.

Como todo sistema, siempre entre cada entrada y salida existe un proceso. Sin embargo, la explicación de lo que sucede dentro de este sistema tales como funciones de conservación y transformación suele ser asociada, por algunos autores como Colle en el 2002, a la metáfora de la caja negra, pues inicialmente, no se conoce lo que hay ni lo que ocurre adentro del sistema, sólo se sabe que hace algo, que opera una transformación, es decir, que procesa elementos provenientes del entorno (Barraza, 2006).

Relacionado con el estrés académico, esta apuesta sistémica sirvió para la modelización que realizó el mexicano Arturo Barraza Macías, la cual se concreta en el siguiente postulado: El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico, que sería la homeóstasis.

Por consiguiente, las relaciones entre el sistema y su entorno pueden ser caracterizadas como una red estructurada por el esquema input-output. Según Barraza Macías, esta relación input-output es integrada con el concepto de retroalimentación, el cual identifica los mecanismos mediante los cuales un sistema abierto recoge información que actúa sobre las decisiones o acciones de cada organismo. Mediante los

mecanismos de retroalimentación, los sistemas regulan sus comportamientos de acuerdo con sus efectos reales y no con programas de output fijos. En otras palabras, las reacciones jamás serán iguales para todos los organismos. El ser humano actúa, ante las variaciones medio ambientales, mediante compensaciones internas o externas al sistema, las cuales sustituyen, bloquean, complementan o modifican esos cambios con el objeto de mantener el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Adaptando esta teoría al tema de estrés académico, podría afirmarse que input serían los estresores, quienes son los que ocasionan estrés en los estudiantes, ya sea una evaluación, una exposición o el recibir una nota final, el output o salida serían las reacciones físicas psicológicas y comportamentales que podría tener cada individuo de manera diferente y la homeóstasis o el equilibrio viene dado por aquellos mecanismos o estrategias de afrontamiento que puede o no utilizar el estudiante, como por ejemplo tomar la situación estresante con sentido del humor o la religiosidad, entre otros. Sin embargo, cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento es un conjunto de respuestas cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante, o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación. Este conjunto de respuestas, desde la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986), puede ser

clasificado como las centradas en el problema: intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés, y las centradas en la emoción: intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “aquellos 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” (Lazarus y Folkman, 1991). Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas y en otros, con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno. (Barraza, 2006).

En el Modelo Transaccional del Estrés y la Capacidad de Enfrentar Problemas (Folkman y Moskowitz 2000; Lazarus y Folkman 1984), las experiencias estresantes son entendidas como transacciones entre la persona y su entorno, en donde el impacto de un factor de estrés externo es mediado por la evaluación que hace el individuo sobre los recursos psicológicos, sociales y culturales con los que cuenta.

Para entender este concepto, veamos sus elementos centrales: En primer lugar, un factor estresante o fuente de estrés es un suceso o estímulo del ambiente que amenaza a un organismo y lo lleva a buscar una respuesta para afrontarlo, es decir para evitar, escapar o minimizar el estímulo adverso (Gazzaniga y Heatherton, 2003). El segundo elemento, es la evaluación

cognitiva que se relaciona con el modo en que se percibe, y se interpreta, que el suceso estresante afecta el proceso de afrontar el estímulo o suceso.

En resumen, según el Modelo Transaccional del Estrés y la Capacidad de Enfrentar Problemas, la evaluación del riesgo personal y la gravedad de la amenaza estimulan la acción para hacer frente al factor estresante. No obstante, las percepciones elevadas de riesgo también pueden generar angustia y estimular conductas de escape-avoidance para minimizar la importancia de la amenaza. Las creencias de invulnerabilidad, por otro lado, aumentan el control percibido y el enfrentamiento activo al problema, y reducen la angustia; muchos adolescentes operan sobre la base de esta creencia de invulnerabilidad. (Willis, 2006).

Según Arturo Barraza Macías, el modelo transaccional del estrés aporta esa explicación, la cual incorporo en este momento a través del siguiente postulado: La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida) (Barraza, 2006).

Barraza Macías explica el contenido de este postulado de manera secuencial en tres momentos con el objetivo de precisar sus alcances: el primer momento consiste cuando la relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales: acontecimiento estresante (entrada), interpretación del acontecimiento y activación del organismo (salida); El

segundo sucede cuando el ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo; y finalmente el tercer momento se da cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006).

A partir de La Teoría General de Sistemas de Bertalanffy y El modelo transaccional del estrés de Cohen, Folkman y Lazarus, El doctor Arturo Barraza Macías decide realizar un análisis detallado de las mismas y proponer El Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico: Según el autor, el entorno le proyecta a la persona un conjunto de demandas o exigencias que son sometidas a un proceso de valoración por parte del individuo.

Cuando este considera que las demandas desbordan sus recursos son valoradas como estresores. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno, lo cual obliga a la persona a decidir cual es la mejor manera de enfrentar a esa situación, llamándolo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante. Posteriormente, el sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno.

Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de

afrontamiento no sean exitosas, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado (Barraza, 2006).

De acuerdo a lo anterior, Arturo Barraza comienza a realizar un análisis sobre cómo sería el concepto integral de estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivo, para lo cual tiene en cuenta las siguientes definiciones unidimensionales:

“El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (Shturman, 2005, p. 13).

