



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE
GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA. UPSE. 2014-2015**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR:

PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA

TUTORA: LIC. SONNIA SANTOS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2015

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE
GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA. UPSE. 2014-2015**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**Previo a la obtención del Título de:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTOR:

PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA

TUTORA: LIC. SONNIA SANTOS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2015

La Libertad, mayo del 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación: **ESTRÉ**

S ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.UPSE. 2014-2015, elaborado por la Srta. **PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA**, egresada de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la Apruebo en todas sus partes.

Atentamente

.....

Lic. Sonnia Santos, Msc.

TUTORA

CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA

En mi calidad de Magister en diseño y evaluación de modelos educativos, luego de haber revisado y corregido la tesis **“ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA. UPSE. 2014-2015”** previa a la obtención del Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, de la estudiante de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, **PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA**, certifico que está habilitada con el correcto manejo del lenguaje, claridad en la expresión, coherencia en los conceptos, adecuado empleo de la sinonimia, corrección ortográfica y gramatical.

Es cuanto puedo decir en honor a la verdad.

La Libertad, 7 de mayo del 2015.

MANZANO CHIQUITO LEANDRO DAMIÁN

**MAGISTER EN DISEÑO Y EVALUACIÓN DE MODELOS
EDUCATIVOS**

DEDICATORIA

Éste trabajo de titulación, está dedicado a Dios, por la fortaleza y sabiduría que ha brindado en mi caminar, por no dejarme caer en momentos difíciles.

Dedicado a mi madre por ser el pilar fundamental de mi preparación, por ser mi guía, mi respaldo en las situaciones buenas y malas, por ser mi apoyo incondicional.

A mi hija Kamila por ser la razón de mi esfuerzo continuo, por darme esas ganas de superación y llegar a ser su mejor ejemplo a seguir.

A mi esposo, por el apoyo constante, a mi hermana por ese granito de arena que depositó en mí. En sí, éste resultado dedico a todos quienes confiaron en mí.

KAREN

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento invaluable a Dios, a mi familia, a mi tutora Lic. Sonnia Santos por sus conocimientos compartidos, por el apoyo constante, a mis docentes responsables de mi formación,

A aquellos que me brindaron su apoyo y confianza, a mis amigos que hicieron que mi proceso de formación haya sido una de mis mejores etapas. A la universidad por acogerme en sus aulas, a todos quienes confiaron y creyeron en mí, gracias.

KAREN

TRIBUNAL DE GRADO

Lic. Guillermo Santa María S, MSc.
**DECANO DE LA FACULTAD
SOCIALES Y DE LA SALUD**

Dr. Juan Monserrate Cervantes, MSc.
**DIRECTOR DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Lic. Fátima Morán Sánchez, MSc.
PROFESOR DEL ÁREA

Lic. Sonnia Santos, MSc.
TUTORA

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE GASTRITIS EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA. UPSE. 2014-2015**

**AUTOR: PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA
TUTORA: LIC. SONIA SANTOS, MSc.**

RESUMEN:

El trabajo investigativo cuyo objetivo se enfoca en determinar al estrés académico en estudiantes universitarios como el causante de gastritis, dio lugar a la identificación de subvariables como los factores estresantes a los que un estudiante común está sometido y el impacto que en él genera. Dando lugar a complicaciones físicas y complicaciones psicológicas. En cuanto al estudio realizado fue de origen cuantitativo, descriptivo y transversal; el instrumento de recolección utilizado fue la encuesta, la misma dirigida a estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería. La muestra poblacional fue de 116 estudiantes de diferentes niveles semestrales. De acuerdo a los resultados obtenidos por ésta investigación tenemos que el 98 % de estudiantado conoce sobre estrés, el 91% conoce sobre sus signos y síntomas, como pirosis, náuseas, anorexia, el 81% de universitarios conoce sobre las complicaciones, incluyendo las fisiológicas como gastritis, úlcera, colitis y las de carácter psicológico como la depresión y la ansiedad; el 42% de la población total en estudio se identificó con un episodio gástrico, en éste caso la gastritis, la complicación más relevante. El estresor dominante en la vida académica es la sobrecarga académica, experimentado por el 82% de los estudiantes, otros factores estresores son la falta de tiempo, exposiciones, exámenes, tareas de estudio. El 67% de estudiantes desconoce sobre técnicas de afrontamiento al estrés, más de la mitad del estudiantado, entonces es necesario poner en marcha un proyecto educativo sobre éste tema y evitar así complicaciones futuras del estrés, optimizando la preparación académica.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, Factor Causal, Gastritis,

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ACADEMIC STRESS CAUSAL FACTOR OF GASTRITIS IN
STUDENTS OF THE RACE OF DEGREE IN ENFERMERÍA.UPSE.
2014-2015**

