

**“Año del Buen Servicio al Ciudadano”**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA**

**FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA**



**PROYECTO DE TESIS**

**“Determinación del Nivel de Estrés Académico  
en los Estudiantes de la Facultad de Farmacia Y Bioquímica  
de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Año 2015”**

**PRESENTADO POR:**

**PAULO ANDRÉS SEMINARIO ARÉVALO**

**DIEGO JERSON SOLLER ROMERO**

**ASESOR**

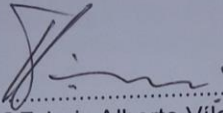
**M.C. CHARLES OCAMPO FALCÓN**

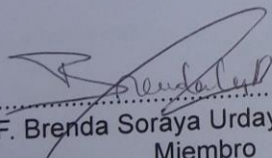
**NINA RUMI – PERÚ**

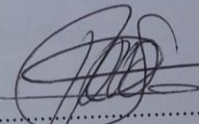
**2017**


**“DETERMINACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA. AÑO 2015”**

**PAGINA DE APROBACIÓN**

  
.....  
QF. Luis Alberto Vílchez Alcalá Mgr.  
Presidente

  
.....  
QF. Brenda Soraya Urday Ruiz Mgr.  
Miembro

  
.....  
QF. Henry Vladimir Delgado Wong  
Miembro

  
.....  
M.C. Charles Ocampo Falcón  
Asesor

## INDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>N° Pág.</b>
INDICE DE CONTENIDO	02
INDICE DE TABLAS	04
INDICE DE GRAFICOS	05
RESUMEN	06
ABSTRAC	07
AGRADECIMIENTO	08
DEDICATORIA	09
<b>CAPITULO I</b>	
<b>INTRODUCCION</b>	11
<b>1.2 OBJETIVOS</b>	
1.2.1. Objetivos Generales	13
1.2.2. Objetivos Específicos	13
<b>CAPITULO II</b>	
<b>2.1. MARCO TEÓRICO</b>	15
2.1.1. Antecedentes	15
2.1.2. Marco Teórico	20
2.1.2.1. Concepto de Estrés	20
2.1.2.2. Antecedentes histórico del concepto de estrés	20
2.1.2.3. El Estrés Como Estímulo	21
2.1.2.4. El Estrés Como Respuesta	22

2.1.2.5. Síntomas Somáticos Como Manifestaciones del Estrés.	26
2.1.2.6. Fisiopatología del estrés.	27
2.1.2.7. Factores psicosociales	29
2.1.2.8. El estrés académico	30
<b>2.2. HIPOTESIS</b>	36
<b>2.3. VARIABLES</b>	37
2.3.1. Variables Dependientes	37
2.3.2. Variables Independientes	37
 <b>CAPITULO III</b>	
<b>3.1. METODOLOGÍA</b>	41
3.1.1. Método De La Investigación	41
<b>3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	42
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	42
3.3.1. Población	42
3.3.2. Muestra	42
3.3.3. Muestreo	42
3.3.4. Tamaño de Muestra	42
<b>3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN</b>	43
<b>3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>	43
3.5.1. Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA)	43
<b>3.6. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN</b>	44
3.6.1. Cuestionario de datos socio-demográficos	44
3.6.2. Medición del estrés académico	44
<b>3.7. ANÁLISIS ESTADÍSTICO</b>	44
3.7.1 Análisis cuantitativo	44
<b>3.8. PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS</b>	45
3.8.1. Declaración de los Derechos Universales	45
3.8.2. Declaración de Núremberg, 1946	45

## **CAPITULO IV**

<b>4.1. RESULTADOS</b>	<b>47</b>
------------------------	-----------

## **CAPITULO V**

5.1. Discusión	63
5.2. Conclusiones	67
5.3. Recomendaciones	69
5.4. Referencias Bibliográficas	70

<b>ANEXOS</b>	<b>76</b>
---------------	-----------

## INDICE DE TABLAS

PAG

Tabla 01	Prevalencia de las situaciones generadoras de estrés académico, según el Score de CEEA, (Pablo et al, 2002) en los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	54
Tabla 02	Prevalencia de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015, según el score del CEEA, (Pablo et al, 2015).	57
Tabla 03	Factores socio-demográficos, según sexo y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	58
Tabla 04	Factores socio-demográficos, según edad, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	59
Tabla 05	Factores socio-demográficos, según estado civil, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	60
Tabla 06	Factores socio-demográficos, según tenencia de hijos, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	61
Tabla 07	Factores socio-demográficos, según lugar de procedencia, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	62
Tabla 08	Factores socio-demográficos, según práctica laboral y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	63
Tabla 09	Factores socio-demográficos según satisfacción con la carrera, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	64

Tabla 10	Factores socio-demográficos, según tenencia de apoyo económico, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015	65
Tabla 11	Factores socio-demográficos, según nivel de estudios, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	66
Tabla 12	Factores socio-demográficos, según facilidad de acceso al claustro de estudios, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015	67
Tabla 13	Tendencia estadística según la prueba de Fisher de la asociación entre los factores socio-demográficos y el estrés de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015	68

## INDICE DE GRÁFICOS

PAG

Gráfico 01	Prevalencia de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015, según el score del CEEA, (Pablo et al, 2015)	57
Gráfico 02	Factores socio-demográficos, según sexo y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	58
Gráfico 03	Factores socio-demográficos, según edad, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	59
Gráfico 01	Factores socio-demográficos, según estado civil, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	60
Gráfico 04	Factores socio-demográficos, según tenencia de hijos, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	61
Gráfico 05	Factores socio-demográficos, según lugar de procedencia, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	62
Gráfico 06	Factores socio-demográficos, según práctica laboral y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	63
Gráfico 07	Factores socio-demográficos según satisfacción con la carrera, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	64

Gráfico 08	Factores socio-demográficos, según tenencia de apoyo económico, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015	65
Gráfico 09	Factores socio-demográficos, según nivel de estudios, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.	66
Gráfico 10	Factores socio-demográficos, según facilidad de acceso al claustro de estudios, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015	67
Gráfico 11	Tendencia estadística según la prueba de Fisher de la asociación entre los factores socio-demográficos y el estrés de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015	68

# Dedicatoria

A mis padres Paquita Romero y David Soller  
a mis hermanas, Cinthya y Harold  
que me lo han dado todo renunciando a mucho.

Gracias por apoyarme ciegamente,  
por comprender mis errores sin juzgarme  
y por permitirme vivir la vida a mi manera.

Diego Jerson

A mi amada madre María del Rosario Arévalo †  
que con amor y confianza compartió mis triunfos y mis fracasos  
y logró sembrar en mí valores inquebrantables  
que me han permitido cumplir mis sueños,  
y siento hasta que me cuida desde el cielo.

Paulo Andrés

## Agradecimiento

Nuestra más profunda gratitud a la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana que nos permitió realizar nuestros sueños de ser profesionales al servicio de la salud.

A nuestros maestros:

Dr. Luis Alberto Vilchez, Dra. Brenda Urday y Dr. Henry Delgado, por compartir sus conocimientos invaluable, por cedernos amablemente su tiempo y por su valiosa colaboración en la revisión de este trabajo de investigación,

Al Dr. Charles Ocampo Falcón, por la dirección de esta tesis y la confianza que ha depositado en nosotros.

Gracias por su tiempo, por su apoyo, por sus enseñanzas y por ayudarnos a ver cumplidos uno de nuestros sueños profesionales.

# **CAPITULO I**

## INTRODUCCIÓN

El estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, y a través del cual el organismo se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación. <sup>(1)</sup> Esta respuesta tiene como finalidad el adaptar a la persona frente a la nueva situación, poniendo a disposición del organismo recursos excepcionales, que consisten, básicamente, en un aumento del nivel de activación fisiológica y cognitiva. De manera que, la persona, pueda percibir mejor la nueva situación, interpretarla más rápidamente, decidir qué conducta llevar a cabo y realizarla de la forma más rápida e intensa posible. Cuando las demandas de la situación se han resuelto, cesa la respuesta de estrés y el organismo vuelve al estado de equilibrio. <sup>(2)</sup>

La vida universitaria constituye una etapa de la vida del ser humano en la que, son puestas en juego, las competencias y habilidades para alcanzar los objetivos en un plazo determinado por la duración de la carrera elegida. Por lo tanto, embarcarse en una carrera universitaria, puede ser para muchos estudiantes, una experiencia muy positiva, y un reto que asumen con motivación e ilusión. <sup>(3)</sup> Sin embargo, por un lado, esta etapa, en la mayoría de jóvenes, coincide con los cambios que se producen al final de la adolescencia y por otro lado, los estudiantes también, deben enfrentarse a una serie de cambios, que son considerados estresores psicosociales, como el desarraigo familiar, disminución del apoyo económico y el reto que implica tener calificaciones satisfactorias, la sensación de indefensión y de incertidumbre ante el futuro personal y una mayor exigencia de autonomía. <sup>(4)</sup> A esto se suma, el hecho de que, muchos jóvenes universitarios tienen necesidad de trabajar para costear sus estudios, la escasez de empleo y la alta competitividad, veremos que el paso por la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas.

Todos estos factores se asocian con el desarrollo de estrés, lo cual puede repercutir, negativamente, tanto en la salud física y mental así como en el rendimiento académico del estudiante. <sup>(5)</sup>

Las consecuencias negativas inmediatas a la problemática del estrés resultan evidente, por ejemplo, al observar, la deserción estudiantil y el fracaso académico. Además, si el estudiante es sometido a estrés crónico, que no necesariamente sea estrés académico, puede terminar en estados patológicos tan graves como la depresión, pudiendo llegar incluso a estados extremos como el suicidio.

En el marco de este contexto, encontramos que, la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana UNAP, cuenta con muy escasos estudios preliminares sobre este tema, y la propuesta de este trabajo de investigación aplicado a los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP solo es un paso más en este proceso. Para ello, nos planteamos trabajar con el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), del Dr. Joan de Pablo et al, año 2002, considerando que fue la herramienta más idónea que mejor cumplió con los requisitos de sensibilidad, especificidad y validez estadística y que, para los objetivos de nuestro estudio, la especificidad se basó en la detección de las diferencias tanto en la ocurrencia de estrés asociado a situaciones determinadas, como en relación a las manifestaciones conductuales del estrés; la validez se asoció con el hecho de que el instrumento empleado, captó y clasificó de modo adecuado la realidad del estrés académico.<sup>(6)</sup>

La utilidad de esta investigación se fundamenta en el hecho de que, nos va a permitir conocer las diferentes situaciones que generan estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, vinculadas con el ambiente físico, las relaciones interpersonales, las responsabilidades y la competitividad, que, en mayor o menor medida, afectan el aprendizaje y el éxito académico, buscando así mejorar el sistema de enseñanza-aprendizaje, en la organización de la universidad y en el paradigma del modelo educativo.<sup>(7)</sup>

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

### **1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Determinar la incidencia de las situaciones generadoras de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, según el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) <sup>23</sup>, de Pablo et al, año 2002.<sup>9</sup>
2. Determinar la incidencia de los diferentes niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, según el score de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), de Pablo et al, año 2002.<sup>9</sup>
3. Identificar los factores sociodemográficos según: edad, sexo, estado civil, lugar de procedencia, trabajar, tenencia de hijos, nivel estudios, apoyo económico familiar, satisfacción con la carrera, y facilidad de acceso al recinto universitario, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP.
4. Determinar la tendencia estadística, de la asociación entre los factores sociodemográficos y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP.

# **CAPITULO II**

## 2.1. MARCO TEÓRICO

### 2.1.1. ANTECEDENTES

**2010. Muñoz, A., Universidad de Sevilla, España,** en una investigación experimental realizada en 270 alumnos del tercer año de la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla, estudió la incidencia del sistema de enseñanza y la función moduladora de las variables psicosociales sobre la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios, observando que los cuatro grupos de estresores de mayor incidencia fueron: problemas de adaptación al mundo universitario 44,2%; la sobrecarga de asignaturas 37,5%; las demandas académicas excesivas 36,4%; la presión acerca de lo que se demanda y espera del estudiante 34,2%; y, la falta de control sobre su entorno organizacional 32,4% IC 0,98 y  $p > 0,004$ .<sup>11</sup>

**2011. Dubin Martín, S., Universidad de Salamanca, España** en un estudio realizado en 240 estudiantes universitarios de diferentes facultades de la Universidad de Salamanca, encontró que, el estresor académico más importante fueron: los exámenes con 66,6% de incidencia; la pedagogía docente ineficaz 54,2%; la elevada carga académica 53,4%; la falta de apoyo y control familiar 50,2% y los cambios de las sedes universitarias por el crecimiento exponencial de estudiantes 43,6%. El estudio también reportó solo variaciones pequeñas en cuanto a preservación del estado físico y mental de los estudiantes respecto a su adquisición de conceptos académicos sobre salud, con IC 0,98 y  $p < 0,005$ .<sup>12</sup>

**2010. Hernández et al., Universidad Autónoma de México,** en un estudio de incidencia de estrés en 164 alumnos del 1er al 3er año de Psicología de la Universidad Autónoma de México, encontraron que, los exámenes constituyen el estresor más importante 64,5% de incidencia, la cantidad trabajo asignado y el corto tiempo para realizarlo 58,2%; la falta de apoyo emocional por parte de la familia 52,5%; la exposición de un trabajo en clase 44,6%; y, la falta de pedagogía docente 43,5%<sup>13</sup>

- 2011. Feldman et al. Chicago University, USA,** evaluaron las fuentes de estrés académico en una muestra de 442 estudiantes universitarios de las Facultades de Ciencias de la Salud de la Universidad de Chicago, encontrando que los estresores más frecuentes fueron: los exámenes de unidad 75%, la falta de tiempo para estudiar 58% y la excesiva carga académica 52%. De igual forma, en este estudio se concluye con  $p < 0,042$  que los estudiantes de mayor edad manifestaron menos estrés académico que los más jóvenes, lo que concluyo que la madurez etaria apoya la relación de autocontrol personal respecto al estrés académico. <sup>14</sup>
- 2011. Díaz C. y Valera L. , Iquitos, Perú** en un estudio realizado sobre “principales estresores en estudiantes universitarios” en una muestra de 112 estudiantes de las facultades de Enfermería y Odontología de la Universidad Científica del Perú, encontraron que, los principales estresores fueron: los exámenes parciales 68,5%, la cantidad de trabajo asignado 24,4%, la falta de estrategias pedagógicas docentes 62,6%, los conflictos durante las prácticas con el personal de salud de las instituciones hospitalarias 50,8%; la falta de apoyo de la docente 46,2% y la falta de apoyo familiar 25,4%. IC 0,96  $p < 0,045$ . <sup>15</sup>
- 2012. González M., Río de la Plata, Argentina,** estudió el estrés académico en 258 alumnos de la Universidad Nacional de Río de la Plata, reportando que, los principales estresores expresado por los encuestados fueron: los exámenes (56,6%), las intervenciones en público (51,2%), la sobrecarga académica (46%) y la deficiencia metodológica del profesorado (44,6%) y, la principal estrategia de afrontamiento empleada por los estudiantes fue el apoyo social (68%) y la reevaluación positiva (62%). <sup>16</sup>
- 2012. Organización Mundial de la Salud OMS.,** realizó un estudio de cohorte en estudiantes de Farmacia y Bioanálisis en 4 universidades de Centroamérica, en el cual relacionó el estrés y la calidad de vida de los estudiantes encontrando una asociación significativa de 0,220 con  $p < 0,023$ . <sup>17</sup>
- 2012. Morales y Guerrero, México,** en un estudio realizado en 564 estudiantes de las facultades de educación de las universidades de Vera Cruz, Juárez y Las Palmas, encontró que, el sexo femenino y, la condición de origen indio

estuvo asociado a un mayor riesgo de sufrir trastornos ansiosos-depresivos y deserción estudiantil, respecto al sexo masculino y a la condición de origen urbano, en una relación de 3:2 y 4:2, respectivamente, con  $p < 0,034$  <sup>18</sup>

