

**NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO.**



TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGOS

Laura Cristina Restrepo Cuartas.

Estiven González González.

**Institución Universitaria de Envigado
Facultad de Ciencias Sociales
Programa de Psicología
Envigado Antioquia, Colombia
2017**

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del Jurado

Fecha _____

Contenido

1. Introducción	1
2. Planteamiento del Problema	2
3. Justificación	6
4. Objetivos	8
4.1. General.....	8
4.2. Específicos.....	8
5. Marco Referencial	9
5.1. Misión.....	9
5.2. Visión.....	9
5.3. Principios	9
5.4. Valores.....	11
6. Antecedentes Investigativos.....	13
7. Marco Teórico y Conceptual.....	16
7.1. Etimología y Definición del estrés:	16
7.2. Eustrés y Distrés:	19
7.3. Clasificación de los tipos de estrés:	20
7.3.1. Estrés agudo	20
7.3.2. Estrés agudo episódico.....	21
7.3.3. Estrés crónico	22
7.4. Teorías del estrés	23
7.4.1. Teoría del Estrés según Lazarus	23
7.4.2. Teoría del Estrés según Orlandini.....	24
7.4.3. Teoría del Estrés según Pinel	25
7.5. Factores Psicosociales Asociados al Estrés	26
7.5.1. El estrés según el sexo	26
7.5.2. Factores asociados al estrés en los estudiantes universitarios	27
7.5.3. El estrés académico.....	29
8. Diseño Metodológico.....	33
8.1. Metodología de la Investigación Cuantitativa:.....	33
8.1.1. Investigación Descriptiva	34

8.2.	Diseño Transversal	34
8.3.	Población de Referencia	35
8.4.	Diseño Muestral.....	35
8.4.1.	Criterios de Selección de la muestra.....	35
8.5.	Descripción de las Variables	35
8.5.1.	Tabla de Operacionalización de Variables	36
8.6.	Instrumento de Recolección de la Información	36
8.6.1.	Escala de estrés percibido (EEP).....	36
8.7.	Etapas de la Investigación	38
8.8.	Consideraciones éticas.....	39
9.	Materiales y Métodos	41
9.1.	Participantes.....	41
9.2.	Instrumento	41
9.3.	Procedimiento y diseño:	41
9.4.	Análisis Estadístico:	42
10.	Resultados	43
10.1.	Análisis Univariado	43
10.2.	Análisis Bivariado.....	47
11.	Discusión.....	50
12.	Conclusiones	54
13.	Recomendaciones.....	55
14.	Cronograma y Presupuesto	57
14.1.	Cronograma.....	57
14.2.	Presupuesto	58
15.	Anexos	59
15.1.	Consentimiento Informado.	59
15.2.	Escala de Estrés Percibido (EEP).....	61
16.	Referencias Bibliográficas	73

1. Introducción

La creciente demanda sobre la problemática del estrés en varios campos de la investigación hizo posible el surgimiento de un interés particular por desarrollar esta investigación en aras de contribuir con la identificación y descripción de los niveles de estrés que presentan los estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

Los estudiantes universitarios, en especial aquellos que se orientan por una carrera de la salud se ven afectados por una serie de factores estresores que repercuten en su vida a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Por lo que es importante el reconocimiento de la carga académica y la disponibilidad de tiempo con el que cuenta el estudiante.

Existen aspectos que posiblemente influyen en la aparición y desarrollo del estrés en los estudiantes universitarios, esto dependerá de la percepción que cada uno tenga acerca de los factores estresores. En las investigaciones encontradas se registra que entre los más comunes están: las dificultades familiares, déficit en habilidades sociales, problemas en las relaciones amorosas, problemáticas en relación a sí mismo y principalmente aspectos ligados netamente al ámbito académico como el miedo a reprobar, la falta de tiempo, los exámenes y/o las calificaciones.

El trabajo se realizó con una metodología de tipo descriptivo transversal, la cual permitió la identificación del nivel medio de estrés como el predominante en los participantes que de manera voluntaria hicieron parte de la investigación y a su vez permitió una interrelación con las variables sexo, edad y semestre.

2. Planteamiento del Problema

El estrés puede considerarse como un estado obtenido por una serie de demandas inusuales o excesivas que amenazan el bienestar o integridad de una persona y se ha incorporado con diversos factores psicosociales, por lo que es necesario realizar una valoración confiable, que permita obtener resultados reales para realizar una adecuada atención en la población.

Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdéz, (2003) indican que, al comienzo de los estudios, se considera el estrés como un estímulo, en el que todos los sucesos negativos como los desastres naturales, las circunstancias nocivas para el organismo, los sucesos traumatizantes, entre otros, eran adjudicados como universalmente estresantes.

Estudios en diferentes países como Estados Unidos, Alemania y Perú, arrojaron datos similares en cuanto a la percepción de fuentes de estrés en estudiantes tales como: problemas vinculados a la escuela (la exigencia y dificultades académicas), déficit en habilidades sociales, incertidumbre respecto al futuro (desempleo, destrucción del medio ambiente y percepción de falta de éxito), dificultades familiares (alcoholismo, agresiones físicas, enfermedades, crisis económica, divorcio, falta de comunicación con los padres y entendimiento del rol de los padres), presión social (problemas de comunicación, deseo de ser aprobado y miedo al rechazo de los pares), problemas relacionados al uso del tiempo libre, problemas en las relaciones amorosas, y por último los problemas en relación a sí mismo (Castro de la Mata y Rojas, 1998; Martínez y Morote, 2001; Montenegro, 2001; Phelan, Yu y Davidson, 1994 (como se citó en Trahtemberg, 1995); Seiffge-Krenke, 1995, 1998).

Un gran grupo de investigaciones como Cuenca, Almirón, Czernik y Marder, 2005; Czernik, Giménez, Mora y Almirón, 2006; González, Landero y García, 2009; Guavita y Sanabria, 2006; Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas y Salazar, 2010 proyectan datos realmente interesantes

cuando se habla de la prevalencia de síntomas depresivos en la población universitaria que acude a carreras como lo son medicina, odontología, veterinaria, biología y psicología, descubriendo que los alumnos adquirieron problemas académicos de moderados a severos los cuales son correspondidos con la sintomatología generada por el estrés, que involucran la elevada carga académica y las expectativas sobre el futuro profesional en el campo laboral.

Las profesiones del área de la salud son en general consideradas una de las disciplinas de grandes exigencias a nivel social debido a que se encargan de salvaguardar el bienestar integral de la persona (Moreno, Oliver y Aragonese, 1991), por consecuencia estos profesionales ven potenciado el efecto de estrés en su trabajo diario.

Ahora, teniendo en cuenta el rol del psicólogo como profesional en salud mental, sin importar necesariamente el campo de acción que ejerza, se le concede un papel fundamental en la sociedad, y es que culturalmente se ha concebido a este como un modelo de ejemplo social, y no está demás mencionarlo incluso como sinónimo de bienestar; muchas veces sin considerar de ante mano que es este en su labor profesional quien se ve cotidianamente enfrentado a situaciones propensas de estrés.

Orlandini (1999) reseña que desde el comienzo de los grados preescolares hasta la educación universitaria incluidas las de tercer y cuarto nivel, una persona que se encuentra en un momento de aprendizaje puede experimentar nerviosismo o tensión, y se denomina estrés académico, el cual puede presentarse tanto en el estudio particular o separado de cada individuo, como en el salón de clases.

Partiendo de lo anterior, el estudiante de psicología no solo asume grandes retos en sus aspiraciones de que hacer en el ejercicio profesional cuando se gradúe, sino que en su quehacer cotidiano como estudiante y como individuo el cual diariamente se enfrenta a diversas tareas que

podrían convertirse en fuentes de estrés, por lo que puede verse doblemente afectado debido a que no cuenta con los conocimientos profesionales.

Diversos efectos potencialmente generadores de estrés han sido introducidos en los programas de psicología en diferentes universidades donde uno de los más relevantes sin duda alguna es la competitividad. Esto se debe a que las oportunidades que se encuentran en el campo laboral usualmente no son suficientes para la cantidad de estudiantes que se gradúan, por lo que encontrarse entre los más destacados se convierte en un objetivo; las exigencias académicas que surgen a lo largo de la vida universitaria también influyen, ya que muchas veces el estudiante se encuentra en presencia de evaluaciones, ejecución de trabajos y otras responsabilidades como lo son las influencias de los familiares, presión social y económica que lo pueden llegar a abrumar y sin notarlo provocar un grado de estrés realmente significativo en el cual usualmente se obtiene un desenlace que tiene como resultado pérdida, fracaso y/o frustración motivado a necesidades que no fueron satisfechas, (Barraza, 2003; Huaquín y Loaiza, 2004; Rodríguez G, 1997).

Otros autores como Looker y Gresson (1998) numeran la importancia de que el estudiante mantenga cierto nivel de estrés como fundamento para lograr un período de alerta apropiado para desempeñar correctamente las ocupaciones y exigencias que se presentan en el ambiente universitario.

En la actualidad se cuenta con varios instrumentos auto administrados para la cuantificación del estrés percibido en el contexto clínico y en investigaciones. Siendo la Escala de Estrés Percibido (EEP) "una de las más conocidas para la medición de la respuesta psicológica general frente a los estresores" (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983, p.385).

La presente investigación pretende conocer el nivel de estrés de los estudiantes del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, aplicando la Escala de Estrés Percibido (EEP) en idioma español.

Lo anterior nos permite formular la siguiente pregunta problematizadora:

¿Cuáles son los niveles de estrés percibidos en los estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado?

3. Justificación

Rodríguez (1997) nos muestra que para el desarrollo de la personalidad del estudiante es necesario en cierta medida originar tensión con el fin de fomentar una disciplina; sin embargo, cuando el nivel de estrés que se emplea en los estudiantes supera los niveles recomendados, el estudiante agota sus energías, baja su rendimiento y por ende su desempeño, lo que puede ocasionar un daño en su salud.

Así mismo, lo que un estudiante considera un factor estresante, para otro estudiante el mismo factor no lo es, por lo que hablamos de una percepción muy personal; lo anterior, trae como consecuencia que el estudiante en un intento de ajustarse a las situaciones que se le presentan apueste por adoptar una serie de estrategias que lo ayuden a adaptarse y le permitan afrontar y superar cada una de las exigencias que se le presenten (Marriner, 2002). Así mismo, señala que una cantidad moderada de tensión vital, esto es, de estrés, resulta saludable, por cuanto ayuda a alcanzar metas elevadas y a resolver problemas difíciles.

El estrés centrado en los factores psicosociales ha tendido a orientar y organizar la teoría hacia las consecuencias que tienen las experiencias estresantes sobre la salud, más que hacia el origen de dichas experiencias. Este fenómeno representa un problema de gran relevancia actual en el marco del estudio social del estrés, ya que las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género, etc.) pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes.

Es de suma importancia dotar a cada individuo de elementos que le permitan manejar diversos tipos de escenarios, desarrollar nuevas competencias y modificar sus conductas, considerando que el cambio y la adaptación son procesos de desarrollo a lo largo de las etapas de la vida. Se

pretende con el desarrollo de este trabajo, llegar a un conocimiento más exhaustivo que permita describir los niveles de estrés que padecen los estudiantes universitarios.

Si cada persona tiene la capacidad de reconocer tanto el nivel de estrés que presenta así como sus limitaciones, su capacidad de adaptación y la dosis de presión que puede soportar, es de suma importancia establecer y describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de psicología debido a que en ocasiones pueden presentarse situaciones o momentos propicios que pueden superen su umbral de tolerancia al estrés.

Actualmente, en Colombia no hay a nivel nacional apreciaciones sobre el estrés académico en los estudiantes universitarios y aunque hay diversas investigaciones que asocian el estrés académico con diversas variables y factores, en el mundo de la psicología el estrés académico es un tema de estudios muy recientes en los cuáles falta mucho por investigar.

La actual investigación se realizará con el fin de ampliar el saber y obtener una comprensión más a fondo de los niveles de estrés que maneja el estudiante de pregrado de psicología, ya que permite el reconocimiento y comprensión de las manifestaciones de este en su quehacer cotidiano.

4. Objetivos

4.1. General

Identificar los niveles de estrés en un grupo de estudiantes del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

4.2. Específicos

4.2.1. Describir los diferentes niveles de estrés a través de la escala de estrés percibido en un grupo de estudiantes del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

4.2.2. Establecer la asociación entre el sexo, la edad y el semestre con el estrés percibido en un grupo de estudiantes del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

5. Marco Referencial

El presente estudio se realiza con los estudiantes del programa de Psicología de la facultad de ciencias sociales de la Institución Universitaria de Envigado.

5.1. Misión

Propender por la formación integral de profesionales en diferentes campos del conocimiento, seres humanos con sentido de responsabilidad social, que exalten en sí mismos y en los demás la dignidad humana para una sana y pacífica convivencia en medio de la diferencia, capaces de respetar y hacer respetar el entorno, de generar cambios y adaptarse proactivamente a las circunstancias que les imponen el mundo contemporáneo y sus desarrollos tecnológicos.

5.2. Visión

Fundamentados en la gestión integral de los procesos y centrados en claros propósitos del desarrollo humano, seremos una excelente alternativa de Educación Superior para la generación de conocimiento científico e innovaciones tecnológicas de alta calidad, con responsabilidad social y reconocida en los ámbitos local, nacional e internacional.