**AUTOR: PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA
TUTORA: LIC. SONNIA SANTOS, MSc.**

SUMMARY:

The research work aimed focuses on determining the academic stress in college students as the cause of gastritis, it resulted in the identification of subvariables as stressors to which an average student is subjected and the impact that it generates. Resulting in physical complications and psychological complications. As the study was conducted quantitative, descriptive and cross-origin; collection instrument used was a survey, the same to students of the race's degree in nursing. The population sample was 116 students from different levels semester. According to the results obtained by this research we have 98% of students know about stress, 91% know about your signs and symptoms, such as heartburn, nausea, anorexia, 81% of university know about the complications, including physiological as gastritis, ulcers, colitis and psychological nature such as depression and anxiety; 42% of the total study population was identified with a gastric episode, in this case gastritis, most important complication. The dominant stressor in academic life is the academic overload, experienced by 82% of students, various stressors such as lack of time, exhibitions, tests, study assignments are also included. 67% of students know about stress coping techniques, more than half of the student body, then it is necessary to launch an educational project on this issue and avoid future complications of stress, optimizing the academic preparation.

KEY WORDS: Academic Stress, Causal Factor, Gastritis.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	I
APROBACIÓN DEL TUTOR	II
CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
TRIBUNAL DE GRADO	VI
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema	3
Enunciado del problema	6
Justificación	7
Objetivos: general y específicos	9

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos	10
1.1.1. Estrés académico	10
1.1.2. Definición	11
1.1.3. Consideraciones	13
1.1.4. Reacciones fisiológicas	14

1.1.5. Síntomas	16
1.1.6. Complicaciones	18
1.1.7. Gastritis	18
1.1.8. Manifestaciones clínicas	19
1.1.9. Síntomas de gastritis emocional	19
1.1.10. Estresores académicos	19
1.1.11. Estrés y alimentación	20
1.1.12. Técnicas de afrontamiento al estrés	21
1.2. Teorías de enfermería	21
1.3. Diagnósticos de enfermería	27
1.4. Marco legal	29
1.4.1. Derecho a la educación	29
1.4.2. Derecho a la salud	29
1.4.3. Derecho de las personas	29
1.4.4. Derechos de libertad	30
1.5. Marco conceptual	30

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Diseño de la investigación: cuantitativa	32
2.1.1. Modalidad de la Investigación	32
2.2. Tipo de investigación	32
2.2.1. Descriptiva	32
2.2.2. Transversal	33
2.3. Población y muestra	33
2.4. Matriz de las variables	35
2.5. Operacionalización de las variables	36
2.6. Técnicas e instrumento para la obtención de datos	40

2.7.	Prueba piloto	40
2.8.	Consideraciones éticas	40
2.9.	Procesamiento y presentación de datos	41
2.10.	Talento humano	41

CAPÍTULO III

Análisis e interpretación de datos	42
Conclusiones	50
Recomendaciones	51
Bibliografía	52
Referencias bibliográficas	52
Anexos	55
Glosario	76

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1. Consentimiento informado	56
Anexo N° 2. Permiso para obtención de datos	57
Anexo N° 3. Formulario de encuesta	58
Anexo N° 4. Cronograma	64
Anexo N° 5. Presupuesto	65
Anexo N° 6. Tablas y gráficos estadísticos.	66
Frecuencia de estrés	66
Sobrecarga académica	67
Otros estresores	68
Intensidad de signos y síntomas de gastritis	69
Frecuencia de signos y síntomas de gastritis	70
Diagnóstico de gastritis	71
Antecedentes de gastritis	72
Educación origina estrés	73
Anexo N°7. Certificado de Urkund	74
Anexo N°8. Evidencia fotográfica	75

PROPUESTA

Antecedentes	81
Justificación	83
Marco institucional	84
Matriz Foda	85
Objetivos: general y específicos	86
Beneficiarios	86
Metodología	87
Actividades	87
Recurso financiero	88
Cronograma	89
Evaluación	90
Bibliografía	91

INTRODUCCIÓN

El estrés se constituye dentro de los factores psicosociales como uno de los más estudiados en la actualidad, por la estrecha relación que tiene con la aparición de ciertas enfermedades, el manejo y la adaptación a diversas situaciones difíciles y el desempeño en general. (Lya Feldman, 2008). Estando el estrés relacionado con el origen de ciertas enfermedades, entre ellas la gastritis, es un tema que no se ha analizado profundamente y consecuentemente no ha recibido un alto nivel de importancia.