“El estrés es una tensión interior que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre nosotros” (Rossi, 2001, p. 11). “Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante” (Cruz y Vargas, 2001, p. 29). “El estrés es pues un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego su defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales” (Stora, 1992, p. 6).

Además, tiene en cuenta otras definiciones multidimensionales de estrés académico: “El estrés es un proceso dinámico complejo desencadenado por la percepción de amenaza para la integridad de un individuo y para la calidad de sus relaciones significativas que tiene por

objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, posibilitar el desarrollo de competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio” (Mingote y Pérez, 2003, p.15).

“El estrés es un proceso dinámico que se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales” (Williams y Cooper, 2004, p. 4).

A partir de este tipo de definiciones y con base en el modelo presentado, Arturo Barraza Macías elabora el presente constructo teórico del estrés académico, el cual intenta recuperar su carácter procesal y su constitución multidimensional: “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.” (Barrza, 2006).

De acuerdo a la última fase de ese estudio se encuentra la propuesta de intervención, basada en el Modelo Peplau. En este se incluyen las teorías sobre Enfermería de nivel medio, las cuales se derivan de trabajos de otras disciplinas relacionadas con la enfermería. Hildergard Peplau hizo incorporaciones de las Ciencias de la Conducta, así como de los trabajos de Sigmund Freud, Erich Fronun, Abraham Maslow, Harry Sullivan y Neal Miller. Integró en su modelo las teorías

psicoanalíticas, la motivación humana, el aprendizaje social y el desarrollo de la personalidad.

Peplau basa su modelo en la enfermería psicodinámica, “aquella que es capaz de entender la propia conducta para ayudar a otras personas a identificar cuáles son las dificultades y aplicar los principios sobre las relaciones humanas a los problemas que surgen en cualquier nivel de experiencia”. La enfermera psicodinámica aplica los principios de las relaciones humanas a los problemas que surgen en todos los niveles de la experiencia humana.

Para Peplau, la Enfermería es un proceso interpersonal y terapéutico que funciona en términos de cooperación con otros procesos humanos, haciendo de la salud una posibilidad para los individuos en las comunidades. Basa este planteamiento en que las Personas son seres humanos que viven una especie de equilibrio inestable de manera que, cuando ese equilibrio se altera, aparece la Enfermedad.

Por lo tanto, define la Salud como palabra símbolo que implica el movimiento d avance de la personalidad y otros procesos humanos hacia una vida creativa, constructiva, personal y comunitaria. Y finalmente, aclara que la relación interpersonal entre enfermera y paciente puede llevarse a cabo en diferentes Entornos: hospital, escuela, comunidad, etc., con el objetivo de mejorar la salud, aumentar el bienestar y atender a las enfermedades.

De acuerdo con lo anterior y con el fin de aterrizar esta teoría a la realidad del programa, la persona será vista como el

estudiante quien vive en un entorno llamado universidad, que puede presentar o no un equilibrio en su salud de acuerdo a su personalidad y los demás procesos humanos.

Este modelo se trata de actuar en lugar de la persona o estudiante, orientándole, manteniendo y mejorando su estado físico y psíquico mediante la instrucción, sin dejar a un lado la idea de que las acciones son realizadas tanto por el paciente como por la enfermera a través de la interrelación con el estudiante.

Llevado a la práctica de este programa, la enfermera – docente será quien lleve a cabo esta relación de ayuda dirigida a sus estudiantes de enfermería con estrés académico, con el fin de llevarlo hasta su equilibrio o máximo grado de crecimiento personal y de salud dentro de sus limitaciones. El objetivo de este modelo de enfermería es ayudar al paciente a conseguir la salud de forma que enfermera y paciente alcancen el mayor grado de desarrollo personal.

En la relación enfermera y paciente describe cuatro fases: la primera es la orientación, en esta fase el paciente tiene “una necesidad insatisfecha” y por tanto precisa apoyo profesional. Es aquí donde la enfermera le ayuda a reconocer y entender sus problemas. La segunda fase es la identificación y ocurre cuando el paciente se relaciona e identifica con quienes pueden ayudarle.

La enfermera le ayuda a desarrollar fuerzas positivas para llegar a satisfacer sus necesidades. Como tercera fase se encuentra la explotación, cuando el paciente intenta aprovechar al máximo todo lo que se le brinda a través de su

relación con la enfermera. Finaliza el proceso con la resolución, cuando el problema se va resolviendo y el individuo se hace menos dependiente y se va liberando de su identificación con el enfermero/a.

En la relación de enfermería con el paciente, Peplau llega a describir seis roles diferentes a desarrollar: el de extraño, persona – recurso, docente, conductor, sustituto, y consejero. El modelo de Hildegard Peplau, es un modelo de interacción donde enfermera- paciente unidos pueden aprender y crecer personalmente. En otras palabras, el poder terapéutico de las palabras de enfermería hará que los estudiantes resuelvan sus problemas de estrés académico a través de la Relación de Ayuda.