**2012. Wolf, Zhiliang y Burgess, Universidad Wallace, Escocia**, estudiaron una muestra de 345 estudiantes de Farmacia y Bioanálisis, encontrando que los estresores más importantes fueron: la sobrecarga de tareas (58%), las pérdidas de tiempo (56%), la gran cantidad de tiempo dedicado al estudio (49%), las clases aburridas o mal impartidas (48%), los exámenes (45%), la falta de tiempo libre para las actividades de ocio y las relaciones interpersonales (42%), las preocupaciones por el rendimiento y la capacidad personal (38%), y los problemas económicos (29%). <sup>19</sup>

**2012. Abouserie, A., Johannesburgo, Reino Unido**, a través de un instrumento estandarizado para medir el estrés académico de los universitarios encontró que, la principal causa de estrés eran los exámenes (62%), los resultados de los mismos (61%), la sobrecarga de trabajos (57%), la cantidad de contenidos a aprender (52%) y la necesidad de obtener buenos resultados (49%), los problemas económicos (44%) o la falta de tiempo para dedicárselo a la familia y amigos (37%). Con  $p < 0,003$  <sup>20</sup>

**2012. Kramer & Hoffman, Washington D.C.**, en un estudio de cohorte, en una muestra de 345 estudiantes de Ciencias Farmacéuticas, encontraron que los estresores más importantes fueron: los exámenes de unidad con 64,2% de incidencia; la falta de apoyo social y familiar 45,2, la sobrecarga de materias 41%, la falta de ayuda mutua, empatía y reconocimiento de los docentes y compañeros 37%  $p < 0,0034$ . <sup>21</sup>

**2013. Nykamp & Lanke, Londres, Reino Unido**, en un estudio longitudinal de prevalencia, en estudiantes de Ciencias de la Salud, de la Universidad de Londres, encontraron una asociación significativa de  $p > 0,65$  entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes, y las mediadas de afrontamiento que

utilizaron los estudiantes fueron: el apoyo familiar 72%, la actividad física y deportes 69%, el ocio 65%; salir con los amigos 54%, las ingesta de bebidas alcohólicas 24% IC 0,96. <sup>22</sup>

**2013. Ticona S., Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa,** en un estudio de incidencia sobre estrés y conductas de afrontamiento al estrés en jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años de edad, encontró que, el 92,8% de los estudiantes presentó estrés, con predominio en el sexo femenino con una relación de 2:1 respecto al sexo masculino; y las conductas de afrontamiento que adoptaron en su tiempo libre fueron: escuchar música 79,5%, lectura 58,7%; la práctica de un deporte 62,2%; ir al cine o a fiestas 45,6% y consumo de bebidas alcohólicas 39,2%. <sup>23</sup>

**2013. Reátegui J., Lima, Perú,** realizó un estudio de prevalencia que tuvo como objetivo identificar el estrés académico en los estudiantes de Farmacia y Bioquímica, Enfermería y Odontología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, para lo cual empleó el Inventario de Estrés Académico modificado de Pablo et al, 1975, y lo aplicó en 182 estudiantes. En los resultados encontró que, la sobrecarga académica fue el estresor de mayor prevalencia con 67%, los exámenes, 56,1%); los exámenes continuos, 52,2% y la falta de pedagogía en el dictado de las clases, 43,2% <sup>24</sup>

**2013. Díaz T. et al. Universidad Nacional del Altiplano, Bolivia** en el estudio “Factores relacionados al estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud, encontraron que, los factores más significativos dentro del contexto académico fueron: la realización de un examen 61%, la sobrecarga académica 54% y la falta de tiempo para cumplir las tareas asignadas 46%, el 100% de los estudiantes fueron vulnerables al estrés con  $p < 0,045$  <sup>25</sup>

**2013. Bustamante et al, Lima Perú,** en el estudio “Estresores en los estudiantes universitarios de la Universidad de Lima”, en una muestra de 198 estudiantes, concluyó que existen mayores niveles de estrés en los estudiantes de primer año (68,2%) que en los estudiantes de sexto año (58,4%), siendo estos resultados significativos con  $p < 0,0034$ . Los principales generadores de estrés

fueron, la sobrecarga académica 66,4%, la falta de tiempo para cumplir con los trabajos asignados 62,2% y los exámenes parciales 56%.<sup>26</sup>

**2013. Eduardo Salvo, Pontificia Universidad Católica de Chile,** en un estudio randomizado a doble ciego, con una muestra de 336 estudiantes de Farmacia, Enfermería y Psicología, encontró una incidencia de estrés académico en el 66,3% del educando *IC 0,97*. Prevalencia de estrés leve 43,3%; estrés moderado 53,4%; y, estrés severo 3,3%. La incidencia de estrés total en mujeres fue de 40,5% (37,8% leve y 2,7% moderado) y en hombres 30,1% (26,7% leve y 3,4% moderado). Las incidencias de estrés total y leve fueron significativamente mayores en mujeres que en hombres  $p < 0.05$ .<sup>27</sup>

**2013. Rodríguez Infante N., Ciudad de México,** en un estudio sobre recursos de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas, de la Universidad Autónoma de México encontró que el apoyo familiar es la mejor estrategia ante el estrés con una disminución del estrés leve a moderado de hasta 27%, la solidaridad y el apoyo emocional de los amigos y compañeros de estudio generó una disminución del estrés leve a moderado de hasta 21%, la dedicación de un mayor tiempo a estudiar que a las salidas sociales generó una reducción del estrés académico de hasta 13%; el apoyo emocional de la pareja generó una reducción del estrés académico de solo 4%. El estudio tuvo una  $p < 0,065$  y un *IC 0,95*.<sup>28</sup>

**2014. Falcão Ignacio, Brasil,** en un estudio realizado en 256 estudiantes de las Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Sao Paulo, encontró que los principales estresores fueron: la sobrecarga académica impuesta por la universidad 78,4%; los exámenes parciales 72,5%; la falta de pedagogía docente 56,5%; la cantidad de trabajo asignado y el tiempo limitado para realizarlo 48,2%; y, el apoyo familiar ineficiente 42,2% con un *IC 0,96* y  $p < 0,036$ .<sup>29</sup>

## **2.1.2. MARCO TEORICO**

### **2.1.2.1. Concepto de Estrés**

El estrés o *stress*, es un término cada vez más utilizado en las ciencias de la salud, especialmente en el ámbito de la Psicología. Involucra procesos físicos, químicos y emocionales, que puede conducir a enfermedades físicas. Las personas varían en su capacidad para manejar el estrés. La forma en que una persona percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar frente un acontecimiento que genere estrés <sup>9, 10</sup>.

Desde esta perspectiva, el estrés es concebido como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático, sociocultural o académico), que de manera directa o indirecta propicia la desestabilización en el equilibrio del organismo, ya sea de manera transitoria o permanente.<sup>30</sup>

#### 2.1.2.2. Antecedentes Históricos del Concepto de Estrés

La palabra estrés surgió antes del inicio de la historia moderna. Estrés deriva del griego *stringere*, que significa “apretar”, a través de su derivado en inglés *stress* que significa “fatiga de material”.<sup>30</sup>

**Claude Bernard**, 1867 sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.<sup>31</sup>

**Cannon, 1922**, fue uno de los pioneros en estudiar las respuestas fisiológicas ante una situación de estrés, propuso el término **homeostasis** (del griego *homoios*, similar y *statis*, posición) para designar los procesos fisiológicos coordinados, que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos, y la respuesta de lucha o huida.<sup>31</sup>

El concepto de homeostasis hace referencia al equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo. El funcionamiento óptimo del organismo implica el mantenimiento de unas constantes vitales necesarias para la supervivencia y el bienestar. La perturbación de ese equilibrio por algún agente nocivo y los procesos reparadores subsiguientes, constituirían la reacción biológica de estrés.

<sup>32</sup>

En la década de **1930**, **Hans Selye**, en la Universidad de Praga, Austria observó que todos los enfermos, además de padecer las enfermedades diagnosticadas en sus respectivas historias clínicas presentaban síntomas comunes como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, disminución del peso y astenia, entre otros. Selye,

consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados, y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.<sup>33</sup>

Desde la década de los años sesenta, se han llevado a cabo investigaciones que intentan determinar de forma más o menos sistemática cuáles son los estresores académicos más importantes que afectan a los estudiantes, principalmente, universitarios, e incluso se han desarrollado y validado diversos instrumentos específicos para evaluar dichos estresores<sup>9</sup>.

### **2.1.2.3. El Estrés Como Estímulo:**

Un modo popular y de sentido común de definir el estrés es como un estímulo. El estrés como estímulo se caracteriza por un acontecimiento que requiere una adaptación por parte del individuo. Así, como estímulo, el estrés es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual.<sup>9</sup>

Unos ejemplos del estrés como estímulo son los exámenes, las catástrofes naturales, los trabajos peligrosos o las separaciones matrimoniales. Todos estos acontecimientos exigen que el individuo realice conductas de ajuste para afrontar la situación, porque su bienestar se encuentra amenazado por las contingencias ambientales.<sup>31</sup>

Desde este concepto del estrés se ha puesto énfasis en las características objetivables de la estimulación, asumiendo que las situaciones son objetivamente estresantes, sin tener en cuenta las diferencias individuales.<sup>31</sup>

No obstante, la respuesta de estrés depende en parte de las demandas de la situación y en parte de las características del individuo, de la forma en que interpreta la situación, de la manera en que la afronta, de sus habilidades y recursos, de su comportamiento y significado particular, entre otros. Por ello, determinar de forma objetiva el valor estresante de una situación es una tarea muy

difícil, por no decir imposible, ya que este valor va a depender, en gran parte, de cómo sea percibida cada situación por la persona <sup>32</sup>.

De esta manera, los estudiantes, se encuentran expuestos durante su periodo formativo, a prácticamente todas estas peculiaridades del estrés, determinando su superación, la respuesta personal de cada estudiante. <sup>33</sup>

#### **2.1.2.4. El Estrés Como Respuesta**

El estrés como respuesta engloba a los diversos mecanismos cognitivos, fisiológicos, emocionales, conductuales y de afrontamiento que se ponen en marcha en el individuo ante los estímulos estresores. Estos mecanismos son organizados de distinta forma, según el modelo teórico acerca del estrés, y están estrechamente relacionados, con lo que se denomina “efectos inmediatos“, “resultados“, “síntomas“ o “efectos a corto plazo“ del estrés. <sup>34</sup>

El estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se le prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen como consecuencia de la nueva situación.

<sup>34</sup> Esta respuesta tiene como finalidad general facilitar el hacer frente a la nueva situación, poniendo a disposición del organismo recursos excepcionales, básicamente un importante aumento en el nivel de activación fisiológica y cognitiva. De esta manera, el sujeto puede percibir mejor la nueva situación, interpretarla más rápidamente, decidir qué conducta llevar a cabo y realizarla de la forma más rápida e intensa posible. <sup>33</sup> Cuando las demandas de la situación se han resuelto, cesa la respuesta de estrés y el organismo vuelve al estado de equilibrio <sup>2</sup>.

**Cannon, M. Chicago Hope, 1929, USA**, fue uno de los pioneros en estudiar las respuestas fisiológicas ante una situación de estrés, a principios del siglo XX aportó dos en este campo: homeostasis y respuestas de lucha y huida. El concepto de homeostasis hace referencia al equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo. <sup>33</sup>

El funcionamiento óptimo del organismo implica el mantenimiento de unas constantes vitales necesarias para la supervivencia y el bienestar. La perturbación de ese equilibrio por algún agente nocivo y los procesos reparadores subsiguientes constituirían la reacción biológica de estrés. Secundariamente, esta movilización fisiológica serviría para potenciar las respuestas de lucha o huida frente al agente perturbador.<sup>3</sup>

**Hans Selye**, enfocó sus estudios sobre el estrés al sistematizar sus consecuencias, a partir de los planteamientos de Cannon<sup>33</sup> y los integró dentro de lo que definió como el patrón de respuesta al estrés conocido como Síndrome General de adaptación (SGA). Para Selye cualquier demanda (física, psicológica, positiva o negativa) provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. Esta respuesta es mensurable y corresponde a ciertas secreciones hormonales responsables de las reacciones de estrés somáticas, funcionales y orgánicas.<sup>33</sup>

Cuando en la situación ambiental se ha producido un cambio, es necesario adaptarse a él. El organismo envía una señal de alerta al detectar el cambio, lo que inmediatamente se traduce en una respuesta de activación. A no ser que el cambio sea excesivamente dramático y produzca colapso o agotamiento, el organismo pondrá en marcha una serie de rutinas dirigidas a solucionar la situación.<sup>32</sup>

Así, ante una situación de estrés, el individuo intentará recabar mayor información y procesarla rápidamente. Una vez perfiladas las conductas adecuadas, se pasará a considerar si el organismo es capaz de llevarlas a cabo. Si todos estos pasos han sido efectuados con éxito, se emitirán ciertas conductas para resolver la situación. Una vez resuelta se disminuirá la sobre activación. Si ha habido un fallo en alguno de los pasos anteriores, se mantendrá el incremento en la activación, para tratar de solucionar con una estrategia más apropiada, estos problemas. Si aun así no se solucionan, se producirán conductas estereotipadas consistentes en una respuesta excesiva de todos los sistemas fisiológicos y cognitivos.<sup>34</sup>

Según el modelo propuesto por **Everly**,<sup>8</sup> es posible distinguir, dentro de la respuesta fisiológica de estrés, tres ejes:

- 1. El Eje Neural.** Ante una situación de estrés se provoca de forma inmediata una activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA), fundamentalmente en su rama Simpática, así como un incremento de la activación del Sistema Nervioso Periférico (SNP). La activación del sistema nervioso simpático del SNA prepara al organismo para una acción motora inmediata e intensa, provocando, entre otros efectos, dilatación de la pupila, aumento del ritmo cardíaco y respiratorio y de la presión arterial, aumento del flujo sanguíneo a los músculos activos y al cerebro, acompañado de la disminución del riego de sangre a órganos como el tubo digestivo o los riñones, y a su vez, disminución de la secreción salivar. Por su parte, el SNP actúa incrementando la tensión de los músculos estriados necesarios para actuar ante el estresor. <sup>9</sup>
  
- 2. El Eje Neuro-Endocrino.** Más lento en su actuación, implica la activación de las glándulas suprarrenales, con la consiguiente secreción de los neurotransmisores adrenalina y noradrenalina. La activación del eje neuroendocrino tiene un valor de supervivencia importante, ya que prepara al organismo para una intensa actividad corporal que le permita responder a las demandas externas, bien haciéndoles frente (luchando), o bien escapando de ellas (huyendo). <sup>7</sup> De hecho, la activación de este eje optimiza las condiciones del organismo para la lucha-huida, poniendo en marcha todos sus recursos y preparando al organismo para una posible lesión en el enfrentamiento. <sup>8</sup>
  
- 3. El Eje Endocrino.** Aunque incluye otras vías de actuación, la más importante es el eje adrenal-hipofisario, que supone la secreción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) que actúa en la corteza suprarrenal provocando la liberación de corticoides, con efectos sobre muy distintos órganos diana, entre cuyas consecuencias puede señalarse un incremento en la producción de glucosa, supresión del apetito, irritación gástrica, reducción o supresión de mecanismos inmunológicos, sentimientos de depresión e indefensión, entre otros. <sup>7</sup>

La activación de este eje, más lento y con efectos más prolongados, y necesita de una situación de estrés más sostenida, por lo que suele asociarse a estresores crónicos. Activándose especialmente cuando la persona percibe o considera que

no dispone de estrategias o conductas de enfrentamiento ante la situación de estrés <sup>7</sup>.