5.3. Principios

En ética los principios son los fundamentos, los primeros axiomas que, como tales, no son demostrados, sino, aceptados desde las particulares preferencias existenciales. Para la promoción del vivir cotidiano centrado en la ética, en la IUE se asume el compromiso con los siguientes principios, entendidos éstos como elementos composicionales de vida que se desean conservar en las actuaciones y reflexiones, puesto que ellos nos orientarán en el deseo de generar, conservar y ampliar el vivir ético en nuestras familias, en el espacio laboral y en la vida ciudadana en general. Dichos principios son:

1. **LA VIDA:** Como fundamento de toda posibilidad para la condición humana
2. **LA LIBERTAD:** Como fundamento de posibilidad para la felicidad humana.
3. **LA EQUIDAD:** Como fundamento para la convivencia pacífica.
4. **LA RECTA INTENCIÓN:** Como fundamento para obrar con idoneidad.

La IUE promueve y cultiva la vida en toda su dimensión. La naturaleza es la vida manifiesta en infinitud de formas. Todo en la naturaleza es vida en abundancia. Y no hay cultura si no hay seres vivos que generen la cultura con su vivir particular. La Institución entiende que la mejor manera de hacer una alabanza a la vida es a partir de un respeto incondicional a todas las formas de vida congruentes con la nuestra mediante: la investigación, el entendimiento, la comprensión y la divulgación de los procesos que generen armonía entre la biósfera y la antropósfera.

Por otro lado, sólo es posible la libertad humana si la vida también lo es. El ser humano es el artífice de la libertad. La libertad del ser humano está dada a su vez por la capacidad de elegir en primera instancia entre distintas opciones, tanto como por la capacidad de rectificar o reiterar lo elegido en una segunda instancia. La IUE entiende y promueve el ejercicio de la libertad para preservar, promover y cultivar la vida. La libertad es el fundamento de posibilidad para la vida digna y se fundamenta en el respeto por el propio querer. El ser humano es libre de respetar lo que auténticamente quiere y de hacerse responsable de ello.

Por último, la equidad se entiende como el fundamento de la posibilidad para la promoción humana. La IUE es una comunidad democrática y en ella se concibe que la libertad sólo sea posible si se reconoce y practica la equidad como fundamento para la convivencia armónica con las personas y la naturaleza. Todos somos igualmente válidos y legítimos en convivencia unos con otros y nadie se atribuye un acceso privilegiado a la realidad.

Por tanto, en la institución se predica y practica la recta intención que reconoce el ejercicio de la autonomía personal, la equidad, la posibilidad de libertad y por tanto la promoción de la vida.

5.4. Valores

En la ética, los valores son lo “valioso”, lo digno de ser cultivado y honrado con el vivir cultural respectivo. Se habla de valores humanos pues se considera que al practicar las acciones humanas que porten dichas características, se ampliará la humanidad que distingue a nuestra especie.

Los valores pretenden cierta objetividad en la interpretación de las acciones humanas, por tanto polarizan los criterios en una escala entre lo deseable y lo indeseable, entre el malestar y el bienestar. Los valores distribuyen las preferencias de los grupos humanos; unos prefieren determinados valores y otros eligen un listado diferente.

En otras palabras, los valores son preferencias sobre las conductas que deseamos para nosotros mismos porque las “valoramos” como las que efectivamente deseamos; es decir, los valores morales son expresiones culturales de la forma de convivencia preferida por una cultura específica. Son, como su nombre lo indica, valoraciones que una comunidad establece para la relación en sana convivencia.

1. **Respeto:** Reconocer y aceptar al otro como semejante aunque diferente. Los servidores públicos de la institución nos comprometemos a mantener una actitud de comprensión y aceptación hacia las personas tratándolas con deferencia, consideración y reconociendo su integridad, dignidad, creencias, costumbres y derechos, entendiendo que el respeto es la base fundamental de una sana convivencia

2. **Transparencia:** Comportamiento serio y reflexivo, dispuesto a ser orientado. Conducta permanente por parte de los servidores públicos de la institución orientada al respeto de los derechos de los ciudadanos, lo cual implica un compromiso en el manejo óptimo de la información, bienes y recursos públicos.
3. **Compromiso:** Actitud de responsabilidad por el cumplimiento de lo acordado. Se entiende como la respuesta del servidor público a las exigencias de la institución, con actitud positiva de cooperación, prestando un servicio responsable, puntual y de calidad en la función social que nos compete.
4. **Responsabilidad:** Capacidad de asumir las consecuencias de los actos propios, en consideración con la totalidad del entorno en el que nos movemos. Cumplimiento con lealtad, sinceridad, honestidad y compromiso de las obligaciones como servidor público, asumiendo y aceptando las consecuencias de los actos libres y conscientes, utilizando en forma adecuada, los recursos disponibles en bien de la institución y la comunidad universitaria.
5. **Disciplina:** Compromiso constante con las actividades elegidas con libertad y responsabilidad desde el respeto por el propio querer. Actuación ordenada y perseverante para conseguir los objetivos propuestos.
6. **Probidad:** Rectitud e integridad en el actuar. Desarrollo de las actuaciones de forma clara, transparente y honesta
7. **Tolerancia activa:** Disposición para aceptar las diferencias individuales sin menoscabo de los derechos fundamentales. Contribución mediante la aceptación del otro, a que las relaciones humanas se desenvuelvan en un ambiente de confianza y armonía en la institución, pues garantiza respaldo, seguridad y credibilidad en las personas.

6. Antecedentes Investigativos

Diariamente las personas se ven enfrentadas a situaciones que producen estrés en mayor o menor grado. Investigaciones registran que las profesiones de ayuda en relación a otro, son más vulnerables al estrés (Moreno, Oliver y Aragonese, 1991). Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdés, (2003) Aseguran que dentro de las profesiones de ayuda y de relación directa con las personas se encuentran principalmente la educación, trabajo social, psicología, psiquiatría, medicina y enfermería.

En Perú, Celis et al. (2009) Realizaron una investigación sobre ansiedad y estrés académicos en estudiantes de medicina Humana del 1º y 6º de la Universidad Mayor de San Marcos; en una muestra de 98 estudiantes; concluyendo que existen mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos, los principales generadores de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir las actividades académicas y la realización de un examen. (p.3).

En la ciudad del Trujillo, Perú. Sánchez, Chunga y Vargas (2001) realizaron una investigación sobre estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo con el objetivo de determinar las características del estrés académico; mediante un estudio descriptivo relacional en una muestra de 159 alumnos de primero, cuarto y séptimo año concluyendo que: el nivel de estrés fue medianamente alto, los estresores predominantes fueron sobrecarga de tareas 26%, evaluaciones 25% y exceso de responsabilidad 17%, las estrategias de afrontamiento más utilizados fueron los esfuerzos por razonar y mantener la calma con un 26%.

En Venezuela, se realizó una investigación en los estudiantes de post grado de la Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado con el objetivo de determinar los niveles de estrés, factores

condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado, mediante un estudio de tipo descriptivo de corte transversal en una muestra de 250 estudiantes. Los resultados indicaron que el 65.6% tuvo estrés moderado, 23.1% estrés alto y 11.3% estrés bajo, las técnicas de afrontamiento más utilizadas fueron dormir y tomar café, y la menos utilizada fue fumar. (Ariola y Humberto 2003, p. 32).

En Chile, Huaquín y Loaiza (2004) al estudiar sobre Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral con el objetivo de determinar los niveles de exigencias académicas y sus consecuencias estresoras con un estudio de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal; en una muestra de 225 estudiantes, concluyendo lo siguiente: Las carreras de la Facultad de Medicina muestran niveles de exigencias altos acompañados de niveles de estrés moderadamente altos; dentro de las carreras que comprende la Facultad de Medicina los estudiantes de la carrera de Enfermería fueron los que experimentaron mayores niveles de estrés con un 71% seguido de Medicina con un 65%.

En Colombia, Astudillo y Avendaño (2000) realizaron un estudio sobre Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, con el objetivo de determinar los efectos biopsicosociales que produce el estrés en los estudiantes; el método fue descriptivo exploratorio transversal; la muestra estuvo conformada por 50 estudiantes; y finalmente concluyeron que hay gran influencia del estrés en el aspecto biológico, psicológico y social afectando directamente este equilibrio, como una consecuencia de factores externos al organismo.

En Perú, Berrios (2005) realizó una investigación con el objetivo de determinar el Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M. se realizó mediante un estudio descriptivo de corte transversal, en una muestra de

130 estudiantes; concluyendo lo siguiente: La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios y tener amigos, y la estrategia de afrontamiento es la acción positiva hedonista (41%) destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzada (36%).

7. Marco Teórico y Conceptual

7.1. Etimología y Definición del estrés:

Originariamente el término procede de la física, resumidamente de la física de metales, donde se emplea para referirse a la transformación que experimenta un cuerpo elástico cuando se ejerce sobre él una fuerza exterior. Lo cual manifestará que en el fenómeno del estrés hay al menos dos instantes; por una parte, una exigencia generada desde lo externo considerado (el estresor, estímulo o agente del estrés) que, por otra parte, produce una respuesta, una acomodación o una modificación en el receptor determinada en función de su firmeza.

Nuevos autores señalan que el término stress es de origen anglosajón y significa: tensión, presión, coacción. Así, por ejemplo, *to be under stress* se puede traducir como *sufrir una tensión nerviosa*. En este sentido, stress es casi equivalente a otro término inglés, *strain*.

El término cuyo significado es provocar tensión, se ha venido modificando después del siglo XV hasta la fecha debido a las crecientes investigaciones que apuntan a la relación de este con la homeostasis del sujeto, su sistema de adaptación, y la correlación con el apareamiento y desarrollo de enfermedades (Caldera y Pulido, 2007, p.2.).

A lo largo de la historia las falencias al momento de brindar un significado global al termino Estrés han sido fallidas esto se evidencia según Claude Bernard en el siglo XIX quien pensaba que el estrés era mediado únicamente por los estímulos estresores mientras Walter Cannon sustentaba la importancia en las diferentes respuestas conductuales y fisiológicas peculiares (Moscoso, 1988 citado en Martín, 2007).

En el siglo XIX es cuando comienza a utilizarse el concepto de stress en el campo de la medicina, primero desde la fisiología y después desde la endocrinología, aludiendo inicialmente al stress fisiológico.

Lo anterior conlleva a preguntarse por los inicios del término estrés mismo, Selye (1956) como estudiante de la facultad de medicina en los años 1930 en la universidad de Praga, se dio cuenta de que todos los pacientes que observaba sin importar el diagnóstico padecían síntomas similares como pérdida del apetito, pérdida de peso, astenia, a lo que este denominó como Síndrome General de Adaptación.

Es así como Selye considero la relación entre el estrés y algunas muchas enfermedades tales como hipertensión, cardíacas, gástricas, además de trastornos mentales y emocionales eran generadas por el cambio fisiológico ocurrido en los diferentes órganos ante la exposición de un determinado sujeto a tiempos prolongados de estrés, además considero que estas alteraciones podían ser del orden genético o simplemente adquiridas por las vivencias del sujeto.

Posteriormente, Selye realizó una serie de experimentos donde aplico un exceso de ejercicio físico sobre ratas y al realizar la evaluación comprobó un aumento en las hormonas suprarrenales, disminución del sistema linfático y descubrió la aparición de úlceras gástricas. Denominando inicialmente a ese acumulado de factores como estrés biológico hasta que finalmente lo llamó estrés.

Luego su teoría se amplió al darse cuenta de que no solo los factores físicos afectaban a los sujetos, sino que existía influencia también por parte de los diferentes entornos y las demandas que en estos existen, demandas sociales y los diferentes riesgos y peligros que amenazan la subsistencia de la persona los cuales obligan al sujeto a adaptarse lo que puede conllevar una alta demanda emocional y provocar el fenómeno del estrés en el individuo.

Así pues, con el libro *The Stress of de Life*, Selye (1956) presento la definición exacta del Estrés:

“Es la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividad normal, agentes productores de enfermedad, drogas, etc.) que pueden actuar sobre el

organismo. Estos agentes se llaman alarmógenos cuando nos referimos a su habilidad para producir estrés” (p.53).

Desde la publicación y aceptación del término, el estrés ha sido estudiado por múltiples disciplinas tanto biológicas como psicológicas y diversos enfoques teóricos.

El enfoque biológico partió de la respuesta orgánica ante los factores alarmógenos y las evidencias de estas respuestas al interior del cuerpo, mientras que el enfoque biológico se ha centrado principalmente en la búsqueda y explicación de los diferentes factores psicosociales generadores de estrés enfocándose así en los factores externos (Berrio y Mazo, 2011, p.66).

Según Román, Hernández y Ortiz (2010) quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés, afirman:

Éste tiene su origen en el estudio de la física, en siglo XVII. En esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en fisiología, psicología y sociología. Más adelante, Young definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propio a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de este momento, debido al impacto notable de la Física sobre otras áreas del conocimiento, comienza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la medicina, la biología y la química (p.7).

El estrés es considerado como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica (Tracco, 2002, p.8).

7.2. Eustrés y Distrés:

Hans Selye, Médico y fisiólogo es considerado por varios autores como Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) un experto en cuestión del estrés, quien considera que con el estrés se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente por lo que no respondemos de la manera correcta a las situaciones que se nos presentan y trae a colación dos términos que se consideran importantes como base para una mejor comprensión y entendimiento.