Marco Legal

Debido a que es una investigación relacionada con la Educación y con el bienestar de los estudiantes de una Universidad, es significativo hacer mención de la Ley más importante en Colombia para esta área:

La Educación Superior en el país es regulada por la Ley 30 de 1992, y en el Artículo 117 resalta que las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo y será el Consejo Nacional de Educación Superior (CESU) quien determinará las políticas de bienestar universitario. En el Artículo 118 de la misma ley aclara que cada institución de Educación Superior destinará por lo menos el dos por ciento

(2%) de su presupuesto de funcionamiento para atender adecuadamente su propio bienestar universitario. Y finalmente en el Artículo 119 resalta que las instituciones de Educación Superior garantizarán campos y escenarios deportivos, con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades en forma permanente. (Ministerio de Educación Nacional, 1992).

Dando cumplimiento a la Ley 30 de 1992, La Universidad Francisco de Paula Santander cuenta con un organismo llamado Bienestar Universitario, según el establecido en el Artículo 55 del acuerdo No. 91 de 1993 en el estatuto general de la universidad (Universidad Francisco de Paula Santander, 1993). En el acuerdo No. 048 del 27 de julio de 2007 (Universidad Francisco de Paula Santander, 2007) por el cual se compilan los Acuerdos que conforman el Estatuto General de la Universidad Francisco de Paula Santander, se hace mención del compromiso que tiene la institución en el bienestar de sus estudiantes.

En el artículo 4 hace inclusión del tema como un principio de la universidad de la siguiente manera “Lo fundamental en la actividad de la Universidad Francisco de Paula Santander es el quehacer académico y solamente en función de él las actividades y sistemas de administración, bienestar, planeación y demás apoyos institucionales tienen su razón de ser”. Posteriormente en el artículo 26 aclara que la Vicerrectoría de Bienestar Universitario hace parte de la rectoría y en el artículo 42 menciona que uno de los integrantes del Consejo Académico será el Vicerrector de Bienestar Universitario quien bajo la dirección del Rector, es el encargado de dirigir, programar y coordinar las actividades y servicios encaminados al

desarrollo físico, mental, espiritual y social de los estudiantes, profesores y empleados administrativos de la Institución y de manejar las relaciones con los egresados de la Universidad, según el artículo 54.

En el Acuerdo No. 016 del 27 de marzo del 2008 (Universidad Francisco de Paula Santander, 2008) se reglamenta los servicios ofrecidos por la Vicerrectoría de Bienestar Universitario para estudiantes, docentes y empleados, donde los servicios podrán ser solicitados por quienes cumplan con los requisitos exigidos para su otorgamiento y se asignarán de acuerdo con los cupos y disponibilidad presupuestal que determine la Universidad para cada tipo de servicio, según el artículo 4. En el artículo 7 ya hace mención de los servicios que serán prestados a la comunidad universitaria como lo son:

El servicio de Salud y asistencia primaria, los servicios de prevención y asistencia psicosocial, estímulo becas trabajo, estímulo monitorías, servicios culturales artísticos, deportivos, sociales y de desarrollo humano y los préstamos de espacios físicos e implementos.

Según el artículo 9, el servicio de salud está integrado por profesionales del área médica, odontológica, psicológica, de enfermería, auxiliar de enfermería y administrativo. Ya en el artículo 10 especifican los servicios de salud que se prestan a la comunidad universitaria, como por ejemplo la asesoría psicológica y psicosocial, servicios de prevención en salud, consulta médica, odontológica, entre otros. Los otros servicios de bienestar universitario mencionados anteriormente son definidos en este acuerdo.

Debido a que esta investigación trata además de un evento de salud mental como lo es el estrés, es trascendental también hacer mención de la Ley 1616 del 2013, por medio del cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. Su objeto es “garantizar el ejercicio pleno del Derecho a la Salud Mental a la población colombiana, priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental...”.

En la norma define la Promoción de la salud mental como una “estrategia intersectorial y un conjunto de procesos orientados hacia la transformación de determinantes de la Salud Mental que afectan la calidad de vida, en procura de la satisfacción de necesidades y los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control de la misma en los niveles individual y colectivo teniendo en cuenta el marco cultural colombiano”.

Además define prevención primaria del trastorno mental como “las intervenciones tendientes a impactar factores de riesgos relacionados con la ocurrencia de trastornos mentales, enfatizando en el reconocimiento temprano de factores protectores y de riesgo, en su automanejo y esta dirigida a los individuos, las familias y colectivos” (Congreso de Colombia, 2013).

Marco Contextual

La investigación se realizó en la Universidad Francisco de Paula Santander ubicado en la ciudad de Cúcuta, la cual es reconocida por Ordenanza No 37 de 1964 y oficializada como ente de educación superior del orden departamental por Decreto 323 del 13 de mayo de 1970

expedido por la Gobernación del Departamento Norte de Santander.

La Universidad Francisco de Paula Santander, es un ente de educación superior autónoma, con personería jurídica, patrimonio independiente, autonomía académica, administrativa y financiera con régimen especial vinculado al Ministerio de Educación Nacional y organizado como establecimiento público de carácter académico. Tiene mas de 50 años de historia y sigue creciendo, tanto en el espacio físico como en sus aportes al quehacer educativo, cultural y social de la región; tiene un total de 5 facultades, 29 programas académicos en pregrado, 14 programas en educación a distancia y 9 programas de postgrado que contribuyen a su reconocimiento actual en el escenario global de la ciencia, la investigación, la academia, la responsabilidad social y la educación de la ciudadanía.