**La Formación Reticular (FR)** es una estructura morfológica especialmente adaptada para ejercer la función de regulación del estado cortical cambiando su tono y manteniendo el estado de vigilia. Es la estructura encargada de poner en marcha los mecanismos de alerta de la corteza cerebral, dirigiendo su atención hacia los mensajes sensoriales que recibe. Esta alerta favorece que los estímulos alcancen la corteza, facilitando los comportamientos de adaptación. Cuando se produce una hiperestimulación, el cerebro se fatiga, se bloquea a la FR y ello hace que el mensaje quede inhibido, disminuyendo la capacidad de respuesta al estrés.

**El sistema límbico** desempeña un papel relevante en las respuestas a los estresores, ya que influye en la regulación de la vigilancia y la atención, al enervar las estructuras que determinan emociones y motivaciones. <sup>32</sup>

El sistema límbico tiene un papel principal en la memoria y en la afectividad, ya que trata la información sensorial en función del almacén de memoria ya constituido, y lo integra con un contenido afectivo específico relacionado con el sentimiento de placer-displacer, implicando a los sentimientos sociales, a los comportamientos alimentarios y a los comportamientos sexuales. <sup>30</sup>

Además, el estrés académico genera una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades. Influyen en la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK), de la disminución de los niveles séricos de IL-2 y de inmunoglobulina A (IgA) salivar, durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Farmacia. <sup>30</sup>

Toda esta activación es perjudicial para la salud y reduce la duración de la vida si se mantiene prolongadamente en el tiempo. Por eso el estrés en niveles elevados y cuando se hace crónico, conduce a cambios estructurales y fisiológicos y favorece la aparición de graves enfermedades. <sup>30</sup>

El estrés tiene efectos negativos sobre el sistema inmunitario, ya que inhibe sus respuestas, alterando el funcionamiento de los leucocitos y su circulación, así como la disminución de su producción.<sup>33</sup>

Ahora bien, como ya hemos visto, en el estrés no sólo se da una respuesta estrictamente fisiológica y bioquímica, sino que éstas interrelacionan fuertemente con las respuestas cognitivas, en las que los estímulos no son susceptibles en sí mismos de causar la aparición de los síntomas de estrés, sino que están en función de la percepción y a valoración del individuo, y dependerá de su pasado, experiencias y de su estado actual.<sup>32</sup>

#### **2.1.2.5. Síntomas Somáticos Como Manifestaciones del Estrés**

Otros investigadores<sup>(13, 14, 15,16, 17)</sup> mencionan las repercusiones del estrés, no sólo psicológicas, sino también en la salud física. Los efectos del estrés en el organismo son múltiples. A continuación se mencionan algunos de ellos: en el aparato circulatorio, la hipertensión arterial, activación de factores protrombóticos<sup>84</sup>; infarto de miocardio<sup>(85)</sup>; aterosclerosis y los accidentes cerebrovasculares<sup>(26)</sup>; aumento de la homocisteína plasmática -aminoácido asociado a enfermedad vascular, disminución de la vasodilatación dependiente del endotelio (óxido nítrico). A nivel del aparato respiratorio: inducción de crisis asmática; en el aparato digestivo propensión a úlceras gastro-duodenales y episodios de colon irritable.<sup>32</sup>

En el riñón ocurre el aumento de la re absorción de sodio y estimulación de la liberación de Renina con elevación de los niveles plasmáticos de Angiotensina II; en el sistema inmunitario, depresión inmunológica<sup>33</sup>; en la regulación del peso corporal, inhibición de la leptina, hormona producida por el tejido adiposo y reguladora del peso corporal; en las funciones mentales, se ha asociado al inicio del trastorno bipolar<sup>30</sup>

#### **2.1.2.6. FISIOPATOLOGÍA DEL ESTRÉS**

En la aparición de enfermedades somáticas, como consecuencia del estrés, se identifican las siguientes tres fases:

## 1. Reacción de alarma <sup>30</sup>

En el momento cuando el individuo se enfrenta a una situación nueva, o que interpreta como difícil. El cerebro analiza los nuevos elementos, los compara recurriendo a la memoria de experiencias similares y si entiende que no se dispone de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El organismo se prepara para responder a la demanda, ya sea enfrentándola o huyendo.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien libera a la hormona denominada adrenocorticotropina ACTH, la cual actúa la glándula suprarrenal y ésta responde sintetizando cortisol y adrenalina, que son las hormonas responsables de las reacciones ante el estrés.

La reacción de alarma tiene 2 fases, la fase inicial de choque (taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura, y presión sanguínea) en la que hay una descarga masiva de adrenalina, noradrenalina y esteroides; y la fase final de contrachoque como rebote o defensa (hipertensión, hiperglicemia, diuresis, hipertermia, hipercolesterolemia) en la que hay agrandamiento de la corteza suprarrenal, involución del timo y de los ganglios linfáticos y signos de úlcera gástrica. En general es una etapa de catabolismo (25).

## 2. Estado de resistencia <sup>31</sup>

El individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, sigue respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad. Cuando una persona es sometida en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o psicosociales, el organismo si bien prosigue su funcionamiento, con la finalidad de mantener su equilibrio, pero disminuye sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas relacionadas con el estrés. Esta fase exige al organismo un sobre-esfuerzo, para mantener la homeostasis entre el medio interno y el medio externo del

individuo. Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir por tiempo prolongado, no hay problema alguno, y la persona mantendrá su salud, en caso contrario avanzará a la fase siguiente.

### **3. Fase de agotamiento**<sup>30</sup>

Y, por último, en la fase de agotamiento, si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se inician las alteraciones físicas y psíquicas. Según Selye<sup>(81)</sup>, “el estrés se convierte en peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo”.

La disminución progresiva de la homeostasis del organismo frente a una situación de estrés prolongado, conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y desequilibrio. Con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

#### **2.1.2.7. FACTORES PSICOSOCIALES:**

Se han agrupado en las siguientes categorías:

- 1. Problemas relativos al grupo primario de apoyo:** por ejemplo, fallecimiento de un miembro de la familia, problemas de salud en la familia, perturbación familiar por separación, divorcio o abandono, cambio de hogar, nuevo matrimonio de uno de los padres, abuso sexual o físico, sobreprotección de los padres, abandono del niño, disciplina inadecuada, conflictos con los hermanos; nacimiento de un hermano.<sup>8</sup>

2. **Problemas relativos al ambiente social:** por ejemplo, fallecimiento o pérdida de un amigo, apoyo social inadecuado, vivir solo, dificultades para adaptarse a otra cultura, discriminación, adaptación a las transiciones propias de los ciclos vitales (tal como la jubilación).<sup>9</sup>
3. **Problemas relativos a la enseñanza:** por ejemplo, analfabetismo, problemas académicos, conflictos con el profesor o los compañeros de clase, ambiente escolar inadecuado. Encontrándose el objetivo de esta tesis, incluido en esta categoría, en la medida en que las exigencias académicas sobrepasen los recursos de afrontamiento de los estudiantes, cuya vulnerabilidad, como se ha planteado, se asocia a sus antecedentes personales.<sup>6</sup>
4. **Problemas laborales:** por ejemplo, desempleo, amenaza de pérdida de empleo, trabajo estresante, condiciones laborales difíciles, insatisfacción laboral, ámbito de trabajo, conflictos con el jefe o los compañeros de trabajo.<sup>7</sup>
5. **Problemas de vivienda:** Por ejemplo, falta de hogar, vivienda inadecuada, vecindad insalvable, conflictos con vecinos o propietarios.
6. **Problemas económicos:** por ejemplo, pobreza extrema, economía insuficiente, ayudas socioeconómicas insuficientes.<sup>48</sup>

#### **2.1.2.8. EL ESTRÉS ACADÉMICO**

Es el estrés generado por el individuo en relación con las prácticas educativas en centros universitarios y no universitarios. Éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes de cualquier nivel formativo.<sup>38</sup>

El notable desarrollo de las investigaciones sobre el estrés del profesor contrasta con la escasa atención dedicada al estrés del estudiante. No obstante, existe un escaso número de estudios que, tomando como referente modelos del ámbito organizacional, tratan de abordar esta problemática<sup>35</sup>.

Además, el estudio del **Síndrome de Burnout** o el síndrome de “estar quemado” en el trabajo, también se ha ampliado a muestras pre-ocupacionales, como el denominado Burnout Académico.<sup>50</sup>

Resulta bastante razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provoquen estrés, y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes.<sup>52</sup>

Existe acuerdo en que el estrés forma parte de la vida de los estudiantes y que tiene potencialmente un efecto negativo sobre el rendimiento académico, que han puesto claramente de manifiesto la relación entre estrés y disminución del rendimiento académico. El estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario interfiriendo en comportamientos adaptativos tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración.

De acuerdo a la clasificación de **Muñoz**<sup>11</sup>, que se basa en algunos modelos generales del estrés psicosocial, se diferenciarán tres grandes grupos de variables relevantes para explicar el estrés académico:

1. Los estresores académicos o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante como una sobrecarga o una presión excesiva.
2. Las consecuencias del estrés académico sobre la salud y el bienestar psicológico del estudiante, su funcionamiento cognitivo y socio-afectivo, su rendimiento académico, entre otros.
3. Las variables moduladoras, o mediadores del estrés, entre las que se encuentran factores de naturaleza biológica (sexo, edad), personal (apoyo social, rasgo de ansiedad, patrón de conducta tipo A, locus de control, autoeficacia, autoestima), social (apoyo social, apoyo emocional), psicoeducativa (tipo de estudios, curso) y socioeconómica (lugar de residencia, disfrute de becas, nivel de ingresos familiares).<sup>49</sup>

Aunque no ocurra así en la mayoría de las situaciones de enseñanza y aprendizaje, es evidente que el trabajo académico también entraña un conjunto de acontecimientos, situaciones y tareas susceptibles de plantear requerimientos que son valorados por el estudiante como excesivos, porque sobrepasan sus recursos, adquiriendo de este modo un significado de peligro o amenaza. Y ello especialmente porque la responsabilidad académica supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevos recursos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés <sup>42</sup>.

Retomando la clasificación de **Muñoz** <sup>11</sup> de las variables moderadoras del estrés académico, es preciso señalar que contamos con menos datos disponibles respecto a cuál es la incidencia de los factores socioeducativos y socioeconómicos sobre el mismo. En cualquier caso, algunas investigaciones apuntan a que el curso o nivel de enseñanza, así como el tipo de titulación o estudios, se asocian con distintas experiencias y grados de estrés académico. <sup>39</sup> También hay estudios que han confirmado que aquellos universitarios que se ven obligados a residir durante el curso fuera de su hogar tienen unas actitudes más negativas hacia la universidad, presentan más síntomas de malestar psicológico y emocional y su rendimiento académico es menor, diferencias que se agravan si se considera la procedencia rural o urbana del estudiante. <sup>48</sup>

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general. <sup>35</sup>

Los factores sociales y ambientales han sido también objeto de análisis, especialmente aquéllos que modulan el nivel de estrés al que los estudiantes universitarios se ven expuestos a lo largo de su carrera. <sup>37</sup> El desarrollo de habilidades y competencias para resolver los problemas cotidianos, las relaciones positivas con compañeros y profesores y el afrontamiento eficaz de las transiciones de la vida y los eventos vividos, se han destacado como variables que disminuyen el estrés y el riesgo de sufrir un trastorno psicológico. <sup>44</sup> Otros estudios han abordado el papel que la carga de trabajo y los recursos económicos tienen

sobre la salud mental y física de los estudiantes indicándonos que si bien pose en un impacto evidente no son tan decisivos como otros factores que ya se han indicado y que, en cualquier caso, su relación con otras prácticas y hábitos como el consumo de alcohol o drogas explicaría en mayor grado su influencia en el detrimento de la salud de los estudiantes <sup>(37, 38)</sup>. Los trabajos de investigación en este terreno indican la importancia que tienen sobre el estado de salud mental y viceversa considerar la influencia de determinados hábitos y conductas. <sup>46</sup>

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, por el estrés que implica, incorporando a sus hábitos regulares de vida, otros de riesgo, como excesos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, como estimulantes y bebidas alcohólicas, e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a largo plazo, puede llevar a la aparición de adicciones y trastornos de salud <sup>50</sup>.

Otro ejemplo de carácter más general lo representan **Fisher y Hood** en los resultados de un estudio longitudinal realizado con estudiantes universitarios londinenses. Todos ellos experimentaron un incremento significativo en la incidencia de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración, tras seis semanas de permanencia en la Universidad, tiempo en el cual no han tenido oportunidad de realizar exámenes. Esto indica que el fenómeno del estrés académico no debe unirse exclusivamente a la realización de exámenes, aun siendo éste un elemento de suma importancia. <sup>39</sup>

En esta misma línea se orientan los resultados del estudio de **Hashim y Zhiliang** <sup>19</sup>, quienes con una muestra de universitarios pertenecientes a diferentes culturas, de ambos géneros. Estos investigadores encontraron que, mientras los varones manifestaban sentirse más estresados por el hecho de tener que haber faltado a demasiadas clases, las mujeres informaban que se sentían más estresadas por obtener calificaciones más bajas de las esperadas o discusiones serias con algún profesor. <sup>43</sup>

Pero probablemente uno de los factores más claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico es la sobrecarga de trabajo. Dentro de esta

sobrecarga hay que diferenciar entre el exceso de trabajo (sobrecarga cuantitativa) y la excesiva dificultad y complejidad del trabajo desempeñado (sobrecarga cualitativa). El estudiante, como consecuencia de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a sus estudios, como consecuencia de sus limitaciones, como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con un grado de exigencias excesivamente elevado, entre otras razones, se ve excedido en sus recursos.<sup>38</sup>

**Jackson, R. Michigan USA**, destaca algunos de los aspectos del contexto académico que pueden presionar de forma excesiva al estudiante. Destaca entre ellos: 1) el gran número y variedad de materias que estudia, así como de actividades y tareas que ha de realizar; 2) la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como de demorar ciertos impulsos y limitar sus emociones; 3) la evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento; 4) la masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.<sup>44</sup>

**Lazarus y Folkman**, en el año 2006 desarrollaron un Modelo Transaccional, relacionado con las medidas de afrontamiento, desarrolladas por los individuos, ante situaciones de estrés. Estos investigadores definieron el afrontamiento como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como desbordantes, para los recursos del individuo. Se caracteriza por un conjunto de respuestas ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de una situación estresante, como un intento del individuo para manejar los estresores. Primero, se trata de un proceso que cambia dependiendo si el sujeto ha experimentado resultados exitosos o no, cuando se enfrentó a una situación estresante; segundo, no sólo es una respuesta automática o fisiológica, si no también aprendida por la experiencia; y tercero, requiere de un esfuerzo para manejar la situación y restablecer la homeostasis o adaptarse a la situación.<sup>38</sup>

Para la conceptualización de afrontamiento, resulta importante considerar tres conceptos claves: (a) no necesita ser una conducta llevada a cabo

completamente, sino que también puede considerarse como afrontamiento al intento o esfuerzo realizado; (b) este esfuerzo no necesita ser expresado en conductas visibles, sino que también puede consistir en cogniciones; y (c) la valoración cognitiva de la situación como desafiante o amenazante es un prerrequisito para iniciar los intentos de afrontamiento <sup>37</sup>. Este modelo también define al afrontamiento como un proceso insertado en un contexto y por lo tanto las respuestas pueden no sólo variar a través de los contextos, si no también cambiar de acuerdo a condiciones externas. De esta manera, las estrategias de afrontamiento efectivas en una situación de examen pueden no serlo en el contexto de conflictos familiares, desorden emocional, distrés ocupacional, o grave estrés traumático. <sup>48</sup>

El afrontamiento depende de las capacidades, internas o externas, con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresantes. Estos elementos son llamados Recursos de Afrontamiento y es posible distinguirlos en: A) Físicos y biológicos: que incluye a todos los elementos del ambiente y los recursos orgánicos del sujeto. Por ejemplo la nutrición adecuada, clima, estructura de su vivienda, estado de su sistema inmunológico, entre otros; B) Psicológicos o psicosociales: comprenden desde la capacidad intelectual de la persona, el nivel de dependencia o autonomía, las creencias, valores y habilidades en la resolución de problemas; C) Recursos sociales: incluyen desde las habilidades sociales, hasta el apoyo social, es decir la red de relaciones que el sujeto establece y que propician alternativas funcionales para afrontar las consecuencias. <sup>52</sup>

Estos recursos juegan un papel de importancia dentro del proceso de afrontamiento de situaciones catalogadas como estresantes, ya que pueden influir en la elección de las estrategias de afrontamiento a ser empleadas. Por ejemplo, un recurso social como la confianza interpersonal de los estudiantes con sus profesores, predice de manera significativa el uso de apoyo social de los estudiantes durante los exámenes orales <sup>47</sup>.