Definiendo eustrés como un escenario en el que se presenta una buena salud física y mental, lo que facilita que haya un desarrollo del cuerpo en su máxima expresión. Se relaciona con condiciones inmejorables en cuanto a la salud física y mental del individuo. Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como:

Un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (*eustrés* (p. 17)).

Lo antes expuesto involucra que una impresión causada por una noticia agradable ocasiona las mismas impresiones causadas por una noticia que desagradable, puesto que ambos contextos ocasionan estrés. Sin embargo, cuando las respuestas a estas impresiones son de mayor naturalidad y no tienen consecuencias negativas puesto que se encuentran en íntima relación con la capacidad de adaptación del organismo hablamos del buen estrés o eustrés.

Algunas veces las personas se encuentran con respuestas que se ven afectadas por una demanda acelerada y amplia que puede resultar interesante o bien sea irrelevante pero que superan la capacidad de aguante del individuo y en este caso hablamos de un mal estrés o distrés.

Por lo que todo lo que provoca encanto, conformidad y agrado, es considerado eustrés y todo aquello que nos desconsuela, aflige, entristece o coloca al individuo en posiciones de argumentación con relación al ambiente y a sí mismo es considerado distrés.

7.3. Clasificación de los tipos de estrés:

Diversas clasificaciones en referencia al término se presentan en la literatura científica, con base a la fuente que ocasione el estrés, éste se puede clasificar de diferentes formas. Es importante mencionar los tipos de estrés que mencionan Rothstein, Miller y Smith, (1994) en su libro de Stress Solution ya que nos proporcionan una idea más clara y precisa de cada uno de los tipos de estrés y que a lo largo de los años han sido aceptados por diversas investigaciones.

Según sus autores Rothstein, Miller y Smith, (1994); Afirman que el manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

7.3.1. Estrés agudo

Es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y de los requerimientos y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es inquietante y fascinador en pequeñas dosis, pero cuando es excesivo deriva en un resultado realmente agotador. Exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. (Rothstein, Miller y Smith, 1994).

Ventajosamente, una gran parte de las personas registran los síntomas de estrés agudo. Puesto que se presenta en un breve plazo, el estrés agudo no cuenta con tiempo suficiente para ocasionar daños realmente importantes que se encuentren relacionados con estrés a largo plazo. Siendo los síntomas más usuales los siguientes:

1. Inquietud emocional: siendo la misma una composición de disgusto o irritación, incertidumbre y depresión, siendo las anteriores las tres emociones del estrés.

2. Inconvenientes musculares que envuelven dolores de cabeza tensos, dolores que se pueden presentar en la mandíbula, la espalda, así como tensiones musculares que derivan en rotura muscular y complicaciones en los tendones y ligamentos.
3. Molestias estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
4. Sobreexcitación pasajera que resulta en una elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

7.3.2. Estrés agudo episódico

Es una forma de estrés agudo con frecuencia, a menudo se encuentra presente en aquellas personas en las que sus vidas resultan desordenadas, estas personas se encuentran a menudo necesitadas de más tiempo y por consiguiente siempre llegan tarde. Se adjudican muchas responsabilidades, ya que están en presencia de una diversidad de tareas con un nivel de exigencia autoimpuesto, por lo consiguiente no pueden organizarse y terminan por no concluir las tareas.

Resulta bastante frecuente que las personas que se hallen con reacciones de estrés agudo se encuentren a menudo con mal carácter, irritable, ansioso, agitado y muchas veces tensas. Usualmente se describen como personas con mucha energía nerviosa. Siempre apuradas, por lo que tienden a ser tajantes y muchas veces su irritación se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. Sin duda alguna, el trabajo es uno de los lugares que se vuelven más estresantes (Rothstein, Miller y Smith, 1994).

Teniendo en cuenta que el mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor perennemente está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la injerencia en varios niveles, usualmente requiriendo ayuda profesional que dependiendo de cada individuo puede durar varios meses.

7.3.3. Estrés crónico

Nace cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y coacciones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de prácticas traumáticas de la niñez que se experimentaron en el pasado y se interiorizaron manteniéndose de manera dolorosas y con presencia constante a lo largo del tiempo. Algunas experiencias afectan extremadamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona, por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo. Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto a tener en cuenta en el estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es

nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo (Rothstein, Miller y Smith, 1994).

Debemos tener en cuenta que el estrés crónico puede llevar a acciones que son de significancia porque mata a través del suicidio, la intimidación, el ataque al corazón, la parálisis e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son arduos de tratar y consiguen demandar tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

7.4. Teorías del estrés

Existen teóricos los cuales se han encargado de indagar y abordar el fenómeno desde distintas concepciones. Sus principales exponentes son:

7.4.1. Teoría del Estrés según Lazarus

El Estrés para Lazarus (2000) es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar. Con la anterior definición el estrés pasa de ser solo una enfermedad y se convierte en un complicado procedimiento de factores adaptativos que son necesarios en toda la extensión de la vida, lo que le concede al sujeto saber cuál es la información según su personalidad para con ello proveerse de mecanismos de acción los cuales pueden prevenir enfermedades de carácter físicas y/o psicológicas.

Sin importar los enfoques desde los que se ha observado el estrés es importante conocer la visión general de los modelos más recientes de estudio, los cuales estiman el estrés como un conjunto de factores que ocurren en determinados momentos de la vida del sujeto. Así pues.

Lazarus (1986) afirma que “es un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos”. (p.35).

Lazarus (2000) muestra que el estrés viene estando asociado con manifestaciones tales como agotamiento, nerviosismo, mareos, insomnio, taquicardia, en algunos casos presencia de síntomas gastrointestinales, irritación, desconfianza y preocupación. Estas manifestaciones pueden afectar directamente la relación con el paciente, al no poder comportarse con actitudes adecuadas para contribuir a disminuir la ansiedad del mismo, ya que se dificulta el ser amigable, mantener la calma, dar apoyo y permanecer sonriendo.

Según Lazarus (2000) el significado que le brinda al estrés académico es considerado como aquel que sobrellevan cada uno de los alumnos de educación media-superior y superior los cuales presentan como estresores todas aquellas actividades que se presentan en el ambiente académico.

7.4.2. Teoría del Estrés según Orlandini

El enfoque desde la perspectiva de este autor se basa en el estrés académico percibido por los estudiantes de pregrado. Diversos estudios han realizado comparaciones entre los niveles de estrés de los estudiantes y el estrés académico. Suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (Orlandini, 1999) quién habla de estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional y finalmente del estrés académico.

El estrés motivado en el ambiente educativo se conoce como estrés académico, y posee otros sinónimos como estrés de examen o estrés escolar. Orlandini (1999) reseña:

Desde el comienzo de los grados preescolares hasta la educación universitaria incluidas las de tercer y cuarto nivel, una persona que se encuentra en un momento de aprendizaje puede experimentar nerviosismo o tensión, y se denomina estrés académico, el cual puede presentarse tanto en el estudio particular o separado de cada individuo, como en el salón de clases. (p. 63).

7.4.3. Teoría del Estrés según Pinel

Cuando el cuerpo se encuentra expuesto a una posible amenaza de daño, el resultado es un conjunto de cambios básicos fisiológicos que se conoce como estrés.

Son varios los sistemas que participan en el cambio fisiológico como respuesta a una situación o hecho estresante. Entre ellos se encuentra el sistema de la hipófisis anterior, que al actuar directamente sobre los circuitos neuronales libera gran cantidad de glucocorticoides los cuales se encargan de producir muchos de los efectos del estrés. (Pinel, 2001).

El sistema simpático también se afecta cuando una persona experimenta estrés. Pinel (2001) afirma: “el estrés da lugar a un aumento en la liberación de adrenalina y noradrenalina por la médula adrenal” (p.556).

Los estímulos estresantes psicológicos habituales como: terminar una relación de pareja, sacar una baja calificación en el estudio, problemas en el trabajo y/o con la familia, etc. pueden influir de manera negativa sobre el organismo.

Pinel (2001) refiere que los niveles de glucocorticoides, adrenalina y noradrenalina se elevan altamente haciendo a la persona vulnerable a la aparición de enfermedades físicas como: la

diabetes, ataques e hipertensión o incluso favorecer en el desarrollo de trastornos psicosomáticos como úlceras gástricas e infecciones.

7.5. Factores Psicosociales Asociados al Estrés

7.5.1. El estrés según el sexo

Las mujeres y los hombres no experimentan el estrés de igual manera, hay diversas situaciones que son propias de las mujeres que las pueden colocar en una posición que cause estrés, como lo sería: la menstruación, el embarazo, la menopausia, ser madre soltera, el riesgo a ser víctima de violencia sexual, entre otros. (Pribram, 1991).

Carme Vall-Llobet (como se citó en Torres, 2001) señala que el trabajo en doble jornada que realizan las mujeres, la diversidad de roles que desempeña, la complejidad de tener tiempo extra para actividades que le permitan distraerse, la depreciación social y a la vez económica del trabajo productivo, favorecen a que el trabajo doméstico se convierta en un factor que potencie estrés.

Karl Pribram (1991) estudió las diferencias entre el cerebro masculino y femenino, y como conclusión determino que las mujeres al tener un mayor predominio del hemisferio izquierdo encargado regir el lenguaje, la lógica y las definiciones, son capaces de implementar mejores estrategias verbales para afrontar el estrés que en el caso de los hombres quienes serían menos competentes al momento de controlarse. Lo que complementaria la posición del psiquiatra Daniel Sidelski muestra que mientras una mujer expresa emociones, el hombre busca soluciones. Sidelski (como se citó en Pribram, 1991) piensa que las mujeres y los hombres no experimentan el estrés de igual forma.

Variaciones en la sensibilidad a lo largo del ciclo menstrual, el tipo de estresores que enfrentan, los distintos significados que atribuyen a un mismo problema, el modo en que enfrentan las dificultades, así como una distinta visión de la vida en general, son los factores importantes que marcan esta diferencia. (p.149).

7.5.2. Factores asociados al estrés en los estudiantes universitarios

Según la OMS, a inicios del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas y se estima que en el año 2010 en América Latina y el Caribe, se tendrán más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés. “Esto significa que, los estresores de la vida originan que las personas se ubiquen en una situación incómoda emocional y somáticamente, debiendo buscar la forma de cómo responder ante sus problemas” (Murray, 1998, p.1241).

Las circunstancias sociales pueden inducir altos niveles de estrés que, a su vez, aquejan a la salud, a la particularidad de vida y la longevidad (Cockerham, 2001). Las influencias sociales sobre la salud no se limitan al influjo de variables como el sexo, la edad, el nivel de ingresos, etc., sino que incluyen otras variables menos estratificadas, tales como los estilos o hábitos de vida en lo que se encuentran, por ejemplo, fumar, tomar drogas, hacer poco ejercicio físico, seguir una dieta poco saludable, etc.

Estas variables pueden estar afectadas por el estrés social como por ejemplo, el nivel elevado de estrés laboral puede incrementar la práctica de hábitos insanos como fumar y abusar del alcohol, o reducir la práctica de hábitos saludables como la frecuencia de ejercicio físico, etc., lo cual sugiere que el estrés social no sólo puede inducir efectos

directos sobre la salud, sino también efectos indirectos a través de la modificación de los estilos de vida (Bonifacio, 2003, p.142).

La literatura científica en este ámbito nos presenta que hay determinados factores personales y psicosociales que conllevan a la aparición y el desarrollo de algunos trastornos a nivel psicológico en estudiantes universitarios. Entre esos factores encontramos el ambiente familiar en el cual se desenvuelven los estudiantes, el contexto familiar se manifiesta como un indicador con relevante importancia cuando hablamos del bienestar emocional y del bienestar psicológico del estudiante. Entre los principales factores que desencadenan el estrés en un estudiante se encuentran: el miedo a reprobado, la falta de tiempo y los exámenes o las calificaciones (Tavecchio, Thomer y Meeus, 1999; Seibel, y Brad, 2001).

Los vínculos que poseen los estudiantes con los padres, las relaciones familiares, las formas educativas, problemas de pareja y algunas incompatibilidades conyugales – parental que terminan en separación o divorcio, así como los conflictos familiares, son variables que se han venido relacionando al estado de salud mental de los jóvenes y adolescentes que son estudiantes universitarios. Sin tomar en cuenta, los diversos factores sociales y ambientales que han sido analizados anteriormente. (Balanza, Morales y Guerrero, 2009).

Sin embargo, encontramos varios autores que coinciden en que hay otras variables como tener relaciones e interacciones positivas con sus profesores, la capacidad y la destreza de resolver los inconvenientes cotidianos que se les presenten y enfrentar eficazmente las evoluciones de la vida son variables que reducen el estrés y el peligro de enfrentar algún tipo de trastorno psicológico. (Edwards, 2001; Friis, et al., 2002; Overbeek, et al., 2003).

Factores como los económicos, excesiva carga de trabajo y de responsabilidades tienen un papel importante sobre la salud mental y física de los estudiantes, lo que nos permite identificarlos como factores de más relevancia, y que, una vez que se encuentran en relación con los factores antes mencionados pueden causar altos niveles de estrés y como resultado ocasionar un impacto que puede traer como consecuencia la relación con otras prácticas y hábitos como el exceso de alcohol y drogas que pueden causar el deterioro de la salud mental de los estudiantes. (Carney, McNeish, y McColl, 2005).