El programa de Enfermería fue el elegido para este estudio. Este se encuentra adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, con 30 asignaturas, 146 créditos, distribuidos en 8 semestres (Véase la Tabla 1) y con un total de 342 estudiantes en el segundo semestre académico del 2014.

La misión del programa de Enfermería es formar profesionales con capacidad para gestionar y proporcionar cuidado a la salud de las personas, familias y colectivos mediante intervenciones de promoción de la salud, prevención, atención y rehabilitación, en las diferentes etapas y contextos de la vida, con calidad técnica, científica, ética y humanística y su visión es lograr la acreditación manteniendo el reconocimiento y posicionamiento a nivel regional, nacional e internacional por la

calidad de sus egresados y las acciones de proyección social. Actualmente el programa se encuentra acreditado por el Ministerio de Educación Nacional.

Metodología

La investigación es de enfoque mixto, debido a que se analizan cada una de las variables de manera amplia y profunda para finalmente elaborar una propuesta como mecanismo para minimizar la problemática encontrada y de tipo descriptivo porque busca especificar las características importantes del Estrés Académico en los estudiantes de enfermería de segundo a séptimo semestre de la Universidad Francisco de Paula Santander durante el segundo semestre del 2014.

Población: La población objeto designada para la presente investigación está constituida por 342 estudiantes pertenecientes al programa de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander y matriculados en el segundo semestre académico del 2014.

Muestra: La muestra es de 60 estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. A esta muestra pertenecen los cinco primeros y cinco últimos promedios de los semestres II, III, IV, V, VI y VII.

Resultados y Discusión

Se procedió a determinar el estrés académico antes, durante y después de las prácticas formativas en estudiantes de enfermería de segundo a séptimo semestre de la Universidad Francisco de Paula Santander; sobre el estrés académico se evaluó el porcentaje de estudiantes con

estrés, su intensidad y la frecuencia con la que se manifiesta, por otra parte se analizaron los componentes del estrés y las variables empíricas definidas por cada ítems del inventario SISCO.

Para la relación entre el nivel de estrés académico (intensidad) con respecto a los componentes del estrés, los ítems del inventario SISCO y el momento evaluado del estrés (antes, durante y después de las prácticas formativas), y la relación entre el momento de las prácticas formativas con respecto a las variables que conforman el estrés, los análisis se basaron en los estadísticos T, análisis de varianza (ANOVA) y la prueba chi-cuadrado; mientras que para la relación entre los Estresores del estrés académico y las estrategias de afrontamiento se empleó el análisis de correlación. El nivel de significación establecido en las pruebas estadísticas fue de 0,05, y se considera significativo si $P < 0,05$

Conclusiones

Se logró identificar las características del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander, como lo son la presencia o ausencia del evento, el nivel de estrés, los estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y las estrategias de afrontamiento en tres momentos académicos: antes, durante y después de las prácticas formativas. No obstante, teniendo en cuenta la revisión bibliográfica realizada del 2009 al 2014, esta sería la primera investigación que analiza los tres momentos en este tipo de población.

Mediante la prueba de chi-cuadrado se pudo verificar que el porcentaje de

estudiantes con estrés académico del programa de enfermería fue igual en los tres momentos evaluados, donde los estudiantes reportaron presentar estrés antes, durante y después de la práctica de las prácticas formativas.

En otras palabras, los estudiantes de enfermería presentaron estrés durante todo el semestre académico, aunque con diferencias en el nivel y la frecuencia. Con relación a la frecuencia, la cual se analizó mediante la prueba T, se tiene que antes, durante y después de las prácticas los estudiantes manifestaron que solo se presentó algunas veces. Mientras que, al analizar el nivel, para los momentos de antes y durante las prácticas, los estudiantes presentaron un nivel de estrés medianamente alto y después de las mismas un nivel medio. Además, se pudo verificar que el porcentaje de estudiantes con niveles de estrés medianamente alto o alto para antes, durante y después de las prácticas fue de 46%, 48,57% y 35,29% respectivamente.

Debido a que no todos los estudiantes participaron en los tres momentos de la investigación y al momento de evaluar el estrés generaba problemas estadísticos, se decidió agrupar el nivel de estrés en dos grupos homogéneos de tamaños aproximadamente igual de estudiantes para hacer inferencia estadística: el primero con los niveles bajo, medio bajo y medio, y el segundo con los niveles medio alto y alto.

De acuerdo con lo anterior, se realizó una comparación de los componentes de estrés por nivel de estrés académico, y se pudo verificar que los estudiantes con un nivel de estrés medio alto o alto valoran con más frecuencia los estresores y

presentan con más frecuencia las reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales, con relación a los estudiantes con nivel bajo o medio. Para hacer esta comparación, se empleó la prueba T.

Al comparar los ítems de estresores por nivel de estrés, se tiene que el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de trabajo que piden los profesores son los estresores con más frecuencia valorados por los estudiantes de nivel medio alto y alto de estrés

El estrés altera al individuo de forma física, psicológica y comportamental afectando de esta manera el desempeño en su vida diaria. Para todas las diferencias los estudiantes con nivel de estrés medio alto o alto presentaron mayor frecuencia en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que los estudiantes con nivel bajo o medio.