Los estudiantes universitarios, por lo general, experimentan estrés; más aún en determinados momentos de la actividad académica (época de exámenes) y frente

a ciertas situaciones como por ejemplo ser examinado por un profesor que posea determinadas características que lleven al alumno a sentirse presionado (aunque esto también tiene que ver con algunos estereotipos que el propio alumno recrea y son contraproducentes para sí mismo).<sup>45</sup> En estas situaciones se puede notar un gran incremento del nivel de estrés cuando el alumno, además, posee responsabilidades laborales o presenta situaciones estresantes a nivel personal (como por ejemplo presiones directas o indirectas por parte de la familia o sociedad, frente al éxito o fracaso estudiantil). Estos factores y otros pueden ejercer efecto en aumentar el riesgo de experimentar alteraciones físicas o mentales.<sup>36</sup>

## **2.2. HIPÓTESIS**

Existe una alta incidencia de los diferentes niveles de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, año 2015.

## **2.3. VARIABLES**

### **2.3.1. VARIABLES DEPENDIENTES**

Nivel de estrés académico

**Estrés académico:** Es la sobrecarga o una presión excesiva que experimenta el estudiante universitario frente situaciones generadas en el entorno académico-universitario (educando, docente, administrativo y/o logístico) que puede afectar el funcionamiento académico interfiriendo en su comportamiento adaptativo tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración.

**Estrés leve:** Cuando la presión que experimenta el estudiante altera su comportamiento adaptativo, pero no dificulta su proceso cognitivo. Tiene un riesgo alto de fracaso académico en al menos una signatura, que no necesariamente es la que le causa mayor estrés.

**Estrés moderado:** Cuando la presión que experimenta el estudiante altera su comportamiento adaptativo y dificulta su proceso cognitivo. Tiene un riesgo alto de fracaso académico en más de una signatura.

**Estrés severo:** Cuando la presión que experimenta el estudiante altera su comportamiento adaptativo, dificulta su proceso cognitivo y altera las relaciones de su entorno personal y social. Tiene un riesgo alto de fracaso académico total.

### **2.3.2. VARIABLES INDEPENDIENTES**

**Factores socio-demográficos:**

Sexo, edad, estado civil, tenencia de hijos, trabaja, lugar de procedencia, tenencia de apoyo económico, nivel de estudios, satisfacción con la carrera, facilidad de acceso al recinto universitario.

VARIABLE DEPENDIENTE	CONCEPTO	INDICADOR (ESCALA DE LIKERT)	INDICE
<b>Estrés Académico</b>	1. Tener un examen escrito después de una clase	<p data-bbox="1435 676 1657 932" style="text-align: center;">           No estrés             Estrés leve             Estrés moderado             Estrés severo         </p>	<p data-bbox="1823 676 1989 932">           1 punto             2 a 3 puntos             4 a 7 puntos             8 a 9 puntos         </p>
	2. Tener un examen oral		
	3. Tener un examen parcial (de una unidad)		
	4. Esperar los resultados de un examen		
	5. Suspender un examen		
	6. Ser preguntado en clase		
	7. Elaborar un trabajo individualmente		
	8. Elaborar un trabajo en grupo		
	9. Preguntar sobre una duda a un profesor en clase		
	10. Preguntar una duda a un profesor fuera de clase		
	11. Hablar con un profesor sobre los problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación)		
	12. Participar y/o discernir en un seminario		
	13. Efectuar actividades de prácticas		
	14. Exponer un tema en clase:		
	15. Discutir problemas académicos con compañeros (en asambleas o reuniones):		
	16. Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado		
	17. Excesiva cantidad de asignaturas para estudiar		
	18. Falta de tiempo para estudiar		

<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>INDICE DE MEDIDA</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>
<b>Factores Socio-demográficos:</b>	1. Sexo	Masculino ( ) Femenino ( )	Nominal
	2. Edad en años	16 a 24 ( ) > 24 ( )	
	3. Estado civil	Soltero ( ) Conviviente ( )	
	4. Tiene hijos	Si ( ) No ( )	
	5. Lugar de Procedencia	Urbana ( ) Periurbana ( ) Rural ( )	
	6. Trabaja	Si ( ) No ( )	
	7. Tenencia de apoyo económico familiar	Completo ( ) Parcial ( ) No famil. ( )	
	8. Satisfacción con la carrera de Farmacia y Bioquímica	Si ( ) No ( )	
	9. Nivel de estudios	I° y II° ( ) III° y IV° ( ) V° y VI° ( )	
	10. Facilidad de acceso al claustro universitario	Si ( ) No ( )	

# CAPITULO III

### 3.1. METODOLOGIA

#### 3.1.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.

**No experimental:** Porque las variables del estudio no fueron manipuladas

**Prospectivo:** Porque la investigación fue diseñada antes de que los datos de las variables de estudio hayan sido recolectados.

**Transversal:** Porque los datos fueron recolectados en un solo momento o periodo de tiempo en que ocurrió el estudio.

**Descriptivo por Encuesta:** Porque se describió el fenómeno observado tal y como es.

**Observacional:** Porque la relación entre las variables de estudio se determinó sin tener que manipularlas.

#### 3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se trata de una investigación de tipo cuantitativa, con un enfoque descriptivo, por encuesta. Con la finalidad de recolectar información, según el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) <sup>(23)</sup>, creado por De Pablo et al, en el año 2002, el instrumento estandarizado en idioma español, para poblaciones estudiantiles, y validado por la OMS, año 2003<sup>(23)</sup>. Este cuestionario consta de 18 ítems, con preguntas cerradas y con respuestas en Escala tipo Likert, y un anexo o complemento compuesto por preguntas abiertas y cerradas, diseñado por los autores de la investigación, con la finalidad de recolectar información relevante complementaria.

### 3.3. POBLACION Y MUESTRA

#### 3.3.1. POBLACIÓN:

El universo poblacional estuvo constituido por todos los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, del 1° a 6° nivel de estudios universitarios, de cualquier edad, de ambos sexos, matriculados en el semestre académico I-2016.

#### 3.3.2. MUESTRA.

Se utilizó el método probabilístico simple de población finita, y de la sumatoria total de los estudiantes del 1° a 6° nivel de estudios universitarios, de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP semestre académico I-2015.

#### 3.3.3. MUESTREO.

Se tomó el porcentaje que representa a la población de cada nivel respecto al total de la población de estudiantes del semestre I-2016, de esta manera se obtuvo la representatividad del tamaño muestral.

#### 3.3.4. TAMAÑO DE LA MUESTRA

El tamaño muestral se determinó según la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2Z^2}$$

Dónde:  $n$  = tamaño de la muestra

$N$  = tamaño de población

$\sigma$  = desviación estándar de la población (constante 0,5)

$Z$  = 1.96, para  $p < 0.05$

$e$  = Límite aceptable del error muestral 5% (0,05)

$$n = \frac{N \times (1,96)^2 \times (0,5)^2}{(N-1) \times (0,05)^2 + (1,96)^2 \times (0,5)^2}$$

Para  $N = 368$

$$n = \frac{368 \times (1,96)^2 \times (0,5)^2}{(368-1) \times (0,05)^2 + (1,96)^2 \times (0,5)^2}$$

$$n = 188$$

### **3.4. CRITERIOS DE INCLUSION Y EXCLUSIÓN**

#### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica UNAP de ambos sexos de cualquier edad
- Estudiantes matriculados debidamente documentado por la Ficha de Matrícula.

#### **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Estudiantes que no aceptaron participar en el estudio
- Estudiantes no matriculados

### **3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS**

#### **3.5.1. Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) (Anexo I)**

El estrés académico será determinado, mediante el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA). Este instrumento fue diseñado por Joan De Pablo et al, en el año 2002, en Barcelona (España), habiendo sido sometido a los correspondientes procedimientos estadísticos para garantizar su validez y confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0.90). De Pablo et al <sup>(24)</sup>, aplicaron para determinar la fiabilidad del instrumento, el análisis factorial, obteniendo tres factores: estrés general, ansiedad social y estrés en los exámenes.

Este instrumento evaluó la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés más importantes de la vida académica. Consta de 18 ítems dirigidos a medir cada posible situación estresante, en las cuatro últimas semanas, que es valorada en base a una Escala Likert de 9 puntos (1= nada estresante y 9= muy estresante).

En el CEEA, el Score de Pablo et al, define: No estrés una puntuación total de 18; estrés leve una puntuación de 19 a 54; estrés moderado una puntuación de 55 a 144 y estrés severo 145 a 162.

### **3.6. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **3.6.1. Cuestionario de datos socio-demográficos**

Este instrumento sirvió para recolectar información complementaria y relevante relacionada con el estrés académico de la muestra estudiada. Se aplicó de manera conjunta con el CEEA.

#### **3.6.2. Medición del estrés académico**

El estrés académico fue medido mediante la aplicación del Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico (CEEA). La aplicación del instrumento se efectuó, durante el período de evaluaciones (exámenes parciales) del semestre regular, el cual consta de un total de 16 semanas de duración; la recolección de los datos tuvo lugar en los salones de clase y en los laboratorios antes de la aplicación de los exámenes parciales,

### **3.7. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

La información recolectada fue procesada mediante el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versión 15, mediante la siguiente metodología estadística:

#### **3.7.1. Análisis cuantitativo:**

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

- **Análisis de Varianza de una vía (ANOVA)**, para determinar diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0.05$ ) entre los niveles medios de estrés académicos de los grupos considerados. Para los casos donde se rechazó la hipótesis nula de igualdad de medias para muestras independientes a través del procedimiento ANOVA de una vía, se aplicó la prueba a posteriori conocida como Diferencia Mínima Significativa (DMS), para determinar entre qué pares de grupos se observan las verdaderas diferencias en sus medias de estrés académico.

### **3.8. PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS**

**3.8.1. Declaración de los Derechos Universales:** “Los derechos humanos corresponden de manera igual a toda persona, sin discriminación alguna y sólo a la persona humana. Por lo tanto, ellos pueden hacerse valer en la jurisdicción de cualquier Estado, en todo el mundo y frente a todo el mundo. (Jiménez E; 2008)

**3.8.2. Declaración de Núremberg, 1946:** “Por ser inherentes a la condición humana, todas las personas son titulares de los derechos humanos y no pueden invocarse diferencias de políticas, sociales, culturales, religiosas, raciales, étnicas, de género ni de ningún otro tipo como pretexto para ofenderlos o menoscabarlo”.

Por ser un estudio no experimental no transgredió los derechos humanos, ya que en los datos consignados en la Ficha de Recolección de Datos, la identidad de los estudiantes permanecerá en absoluta reserva.

# **CAPITULO IV**

#### **4.1. RESULTADOS**

**Tabla N° 01:** Prevalencia de las situaciones generadoras de estrés académico, según el Score de CEEA, (Pablo et al, 2002) en los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015

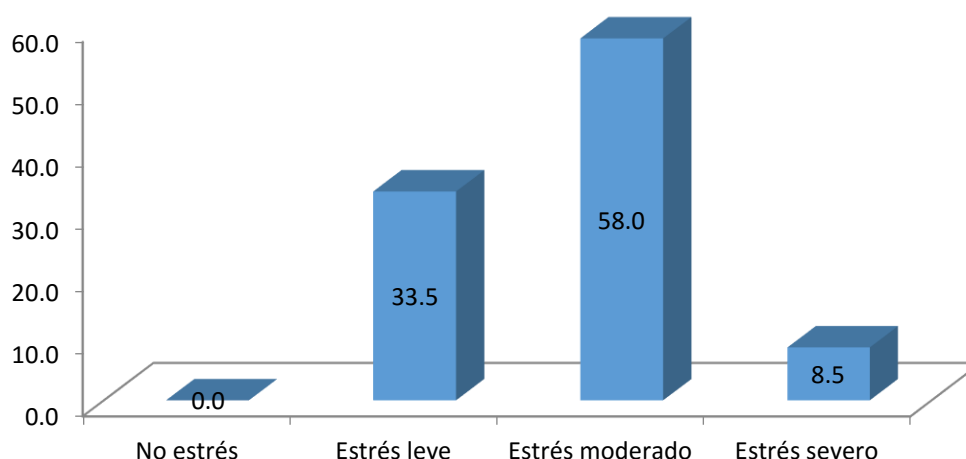
<b>Situación Generadora de Estrés Académico (Pablo et al, 2002)</b>	<b>Frecuencia de Estrés</b>		<b>Total (%)</b>
	<b>Sí (%)</b>	<b>No (%)</b>	
01. Tener un examen escrito después de una clase	78 (41,5)	110 (58,5)	188 (100,0)
02. Tener un examen oral	122 (64,9)	66 (33,1)	188 (100,0)
03. Tener un examen parcial	154 (81,9)	34 (19,1)	188 (100,0)
04. Esperar resultados de un examen	83 (44,1)	105 (55,9)	188 (100,0)
05. Suspenden un examen	67 (35,6)	121 (64,4)	188 (100,0)
06. Ser preguntado en clase	141 (75,0)	47 (25,0)	188 (100,0)
07. Hacer un trabajo individualmente	12 (6,4)	176 (93,6)	188 (100,0)
08. Elaborar un trabajo en grupo	108 (57,4)	80 (42,6)	188 (100,0)
09. Preguntar sobre una duda a un profesor en clase	146 (77,7)	42 (22,3)	188 (100,0)
10. Preguntar una duda a un profesor fuera de clase	98 (52,1)	90 (47,9)	188 (100,0)
11. Hablar con un profesor en privado, sobre tus problemas académicos: desacuerdos, sobre resultados de exámenes, demanda de orientación	147 (78,2)	41 (21,8)	188 (100,0)
12. Participar en un seminario	134 (71,3)	54 (28,7)	188 (100,0)
13. Realizar de prácticas	104 (55,3)	84 (44,7)	188 (100,0)
14. Exponer un tema en clase:	157 (83,5)	31 (16,5)	188 (100,0)
15. Discutir problemas académicos con compañeros (asambleas, reuniones)	92 (48,9)	96 (51,1)	188 (100,0)
16. Paro de clases por problemas logísticos o administrativos de los estudiantes o de los responsables de la universidad	126 (67,0)	62 (33,0)	188 (100,0)
17. Excesiva cantidad de asignaturas para estudiar	61 (32,4)	127 (67,6)	188 (100,0)
18. Falta de tiempo para estudiar	65 (34,6)	123 (65,4)	188 (100,0)

**Comentario de la Tabla N° 01:** El estudio se realizó en 188 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP. Según los datos proporcionados, cada situación generadora de estrés académico fue determinada individualmente, por cada estudiante. Las situaciones generadoras de estrés académico más frecuentes fueron: exponer un tema en clase representa el 83,5% con 157 estudiantes. Tener un examen parcial, representa el 81,9% con 154 estudiantes. Hablar con el profesor en privado sobre los problemas académicos, representa el 78,2% con 147 estudiantes. Preguntar sobre una duda a un profesor en clase, representa el 77.7 % con 146 estudiantes. La situación generadora de estrés académico de Ser preguntado en clase, representa el 75.0 % con 141 estudiantes y participar en seminarios representa el 71.3 % con 134 estudiantes.