7.5.3. El estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, Barraza y Acosta (2007) afirman que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico o situación estresante, que se manifiesta en una serie de síntomas que son los indicadores del desequilibrio, y Tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia (p.18).

Otros autores puntualizan que el estrés académico se encuentra definido como aquel que se concibe por las solicitudes que atribuye el ambiente educativo (Ticona, Paucar, Llerena, 2010). En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

Mendoza et al., (2010) señalan que dentro de los factores estresores que existen en los estudiantes están el tiempo limitado para hacer sus quehaceres y las sobrecargas de tareas y trabajos. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional como lo indica (Martín, 2007).

López y López (2001) aseveran que los estresores que más les afectan a los estudiantes en las prácticas clínicas son los relacionados con el desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica, el aumento de la carga de trabajo, falta de tiempo y algunos aspectos de la clínica (p.47).

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, como se citó en Román, Ortiz y Hernández, 2008) asumen que:

Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen (p. 2).

Barraza (2004) señala que el estrés académico consiste en un proceso adaptativo en el que los estudiantes se someten a peticiones las cuales ellos mismos valoran como agentes estresores, induciendo así una inestabilidad que es exteriorizada con algunos síntomas, colocando al

estudiante en una posición de afrontamiento con el objetivo de encontrar armonía en su estilo de vida.

Casuso (1999) menciona que los estresores académicos son los factores o estímulos del ambiente educativo que presionan o sobrecargan al estudiante, quien evalúa su entorno con demandas a las que puede reconocer adecuadamente, o tal vez no debido a la falta de recursos y de control de la situación, siendo entonces que no todos los alumnos presentan estrés pues algunos tienen mejor disposición para afrontar los acontecimientos estresantes.

Los alumnos de profesiones del área de las ciencias de la salud, además de aprobar asignaturas de índole teórica, deben cubrir créditos de trabajo práctico aplicando conocimientos en situaciones reales; por ejemplo, cuando los alumnos de medicina cursan los primeros cuatro semestres, lo hacen en el espacio escolar y aún no deben cubrir asignaturas prácticas que impliquen la atención directa a pacientes. Estos estudiantes tampoco tienen que pasar días fuera de su casa, viviendo en alguna institución de salud ni radicar en zonas rurales o en ciudades alejadas del lugar de residencia de sus familiares (excepto los jóvenes de provincia que se han separado de su familia nuclear para ir a la universidad) como sucede con los de grados más avanzados que si lo hacen, que cumplen con su internado y/o su servicio social, lo cual puede favorecer la percepción de situaciones más estresantes.

No obstante, hay estudios que arrojan datos que indican que los jóvenes de los primeros semestres de la carrera, aun cuando no tienen que cumplir con trabajo clínico, han reportado estar sometidos a altos requisitos de memorización, a muchas horas al día estudiando, al estrés producido por las evaluaciones, a horarios irregulares de alimentación, descanso y convivencia familiar, lo que puede afectar su bienestar físico y psicológico, observándose en ellos alta

prevalencia de estrés, correlacionado con algunos malestares tales como fatiga crónica, mala digestión, dolor abdominal, enfermedades alérgicas, hipertensión, ansiedad, depresión, mala concentración (Casuso, 1999; Marty, Lavin, Figueroa, Larrain y Cruz, 2005; Valenzuela y Fraijo, 2011).

8. Diseño Metodológico

Para la aplicación del diseño metodológico se tomaron en cuenta referencias bibliográficas que cumplieran las características del estudio, con los objetivos propuestos se diseñó un estudio cuantitativo, descriptivo de tipo transversal.

8.1. Metodología de la Investigación Cuantitativa:

Para el abordaje de la investigación fue necesaria la aplicación de una batería la cual pudiera ser viable para la medición del estrés, para ello se selecciona la prueba de escala de estrés percibido (EEP), ya que posibilita la descripción de los diferentes niveles de estrés según sus variables.

Este enfoque emplea la recolección de datos para confirmar o negar una hipótesis, en base a la medición numérica y al análisis estadístico, para así establecer patrones de comportamiento y probar una teoría. (Sampieri, Fernández y Baptista 2006 p.5).

El enfoque cuantitativo posee características propias que orientan la investigación hacia propósitos objetivos. Estas características según Sampieri et. al. (2006) son:

1. Orientación hacia la descripción, predicción y explicación.
2. Está dirigido hacia datos medibles u observables.
3. El investigador ejerce un rol fundamental en el trabajo.
4. Se emplean instrumentos predeterminados
5. Utilización de datos numéricos
6. Análisis estadístico
7. Descripción de tendencias, comparación de grupos o relación entre variables.
8. Comparación de resultados con predicciones y estudios previos. (p. 29).

Teniendo en cuenta la recolección de antecedentes bibliográficos que se hizo y la perspectiva que se pretende dar con el estudio, se decidió abordarlo desde la temática de investigación descriptiva.

8.1.1. Investigación Descriptiva

La finalidad de la temática seleccionada es detallar con claridad como es y se manifiesta el estrés en los estudiantes de psicología ante variables como la edad, el sexo y el semestre.

Danhke (como se citó en Sampieri, et. al. 2006) afirma que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

Este tipo de estudio resulta de gran importancia y utilidad ya que muestra con precisión las dimensiones del objeto de estudio.

El enfoque seleccionado direcciona el cumplimiento del primer objetivo específico, este pretende describir los diferentes niveles de estrés a través de la prueba de escala de estrés percibido (EEP) en estudiantes del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

8.2. Diseño Transversal

Para Sampieri et. al. (2006) “Los diseños de investigación transversal o transeccional recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (p. 208). El momento único para la

ejecución de las pruebas fue escogido teniendo en cuenta la disponibilidad horaria tanto de los participantes como de los investigadores.

Este diseño de investigación permite cuestionarse sobre la incidencia de los niveles de estrés según las variables de edad, sexo y semestre cursado.

8.3. Población de Referencia

Alumnos de ambos sexos, del primero al décimo semestre del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado, ubicada en Envigado, Colombia.

8.4. Diseño Muestral

La muestra será a conveniencia y estará conformada por aquellos estudiantes que deseen participar de la investigación.

8.4.1. Criterios de Selección de la muestra

- 1.** Alumnos de ambos sexos del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.
- 2.** Alumnos que actualmente estén cursando entre el primero al décimo semestre del pregrado de psicología de la Institución Universitaria de Envigado.

8.5. Descripción de las Variables

- 1. Edad:** Es el tiempo de vida que ha transcurrido desde el nacimiento de la persona hasta la actualidad.
- 2. Sexo:** Este concepto hace referencia a aquella condición orgánica que hace posible la diferenciación humana entre Femenino y Masculino.

3. Semestre Académico: Es la duración del tiempo secuencial en seis meses. En la Universidad los estudiantes cursan las distintas asignaturas por semestre. En el programa de psicología existen 10 semestres académicos.

8.5.1. Tabla de Operacionalización de Variables

Objetivo	Nombre de la variable	Definición operacional	Naturaleza	Codificación
1,2	Edad	Años en vida de una persona evaluada según su documento de identificación.	Cuantitativa	1 = 16 años 2 = 17 años. 3 = 18 años. 4 = 19 años. 5 = 20 años. 6 = 21 años. 7 = 22 años. 8 = 23 años. 9 = 24 años. 10 = 25 años.
1,2	Sexo	Condición biológica y física con que se identifica la persona	Cualitativa	1 = Masculino. 2 = Femenino.
1,2	Semestre	Grado completo de formación académica alcanzada	Cualitativa	1 = Primer Semestre 2 = Segundo Semestre 3 = Tercer Semestre 4 = Cuarto Semestre. 5 = Quinto Semestre. 6 = Sexto Semestre 7 = Séptimo Semestre. 8 = Octavo Semestre 9 = Noveno Semestre 10 = Décimo semestre

8.6. Instrumento de Recolección de la Información

8.6.1. Escala de estrés percibido (EEP)

Hoy en día, no hay un criterio de referencia aceptado universalmente (gold standard o prueba de oro), para evaluar el estrés percibido. La EEP fue diseñada para poder conocer que tan estresantes perciben las personas los eventos que suceden en el día a día o la vida cotidiana.

Es una de las escalas más conocidas para la medición de la respuesta psicológica general. Fue diseñada para medir el grado en que las situaciones de la vida son evaluadas como estresantes.

La evaluación psicométrica de EEP en diferentes ámbitos y poblaciones permite que se cuente en la actualidad con varias versiones de esta herramienta de medición. Entre las diferentes versiones se encuentra la original, compuesta por 14 incisos (EEP-14), con traducciones en diferentes idiomas, incluido el español (Remor, 2006, p.86).

La escala incluye una serie de consultas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. Los incisos se entienden con facilidad. Es una escala de tipo auto administrado y anónimo. Cada pregunta tiene un patrón de respuesta politómica de cinco opciones: 'nunca', 'casi nunca', 'de vez en cuando', 'muchas veces' y 'siempre', que se clasifican de cero a cuatro. No obstante, los ítems 5, 6, 7, 9, 10 y 13 se califican en forma reversa o invertida. Da puntuaciones entre 0 y 56, a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. La estructura factorial de la versión de catorce ítems muestra dos factores, el primero para las frases positivas y el segundo para las frases negativas (Remor, 2006, p.86).

Se han realizado investigaciones en varios idiomas para evaluar la consistencia interna de la prueba y su estructura. La versión en español alcanzó un alfa de Cronbach de 0,81 para la versión de catorce puntos en una muestra heterogénea de adultos españoles, 52% de ellos eran estudiantes universitarios (Remor, 2006, p.86). Mientras que González y Landero (2006) realizaron un estudio con una muestra de estudiantes mexicanos de psicología, la escala mostró un coeficiente de alfa de Cronbach de 0,83.

8.7. Etapas de la Investigación

Una primera etapa que correspondió a la búsqueda de revisión bibliográfica sobre el estrés de manera general, el estrés académico, factores asociados al estrés y clasificación de los distintos niveles de estrés, así como también la búsqueda de antecedentes investigativos que permitiesen el desarrollo de nuestra investigación y nos brindaran soporte a nivel científico. La revisión se realizó mediante fuentes primarias de información, como lo son; libros en bibliotecas, revistas electrónicas, trabajos de investigación y otros trabajos de grado. Completado el proceso se determinó cual sería el tema principal para el trabajo de grado.

Una segunda etapa fue destinada a coordinar y procesar toda la información que se obtuvo en la primera etapa, con el fin de darle estructura y coherencia al trabajo de grado. Se extrajeron una serie de datos que se consideraron importantes mediante la lectura crítica del material que previamente se evaluó y que se recolecto, para así constituir completamente los antecedentes investigativos y el marco teórico. Se determinó cual era el tipo de estudio, la pregunta problematizadora, los objetivos y la metodología se implementaría en la investigación. Una vez reunidos con la asesora metodológica y al realizar las correcciones pertinentes que se le hicieron al trabajo, el estudio fue aprobado por la Cátedra de Metodología de Investigación de la universidad.

Una tercera etapa correspondió a la aplicación de un instrumento el cual se seleccionó durante el proceso investigativo, en este caso fue la escala de estrés percibido, donde a cada uno de los individuos incluidos en la muestra se le explicó el proceso de investigación que se estaba realizando y en qué consistía la aplicación del mismo, aquellos que estuvieron de acuerdo y firmaron el consentimiento informado se les facilitó la encuesta y fueron situados en las aulas de clase para la aplicación del instrumento. Los encuestadores fueron los miembros del equipo

investigador, quienes estuvieron presentes durante todo el tiempo que tomó el llenado de la encuesta (10 a 15 minutos) y para resolver cualquier duda de los participantes. La información recolectada será digitada en una base de datos de Excel, con el fin de procesar dichos datos por computadora.

La cuarta etapa por su parte, corresponde al análisis de resultados de la aplicación de la escala de estrés percibido. Luego de realizar un control de calidad de todas las encuestas, fueron excluidas de las bases de datos aquellas encuestas que se encontraban incompletas y quienes no llenaron las variables principales. Una vez concluido el análisis se determinarán las conclusiones y se elaborará la discusión de los datos, para a partir de esto señalar cuales son las conclusiones que arroja la aplicación de la escala.

8.8. Consideraciones éticas

El primer punto a tener en cuenta fue regirnos dentro del trabajo de investigación por la Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006 del Congreso de la República de Colombia; “la cual reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones”.

El anonimato y la confidencialidad de esta investigación fueron regulados, mediante: numeral 5 de la confidencialidad y el título V, artículo 10 de los derechos, deberes, obligaciones y prohibiciones para los profesionales de la psicología en Colombia Congreso de la República de Colombia, (2006).

La investigación se reguló por las disposiciones correspondientes a la investigación con participantes humanos, es decir las normas consignadas en el Título II, artículo II numeral 9 y al capítulo VII, artículos 49-56 por los cuales se determinan las normas de la propiedad intelectual

y científica. Igualmente es pertinente mencionar el cumplimiento del título III y el artículo 3 por la cual se regula la actividad profesional y científica del psicólogo colombiano.