De acuerdo con las reacciones físicas, los estudiantes con nivel de estrés medio alto o alto presentaron con más frecuencia somnolencia o mayor necesidad de dormir, trastornos en el sueño, dolores de cabeza o migrañas y fatiga crónica; reacciones psicológicas como la inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de depresión y tristeza y reacciones comportamentales como el aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

De acuerdo con la comparación de los estresores, síntomas y estrategias por momentos evaluados del estrés se

evidenció que los estudiantes de enfermería casi siempre valoran ciertas demandas como estresores en cualquiera de los momentos evaluados; por otra parte los estudiantes algunas veces presentan los síntomas en general reacciones físicas y psicológicas y rara vez reacciones comportamentales en el tiempo antes, durante y después de las prácticas; y sobre las estrategias de afrontamiento se tiene que antes de las prácticas formativas los estudiantes utilizan casi siempre estas estrategias, mientras que durante y después de la prácticas las utilizan algunas veces.

Las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por parte de los estudiantes de enfermería en los tres momentos considerados, destacan la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares, el tiempo limitado para hacer el trabajo, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores y no entender los temas que se abordan en la clase, cabe destacar que los promedios más altos para estos estresores se observan antes de realizar las prácticas formativas.

Para las reacciones físicas los síntomas más frecuentes entre los estudiantes fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir, fatiga crónica, trastornos en el sueño y dolores de cabeza o migrañas; los porcentajes más altos se observaron antes de las prácticas formativas.

Las reacciones psicológicas más frecuentes fueron la inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sensación de tener la mente vacía y sentimientos de depresión y

tristeza. Y las reacciones comportamentales más frecuentes de los estudiantes son aumento o reducción del consumo de alimentos, desgano para realizar las labores escolares, aislamiento de los demás y conflictos o tendencia a polemizar o discutir.

Entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de enfermería se tiene la habilidad asertiva, tomar la situación con sentido del humor, la religiosidad, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, ventilación y confidencias y distracción evasiva.

De acuerdo a la relación entre la frecuencia de los componentes del estrés y los momentos evaluados, se evidenció que antes de las prácticas el 80% de los estudiantes valoran casi siempre o siempre ciertas demandas como estresores, mientras que durante y después de las prácticas esta frecuencia fue de 60% y 58,82% respectivamente, por otra parte, se observó que después de las prácticas que el 58,82% de los estudiantes presentaron rara vez síntomas en contraste los estudiantes antes y durante las prácticas presentaron algunas veces o casi siempre síntomas en 87,76% y 71,43%.

De acuerdo con la relación entre frecuencia de los sub componentes síntomas y momentos evaluados, se tiene que para las reacciones físicas y psicológicas se tiene que antes y durante las prácticas los estudiantes presentaron algunas veces, casi siempre o siempre estas reacciones, mientras que después de las prácticas los estudiantes manifestaron rara vez presentar estos síntomas; No se observó relación entre las reacciones comportamentales y los momentos evaluados

Las relaciones positivas indican que las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores utilizan más determinada estrategia de afrontamiento.

De acuerdo con la relación entre estresores y estrategias de afrontamiento, se tiene que la competencia entre los compañeros de grupo y la participación en clases se relacionan positivamente con solicitud de asistencia profesional, el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares presenta relación positiva con las estrategias habilidad asertiva, tomar la situación con sentido del humor y solicitud de asistencia profesional.

La sobrecarga de tareas y trabajos tiene relación positiva con la estrategia ventilación y confidencias, la personalidad y carácter del profesor tienen relación positiva con las estrategias habilidad asertiva y ventilación y confidencias, las evaluaciones de los profesores presenta relación positiva con las estrategias habilidad asertiva y religiosidad, el tipo de trabajo que solicitan se relaciona positivamente con habilidad asertiva, no entender los temas que se abordan tiene relación positiva con las estrategias elaboración de un plan y ejecución de las tareas y ventilación y confidencias, y el tiempo limitado para hacer el trabajo se relaciona positivamente con las estrategias habilidad asertiva y religiosidad.

La presencia del estrés entre los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander fue confirmada mediante la aplicación del instrumento SISCO de Barraza Macías, evidenciando que la

mayoría de la población estudiantil maneja un nivel de estrés medianamente alto antes y durante las prácticas formativas y medio después de las mismas, donde hay una relación directamente proporcional con las reacciones, es decir, a mayor nivel de estrés, mayor efecto en las consecuencias, tanto físicas, psicológicas como comportamentales, llevándolo a tal punto de utilizar sus estrategias de afrontamiento.

Lo anterior, conduce a la confirmación de la teoría de Bertalanffy caracterizada por su perspectiva holística del individuo como un sistema, con entradas y salidas en busca de un equilibrio. Del mismo modo, los resultados arrojaron el uso de estrategias de afrontamiento, lo que confirma el Modelo Transaccional del Estrés Cohen, Folkman y Lazarus y la Capacidad de Enfrentar Problemas, en el que la evaluación del riesgo personal de los estudiantes y la gravedad de la amenaza estimulan la acción para hacer frente al factor estresante.