**Tabla N° 02:** Prevalencia de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015, según el score del CEEA, (Pablo et al, 2002)

<b>Nivel de Estrés Académico Según el Score de CEEA, (Pablo et al, 2002)</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>No estrés:</b> Puntuación total de 18	0	0,0
<b>Estrés leve:</b> Puntuación total de 19 a 54	109	58,0
<b>Estrés moderado:</b> Puntuación total de 55 a 144	63	33,5
<b>Estrés severo:</b> Puntuación total de 145 a 162	16	8,5
<b>Total</b>	<b>188</b>	<b>100,0</b>

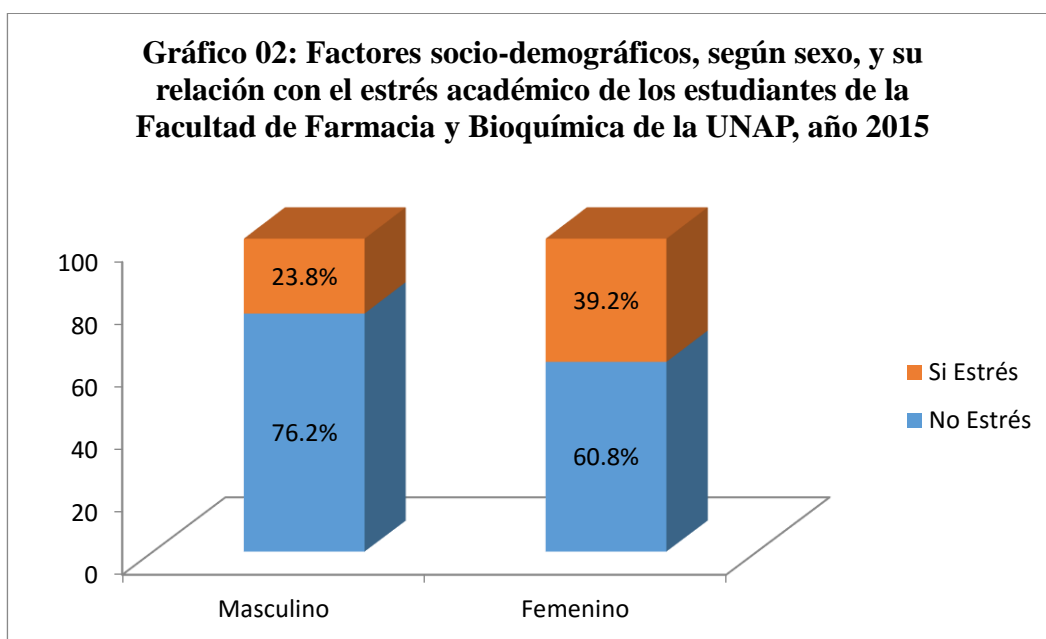
**Gráfico N° 01:** Prevalencia de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015, según el score CEEA, (Pablo et al., 2002)



**Comentario de la Tabla 02 y del Gráfico N° 01:** De los 188 estudiantes del estudio, el 100% presentó algún nivel de estrés, es decir todos los estudiantes del estudio presentaron algún grado de estrés. En los estudiantes el nivel de estrés académico leve, representa el 58%, con 109 estudiantes. El estrés académico moderado, representa el 33,5%, con 63 estudiantes. El estrés académico severo, representa el 8,5%, con 16 estudiantes.

**Tabla N° 03:** Factores socio-demográficos, según sexo, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

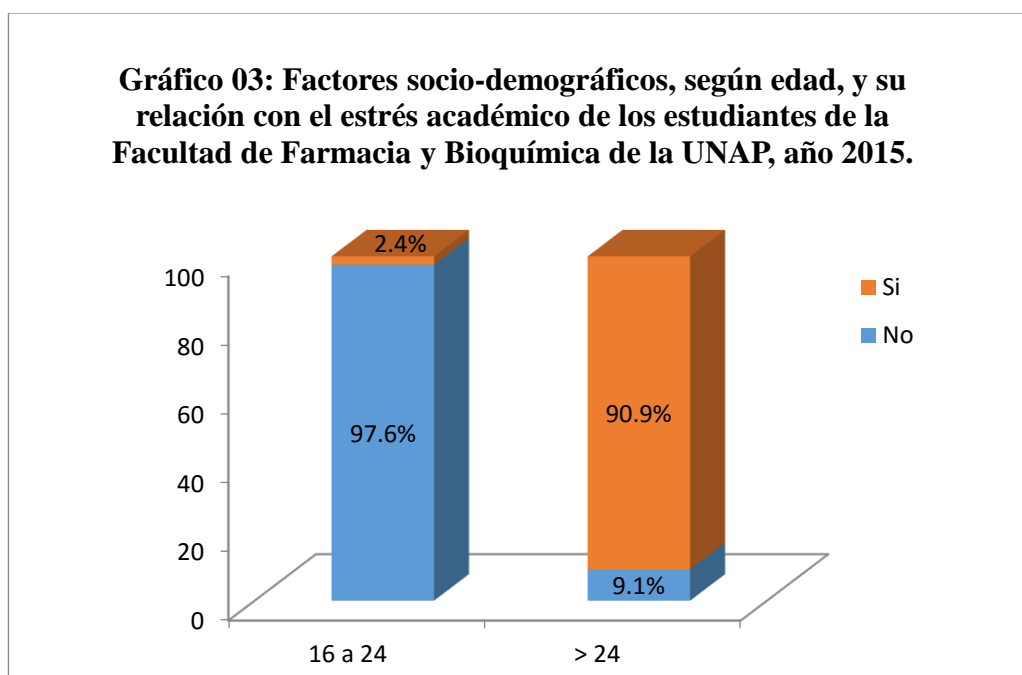
Sexo	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
<b>Masculino (%)</b>	48 (76,2)	15 (23,8)	63 (100,0)
<b>Femenino (%)</b>	76 (60,8)	49 (39,2)	125 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>124 (66,0)</b>	<b>64 (34,0)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 03 y del Gráfico N° 02:** De los 188 estudiantes del estudio Según el sexo, y su relación con el estrés académico, el 33.5% fueron del sexo masculino (63 estudiantes), de los cuales el 23.8% presentaron estrés académico 15 estudiantes; el 66.5% fueron del sexo femenino (125 estudiantes), de los cuales el 39.2% presentaron el estrés académico 49 estudiantes.

**Tabla N° 04.** Factores socio-demográficos, según edad, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

Edad en años	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
<b>16 a 24 (%)</b>	162 (97,6)	4 (2,4)	166 (100,0)
<b>&gt; 24 (%)</b>	2 (9,1)	20 (90,9)	22 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>164 (87,2)</b>	<b>24 (12,8)</b>	<b>188 (100,0)</b>

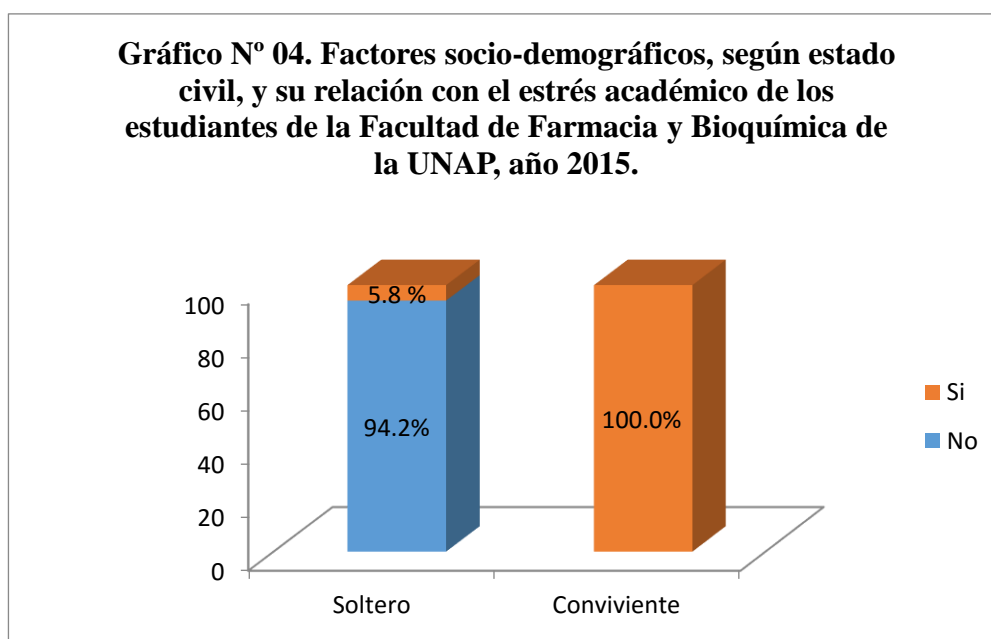


**Comentario de la Tabla 04 y del Gráfico N° 03:** De los 188 estudiantes del estudio Según la edad, y su relación con el estrés académico, el 88.3% tienen entre 16 a 24 años de edad. (166 estudiantes), de los cuales el 2.4% de los 166 estudiantes entre los 16 a 24 años de edad, presentaron estrés académico (4 estudiantes). El 11.7% tienen más de 24 años de edad. (22 estudiantes), de los cuales el 90.9% presentaron el estrés académico (20 estudiantes).

**Tabla N° 05.** Factores socio-demográficos, según estado civil, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

Estado Civil	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
<b>Soltero (%)</b>	162 (94,2)	10 (5,8)	172 (100,0)
<b>Conviviente (%)</b>	0 (0,0)	16 (100,0)	16 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>162 (86,2)</b>	<b>26 (13,8)</b>	<b>188 (100,0)</b>

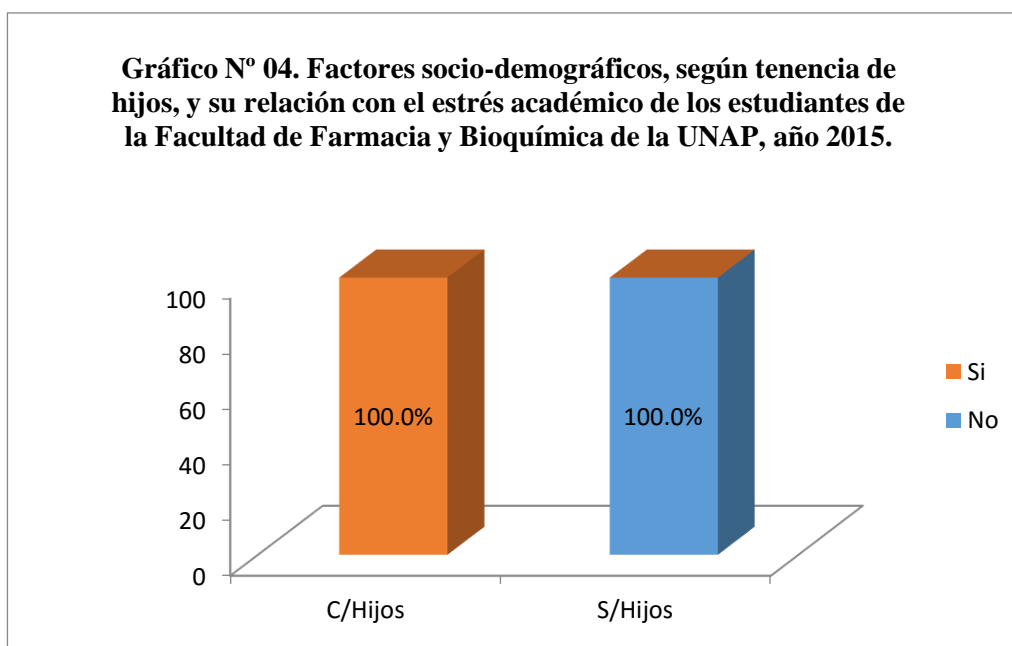
23



**Comentario de la Tabla 05 y del Gráfico N° 04:** De los 188 estudiantes del estudio el estado civil, y su relación con el estrés académico, el 91.5% son solteros (172 estudiantes), solo el 5.8% presentaron estrés académico. El 8.5% son convivientes. (16 estudiantes) de los cuales los 16 presentaron estrés.

**Tabla N° 06.** Factores socio-demográficos, según tenencia de hijos y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

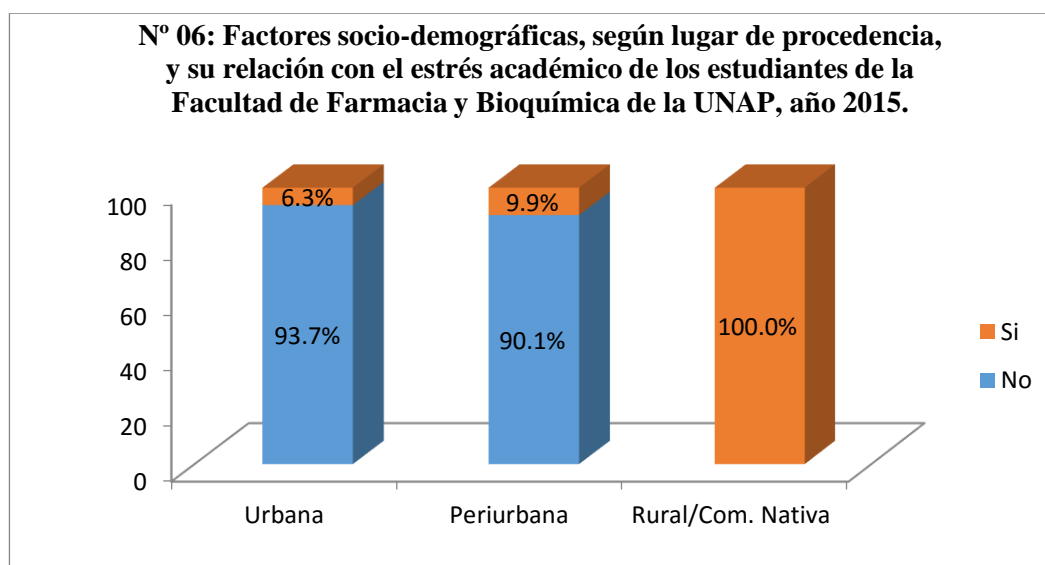
Tenencia de Hijos	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
Si (%)	0 (0,0)	18 (100,0)	18 (100,0)
No (%)	170 (100,0)	0 (0,0)	170 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>170 (90,4)</b>	<b>18 (9,6)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 06 y del Gráfico N° 05:** De los 188 estudiantes del estudio la tenencia de hijos y su relación con el estrés académico, el 9.6% tienen hijos. (18 estudiantes), de los cuales el 100% presentaron estrés académico. El 90.4% no tienen hijos. (170 estudiantes), ninguno presentaron estrés académico.