Los participantes objeto de investigación recibieron información completa sobre los objetivos que se plantearon, del instrumento a emplearse y de la forma en la que su participación permitirá colaborar con la investigación, una vez que aceptaran llenar el consentimiento informado se les entregará el instrumento y se les indicó que se respetará su anonimato.

Finalmente todos los participantes en esta investigación firmaron el consentimiento informado voluntariamente (ANEXO 2), el cual fue entregado con anticipación, revisado y ajustado según la reglamentación y cumpliendo los parámetros de protección y salvaguardia de la información de quien participa, dejando claro y estipulado que sus identidades siempre quedarán en el anonimato y que en ningún momento se cuestionará o coartará para que las respuestas se acomoden a criterio de los investigadores; es decir el respeto y neutralidad fueron las constantes que rigieron el proceso investigativo.

Adicionalmente, Ninguno de los procedimientos para la realización de esta investigación y la aplicación del instrumento tendrá costo para los participantes. Toda la información recogida en el proyecto tiene fines estrictamente académicos, y será conservada protegiendo la confidencialidad, dignidad e intimidad de los participantes y sus familias.

9. Materiales y Métodos

9.1. Participantes

En este estudio participaron 325 estudiantes de ambos sexos del pregrado de la facultad de psicología de la institución Universitaria de Envigado, matriculados durante el curso académico de 2017. Las edades estaban comprendidas entre los 18 y 58 años, entre los cuales 61 estudiantes eran del sexo masculino y 264 estudiantes eran del sexo femenino. El muestreo se realizó de manera convencional, la técnica de muestreo sólo garantizaba la participación de aquellos alumnos que acudieron a clase el día de la recolección de los datos, que normalmente es masiva y constante, sin embargo dado que fue voluntario consideramos que los alumnos fueron honestos al momento de responder las preguntas y que de alguna manera se controlaron los sesgos que se pudiesen crear.

9.2. Instrumento

La evaluación general de los distintos grupos de estudiantes consistió en la utilización de la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (EEP-14). Esta escala es una de las escalas más conocidas para la medición de la respuesta psicológica general. Fue diseñada para medir el grado en que las situaciones de la vida son evaluadas como estresantes.

9.3. Procedimiento y diseño:

En este estudio, los investigadores tuvieron que desplazarse a la facultad de Psicología, de la Institución Universitaria de Envigado para entregar los cuestionarios a cada uno de los estudiantes que quisieran participar voluntariamente, se pidió la colaboración de los mismos, se explicaron los motivos de la investigación, se garantizó la confidencialidad y el anonimato y se les pidió que firmaran el consentimiento informado. Dichos cuestionarios se contestaban en

presencia de los investigadores y en el entorno de la facultad. Para la realización del estudio se han utilizado como factores de estudio independientes las variables sexo, edad y semestre, aunque existieron algunas variables no controladas, tales como la hora de realización de los cuestionarios y la temperatura. Sin embargo, no se esperaba que provocaran interferencias significativas. Una variable que podría contaminar los resultados de la investigación, la constituían todos aquellos posibles estresores ajenos a la carrera de Psicología, pero que podían estar presentes en el momento de realizar el cuestionario.

9.4. Análisis Estadístico:

El análisis descriptivo de los parámetros de estudio se ha realizado con los valores de las frecuencias y su intervalo de confianza al 95%. En el análisis bivariado se ha utilizado la prueba de Chi cuadrado para las variables semestre y sexo con respecto al nivel de estrés de los estudiantes y la prueba de Kruskal Wallis para la variable edad con respecto al nivel de estrés reportando el valor de $p \leq 0.05$.

El análisis se realizó con el paquete estadístico Stata y la significación estadística se aceptó para $p < 0,05$.

10. Resultados

10.1. Análisis Univariado

Los participantes fueron los alumnos matriculados en la Facultad de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado, quienes fueron invitados a participar de manera voluntaria en un estudio sobre el nivel de estrés en estudiantes de Psicología. 325 estudiantes decidieron colaborar y completar el instrumento. (Anexo 1).

La edad de los participantes se midió en años con una media de 24,74 \pm 6,24 (IC 95% 24,06 – 25,42) años de edad, donde 41 estudiantes (12,62%) presentaron una edad igual a los 22 años, resultando una edad muy homogénea, correspondiendo 18 años al cuartil 25, 23 años al cuartil 50 y 58 años al cuartil 75. (Ver Tabla 1).

Tabla 1

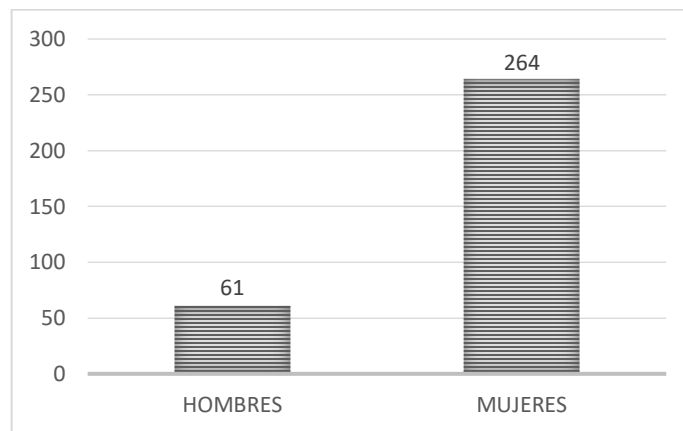
Análisis descriptivo de los participantes según la variable edad.

Participantes	Media	Desviación estándar	Intervalo de confianza (95%)	Edad	
				Min	Max
325	24,74	6,24	24,06-25,42	18	58

Del total de los estudiantes participantes en la investigación, se encontró que 61 personas fueron hombres representando el (18,77%) y 264 personas fueron mujeres representando el (81,23%). (Ver gráfica 1).

Gráfica 1

Descripción de la distribución de los participantes por sexo



En la Tabla 2 se muestra, que de los 61 participantes hombres el 13,85% (n=45) presentaron un nivel de estrés medio, mientras que de las 264 participantes mujeres el 72,92% (n=237) presentaron el mismo nivel de estrés.

Tabla 2

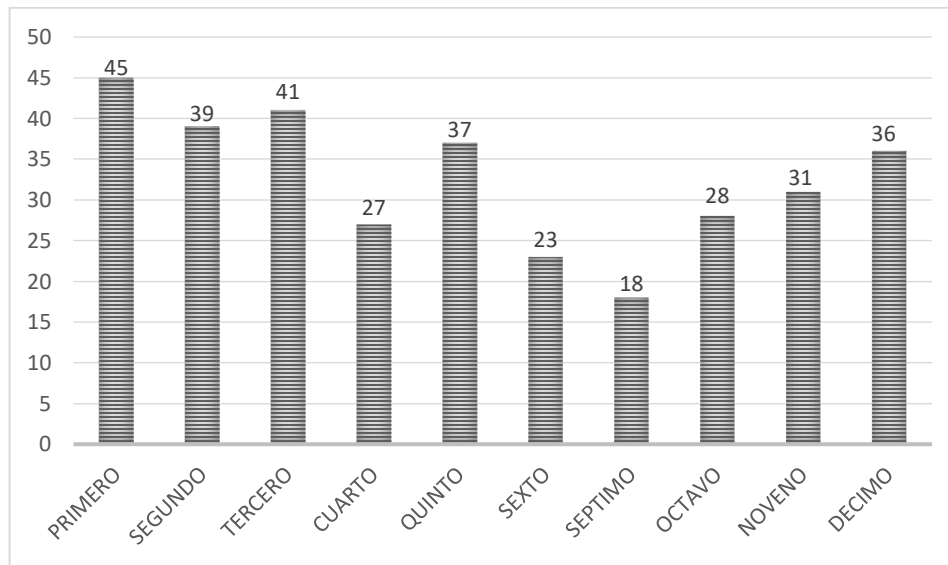
Distribución de los niveles de estrés según el sexo.

Nivel de estrés	Bajo (1)	Medio (2)	Alto (3)	Total
Participantes Hombres (1)	11 3.38%	45 13.85%	5 1.54%	61 18.77%
Participantes Mujeres (2)	13 4%	237 72.92%	14 4.31%	264 81.23%
Total	24 7.38%	282 86.77%	19 5.85%	325 100%

Mientras que en la distribución de los estudiantes de acuerdo al semestre que estaban cursando se encontró que el semestre con mayor número de participantes en diligenciar la prueba fue el primer semestre con 45 participantes (13,85%) (Ver gráfica 2).

Gráfica 2

Descripción de la distribución de los participantes según el semestre.



De los 325 participantes que participaron en el estudio, el 7,38% (n=24) presentaron un nivel bajo de estrés al momento de aplicar la prueba, y el 1,85% (n=6) se encontraban en el primer semestre. Mientras que el 86,77% (n=282) presentaron un nivel de estrés medio al momento de realizar la prueba donde el 11,38% (n=37) se encontraban en el primer semestre y el 5,85% (n=19) presentaron un nivel alto de estrés al momento de aplicar la prueba de los cuales el 1,23% (n=4) se encontraban en el noveno semestre. (Ver tabla 3).

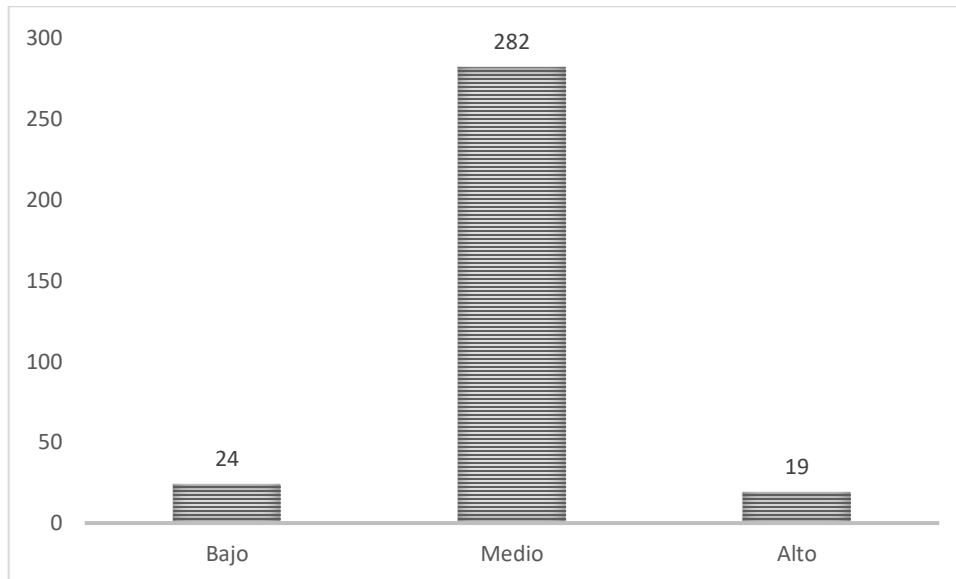
Tabla 3*Descripción de los distintos niveles de estrés evaluados según el semestre.*

Nivel de estrés	Bajo (1)	Medio (2)	Alto (3)	Total
Primero	6 1,85%	37 11,38%	2 0,62%	45 13,85%
Segundo	3 0,92%	34 10,46%	2 0,62%	39 12,00%
Tercero	3 0,92%	36 11,08%	2 0,62%	41 12,62%
Cuarto	4 1,23%	23 7,08%	0 0,00%	27 8,31%
Quinto	1 0,31%	33 10,15%	3 0,92%	37 11,38%
Sexto	1 0,31%	21 6,46%	1 0,31%	23 7,08%
Séptimo	3 0,92%	14 4,31%	1 0,31%	18 5,54%
Octavo	0 0,00%	26 8,00%	2 0,62%	28 8,62%
Noveno	1 0,31%	26 8,00%	4 1,23%	31 9,54%
Decimo	2 0,62%	32 9,85%	2 0,62%	36 11,08%
Total	24 7,38%	282 86,77%	19 5,85%	325 100%

La escala de estrés percibida (EEP) utilizada en este estudio, ha detectado que 282 estudiantes (86,77%) presentaron un nivel de estrés medio, 24 estudiantes (7,38%) presentaron un nivel de estrés bajo y 19 estudiantes (5,85%) presentaron un nivel de estrés alto. (Ver gráfica 3).

Gráfica 3

Distribución de los participantes según el del nivel de estrés.



10.2. Análisis Bivariado

El valor p de la prueba Kruskal Wallis $p \leq 0.05$ que fue la prueba que utilizamos para el análisis de la variable edad con respecto al nivel de estrés de los estudiantes nos indica que el nivel medio de estrés es significativamente diferente con respecto a los demás con un valor de $p=0.007$ (Ver tabla 4)

Tabla 4

Resultado de la prueba Kruskal Wallis según el nivel de estrés y la edad:

Niveles de estrés	Bajo (1)	Medio (2)	Alto (3)
Obs	24	282	19
Rank Sum	5601.50	44500.50	2873.00
Chi-squared = 14.632 Whit 2 d.f.		Probability = 0.0007	
Chi-squared whit ties = 14.721 whit 2d.f.		Probability = 0.0006	

Con la finalidad de determinar si había diferencias significativas entre el sexo y el nivel de estrés, y a su vez entre semestre y nivel de estrés, se realizó la prueba de Chi Cuadrado. De la primera relación nos dio un valor de $p=0.001$, lo cual indica que si hay diferencias significativas para el sexo y el nivel de estrés de los estudiantes (Ver tabla 5).