Posteriormente, se confirma también el modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico de Barraza Macías, en el que afirma que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo esencialmente psicológico.

Finalmente, se demuestra que el estrés sigue siendo un problema de salud a nivel institucional, donde enfermería como disciplina de la salud y cuerpo docente del programa académico debe actuar para que los estudiantes de esta disciplina no se sigan viendo afectados por esta situación. Es por ello que se realiza una propuesta de intervención llamada “programa de relación de ayuda para el manejo del estrés

en estudiantes de enfermería, basado en el modelo de enfermería de Hildergard Peplau”, en el que una enfermera y docente de la institución educativa escuchará al estudiante en un espacio único para este encuentro y así poder establecer una relación terapéutica. Este sería un centro de humanización de la salud para el estudiante de enfermería donde la importancia de la escucha activa y el dejar hablar darán paso al poder terapéutico de las palabras en enfermería para prevenir, equilibrar o eliminar el estrés académico.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre, A., Galvan, D., Cerda, C., Talevera, O. y Oropeza, C. (2011). Calidad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina de la UVAQ.
- Álvarez, M. (s.f.): Competitividad y educación. Recuperado de: <http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/ve/mta-Compe.htm>
- Al-Zayyat, A. y Al-Gamal, E. (2014). Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 4, 326-335.
- Amr, A., El-Gilany, A., El-Moafee, H., Salama, L. y Jimenez, C. (2011). Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. *The Pan African Medical Journal.*, 8, 26-37.
- Anonimo. (2005). Estrés y academia en medicina. Recuperado de: <http://www.monografias.com>.
- Anónimo. (2013). Las tareas escolares no tienen fin. Recuperado de: <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/tareas-escolares-sin-fin/357519-3>
- Anonimo. (2014). Planificación de tareas. Recuperado de: http://orientacionandujar.files.wordpress.com/2008/09/planificacion_tareas.doc.
- Anónimo. (s.f.). Buena lectura para combatir el estrés. Recuperado de: <http://www.enplenitud.com/buena-lectura-para-el-control-del-estres.html#ixzz3P8zqfHhX>
- Antolín, R., Purialto, M., Moure, M. y Quintero, T. (2007). Situaciones de las prácticas clínicas que provocan estrés en los estudiantes de enfermería. Recuperado de: <http://www.um.es/eglobal/article/viewfile/264/219>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 360, 533-556.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico de los alumnos de educación media superior. Caso: bachilleratos generales en la ciudad de Durango. Recuperado de: <http://www.upd.mx/librospub/inv/estacaba.pdf>
- Barraza, A. (2006). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/>

- publicaciones/biblioteca/ articulos/ar-
barraza02_2.htm
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2008). Construcción y validación psicométrica del inventario del estrés de examen. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2693692.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S47242008000200012&script=sci_arttext
- Baum, A., Singer, J. y Baum, C. (1981). Stress and environment. *Journal of Social Issues*, 37, 4-30.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Tesis de grado, Medellín, Universidad de Antioquia.
- Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, M. (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*, 7, 77-82.
- Castro, R. y Zavaleta, A. (2004). Epidemiología de las drogas en la población urbana peruana 2003. Encuesta de hogares. Monografías de Investigación No. 23. Lima: Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (Cedro).
- Celis, J. (2006). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. Recuperado de: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/anales/v62n1/ansiedad.htm> agos/2006
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 1, 25-30.
- Clark, C., Nguyen D. y Barbosa, C. (2014). Student perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility. A longitudinal study. *Nurse Educator*, 4, 170-174.
- Cobo, A., Carbonell, R., Rodríguez, C., Vivo, I, Castellanos, R, Sánchez, A. (2012). Estresores y ansiedad de los estudiantes de enfermería en sus primeras prácticas clínicas. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, 2, 91-111.
- Cobo, A., Carbonell, R., Rodríguez, C., Vivo, I., Castellanos, R. y Sánchez, A. (2010). Estresores y ansiedad de los estudiantes de enfermería en sus primeras prácticas clínicas.
- Codina, A. (2009). El autocontrol en la inteligencia emocional. Recuperado de: <http://www.degerencia.com/articulo>