**Tabla N° 07:** Factores socio-demográficos, según lugar de procedencia, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

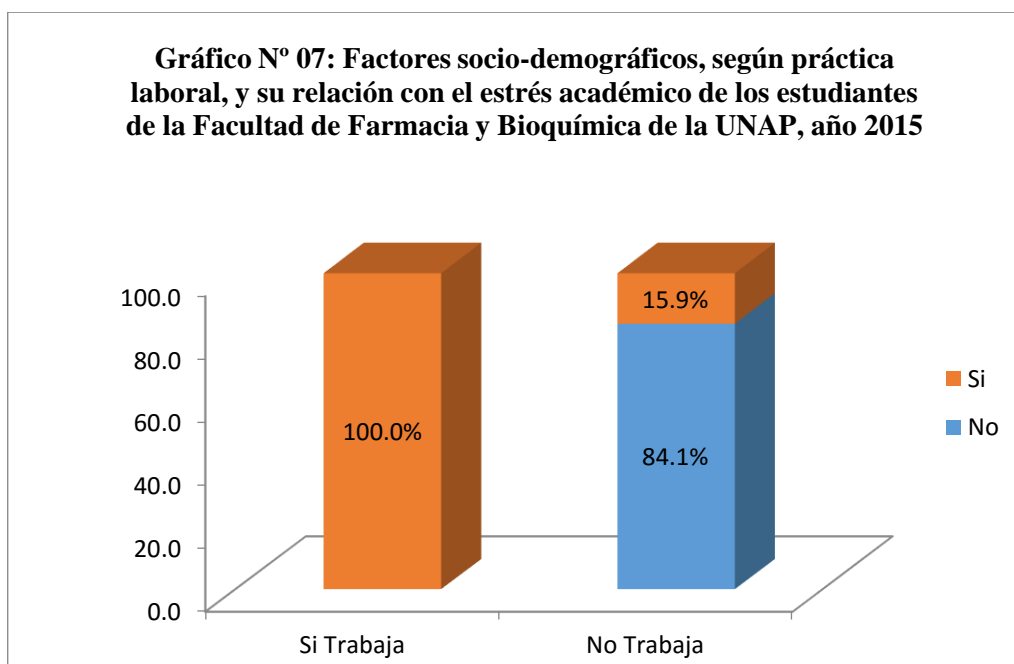
Lugar de Procedencia	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
<b>Urbana (%)</b>	30 (93,7)	2 (6,3)	32 (100,0)
<b>Periurbana (%)</b>	128 (90,1)	14 (9,9)	142 (100,0)
<b>Rural/Com. Nativa (%)</b>	0 (0,0)	14 (100,0)	14 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>158 (84,1)</b>	<b>30 (15,9)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 07 y del Gráfico N° 06:** De los 188 estudiantes del estudio Según el lugar de procedencia, y su relación con el estrés académico, el 17% procede de la zona urbana. (32 estudiantes), el 6.3% presentaron estrés académico. El 75.5% procede de la zona periurbana. (142 estudiantes), el 9.9% presentaron estrés académico. El 7.5% proceden de la zona rural y/o comunidad nativa. (14 estudiantes), el 100% presentaron estrés académico.

**Tabla N° 08:** Factores socio-demográficos, según práctica laboral, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

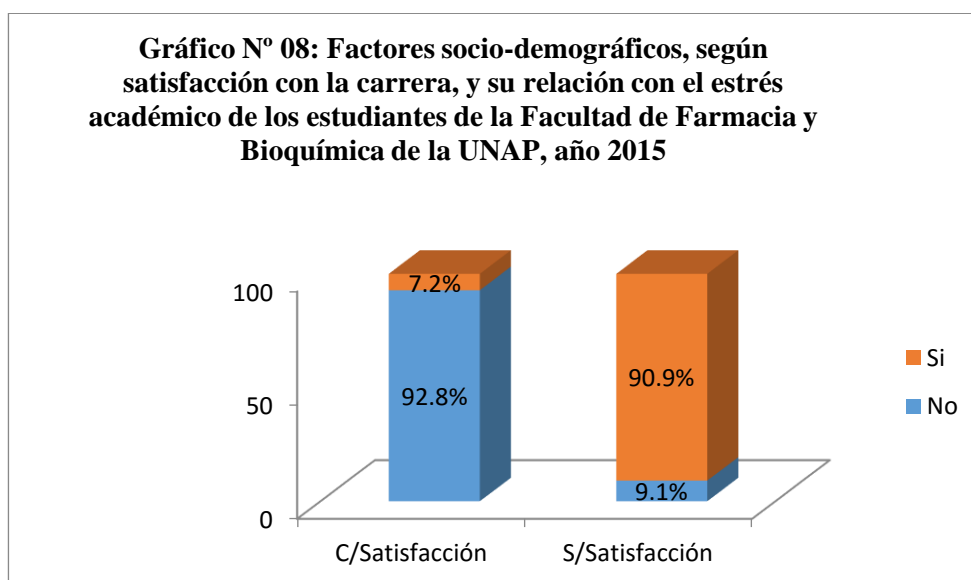
Trabaja	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
Si (%)	0 (0,0)	24 (100,0)	24 (100,0)
No (%)	138 (84,1)	26 (15,9)	164 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>138 (73,4)</b>	<b>50 (26,6)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 08 y del Gráfico N° 07:** De los 188 estudiantes del estudio Según la práctica laboral, y su relación con el estrés académico, el 12.8% trabaja. (24 estudiantes), el 100% presentan estrés académico. El 87.2% no trabaja. (164 estudiantes), solo el 15.9% presentaron estrés académico.

**Tabla N° 09:** Factores socio-demográficos, según satisfacción con la carrera, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

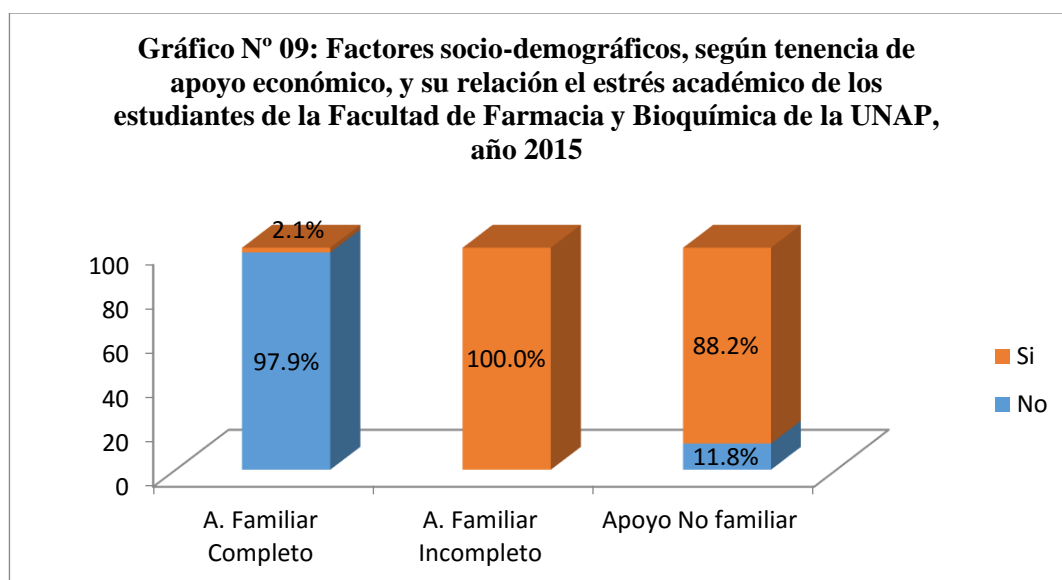
Satisfacción con la carrera	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
Si (%)	154 (92,8)	12 (7,2)	166 (100,0)
No (%)	2 (9,1)	20 (90,9)	22 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>156 (82,9)</b>	<b>32 (7,1)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 09 y del Gráfico N° 08:** Según la satisfacción con la carrera, y su relación con el estrés académico, el 88.3% está satisfecho con la carrera (166 estudiantes). De los 166 estudiantes que están satisfecho con la carrera, solo el 7.2% presentaron estrés académico (12 estudiantes). Según la satisfacción con la carrera, y su relación con el estrés académico, el 11.7% no está satisfecho con la carrera. (22 estudiantes). De los 22 estudiantes que no están satisfecho con la carrera, el 90.9% presentaron estrés académico (20 estudiantes).

**Tabla N° 10:** Factores socio-demográficos, según tenencia de apoyo económico, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015

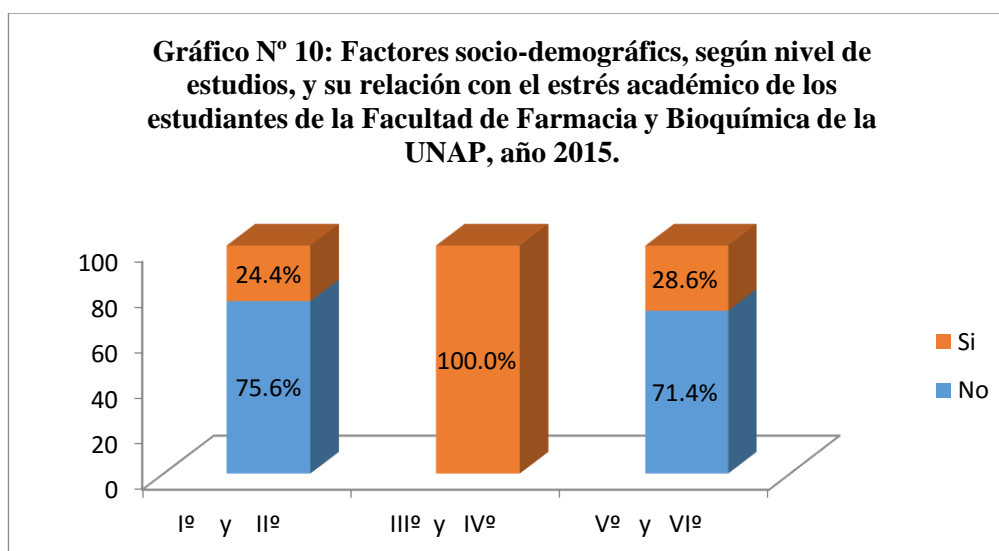
Tenencia de Apoyo Económico	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
<b>A. Familiar Completo (%)</b>	93 (97,9)	2 (2,1)	95 (100,0)
<b>A. Familiar parcial (%)</b>	0 (0,0)	76 (100,0)	76 (100,0)
<b>Apoyo No familiar (%)</b>	2 (11,8)	15 (88,2)	17 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>95 (50,5)</b>	<b>91 (49,5)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 10 y del Gráfico N° 09** La tenencia de apoyo económico, y su relación con el estrés académico de 50.5% tiene apoyo económico familiar completo (95 estudiantes), el 2.1% presento estrés académico; 40.4% tiene apoyo económico familiar parcial. (76 estudiantes). De los cuales el 100% presento estrés académico y el 9.1% tiene apoyo económico no familiar (17 estudiantes). además el 88.2% presento estrés académico.

**Tabla N° 11:** Factores socio-demográficos, según nivel de estudios, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015.

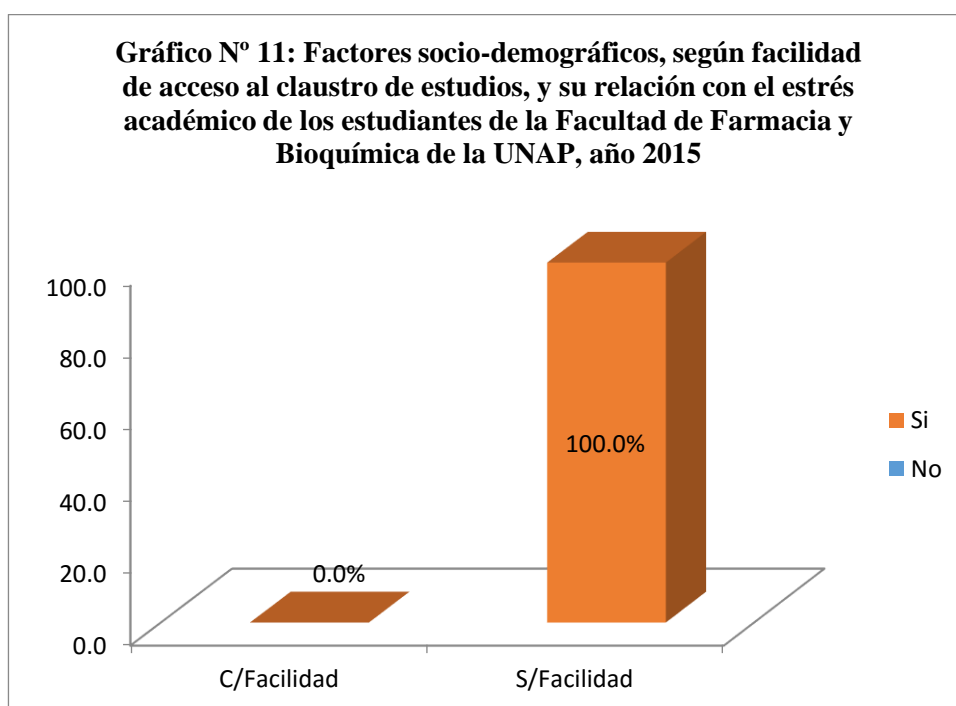
Nivel de Estudios	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
I° y II° (%)	62 (75,6)	20 (24,4)	82 (100,0)
III° y IV° (%)	0 (0,0)	71 (100,0)	71 (100,0)
V° y VI° (%)	25 (71,4)	10 (28,6)	35 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>87 (47,3)</b>	<b>101 (52,7)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 11 y del Gráfico N° 10:** Según el nivel de estudios, y su relación con el estrés académico, el 43,6% estuvieron en I° y II° nivel de estudio (82 estudiantes). De los 82 estudiantes, el 24,4% de los estudiantes del I° y II° nivel presentó estrés académico. Según el nivel de estudios, y su relación con el estrés académico, el 37,8% estuvieron en III° y IV° nivel de estudios (71 estudiantes). De los 82 estudiantes, el 100% de los estudiantes del III° y IV° nivel presentó estrés académico. Según el nivel de estudios, y su relación con el estrés académico, el 18,6% estuvieron en V° y VI° nivel de estudios (35 estudiantes). De los 82 estudiantes, el 28,6% de los estudiantes del V° y VI° nivel presentó estrés académico.

**Tabla N° 12:** Factores socio-demográficos, según facilidad de acceso al claustro de estudios, y su relación con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP, año 2015

Facilidad de Acceso a la Facultad FB	Estrés Académico		Total
	No (%)	Si (%)	
Si (%)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (100,0)
No (%)	0 (0,0)	188 (100,0)	188 (100,0)
<b>Total (%)</b>	<b>0 (0,0)</b>	<b>50 (7,1)</b>	<b>188 (100,0)</b>



**Comentario de la Tabla 12 y del Gráfico N° 11:** De los 188 estudiantes del estudio el 100% (188/188) de los estudiantes no tiene facilidad de acceso al claustro de estudios y la condición no tener facilidad de acceso al claustro de estudios influye en el estrés académico de todos los estudiantes de estudio.