Tabla 5

Resultado de la prueba Chi cuadrado según el nivel de estrés y el sexo.

Nivel de estrés	Bajo (1)	Medio (2)	Alto (3)	Total
Participantes				
Hombres (1)	11	45	5	61
Participantes				
Mujeres (2)	13	237	14	264
Total	24	282	19	325
Pearson Chi2 (2) = 13,7021				
Pr = 0,001				

Mientras que de la relación entre semestre y el nivel de estrés, se identificó un valor de $p=0.58$, lo cual indica que no hay una diferencia significativa entre el semestre que cursa actualmente los estudiantes (Ver tabla 6).

Tabla 6*Resultado de la prueba Chi cuadrado según el nivel de estrés y el semestre*

Nivel de estrés	Bajo (1)	Medio (2)	Alto (3)	Total
Primero	6 1,85%	37 11,38%	2 0,62%	45 13,85%
Segundo	3 0,92%	34 10,46%	2 0,62%	39 12,00%
Tercero	3 0,92%	36 11,08%	2 0,62%	41 12,62%
Cuarto	4 1,23%	23 7,08%	0 0,00%	27 8,31%
Quinto	1 0,31%	33 10,15%	3 0,92%	37 11,38%
Sexto	1 0,31%	21 6,46%	1 0,31%	23 7,08%
Séptimo	3 0,92%	14 4,31%	1 0,31%	18 5,54%
Octavo	0 0,00%	26 8,00%	2 0,62%	28 8,62%
Noveno	1 0,31%	26 8,00%	4 1,23%	31 9,54%
Decimo	2 0,62%	32 9,85%	2 0,62%	36 11,08%
Total	24 7,38%	282 86,77%	19 5,85%	325 100%
Pearson chi2 (18) = 16.1301				
Pr = 0.583				

11. Discusión

Como se desprende de los resultados, se puede identificar claramente tres niveles de estrés: bajo, medio y alto. Gracias a la escala de estrés percibido, queda claro que el nivel medio de estrés está presente en la gran mayoría de los estudiantes que fueron evaluados.

Los resultados pueden compararse con una investigación realizada en Venezuela con el objetivo de determinar los niveles de estrés en una muestra de 250 estudiantes de posgrado, indicando que el 65.6% obtuvo un puntaje moderado, mientras que en el presente estudio el nivel medio representa el 86.77%. A su vez, se encontró que existen diferencias significativas en cuanto a los niveles alto y bajo. En la investigación del vecino país, el nivel que se encuentra después del medio es el alto con un porcentaje del 23.1% de los participantes, mientras que en el presente estudio, este nivel representa sólo el 5,85%, ubicándose en el tercer lugar. Contrariamente sucede con el nivel bajo, pues en esta investigación ocupa el segundo lugar con un 7,38% mientras que en la otra, con un 11.3%, se ubica en el último puesto. (Ariola y Humberto 2003).

En otros estudios con universitarios la presencia de estrés se encuentra asociada a diversos factores, entre los que resaltan la carrera escogida para cursar pregrado y las situaciones de estrés diarias, (Bethencourt, et al., 1997). Por lo tanto se hace necesario tener en cuenta cuales son las situaciones que son percibidas por los alumnos como estresantes.

En una investigación realizada en Perú, sobre el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M. Se encontró que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios y tener

amigos. (Berrios, 2005). Así pues, no se puede entonces referir que todos los alumnos presentan estrés, pues algunos tienen mejor disposición para afrontar los acontecimientos estresantes que otros.

En la investigación, la edad se considera una variable independiente, es decir, de los 325 estudiantes de psicología que realizaron la prueba se encontró que sus edades oscilaron entre los 18 a los 58 años. Por lo tanto, la edad media corresponde a 24,74 y su desviación estándar a 6,24.

El estrés incluye otras variables menos estratificadas, tales como los estilos o hábitos de vida en lo que se encuentran, por ejemplo, fumar, tomar drogas, hacer poco ejercicio físico, seguir una dieta poco saludable, etc. (Cockerham, 2001). Es así pues que se presentan determinados factores personales y psicosociales que conllevan a la aparición y el desarrollo de algunos trastornos a nivel psicológico en estudiantes universitarios.

El resultado principal de esta investigación resalta en como significativamente el sexo influye en los niveles de estrés que presentan los estudiantes del pregrado de psicología.

Las mujeres pueden ser más vulnerables al estrés por los diversos factores psicosociales y personales que se relacionan, estos deben ser tomados en cuenta debido a que estas tienden a expresar más libremente sus sentimientos, por discriminación social y/o por tener más exigencias y limitaciones en los ámbitos familiar y social. Los hombres, sin embargo, pueden estar expuestos a demandas sociales más exigentes como lo pueden ser: el éxito escolar y después laboral, y a su vez tener mayor presión con respecto al ámbito económico. (Jiménez, 2010).

Es frecuente encontrar reportes de investigación que indican que las mujeres tienden a sufrir mayor nivel de estrés que los hombres. Algunos de los eventos propios de las mujeres que son

propicios a causar estrés serían: la menstruación, el embarazo, la menopausia, ser madre soltera, el riesgo a ser víctima de violencia sexual, entre otros. (Pribram, 1991).

Carme Vall-Llobet (como se citó en Torres, 2001) señala que el trabajo en doble jornada que realizan las mujeres, la diversidad de roles que desempeña, la complejidad de tener tiempo extra para actividades que le permitan distraerse, la depreciación social y a la vez económica del trabajo productivo, favorecen a que el trabajo doméstico se convierta en un factor que potencie estrés.

La variable sexo se asocia significativamente al riesgo de sufrir estrés en este estudio $p=0.001.$, no ocurriendo lo mismo con la edad; sin embargo, otros estudios en población universitaria no demuestran tal asociación. (Rawson, y Bloomer, 1994). Dicha discrepancia podría explicarse por el nivel de significación de las pruebas estadísticas, siendo en el estudio de Rawson para una $p<0.01$, mientras que en el nuestro se tomaron valores significativos para una $p<0.05$.

Ahora bien, los resultados arrojaron que el nivel medio de estrés se destaca en cada uno de los diez semestres como el más alto, donde el 11,38% de los partícipes se encuentran en el primer semestre. El segundo lugar lo ocupa el nivel bajo de estrés, donde se encontró que existe preponderancia en el primer semestre con respecto al octavo, es decir, algunos de los estudiantes de primer semestre también se sitúan allí con el 1,85% siendo entonces el semestre donde se evidencian niveles más bajos de estrés, mientras que el octavo semestre no arrojó ningún dato, por lo tanto se encontró 0% de niveles bajos de estrés. Algo similar ocurre con el tercer lugar que refiere al nivel alto de estrés, donde se encuentra que el semestre en presentar niveles más altos fue el noveno con un 1,23% frente a un 0% evidenciado en el cuarto semestre.

A nivel general, es evidente que los estudiantes se ven afectados por una serie de factores estresores que repercuten en su vida a nivel cognitivo, conductual y fisiológico (Martín, 2007).

Por los resultados que se encuentran, se registra que los tres últimos semestres se destacan por presentar los niveles más altos de estrés a diferencia de los primeros tres semestres donde se registran los niveles más bajos. El estudiante de psicología próximo a finalizar su pregrado se encuentra con una serie de aspectos que posiblemente influyen en la aparición y desarrollo del estrés de manera más notoria que un estudiante en la etapa inicial. Partiendo de que además de aprobar asignaturas de índole teórica, deben cubrir créditos de trabajo práctico aplicando conocimientos en situaciones reales, además del desconocimiento, lo cual puede favorecer la percepción de situaciones más estresantes. (Casuso 1999). También cabe resaltar que existen investigaciones que han encontrado que los jóvenes de los primeros semestres de la carrera, han reportado estar sometidos a altos requisitos de memorización, a muchas horas al día estudiando, al estrés producido por las evaluaciones, a horarios irregulares de alimentación, descanso y convivencia familiar, lo que puede afectar su bienestar físico y psicológico. (Valenzuela y Fraijo, 2011).

Partiendo de lo anterior, es importante el reconocimiento de la carga académica y la disponibilidad de tiempo con el que cuenta el estudiante (Mendoza 2010). Esto debido a que de la presente investigación se identificó que del semestre donde se presentó el nivel más alto de estrés, coincide con el inicio de la práctica profesional y la realización del anteproyecto de trabajo de grado, (ambas experiencias nuevas y significativas para los estudiantes). Además de las materias que deben cursar y en lo posible estar asistiendo o ya haber completado los niveles de inglés. Lo anterior, son requisitos fundamentales para poder graduarse.

12. Conclusiones

El personal que ha participado en este estudio presenta un nivel medio de estrés, similar al de otras investigaciones. En general los estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado se ubican en un nivel de estrés Medio con un porcentaje del 86,77% respecto a los demás niveles presentados (nivel bajo – nivel alto), a pesar de las diferencias en las cargas y horarios académicos el semestre no parece ser un factor de estrés destacado.

En los diferentes factores estudiados, se han encontrado diferencias características de sexo, siendo las mujeres las que presentan mayores niveles de estrés, quizás debido a las situaciones en las que se desempeñan en sus distintos roles (estudiante, ama de casa, madre, etc) y debido al mayor número de experiencia transcendentales y/o estresores que experimentan a lo largo de su vida (embarazo, parto, lactancia, cuidado del infante) debido a la vulnerabilidad en los efectos del estrés (aunque no se presentan evidencias respecto al grado de exposición) o por estar expuestas a una cantidad mayor de estresores laborales y sociales que los hombres. Se evidencian variables significativas que nos pueden revelar que ciertos estados estar casada, ser madre, tener personas a cargo, trabajar mientras se es estudiante son factores que influyen directamente en el aumento de estrés.

Según los resultados obtenidos la edad no se presenta como un factor significativo con respecto a la percepción de estrés, ya que, cada individuo percibe su entorno y los factores que le rodean de forma diferente no solo respecto a la edad cronológica y mental sino a las diferentes herramientas de resiliencia que a lo largo de su vida desarrolle.

Como lo demuestran los resultados, no existe una influencia que evidencie de forma significativa que el semestre que cursa el estudiante influye en el nivel de estrés presentado por este.

Según los resultados se presentan mayores niveles de estrés en los participantes pertenecientes al octavo semestre, sin embargo, esto no determina que este semestre sea el que presente mayores niveles de estrés con respecto a los demás, ya que no existe una muestra poblacional suficiente para concluir lo anterior.

13. Recomendaciones

El desarrollo investigativo que en esta ocasión se realizó contribuye de manera positiva en la búsqueda de conocer el estrés percibido en los estudiantes del pregrado de psicología, por lo cual se recomienda realizar una evaluación sobre cuáles son los diversos factores que se encuentran directamente asociados al estrés en los estudiantes de la institución, para así poder determinar con mayor exactitud que niveles de estrés son causados por la carga de formación académica y no por otros factores externos.

Disponer de una mayor muestra poblacional por semestre interesada en la participación del ejercicio investigativo, con el fin de poder aplicar un instrumento que permita una profundidad mayor y un enfoque más directo sobre la problemática del estrés académico.

Se invita a la comunidad investigativa a profundizar más en la investigación, determinando los factores limitantes de la misma y enfocándose en los factores externos determinantes para obtener resultados más detallados respecto al estrés, su aparición y sus causas en el ambiente de formación académica.

Es importante realizar un estudio longitudinal que permita evidenciar los diferentes movimientos de la muestra poblacional en el tiempo y poder así determinar factores estresores del día a día de estos que puedan ser tomados en cuenta con el fin de dar con resultados directos sobre el estrés en los estudiantes.

14. Cronograma y Presupuesto

14.1. Cronograma

2016																				
Tiempo/ Mes	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del Tema.			x																	
Recolección Antecedentes Bibliográficos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Construcción Conceptual y Teórica del Trabajo de grado	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Inventaciones Metodológicas																	x	x	x	x
2017																				
Tiempo/ Mes	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Construcción Metodológica	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Construcción Conceptual y Teórica del Trabajo de grado	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Búsqueda, selección y legalización del instrumento aplicado (EEP)			x	x	x															
Aplicación del Instrumento Escala de Estrés Percibido (EEP) a la muestra poblacional							x	x	x											
Análisis y discusión de los Resultados Obtenidos									x	x	x									
Conclusiones y Recomendaciones													x	x						
Lineamientos Finales															x					

14.2. Presupuesto

RUBROS	FUENTES			TOTAL
	Estudiante	IUE	Externa	
Personales (transporte, alimentación)	\$3.000.000	0	0	\$3.000.000
Materiales y suministros	\$200.000	0	0	\$200.000
Equipos (computador, internet)	\$1.000.000	\$2.800.000	\$500.000	\$4.300.000
Otros	\$200.000	0	0	\$200.000
TOTAL	\$ 4.400.000	\$2.800.000	\$500.000	\$7.700.000

15. Anexos

15.1. Consentimiento Informado.

FECHA		SEMESTRE																		
SEXO																				
EDAD																				

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía número _____, después de conocer ampliamente los objetivos del ejercicio académico de la investigación titulada: ***NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO*** que me proponen, **autorizo** ser incluida dentro de éste y acepto participar, libre y de manera voluntaria.

Acepto mi participación en el ejercicio pedagógico de la siguiente manera:

- Contestando las preguntas formuladas en la entrevista.
- No se recibirá dinero por parte del/la estudiante que realiza las entrevistas. Todas las entrevistas realizadas serán gratuitas.