- o/el_autocontrol_en_la_inteligencia_emocional
- Coffin, N., Álvarez, M. y Marín, A. (2011). Depresión e ideación suicida en estudiantes de la FESI. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 4, 341-354.
- Collados, J. y García, N. (2012). Riesgos de estrés en estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. *Recien*, 4, 1-10.
- Congreso de Colombia. (2013). Ley 1616. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.
- Cooper, C. y Straw, A. (2002). *Cómo controlar eficazmente el estrés (en una semana)*. Barcelona: Gestión 2000.
- Corral, S., Antoniassi, V., Dos Santos, J., Da Silva, L. y Villela, S. (2011). Estresse na vida do acadêmico em enfermagem, (Des)conhecimento e prevenção. *Investigación y Educación en Enfermería*, 1, 109-117.
- Corrêa, M. y Hirata, M. (2012). Analysis of stress-causing factors in the final undergraduate year of the nursing course. *Acta Scientiarum*, 2, 177-183.
- Cozza, F., Nogueira C., Cecato, J., Montiel, J. y Bartholomeu, D. (2013). Avaliação de estresse no ambiente de trabalho de um grupo de estudantes de enfermagem. *Advances in Health Psychology*, 1, 41-47.
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.
- Dos Santos, V., do Carmo, N., de Oliveira, A., Paiva, M. y Henriques, S. (2011). Fatores de estresse no último año de curso de graduação em enfermagem: percepção dos estudantes. *Revista Enfermagem UERJ*, 1, 121-126.
- Draib, S., Alves, L., Leão, H. y Albertine, R. (2012). Análise do estresse em acadêmicos de Enfermagem frente ao primeiro estágio da grade curricular. *Journal of Health Sciences*, 4, 331-335.
- Dueñas, N. (2003). *Psicología de la salud. Revisión bibliográfica*. Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia_salud/paginas/pagina01/Tema3.html
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K. y Hebden U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today*, 30, 78-84.
- Espinoza, M., Valverde, S. y Vindas, H. (2011). Vivencia holística del estrés en profesionales de Enfermería. *Enfermería Actual en Costa Rica*, 20, 1-12.
- Evans, G. y Cohen, S. (1987). Environmental stress. En *Handbook of Environmental psychology*. New York: John Wiley and Sons.
- Evans, P. (1990). *Enciclopedia médica familiar*. Bogotá: Editorial Guerest.
- Fernandes, F., Nunes, L., Miranda, M. y Áfio, J. (2014). Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice. *Investigación y Educación en Enfermería*, 3, 430-437.

- Ferrer, M., Rojo, M., Ruiz, M., Fernández, A., Guerrero, M. y Martínez, J. (2002). Análisis situacional de las prácticas clínicas en la escuela de enfermería de Soria. *Metas de Enfermería*, 5, 18-22.
- Flores, M. (2001). El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional. Tesis de doctorado, Barcelona, Universidad Autónoma de Barcelona.
- Friedman, H. y DiMatteo, M. (1989). *Health psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Gale, J., Ooms, A., Newcomb, P. y Marks, D. (2014). Students' first year experience of a BSc (Hons) in nursing: A pilot study. *Nurse Educational Today*, 1, 256-264.
- García, A. Tesis doctoral: Efectos del estrés percibidos y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud.
- Gelabert, S., Bonmatí, A., Bosch, C., Malagón, M., Fuentes, C. y Ballester, D. (2014). Mental health nursing practicum: student and mentor perspectives on stress and satisfaction. *Journal of Technology and Science Education*, 2, 79-88.
- González, J. (1994). Capítulo XLV: estrés, homeostasis y enfermedad. Zaragoza: *Psicología Médica*.
- Guerra, G., Vázquez, L., Medellín, J., Gil, H., Vázquez, M. y Ávila, H. (2013). Factores estresantes percibidos por los estudiantes de enfermería de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros UAT en la práctica clínica. *Parainfo Digital Monográficos de Investigación en Salud*, 19, 1-6.
- Gutiérrez, Y., Londoño, K. y Mazo, R. (2009). Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. Tesis de grado, Medellín, Universidad Pontificia Bolivariana.
- Herrera, L. y Rivera, M. (2011). Prevalencia de malestar psicológico en estudiantes de enfermería relacionada con factores sociodemográficos, académicos y familiares. *Ciencia y Enfermería*, 2, 55-64.
- Illesca, M., Cabezas, M., Romo, M. y Díaz, P. (2012). Opinión de estudiantes de enfermería sobre el examen clínico objetivo estructurado. *Ciencia y Enfermería*, 1, 99-109.
- Jabien, L. (2013). Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Science Journal*, 7, 424-435.
- Jameson, P. (2014). The effects of a hardiness educational intervention on hardiness and perceived stress of junior baccalaureate nursing students. *Nurse Education Today*, 4, 603-607.
- Khater, W., Akhu, L. y Shaban, I. (2014). Sources of stress and coping

- behaviours in clinical practice among baccalaureate nursing students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6, 194-202.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona: Octaedro.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Editorial Martínez Roca.
- Leal, E. y Otros. (2014). Depresión, ansiedad y estrés asociados al rendimiento académico de los estudiantes del programa de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander durante el primer trimestre del año 2013. Tesis de grado, San José de Cúcuta, Universidad Francisco de Paula Santander.
- Lee, Y. (2014). The relationship of spiritual well-being and involvement with depression and perceived stress in Korean Nursing Students. *Global Journal of Health Science*, 4, 169-176.
- López, I. y Sánchez, V. (2005). Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Enfermería Clínica*, 6, 307-313.
- López, J., Orbañanos, L. y Cibanal, M. (2013). Identificación de estresores en las prácticas clínicas y evolución de los mismos en una promoción de alumnos de enfermería. *Sanidad Militar*, 1, 13-21.
- López, V. y López, J. (2011). Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Clínica y Enfermería*, 2, 47-54.
- Luján, M. (2008). Tareas escolares: ¿Instrumento de castigo o incentivo? Recuperado de: <http://eduardojarafilosofiadelaeducacion.blogspot.com/2008/05/analisis-primer-articulo.html>
- Lummertz, A., Junkes, N., Da Silva, G., Bisognin, L., Tessmann, M. y Soratto, M. (2014). Ocorrência de estresse entre acadêmicos de enfermagem de um curso noturno. *Revista Saúde.com*, 2, 129-139.
- Marshall, L. (2004). *Libérate del estrés*. Barcelona; Ediciones Robinbook.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, 87-99.
- Martínez, Y. (2010). El cerebro es el creador y beneficiario de la religiosidad. Recuperado de: http://www.tendencias21.net/El-cerebro-es-el-creador-y-beneficiario-de-la-religiosidad_a4241.html
- Mendoza, L., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, E. y Saucedo, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Enfermería*, 3, 35-45.
- Mingote, J. y Pérez, S. (2003). *Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador*. Madrid: Díaz de Santos.