**Tabla 13: Asociación entre los factores socio-demográficos y el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Farmacia UNAP-2015**

**Leyenda:**

**OR:** Odd ratio

**N :** Número de estudiantes

***p* :** Probabilidad

**IC 95% :** Intervalo de confianza al 95/100

Factor socio-demográfico	N	OR		IC 95%	p
		Si estrés	No estrés		
<b>Sexo</b>					
Masculino	63	0,91	1,66	0,01 – 1,02	0,044
Femenino	125	2,06	0,60		
<b>Edad (años)</b>					
16 a 24	166	0,51	2,14	0,01 - 0,09	0,038
> 24	22	4,12	0,21		
<b>Tenencia de hijos</b>					
Si	18	4,08	0,32	0,01 – 0,05	0,031
No	170	0,11	3,45		
<b>Estado civil</b>					
Soltero	172	0,06	1,26	0,01 – 0,04	0,026
conviviente	16	2,04	0,03		
<b>Lugar de procedencia</b>					
Urbana	32	0,07	2,85	0,02 – 0,07	0,035
Periurbana	142	0,21	1,60		
Rural	14	4,18	0,02		
<b>Trabaja</b>					
Si	24	2,21	0,06	0,01 – 0,07	0,33
No	164	0,19	3,25		
<b>Satisfacción con la carrera</b>					
Si	166	0,78	3,88	0,01 – 1,05	0,046
No	22	4,98	0,10		
<b>Apoyo económico</b>					
Familiar completo	95	0,02	3,12	0,02 – 0,09	0,031
Familiar parcial	76	4,32	1,01		
No apoyo familiar	17	5,33	0,01		
<b>Nivel de estudios</b>					
I° y II°	82	0,32	3,20	0,02 – 1,01	0,047
III° y IV°	71	5,86	0,34		
V° y VI°	35	0,39	2,55		
<b>Facilidad de acceso al recinto universitario</b>					
Si	0	1,36	0,01	0,02 – 0,05	0,025
No	18	5,16	0,64		

**Comentario de la Tabla 13:** En la Facultad de farmacia y Bioquímica, para el factor socio-demográfico:

**Sexo:** Un estudiante de sexo femenino es 2,06 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante del sexo masculino es 1,66 veces más probable que no presente estrés.

**Edad:** Un estudiante con edad > 24 años es 4,21 veces más probable que presente estrés; mientras que, un estudiante con edad entre 16 a 24 años es 2,14 veces más probable que no presente estrés.

**Tener hijos:** Un estudiante que tiene hijos es 4,08 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que no tiene hijos es 3,45 veces más probable que no presente estrés.

**Estado civil:** Un estudiante conviviente es 2,04 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante soltero es 1,26 veces más probable que no presente estrés.

**Trabajar:** Ser estudiante que trabaja es 2,21 veces más probable que presente estrés; mientras que ser estudiante que no trabaja es 3,25 veces más probable que no presente estrés.

**Lugar de procedencia:** Un estudiante que procede de la zona rural es 4,18 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que procede de la zona periurbana es 1,60 veces más probable que no presente estrés, y, un estudiante que procede de la zona urbana es 2,85 veces más probable que no presente estrés.

**Satisfacción con la carrera:** Un estudiante no satisfecho con la carrera de farmacia y bioquímica es 4,98 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante satisfecho con la carrera es 3,88 veces más probable que presente estrés.

**Apoyo económico:** Un estudiante sin apoyo económico familiar es 5,33 veces más probable que presente estrés y un estudiante con apoyo económico familiar parcial es 4,32 veces más probable que presente estrés; mientras que, un estudiante con apoyo económico familiar completo es 3,12 veces más probable que no presente estrés.

**Nivel de estudios:** Un estudiante del III° ó IV° nivel de estudios es 5,86 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante del I° ó II° nivel de estudios es 3,20 veces más probable que no presente estrés, y, un estudiante del V° ó VI° nivel de estudios es 2,55 veces más probable que no presente estrés.

**Facilidad de acceso al recinto universitario:** Un estudiantes que considera difícil el acceso al recinto universitario es 5,16 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que considera fácil el acceso al recinto universitario es 1,36 veces más probable que presente estrés.

# **CAPITULO V**

## 5.1. DISCUSIÓN

**5.1.1. Prevalencia de Estrés académico:** En nuestra investigación se encontró que existe una incidencia de estrés académico en el 100% de los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP. Estos resultados difieren en más de 0,25% con los reportados por Pablo et al 2002., quienes en un estudio randomizado en las principales universidades de Chicago, New York y Whashington describieron 76,5 % de estrés académico en estudiantes universitarios <sup>15</sup> y Eduardo Salvo, en el estudio “Factores relacionados con el estrés académico en universitarios”, <sup>26</sup> en 2013, en una muestra de 336 estudiantes de Farmacia, Enfermería y Psicología, encontró una incidencia de estrés académico en el 66,3% del educando *IC 0,97*.

**5.2.2. Nivel de estrés académico:** En nuestro estudio, encontramos que, el 58,0% presentó estrés leve, el 33,5% presentó estrés moderado, y un importante 8,5% presentó estrés severo. Estos resultados son similares a los reportados por Eduardo Salvo, en el estudio “Factores relacionados con el estrés académico en universitarios”, <sup>26</sup> en 2013 en una muestra de 336 estudiantes de Farmacia, Enfermería y Psicología, encontró una incidencia de estrés leve 43,3%; estrés moderado 53,4%; y, estrés severo 3,3%.

**5.1.3. Edad:** La frecuencia de estrés fue mayor 90,9% en estudiantes con edad mayor a 24 años, es decir la condición de tener edad mayor de 24 años influye en el estrés académico de 9 de cada 10 estudiantes. OR: Un estudiante con edad > 24 años es 4,21 veces más probable que presente estrés; mientras que, un estudiante con edad entre 16 a 24 años es 2,14 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados son similares con los del estudio de Casuso M<sup>a</sup>. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de Málaga Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional. Málaga, 2011, quien encontró que los estudiantes con edad mayor a 25 años tienen una mayor frecuencia de estrés <sup>33</sup>

**5.1.4. Sexo:** La frecuencia de estrés fue mayor en estudiantes de sexo femenino 39,2%; mientras que en los estudiantes del sexo masculino fue de 23,8%. OR: Un

estudiante de sexo femenino es 2,06 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante del sexo masculino es 1,66 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados son similares con los del estudio de Puentes-Sánchez et al.<sup>35</sup> donde el sexo femenino presentó una mayor frecuencia de estrés; lo que de alguna manera se correlacionaría con la mayor vulnerabilidad de dicho género al estrés. Eduardo Salvo, en el estudio “Factores relacionados con el estrés académico en universitarios”,<sup>26</sup> en 2013,<sup>26</sup> fueron: incidencia de estrés total en mujeres 40,5% (37,8% leve y 2,7% moderado); y en hombres 30,1% (26,7% leve y 3,4% moderado).

**5.1.5. Estado civil:** El 100% de los estudiantes convivientes presentó estrés académico, es decir la condición de convivencia influye en el estrés académico de todos los estudiantes que ya son convivientes. OR: Un estudiante conviviente es 2,04 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante soltero es 1,26 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados difieren completamente a los reportados Rioseco P, Valdivia S, Vicente B, Vielma M, Jerez M. Nivel de salud mental en los estudiantes de la Universidad de Concepción. Rev. Psiquiatr. 2013” encontraron que la condición de convivencia de los estudiantes les brinda mayor estabilidad emocional e inhibe el estrés académico.<sup>1</sup>

**5.1.6. Lugar de procedencia:** El 100% de los estudiantes que proceden de la zona rural y/o comunidad nativa presentó estrés académico, es decir la condición de procedencia de la zona rural y/o comunidad nativa influye en el estrés académico de todo estudiante que procede de una zona rural y/o comunidad nativa. OR: Un estudiante que procede de la zona rural es 4,18 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que procede de la zona periurbana es 1,60 veces más probable que no presente estrés, y, un estudiante que procede de la zona urbana es 2,85 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados difieren en los reportados por Morales y Guerrero, Consumo de Sustancias Psicoactivas en estudiantes de décimo y un décimo grado, universidades de Vera Cruz, Juárez y México. 2012<sup>18</sup>, quienes concluyeron que, la condición de origen indio estuvo asociado a un mayor riesgo de sufrir trastornos ansiosos-depresivos y deserción

estudiantil, respecto a la condición de origen urbano, en una relación de 4:2 reportaron con  $p < 0,034$

**5.1.7. Nivel de estudios:** De los rangos de nivel de estudios considerados en nuestra investigación, en el 100% de los estudiantes del III° y IV° nivel de estudios (mitad de la carrera) se evidenció la mayor frecuencia de estrés, mientras que solo el 24,4% en los estudiantes de los niveles I° y II° manifestaron estrés. OR: Un estudiante del III° ó IV° nivel de estudios es 5,86 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante del I° ó II° nivel de estudios es 3,20 veces más probable que no presente estrés, y, un estudiante del V° ó VI° nivel de estudios es 2,55 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados son similares a los descritos por Bustamante et al, Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primero al sexto año. Anales de la Facultad de Medicina de la Universidad de Lima, 2013, <sup>26</sup> en el estudio “Estresores en los estudiantes universitarios de la Universidad de Lima”, en una muestra de 198 estudiantes, concluyó que existen mayores niveles de estrés en los estudiantes de primer año (68,2%) que en los estudiantes de sexto año (58,4%), siendo estos resultados significativos con  $p < 0,034$ .

**5.1.8. Apoyo económico familiar:** El 100% de los estudiantes que tiene apoyo económico familiar parcial presentó estrés académico, y el 88,2% de los estudiantes que tiene apoyo económico de tipo no familiar también presentó estrés académico, es decir tanto la condición de tener apoyo familiar incompleto como la condición de tener apoyo económico de tipo no familiar influye en el estrés académico de 9 o 10 de cada 10 estudiantes. OR: Un estudiante sin apoyo económico familiar es 5,33 veces más probable que presente estrés y un estudiante con apoyo económico familiar parcial es 4,32 veces más probable que presente estrés; mientras que, un estudiante con apoyo económico familiar completo es 3,12 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados son similares a lo descrito por Hernández M, et al, <sup>13</sup> quienes en el estudio “La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Ciudad de México. México.2010, encontraron que, la falta de apoyo económico familiar o el apoyo insuficiente de

terceras personas, influye en el rendimiento académico del 65,2% y 62%, respectivamente, de los estudiantes.

**5.1.9. Trabajar:** El 100% de los estudiantes que trabaja presentó estrés académico, es decir la condición de trabajar influye en el estrés académico de todos los estudiantes que trabajan. OR: Ser estudiante que trabaja es 2,21 veces más probable que presente estrés; mientras que ser estudiante que no trabaja es 3,25 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados difieren notablemente con los datos de la investigación: el trabajo en estudiantes universitarios de nuevo ingreso a Escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Carabobo de Espig H, Navarro y M, Romaguera, El trabajo en estudiantes universitarios de nuevo ingreso a Escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Carabobo 2011.”<sup>38</sup> donde encontraron que, el trabajo brinda protección frente al estrés académico, la frecuencia de estudiantes que trabajaban fue de 21% y de los que no trabajaban fue de 46%

**5.1.10 Tenencia de hijos:** El 100% de los estudiantes que tienen hijos presentó estrés académico, es decir la condición de tenencia de hijos influye en el estrés académico de todos los estudiantes que tienen hijos. OR: Un estudiante que tiene hijos es 4,08 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que no tiene hijos es 3,45 veces más probable que no presente estrés. Estos resultados difieren con las conclusiones de Díaz C., y Valera L Principales estresores en estudiantes universitarios” Universidad Científica del Perú, Iquitos, Perú, 2011.,<sup>13</sup> quienes en el estudio incidencia de estrés en estudiantes de enfermería y odontología de la Universidad Científica del Perú, encontraron que solo el 64,5% de los estudiantes con hijos desarrollaron estrés académico y esta cifra fue similar al estrés desarrollado por los estudiantes que no tenían hijos.

**5.1.11. Satisfacción con la carrera:** El 90,9% (20/22) de los estudiantes que no está satisfecho con la carrera presentó estrés académico, es decir la condición de no estar satisfecho con la carrera influye en el estrés académico de 9 de cada 10 estudiantes que no está satisfecho con la carrera. OR: Un estudiante no satisfecho con la carrera de farmacia y bioquímica es 4,98 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante satisfecho con la carrera es 3,88 veces más probable

que presente estrés. Estos resultados son similares a los reportados por Pablo et al. 2002, en el punto referente a la empatía entre la profesión y el estrés académico donde describe que, el 94,5% los estudiantes universitarios de ciencias de la salud, están satisfechos con su carrera no presentan estrés por esta condición <sup>42</sup>

**5.1.12. Facilidad de acceso al recinto universitario:** El 100% de los estudiantes manifiesta desarrollar estrés ante la falta de facilidad de acceso al claustro de estudios. OR: Un estudiantes que considera difícil el acceso al recinto universitario es 5,16 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que considera fácil el acceso al recinto universitario es 1,36 veces más probable que presente estrés. Estos resultados de nuestro estudio, solo lo comparamos con los reportados por Dubin Martin, S., Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Universidad de Salamanca, España. 2011 <sup>12</sup> quien en un estudio realizado a 240, concluyó una incidencia de estrés de 43,6% debido a los cambios de las sedes universitarias por el crecimiento exponencial de estudiantes.

## 5.2. CONCLUSIONES

1. Se realizó el estudio en 188 estudiantes de la Facultad de farmacia y bioquímica de la UNAP.
2. La prevalencia del estrés académico fue de 100%. El 58,0% presentó estrés leve; 33,5% presentó estrés moderado, y un importante 8,5% presentó estrés severo.
3. La condición de tener edad mayor de 24 años generó estrés académico en el 90,9% de los estudiantes de esta edad; mientras que la condición de tener edad entre 16 a menos de 24 años generó estrés académico en sólo 2,4% de los estudiantes. OR: Un estudiante con edad > 24 años es 4,21 veces más probable que presente estrés; mientras que, un estudiante con edad entre 16 a 24 años es 2,14 veces más probable que no presente estrés.
4. La condición de ser del sexo femenino generó estrés académico en el 39,2% de los estudiantes de sexo femenino; mientras que la condición de ser del sexo masculino generó estrés académico en el 23,8% de los estudiantes del sexo masculino. OR: Un estudiante de sexo femenino es 2,06 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante del sexo masculino es 1,66 veces más probable que no presente estrés.
5. La condición de convivencia generó estrés académico en el 100% de los estudiantes del estudio; mientras que la condición de soltero generó estrés académico en sólo el 5,8% de los estudiantes. OR: Un estudiante conviviente es 2,04 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante soltero es 1,26 veces más probable que no presente estrés.
6. La condición de procedencia de la zona rural y/o comunidad nativa generó estrés académico en el 100% de los estudiantes del estudio; mientras que la condición de procedencia de la zona urbana generó estrés académico en el 6,3% de los estudiantes y en el 9,9% de los estudiantes que proceden la zona periurbana. OR: Un estudiante que procede de la zona rural es 4,18 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que procede de la zona periurbana es 1,60 veces más probable que no

presente estrés, y, un estudiante que procede de la zona urbana es 2,85 veces más probable que no presente estrés.