Esto con fines académicos y pedagógicos; eximiendo de dicha actividad posibles prácticas lucrativas.

FIRMA

C.C.

15.2. Escala de Estrés Percibido (EEP)



12097316

Número identificador:

Fecha de hoy:

____ / ____ / **20**
Día Mes Año

Fecha de su nacimiento:

____ / ____ / ____
Día Mes Año

Escala de Estrés Percibido

PSS

14 ítems

Versión española del Perceived Stress Scale (PSS), adaptada por E. Remor y cols.



12097316

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podría afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>



12097316

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Google | bibliopro

Gmail | Mover a Recibidos | Más | 3 de 3

REDACTAR | Confirmación del registro de usuario en **BiblioPRO** | Recibidos x

Recibidos (10)
Destacados
Importantes
Enviados
Borradores (19)
Círculos
Amigos
Familia
Conocidos
Soy seguidor/a
Comunicación Inte...
universidad

Estiven +
Laura Restrepo
Desconocido, Tati
Desconocido, Bue
reza, COORDINAC

"BiblioPRO" bibliopro@imim.es a través de bibliopro.org | 26 feb. ☆ ↶ ↷

Registro de usuario en BiblioPRO

Gracias por registrarse como usuario de BiblioPRO.

Por favor, active su cuenta utilizando la dirección de Internet que encontrará a continuación.

Tras activar su cuenta ya podrá identificarse utilizando su dirección de correo electrónico y la contraseña que nos ha indicado.

Por favor, recuerde completar sus datos en el apartado "Mi BiblioPRO".

<http://bibliopro.org/mbp/activar-usuario.html?email=ESTIVENGONZALEZGONZALEZ%40GMAIL.COM&key=f07ee2bd527751ff88800258b5198ebb>

Si usted no se ha registrado como usuario en el sitio web de BiblioPRO, por favor ignore este mensaje.

Haz clic aquí para Responder o para Reenviar

2.85 GB (19%) ocupados de 15 GB | Administrar | Condiciones - Privacidad | Última actividad de la cuenta: hace 8 minutos | Información detallada

Google | bibliopro

Gmail | Mover a Recibidos | Más | 2 de 3

REDACTAR | Modificación de sublicencia en BiblioPRO | Recibidos x

Recibidos (10)
Destacados
Importantes
Enviados
Borradores (19)
Círculos
Amigos
Familia
Conocidos
Soy seguidor/a
Comunicación Inte...
universidad

Estiven +
Laura Restrepo
Desconocido, Tati
Desconocido, Bue
reza, COORDINAC

"BiblioPRO" bibliopro@imim.es a través de bibliopro.org | 28 feb. ☆ ↶ ↷

BiblioPRO: Estado de la sublicencia solicitada

El estado de la sublicencia del cuestionario *Escala de Estrés Percibido (14 ítems)* ha cambiado.

Cambios realizados:

- Otorgamiento: **Otorgada**

Para más información, por favor, consulte **Mi BiblioPRO** en el apartado de **Mis Sublicencias**

2017-02-28-SUBL-590-10274.pdf | 22 KB

Haz clic aquí para Responder o para Reenviar

2.85 GB (19%) ocupados de 15 GB | Administrar | Condiciones - Privacidad | Última actividad de la cuenta: hace 9 minutos | Información detallada

Sublicencia en BiblioPRO

Se le ha otorgado la sublicencia de *Escala de Estrés Percibido (14 ítems)*

Estado de la sublicencia: Otorgada el 28 de February de 2017 a las 11:02

Válida hasta: 30 de May de 2017 a las 23:59

Información sobre el pago

- Precio de la sublicencia:
 - Base imponible: 0 €
 - IVA: 21% (0 €)
 - Total: 0 €
- Número de la factura:
- Fecha de la factura: No emitida
- Número de albarán interno: 2017-02-28-SUBL-590-10274
- IBAN:
- SWIFT:

Información sobre la sublicencia

- Nombre: ESTIVENGONZALEZGONZALEZ
- Email: ESTIVENGONZALEZGONZALEZ@GMAIL.COM
- País: Colombia
- Fecha de solicitud: 28 de February de 2017 a las 01:56
- Número de administraciones: 1
- Financiación mayoritaria por una entidad: Académica
- Entidad desde la que solicita la sublicencia: institución universitaria de envigado
- Promotor del proyecto: estiven gonzalez gonzalez y laura cristina restrepo cuartas

Información sobre el estudio

- Nombre: el estres y su relacion relacion con el sindrome de intestino iritable en estudiantes de psicologia de la institución uiversitaria de envigado
- Uso: Evaluación (transversal) de la salud de la población general o de grupos específicos de población
- Objetivos: identificar cual es el semestre academico en los que se evidencian niveles de estres mas altos en los estudiantes de psicologia de la universidad
- Periodo: 2016-08-02 - 2017-05-30
- Diseño: Transversal
- Población: estudiantes de psicologia que padecen sindrome de colon irritable
- Enfermedad o síntoma: Aparato digestivo
- Modo de administración: Por entrevistador
- Soporte técnico: Papel impreso

Datos de facturación

- Razón social: No indicado
- CIF: No indicado
- Dirección: No indicado
- Código postal: No indicado
- Población: No indicado

- País: No indicado
- Teléfono: No indicado
- Correo electrónico: No indicado

Condiciones de la sublicencia

El LICENCIANTE, la Fundación IMIM (NIF G60072253), en adelante IMIM, con domicilio legal en el Edificio PRBB, en la Calle Aiguader número 88, 08003 de Barcelona, España concede esta SUBLICENCIA de uso del CUESTIONARIO indicado, manifestando tener esta potestad según el acuerdo firmado con los titulares de los derechos de autor del cuestionario.

La solicitud de esta sublicencia por parte del solicitante, en adelante el LICENCIATARIO, implica su total aceptación de los términos y condiciones indicadas como "Avisos Legales" en la página Web de BiblioPro "www.bibliopro.org" así como de los PACTOS indicados a continuación, a partir de la fecha de aceptación del presente Acuerdo por parte del LICENCIATARIO.

PACTOS

1. DEFINICIONES

MATERIALES: Se refiere a la documentación adicional al cuestionario, éste incluido, que pueda servir para la correcta utilización del instrumento, como el manual de uso o las normas de puntuación, y sobre los cuáles los titulares de derechos del cuestionario sean autores.

COPIAS APROBADAS: Las reproducciones del cuestionario que se realicen para su uso según los PACTOS aquí establecidos, deberán guardar el formato en el que se ha obtenido el CUESTIONARIO a través de la página de BiblioPro, y, en todo caso, deberá mantener la información relativa a los derechos de propiedad así como a la fuente por la que se ha conseguido el cuestionario.

SUBLICENCIA: Licencia no-exclusiva, no-transferible, no-sublicenciable, otorgada por IMIM al LICENCIATARIO y en nombre de los titulares de derechos de autor del cuestionario para permitir su uso, según las condiciones y pactos indicados en este documento y únicamente para la persona física o jurídica, plazo y uso indicados por el LICENCIATARIO en el momento de realizar la solicitud por vía telemática.

LICENCIATARIO: Persona física o jurídica cuyos datos han sido registrados por vía telemática como el solicitante de la presente sublicencia y que no podrán ser modificados para subrogar los pactos que aquí se establecen a favor de otra persona física o jurídica.

2. SUBLICENCIA

Mediante esta sublicencia, IMIM otorga al LICENCIATARIO el derecho de reproducción del CUESTIONARIO así como el uso de sus COPIAS APROBADAS únicamente para el uso indicado por el LICENCIATARIO en el momento de su solicitud. El LICENCIATARIO no obtiene ningún otro derecho que el especificado en este PACTO 2. En particular, el LICENCIATARIO no obtiene derechos de propiedad intelectual ni autoría, y no puede digitalizar, distribuir, comercializar ni modificar los MATERIALES sin el expreso acuerdo de sus titulares.

IMIM y los TITULARES DE DERECHOS DE AUTOR no otorgan ningún permiso para el uso de su/s nombre/s o logos en cualquier otra forma que la específicamente indicada en esta SUBLICENCIA.

El LICENCIATARIO no asignará los derechos de esta SUBLICENCIA a ninguna otra entidad o persona física o jurídica que la expresamente indicada en el momento de la solicitud de la sublicencia.

3. PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

El LICENCIATARIO se compromete a tomar todas las medidas razonables necesarias para proteger la propiedad intelectual del CUESTIONARIO, no pudiendo alterar ni utilizar los ítems, palabras; ni traducir o modificar su contenido; reproducir, ni transmitir el contenido de esta documentación, a no ser que esté expresamente previsto en el presente documento.

El LICENCIATARIO se asegurará de que todas las copias del CUESTIONARIO incluyan la información relativa a los derechos

de propiedad intelectual.

4. CONFIDENCIALIDAD Y MEDIDAS CAUTELARES

El LICENCIATARIO conviene en que los MATERIALES son activos valiosos cuyo valor se vería significativamente afectado por la distribución o el uso no autorizados de estos. El LICENCIATARIO se asegurará de que los MATERIALES no serán utilizados para fines no autorizados ni por personas no autorizadas e informará de inmediato su conocimiento sobre cualquier uso no autorizado de este tipo a BiblioPRO. El LICENCIATARIO conviene en que, en caso de cualquier incumplimiento del contenido de este párrafo por parte suya, las indemnizaciones monetarias no serán un recurso legal suficiente, y que la FIMIM, en la medida que lo permita la ley aplicable, tendrá derecho a una compensación igual a la máxima permitida por los recursos legales disponibles y equitativa.

5. EXCLUSIÓN DE GARANTÍAS

El LICENCIATARIO entiende y conviene en que, productos complejos y sofisticados como los MATERIALES están sujetos de forma inherente a defectos no descubiertos. IMIM no puede representar ni garantizar, y no representa ni garantiza, al LICENCIATARIO que los MATERIALES estén libres de dichos defectos, que funcionen sin interrupciones ni errores ni que los resultados obtenidos sean efectivos o apropiados en cualquier aplicación determinada. LOS BIENES Y SERVICIOS SE OFRECEN EN EL PRESENTE DOCUMENTO TAL Y COMO SON, Y IMIM NO HACE NINGÚN TIPO DE DECLARACIONES NI GARANTÍAS, EXPRESAS O IMPLÍCITAS, DERIVADAS DE LA LEY O DE ALGUNA OTRA FORMA, RELATIVAS A DICHOS BIENES, SERVICIOS O AL PRESENTE ACUERDO, Y SE DESLIGA DE TODO TIPO DE GARANTÍAS, INCLUIDAS, PERO NO LIMITADAS A, CUALQUIER DECLARACIÓN O GARANTÍA REFERENTE A COMERCIABILIDAD, IDONEIDAD PARA UN FIN CONCRETO, AUSENCIA DE VIOLACIÓN U OTRO ASPECTO.

6. LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD

INDEPENDIEMENTE DE SI CUALQUIER RECURSO LEGAL DISPUESTO EN EL PRESENTE DOCUMENTO NO CUMPLE CON SU PROPÓSITO FUNDAMENTAL, LA RESPONSABILIDAD TOTAL DE IMIM SOBRE TODAS LAS RECLAMACIONES DERIVADAS DEL PRESENTE DOCUMENTO, NO EXCEDERÁ BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA LA CUANTÍA DE LAS TASAS PAGADAS POR EL LICENCIATARIO POR EL USO DE LOS MATERIALES.

7. PLAZO DE VIGENCIA, MODIFICACIÓN Y CAUSAS DE EXTINCIÓN

La presente SUBLICENCIA entrará en vigor en el momento de su expedición por medios telemáticos al LICENCIATARIO, y permanecerá vigente hasta la fecha indicada por el LICENCIATARIO en el momento de la solicitud, pudiendo prorrogarse su uso con el acuerdo de BiblioPRO (IMIM), estableciéndose un límite máximo de cuatro años, prorrogables bajo petición expresa.

No obstante lo anterior, IMIM y/o los PROPIETARIOS INTELECTUALES podrán revocar los derechos otorgados al LICENCIATARIO a través de esta sublicencia, dando aviso de dicha decisión por escrito.

Los derechos otorgados en esta SUBLICENCIA se extinguirán de manera automática por:

- a) La falta de cumplimiento de cualquiera de los PACTOS por parte del LICENCIATARIO
- b) Imposibilidad sobrevenida del cumplimiento de las actividades descritas

La extinción de los derechos otorgados en esta SUBLICENCIA no conllevarán la extinción de las obligaciones suscritas por el LICENCIATARIO al solicitar dicha sub-licencia. En cualquier caso de terminación de esta sub-licencia, el LICENCIATARIO deberá devolver o destruir inmediatamente todas las copias de los MATERIALES, así como aportar pruebas de dicha destrucción, en caso de que IMIM se lo requiera

8. MISCELANEAS

Cualquier pregunta relacionada con esta SUBLICENCIA o con el CUESTIONARIO puede ser dirigida al equipo BiblioPro a través de los formularios de contacto habilitados en su página Web <http://www.bibliopro.org>, o bien a través del correo electrónico bibliopro@bibliopro.org.