- Ministerio de Educación Nacional. (1992). Ley 30. Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. Recuperado de: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-86437.html>
- Ministerio de Salud. (1993). Resolución No. 008430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Recuperado de: http://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Documentos/Investigacion/comite_de_etica/Res_8430_1993_-_Salud.pdf
- Moya N., Larrosa, S., López, C., López, I., Morales, L. y Simón, A. (2013). Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*, 31, 232-243.
- Muñoz, A. (2012) El estrés causa problemas de memoria. Recuperado de: <http://motivacion.about.com/b/2012/03/16/el-estres-causa-problemas-de-memoria.htm>
- Muñoz, F. (2004). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Murray, J. y Lopez, A. (1998). The global burden of diseases. WHO. 1990-2020. *Nature America Inc.*, 11, 1241-1243.
- Ni, C., Liu, X., Hua, Q., Lv, A., Wang, B. y Yan, Y. (2010). Relationship between coping, self-esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: a matched case-control study. *Nurse Educational Today*, 4, 338-343.
- Öner, H. y Üstün, B. (2013). The stress sources of nursing students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 2, 760-766.
- Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica.
- Palestina, C. y Godínez, M. (2014). Factores que provocan estrés en estudiantes de enfermería. *Cuidarte "El Arte del Cuidado"*, 5, 16-25.
- Paredes, A. y Homar, C. (2006). El estrés de los estudiantes en las prácticas clínicas de enfermería. *Revista de Enfermería*, 9, 19-24.
- Pérez, A., Alameda, A. y Albéniz, C. (2002). La formación práctica en enfermería en la Escuela Universitaria de Enfermería de la Comunidad de Madrid. Opinión de los alumnos y de los profesores asistenciales. Un estudio cualitativo con grupo de discusión. *Revista Española de de Salud Pública*, 5, 517-530.
- Polo, P., Hernández, J. y Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios en la Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado
- Prieto, M. (2008). El estrés como factor de riesgo psicosocial en los estudiantes de la Universidad ICESI. Recuperado de: <http://picoeii.blogspot.com/>
- Reeve, K., Shumaker, C., Yearwood, E., Crowell, N. y Riley, J. (2013).

- Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse Education Today*, 4, 419-424.
- Revista Semana. (2013). Las tareas escolares no tienen fin. Recuperado de: <http://www.semana.com/vida-moderna/articulo/tareas-escolares-sin-fin/357519-3>
- Ribes, E. (1990). *Psicología y salud: un análisis conceptual*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H., Cruz, M., Mangaña, M. y Victorino, A. (2014). Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*, 1, 162-169.
- Rivera, G. (2007). *El milagro de la relajación*. Autor Georgette. México: Penguin Random House.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46, 1-8.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona: Editorial De Cecchi.
- Sánchez, L. (2013). El exceso de responsabilidad, a un paso de la ansiedad.
- Sato, L., Miyuki, J. y Paes, M. (2012). Correlations between stress and anxiety levels in nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3, 128-134.
- Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. México: EDAMEX.
- Silva, D., et al (2010). Estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander en el segundo semestre del 2006. Tesis de grado, San José de Cúcuta, Universidad Francisco de Paula Santander.
- Slipak, O. (2008). *Historia y concepto del estrés*.
- Splanger, G., Pekrun, R., Kramer, K. y Hofmann, H. (2002). Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams. *Anxiety Stress Coping*, 4, 413-432.
- Stora, J. (1992). *El estrés*. México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz
- Tam, E. y Dos Santos, C. (2010). El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 18, 496-503.
- Taylor, S. (1986). *Health psychology*. New York: Random House.
- Terapia Psicológica. (2008) *Agresividad*. Recuperado de: <http://www.terapia-psicologica.com.mx/agresividad.php>
- Ticona, S., Marques, R., Baraldi, A., De Azevedo, L. y Siqueira, A. (2014). Influence of stress factors and socio-demographic characteristics on the sleep quality of nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 3, 512-518.

Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNAS Arequipa. 2006. *Enfermería Global*, 19, 1-18.

Torres, M., Guzmán, J. y Legorreta, J. (2012). Alteraciones de salud en estudiantes de licenciatura en enfermería. *CuidArte “El Arte del Cuidado”*, 1, 14-21.

Universia Perú. (2012). ¿Por qué es importante que participes en clase?

Universidad Francisco de Paula Santander. (1993). Acuerdo No. 91 el estatuto general de la universidad.