7. La condición de estar cursando el III° o IV° nivel de estudios generó estrés académico en el 100% de los estudiantes; mientras que en los estudiantes del I° o II° nivel solo generó estrés académico en el 24,4%. OR: Un estudiante del III° ó IV° nivel de estudios es 5,86 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante del I° ó II° nivel de estudios es 3,20 veces más probable que no presente estrés, y, un estudiante del V° ó VI° nivel de estudios es 2,55 veces más probable que no presente estrés.
8. La condición de no tener apoyo económico familiar completo generó estrés académico en el 100% de los estudiantes y el tener apoyo económico de tipo no familiar generó estrés académico en el 88,2% de los estudiantes. OR: Un estudiante sin apoyo económico familiar es 5,33 veces más probable que presente estrés y un estudiante con apoyo económico familiar parcial es 4,32 veces más probable que presente estrés; mientras que, un estudiante con apoyo económico familiar completo es 3,12 veces más probable que no presente estrés.
9. La condición de trabajar generó estrés académico en el 100% de los estudiantes del estudio; mientras que la condición de no trabajar generó estrés académico en el 15,9 % de los estudiantes. OR: Ser estudiante que trabaja es 2,21 veces más probable que presente estrés; mientras que ser estudiante que no trabaja es 3,25 veces más probable que no presente estrés.
10. La condición de tener hijos generó estrés académico en el 100% de los estudiantes del estudio; mientras que la condición de no tener hijos no generó estrés académico en los estudiantes. OR: Un estudiante que tiene hijos es 4,08 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que no tiene hijos es 3,45 veces más probable que no presente estrés.
11. La condición de no satisfacción con la carrera de Farmacia y Bioquímica generó estrés académico en el 90,9% de los estudiantes; mientras que la condición de satisfacción

generó estrés académico en el 7,2% de los estudiantes del estudio. OR: Un estudiante no satisfecho con la carrera de farmacia y bioquímica es 4,98 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante satisfecho con la carrera es 3,88 veces más probable que presente estrés.

12. La condición de no tener facilidad de acceso al claustro universitario generó estrés académico en el 100% de los estudiantes del estudio. OR: Un estudiantes que considera difícil el acceso al recinto universitario es 5,16 veces más probable que presente estrés; mientras que un estudiante que considera fácil el acceso al recinto universitario es 1,36 veces más probable que presente estrés.

### **5.3. RECOMENDACIONES**

1. Proporcionar los resultados del presente estudio a los encargados de la dirección de la Facultad de Farmacia y Bioquímica a fin de informarse, y analizar la condición de estrés académico al cual son sometidos los estudiantes de la Facultad de farmacia y Bioquímica de la UNAP a fin de tomar no solo conciencia sino más bien las medidas necesarias orientadas a reducir las condiciones que generan estrés académico en los estudiantes de esta carrera universitaria.
2. Informar y alertar mediante un comunicado, por escrito, a la comunidad estudiantil, docente y administrativa, de la Facultad de Farmacia y Bioquímica a cerca de los resultados alarmantes de estrés académico al cual son sometidos los estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UNAP durante el curso de su carrera a fin de promover las medidas pertinentes, objetivas y reales que busquen reducir estas cifras alarmantes.
3. Que, el presente estudio, sea un aliciente, para desarrollar nuevos proyectos relacionados con esta investigación.

#### 5.4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Rioseco P, Valdivia S, Vicente B, Vielma M, Jerez M.** Nivel de salud mental en los estudiantes de la Universidad de Concepción. *Rev. Psiquiatr.* 2013; 11(3): 158-165.
2. **Escalante Y, Hernández V, Peláez A, Sánchez F, Taveras D, Canario M, Pimentel R.** El aporte económico familiar y el desarrollo de estrés académico en estudiantes de la Universidad Autónoma de Santo Domingo. *Rev Med Dom,* 2011; 62(1).
3. **Félix E, Roa A, Mejía X, Pérez Y.** Prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas, en estudiantes de Bioanálisis de la Universidad Autónoma de Santo Domingo. *Rev. Med. Dom,* 2012; 1(2): 15-22.
4. **Tinoco M, Uribe M, Allendes S.** Prácticas, Creencias e información sobre salud en estudiantes de la Universidad Iberoamericana. *Umb.*1991; 1(7): 58-60.
5. **Acuña O, Amador G, Badilla B, Jiménez F.** Consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Ciencias Sociales* 2012; 60: 63-72.
6. **Acosta G.** Impacto de la adicción a drogas, alcoholismo y Sida en la sociedad y cómo impacta en la comunidad universitaria. *Homines* 2012,19(2): 270-271.
7. **Romero, M.** Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud. (Tesis Doctoral). España: Universidad de A Coruña, 2012; 1- 228.
8. **García A, Escalera M.** El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Rev Electron Psicol Iztacala,* 2011; 14(3).

9. **De Pablo et al.** Estrés Académico en Estudiantes de la Universidad de Praga. Educación Médica Continua. Edit. Reverté. 1969; 5(1): 40-46.
10. **Manelic H, Ortega H.** La depresión en los estudiantes universitarios de la Escuela Nacional de Estudios Profesionales Plantel Aragón. Salud Mental, 2011; 31-34.
11. **Muñoz A.** El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Sevilla, España. 2012.
12. **Dubin Martin, S.,** Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. Universidad de Salamanca, España. 2011; 98-111.
13. **Hernández et al.** La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Ciudad de México. México. 2010.
14. **Feldman et al.** Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Chicago University, USA. Univ Psychol, 2011; 7(3): 739-751.
15. **Díaz C. y Valera L.,** Principales estresores en estudiantes universitarios” Universidad Científica del Perú, Iquitos, Perú, 2011. Pág. 12-48
16. **González M.,** Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Río de la Plata. Propuesta de Intervención Pedagógica de Educación Médica. Argentina. 2012
17. **Organización Mundial de la Salud OMS.** Student stress and quality of education. Four Farmaceutical University American Center. Rev Adm Empres, 2012; 37; 16-27.
18. **Morales y Guerrero, México.** Consumo de Sustancias Psicoactivas en estudiantes de décimo y un décimo grado, universidades de Vera Cruz, Juárez y México. 2012; pág. 31-36.

19. **Wolf T, Zhiliang, Burgess L.** Lifestyle characteristics during medical school Universidad Wallace. A four-year cross-sectional study. Psychological Reports. Escocia, 2012; 59: 179-189.
20. **Abouserie A.** Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students Johannesburgo, Educ. Psychol. Reino Unido. 2012; 14: 323-330.
21. **Kramer & Hofmann.** Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams. Anxiety Stress Copin, 2012; 15(4): 413-432.
22. **Nykamp & Lanke.** Stress and perception of control. London University: Lawrence Erlbaum. Reino Unido 2013.
13. **Ticona S, Paucar G, Llerena G.** Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNAS. Arequipa 2012. Universidad Nacional de San Agustín. Edit. Quipus. 2013 pág. 11-18
24. **Reátegui J.,** Estrés académico en los estudiantes universitarios. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Edit. Mercurio Peruano. Lima, Perú, 2013. Pág. 24-66
25. **Díaz T. et** Factores relacionados al estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Universidad Nacional del Altiplano. Rev. Hum. Med. Bolivia. 2013; pág 10-34.
26. **Bustamante et al.,** Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primero al sexto año. Anales de la Facultad de Medicina de la Universidad de Lima, 2013. pág. 12-45.
27. **Eduardo Salvo.** Factores relacionados con el estrés académico en universitarios. Pontificia Universidad Católica de Chile. Edit. Huáscar. Chile, 2013. Pág. 19-56

28. **Rodríguez Infante N.** Recursos de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas. Universidad Autónoma de México. Edit. Azteca. Ciudad de México 2013. Pág. 21-67
29. **Falcão Ignacio,** Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Facultad de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Sao Paulo, Edit. Seis dedos 2014. Brasil. 2014, orig. 2012.
30. **Marty C, Lavin M, Figueroa M, Larraín D, Cruz C.** Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con la paternidad del estudiante. Rev Chil Neuro- psiquiatric, 2013; 43 (1): 25-32.
31. **Holm M, Tyssen R, Stordal K, Havert B.** Self- development groups reduce medical school stress: a controlled intervention study. BMC Medical Education. 2010.
41. **Espig H, Navarro, M, Romaguera, F, Cerró, E.** El trabajo en estudiantes universitarios de nuevo ingreso a Escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Carabobo (Sede Valencia). Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo. 2011; 13 (1): 27-33.
42. **Tam Puhn E. y Dos Santos, C.** La empatía entre la profesión y el estrés académico de los estudiantes universitarios de enfermería. Rev Latin-Americ Enfermagem, 2012; 18 (Spec): 496-503.
43. **Selye H.** The stress of life. Stress in academic life. Mental assembly line. New York: McGraw-Hill. 2010.
44. **De Pablo J, Baillès E, Pérez J, Valdés M.** Construcción de una Escala de Estrés Académico para Estudiantes Universitarios. Educación Médica 2012; 5(1): 40-46.
45. **Kember D.** Interpreting student workload and the factors which shape students perceptions of their workload. Stud High Educ, 2012; 29:164-184.

46. **Casuso M<sup>a</sup>.** Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de Málaga Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional. Málaga, 2011.
47. **Michavila F. y Parejo J.** Políticas de participación estudiantil en el Proceso de Bolonia. Rev Educ. 2012; número extraordinario: 85-118. .
48. **Corominas E e Isus S.** Transiciones y orientación. Rev Invest Educ, 2011; 16(2):155-184.
49. **Gupchup G, Borrego M, Konduri N.** The impact of student life on health related quality of life. Coll Student J, 2011; 38(2): 292-392.
50. **Vitaliano P, Russo J, Maiuro R.** Locus of control, type of stressor, and appraisal within a cognitive-phenomenological model of stress. J Res Pers, 2013; 21: 224-237.
52. **Splanger G, Pekrun R.** Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams. Anxiety Stress Copin, 2012; 15(4): 413-432.
53. **Moffat KJ, Mc Connachie A, Ross S, Morrison JM.** First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. Med Educ. 2012; 38:482-491.

## REVISTAS Y PÁGINAS WEB:

1. Jiménez M. Conducta e ideación suicida en estudiantes universitarios. 2013: 5  
17. Recuperado el 4 de mayo 2012 en:  
<http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/04.2013.pdf>
2. Gutiérrez J. M. La promoción del eustrés. *Psicología.COM* [Online], 2 (1), 38  
párrafos. Disponible en: [http://www.psiquiatria.com/psicologia/  
vol2num1/art\\_3.htm](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num1/art_3.htm) [1 Febrero 2013]
3. Bustamante C, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés  
Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año UNMSM.  
[en línea]. Perú. 2014. Disponible:  
[http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/Anales/v62\\_n1/Ansiedad.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/Anales/v62_n1/Ansiedad.htm).
4. Jiménez L. Estrés en estudiantes de Farmacia de la Universidad de Costa Rica.  
*Actualidades Investigativas en Educación*. (Revista electrónica). 2014. Instituto de  
Investigación en Educación. Universidad de Costa Rica; 10(2): 1-29. Disponible en:  
<http://revista.inie.ucr.ac.cr>.

# **ANEXOS**

## ANEXO I

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA MAZONIA PERUANA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

#### CUESTIONARIO DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Estimado Estudiante: El motivo de su consulta es para realizar la recolección de datos para la ejecución de la Tesis: “Determinación del Nivel de Estrés Académico en los Estudiantes de la Facultad de Farmacia Y Bioquímica de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Año 2016”; ejecutada por los Bach. F y Bq. Diego Gerson Soller Romero y Paulo Seminario Arévalo. Asesor: Dr. Charles Ocampo Falcón.

Recuerde que esta investigación es completamente anónima; se le pide su número de Código Universitario, sólo a efectos de tener una base de datos que evidencien la veracidad de la información. En todo caso, sus datos tendrán un manejo totalmente confidencial. Muchas gracias por su colaboración.

**A continuación, se le entregará una hoja de encuesta en la cual se le presentan algunas situaciones o condiciones de su entorno, las cuales deberá señalar con un aspa: Sí ( ) o No ( ), según considere le es capaz de generarle o no estrés en sus asuntos académicos:**

1. Estado civil	Conviviente ( )	Soltero ( )	
2. Edad (años)	16 a 24 ( )	> de 24 ( )	
3. Sexo	Masculino ( )	Femenino ( )	
4. Lugar de procedencia:	Urbano ( ) Periurbano ( ) Rural/Comun. Nativa ( )		
5. Tener hijos	Si ( )	No ( )	
6. Trabajar	Si ( )	No ( )	
7. El apoyo económico y quién lo sustenta?	Apoyo familiar completo ( ) Apoyo familiar incompleto ( )	Apoyo no familiar ( )	
8. Estar satisfecho (a) con la carrera que estudia	Si ( )	No ( )	
9. El nivel de estudios	I° y II° ( )	II° y IV° ( )	V° y VI° ( )
10. La accesibilidad geográfica al claustro de estudio de la Facultad	Si ( )	No ( )	

## ANEXO II

## FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA - UNAP

### CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO (CEEA)

(De Pablo et al, 2002)

Identificación C.U. .... Semestre que cursa ..... Fecha:..... 2016

**Estimado Estudiante:** Los siguientes puntos describen actividades o situaciones que se presentan en la vida académica y que pueden ser estresantes para el estudiantes (es decir, que provoca tensión o malestar en el estudiante).

En cada ítem señala con una X el número (de 1 a 9) que mejor indique en qué medida es estresante para usted, la actividad o situación descrita, y en la parte inferior, señala con una X si te has encontrado o no en esta situación durante las últimas 4 semanas.

1. Efectuar un examen escrito del tema la terminar la clase:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table> </td> <td style="text-align: center;">                     Últimas 8 semanas: (SI) (NO)                 </td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
2. Efectuar un examen oral:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table> </td> <td style="text-align: center;">                     Últimas 8 semanas: (SI) (NO)                 </td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
3. Efectuar un examen parcial:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table> </td> <td style="text-align: center;">                     Últimas 8 semanas: (SI) (NO)                 </td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
4. Esperar los resultados de un examen:	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table> </td> <td style="text-align: center;">                     Últimas 8 semanas: (SI) (NO)                 </td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">1</td><td style="width: 12.5%;">2</td><td style="width: 12.5%;">3</td><td style="width: 12.5%;">4</td><td style="width: 12.5%;">5</td><td style="width: 12.5%;">6</td><td style="width: 12.5%;">7</td><td style="width: 12.5%;">8</td><td style="width: 12.5%;">9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE											
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE													

5. Suspender un examen:	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					
6. Ser preguntado en clase:	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)								
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					
7. Elaborar un trabajo individualmente:	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)								
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					
8. Elaborar un trabajo en grupo:	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)								
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					
9. Preguntar una duda a un profesor en clase (en público):	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)								
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					
10. Preguntar una duda a un profesor fuera de clase (en privado):	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)								
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					
11. Hablar con un profesor sobre tus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación)	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%;">NADA ESTRESANTE</td> <td style="width: 50%;">MUY ESTRESANTE</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="9">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </table>	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)								
NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9													
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																					

12. Participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos):	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														
13. Efectuar actividades de prácticas:	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														
14. Exponer un tema en clase:	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														
15. Discutir problemas académicos con compañeros (en asambleas o reuniones):	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														
16. Los paros de clases por problemas logísticos y/o administrativos:	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														
17. Excesiva cantidad de asignaturas para estudiar:	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														
18. Falta de tiempo para estudiar:	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NADA ESTRESANTE</th> <th colspan="5">MUY ESTRESANTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td> </tr> <tr> <td colspan="10">Últimas 8 semanas: (SI) (NO)</td> </tr> </tbody> </table>	NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE					1	2	3	4	5	6	7	8	9	Últimas 8 semanas: (SI) (NO)									
NADA ESTRESANTE					MUY ESTRESANTE																									
1	2	3	4	5	6	7	8	9																						
Últimas 8 semanas: (SI) (NO)																														

**Determinación del Score de Estrés Académico CEEA, (Pablo et al, 2002)**

**NO ESTRÉS:** Puntuación total de 18 ( )

**ESTRÉS LEVE:** Puntuación total de 19 a 54 ( )

**ESTRÉS MODERADO:** Puntuación total de 55 a 144 ( )

**ESTRÉS SEVERO:** Puntuación total de 145 a 162 ( )