La presente SUBLICENCIA contiene todo el acuerdo existente entre las partes y no hay otras representaciones, garantías, promesas o compromisos aparte de los contenidos en el presente acuerdo. Este documento prevalece y cancela todos los

acuerdos previos existentes entre las partes.

La presente SUBLICENCIA se someterá a las leyes de España y todas las demandas derivadas del presente acuerdo serán presentadas en el Tribunal correspondiente de la ciudad de Barcelona, renunciando expresamente las partes a cualquier otra jurisdicción que pudiere corresponderles.

La presente SUBLICENCIA entra en vigor en el momento de su expedición por vía telemática por parte de IMIM, habiendo expresado su acuerdo explícito el LICENCIATARIO al solicitarla por vía telemática, de acuerdo con las condiciones legales establecidas en el sitio Web de BiblioPro, y IMIM por el simple hecho de expedirla a través de los medios telemáticos de BiblioPro.

Activación de usuario



Enhorabuena, su usuario en BiblioPRO ha sido activado.

Por favor, rellene sus datos en el apartado de **Mi BiblioPRO** para facilitar su navegación y las compras que realice a través de esta página.

En este apartado también podrá acceder a la información sobre sus descargas y sublicencias solicitadas y otorgadas.

Para continuar navegando puede:

- ➔ [Ir al buscador de cuestionarios](#)
- ➔ [Ir a la portada de BiblioPRO](#)

 Subir

[Avisos legales](#) [Accesibilidad](#) [Preguntas frecuentes](#) [Contacto](#)



FONDO EUROPEO DE DESARROLLO REGIONAL
"Una manera de hacer Europa"





Acción de Soporte a la Investigación y de Transferencia del CIBER en Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), dirigida y desarrollada por el Grupo de Investigación en Servicios Sanitarios del IMIM-Hospital del Mar, con el apoyo de la Fundación IMIM.


© Todos los derechos reservados

Qué es BiblioPRO

- ▶ [Presentación](#)
- ▶ [Por Qué](#)
- ▶ [Objetivos](#)
- ▶ [Contenidos](#)
- ▶ [Colaboradores](#)
- ▶ [Comité Científico](#)

 Información para autores

 Evaluación científica
EMPRO

 Información para y sobre
patrocinio

 [Buscar cuestionario](#)

[Portada](#) > [Qué es BiblioPRO](#)

Presentación

La **Visión** de BiblioPRO es la de convertirse en la Biblioteca Virtual de referencia científica internacional de los cuestionarios **en español** de **Resultados Percibidos por los Pacientes (PRO - Patient Reported Outcomes)**.

Nuestra **Misión** es promover la medición de los Resultados Percibidos por los Pacientes (PROs) en la investigación, la práctica clínica y la gestión sanitaria, a través de la generación de **información detallada**, resultado de revisiones sistemáticas de literatura; la producción de **evaluaciones científicas** y la realización de **formación** especializada.



Escala de Estrés Percibido (14 ítems)

Otras versiones de este cuestionario

PSS (14 ítems)	Versión Española	Original
Nombre	Escala de Estrés Percibido (14 ítems)	Perceived Stress Scale
Autor(es)	Remor E	Cohen S
Referencia	Ansiedad y estrés. 2001;7(2-3):195-201	J Health Soc Behav. 1983 Dec;24(4):385-96
Correspondencia	Dpto Psicología Biológica y de la Salud, Fac Psicología, U.A.Madrid, 28049 Madrid, www.uam.es/psico&salud,,	Carnegie Mellon University, Department of Psychology
E-mail	eduardo.remor@uam.es	scohen@cmu.edu

Características

Conceptos medidos: Calidad de Vida Relacionada con la Salud o Salud Percibida	Nº de ítems: 14
Enfermedad: Factores que influyen en el estado de salud y contacto con los servicios de salud	Dimensiones: Estrés
Población: Todos los géneros	Medidas: Psicométrico
Edades: Adultos	Palabras clave: Estrés

Descargas

Descripción 	Cuestionario 	Puntuación 	Manual 	Bibliografía 	Enlaces 	Evaluación EMPRO 	Otros
----------------------------	-----------------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------------------	----------------------



Mi BiblioPRO

- ▶ Resumen
- ▶ Mis datos
- ▶ Mis descargas
- ▶ **Mis sublicencias**
- ▶ Mis donaciones

Buscar cuestionario

Portada > Mi BiblioPRO

Mis sublicencias

En este apartado puede consultar el histórico de todas las sublicencias que ha solicitado, así como comprobar su estado.

Escala de Estrés Percibido (14 ítems)

Estado de la sublicencia: Otorgada el 28 de February de 2017 a las 11:02

Válida hasta: 30 de May de 2017 a las 23:59

[Descargar documento de otorgación](#)

- [Ir al cuestionario](#)

Subir

16. Referencias Bibliográficas

- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona, España: Marcombo.
- Ariola A., Humberto G. (2003). Niveles de estrés laboral, factores condicionantes y estrategia afrontamiento en los estudiantes de post grado. Recuperado de: http://bibmed.ucla.edu.ve/cgiwin/be_alex.exe?Acceso=T070000059844/0&Nombrebd=B M-UCLA
- Arnold, J. 1990. Predictors of career commitment: A test of three theoretical models. *Journal of Vocational Behavior*, 37: 285–302.
- Astudillo C. y Avendaño C. (2000). Efectos Biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf> .
- Balanza, S., Morales, I. y Gerero, J. (2009). Prevalencia de ansiedad y depresión en una población de estudiantes universitarios: factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*, 20 (2).
- Barraza A. y Acosta M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa, volumen (7)*, 17-37.
- Barraza M., A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara.

- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, volumen 3(2), 65-82.
- Berrios F. (2005). Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M.
- Bethencourt, J. M., Peñate, J. M., Fumero, A. y González, M. (1997). Trastornos de la ansiedad y estrés en los estudiantes de la Universidad de La Laguna. *Ansiedad y Estrés*. 3(1), 25-36.
- Bonifacio S., (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, volumen (3), 141-157.
Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>.
- Caldera, M., Pulido C. (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos, *Revista de Educación Desarrollo*, volumen (7).
- Carney, C., McNeish, S. y McColl, J. (2005). The impact of part time employment on students' health and academic performance: a Scottish perspective. *Journal of Futher & Higher education*, 29 (4), 307-319.
- Cassaretto, M, Chau, C, Oblitas, H, Valdéz N, (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, volumen (XXI), 2.
- Castro de la Mata, R. y Rojas, M. (1998). Los jóvenes en el Perú: opiniones, actitudes y valores 1997. Lima: Cedro.
- Casuso, L. (1999). Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. (2000). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año UNMSM.

- Cockerham, W. C. (2001). Handbook of medical sociology. New York: Prentice Hall
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav volumen (24)*, 385-96.
- Cuenca, E., Almirón, L., Czernik, G. y Marder, G. (2005). Evaluación de rasgos de depresión en estudiantes de Veterinaria de la ciudad de Corrientes. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 12(2).
- Czernik, G., Giménez, S., Mora, M. y Almirón, L. (2006). Variables sociodemográficas y síntomas de depresión en estudiantes universitarios de Medicina de Corrientes, Argentina. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 13(2), pp. 64-73.
- Edwards, K. J., (2001). Stress, negative social exchange and health symptoms in university students. *Journal of American College Health*, 50 (2), 75-80.
- Freud, A. (1958). *Psychoanalytic Study of the Child*, 13: 255–278.
- Friis, R. H., et al., (2002). Life events and changes in the course of depression in young adults. *European Psychiatry*, 17 (5), 241-253.
- González, M., Landero, R. y García, J. (2009). Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos en una muestra de estudiantes universitarios del norte de México. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 25(2).
- Guavita, P. y Sanabria, P. (2006). Prevalencia de sintomatología depresiva en una población estudiantil de la Facultad de Medicina de la Universidad Militar Nueva Granada, Bogotá, Colombia. *Revista Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia*, 54(2), pp. 76-87.

- Guthrie E. A., Black D., Shaw C. M., Hamilton F., Creed F. H., Tomerson B. (1995). Embarking upon a medical career: psychological morbidity in first year medical students. *Medical Education*, 29, 337-341.
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M. A., Rosas, E. y Salazar, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), pp. 7-17.
- Huaquín V. y Loaiza R. (2004). Exigencias Académicas y Estrés en las Carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile. *Estudios pedagógicos*, volumen (30), 39-59.
- Institución Universitaria de Envigado (2017). La IUE - Marco institucional. Recuperado de: <http://www.iue.edu.co/portal/la-iue/institucional/mision-y-vision.html>
- Jiménez, L. G. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10(2), pp. 1-29.
- Klein, D., et al. (2005). Psychopathology in the adolescent and young adult offspring of a community sample of mothers and fathers with major depression. *Psychological Medicine*, 35 (3), 353-365.
- Lazarus RS. Estrés y emoción. (2000). Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Lizardi, H. (2004). Psychopathology in the adolescent and young adult offspring of parents with dysthymic disorder and major depressive disorder. *Journal of Nervous & Mental Disease*. 192 (3), 193-199.
- Looker, T., y Gregson, O. (1998): Superar el estrés. Pirámide: Madrid.

- López, F. y López, M. (2011). Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Revista Ciencia y Enfermería XVII*; 2: 47-54.
- Marriner T. Modelos y Teorías de Enfermería, 5ª Edición, Mosby/Doyma. 2002.
- Martín I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología, volumen (25)*: 87-99.
- Marty, M.; Lavin G., Matías; Figueroa M., Maximiliano; Larrain de la C., Demetrio y Cruz M., Carlos (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría, Vol.43, No.1*, pp.25-32.
- Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 19 (2)*, 211-236.
- Mendoza L, Cabrera E, González D, Martínez R, Pérez E, Saucedo R. (2010). Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Enfermería volumen (4)*: 35-45.
- Montenegro, C. (2001). Adaptación del cuestionario de problemas y del cuestionario de afrontamiento a través de situaciones (CASQ) en escolares de primer y quinto año de secundaria de Lima. Tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Moreno, B., Oliver, C. y Aragonese, A. (1991). El *burnout* una forma específica de estrés laboral. En G. Buela-Casal & V. Caballo (Eds.), *Manual de psicología clínica aplicada*. Madrid: Siglo XXI.
- Murray CJL e Lopez AD. (1998). The Global Burden of Diseases. WHO. 1990-2020. *Nature America Inc, volumen (11)*:1241-43.

- Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto.
- Nogueira Martins, L. A., Fagnagni Neto, R., Macedo, P. C. M., Citero, V. A., Mari, J. J. (2004). The mental health of graduate students at the Federal University of Sao Paulo: a preliminary report. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 37 (10), 1519-1524.
- Orlandini A. (1999). El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica.
- Overbeek, G., et al. (2003). Young adults' relationship transition and the incidence of mental disorders: a three-wave longitudinal study. *Social Psychiatry & Epidemiology*. 38 (12), 669-676.
- Phelan, P., Yu, C. y Davidson, A. (1994). Navigating the psychosocial pressures of adolescence. En L. Trahtemberg (1995), Tensión en los escolares adolescentes. *Gerencia*, XXV (220), 22-24.
- Pinel, J.P. (2001). *Biopsicología*. Madrid, España: Ribera del Loira.
- Preciado, M. y Vázquez, J. (2010). Perfil de estrés y síndrome de Burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Chil Neuro-Psiquiat*, 48(1), pp. 11-19.
- Pribram, Karl (1991). Brain and perception: holonomy and structure in figural processing. *Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates*.
- Rawson, H.E., Bloomer, K. (1994). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *Journal of Genetic Psychology*. 155 (3), 321-331.
- Remor E. (2006) Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span J Psychol*, volumen (9), 86-93.

- Rodríguez G. (1997). Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de Enfermería de la Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto.
- Román, C., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.
- Román, C., Hernández, Y. y Ortiz, F. (2010). La evaluación del aprendizaje como evento estresor mayor del proceso enseñanza aprendizaje en una universidad médica. *Revista Cuba Panorama y Salud, volumen 5 (1)*
- Rothstein, L; Miller, L; Smith, A; (1994). *The Stress Solution*. New York, U.S.A: Pocket Books.
- Sampieri, R., Fernández C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. Mexico D. F. Mexico: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Sánchez E., Chunga J., Vargas N. (2001). Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo. Propuesta de Intervención Pedagógica I Congreso Peruano de Educación Médica.
- Seibel, F. L. y Brad, J. W. (2001). Parental control, trait anxiety and satisfaction with life in college students. *Psychological Reports*, 88 (2), 473-481.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). Stress, coping and relationships in adolescence. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Seiffge-Krenke, I. (1998). Adolescents' health. A developmental perspective. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Selye H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Tan, S., y Rey, J. (2005). Depression in the young, parental depression and parenting stress. *Australian Psychiatry*, 13 (1), 76-79.

- Tavecchio, L. W. C., Thomer, M. A. E. y Meeus, W. (1999). Attachment, social network and homelessness in young people. *Social Behavior & Personality: An internacional Journal*, 27 (3), 247-263.
- Ticona Benavente SB, Paucar Quispe G, Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa 2006. *Enfermería Global* [Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2014];(19).
- Tracco M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Rev. Chil Neuro-Psiquiat*, volumen (40), 8-19.
- Valenzuela, L. y Fraijo, B. (2011). Integración y estrés en estudiantes universitarios. Ponencia en el XI Congreso Nacional de Investigación Educativa, Universidad Pedagógica Nacional.