Éste trabajo investigativo tiene como objetivo principal “Determinar al estrés académico como el factor causal de gastritis en estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería. UPSE.” Cuya muestra calculada de la población de estudio fue de 116 estudiantes, los mismos que cursan desde el primer semestre hasta cuarto semestre. En cuanto a la recolección de datos, se la realizó mediante la aplicación del instrumento encuesta, elaborada en base a la operacionalización de la variable independiente “estrés académico” y variable dependiente “gastritis”, la misma dirigida a la población en estudio. En cuanto a la metodología, se considera una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal.

En los resultados obtenidos se evidenció que el conocimiento adquirido por los estudiantes sobre estrés, sus signos y síntomas, es alto, representado por un porcentaje del 98%. La adquisición de conocimientos sobre estrés y gastritis es propia de las carreras afines a la salud, ya que son temas conocidos y tratados, tanto en el ámbito educativo como profesional. La mayoría de estudiantes demostró no conocer sobre técnicas de afrontamiento al estrés, la solución a ésta problemática.

En la identificación de agentes estresores a los que un estudiante está expuesto, se determina que la sobrecarga académica es la de mayor prevalencia, se define como la situación que más genera estrés. Se incluye la falta de tiempo, exposiciones, realización de exámenes, elaboración de proyectos como las situaciones estresantes más comunes en la vida universitaria, las mismas que según su frecuencia e intensidad con la que se presentan originan complicaciones en el estudiante sean éstas fisiológicas o psicológicas.

Considerada la gastritis como principal complicación fisiológica de estrés, se procedió a identificar la población que padecía gastritis, dando como resultado al 42% de la población total en estudio afectada por ésta patología. Investigando su etiología, se determinó que la mayoría de los casos fueron adquiridos dentro de la vida académica, en un 61%. Por tanto el 39% del estudiantado padecía de esta afección antes de su ingreso a la universidad.

La solución dada a ésta problemática consiste en la elaboración de un proyecto educativo que incluye desde educar sobre estas técnicas hasta su aplicación y evaluación. Éstas técnicas son muchas pero poco conocidas. La universidad es el lugar de formación profesional, entonces se debe implementar estrategias que ayuden a una óptima preparación, ya que la adquisición de competencias se debe dar en excelentes condiciones para el estudiantado.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A inicios del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrían superado a las enfermedades infecciosas y que en el año 2010 en América Latina y el Caribe, se tendrían más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés. (Ticona Benavente, 2006)¹. Según Benavente en una investigación realizada en el 2006 afirmó que las enfermedades infecciosas serían superadas en cantidad por las enfermedades originadas por estrés y que en el año 2010 serían 88 millones de personas las cuales estarían siendo afectadas por la misma.

Se realizó un estudio en Perú en el cual se demostró la prevalencia anual de estrés en un 14 % aproximadamente, siendo éste más frecuente en mujeres que en varones. Se considera el estrés como uno de los factores más importantes para la aparición de enfermedades más frecuentes que se manifiestan en nuestro siglo. (Ticona Benavente, 2006)². Se han realizado estudios en los cuales se ha dado a conocer datos estadísticos de estrés, como su prevalencia. También se ha demostrado a quienes afecta más, como es el caso de las mujeres.

En el año 2012, en la provincia de Manabí (Ecuador), se registraron casos de pacientes que ingresaron a los hospitales públicos con cuadro de ansiedad, depresión, psicosis, informó la Dra. Ganchozo encargada de la salud mental de esa provincia. La población estudiantil especialmente la universitaria es una de las más afectadas por el estrés, ya que día a día surge un factor preocupante, razón de estudio, éstos desencadenan problemas en su salud, debido a que están expuestos a situaciones muy difíciles. (Lya Feldman, 2008)³.

Es fácil notar que una de las poblaciones más afectadas o en riesgo de ser afectados por éste mal del siglo son los estudiantes, los cuales están expuestos a una variedad de situaciones estresantes propias de la competitividad académica. Se refiere que para un buen desempeño académico depende y está influenciado por la salud de un individuo, es por eso que realizar investigaciones en universitarios es trabajar con la fuente de una problemática.

Un buen desempeño académico y un buen estado de salud, es indispensable para la buena formación de un estudiante, es por eso que poco a poco investigadores se centran en estudiantes universitarios, ya que es un nivel de estudio precedente a un ejercicio profesional. Las condiciones y estado de la salud de los estudiantes cuando ingresan a la universidad se ven afectadas a medida en que avanzan las exigencias académicas, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje, ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre compañeros, los cambios en los horarios de alimentación y los cambios en el ciclo sueño-vigilia, etc. (Javier Gutiérrez, 2010)⁵.

Existen muchas circunstancias de estrés a las cuáles los estudiantes están sometidos, sea desde la más mínima de exigencia hasta la más exigente. Los estudiantes universitarios están sometidos a muchas presiones a lo largo de la carrera, por lo que algunas enfermedades y dolencias comienzan a aparecer. Ellos usualmente se estresan por la saturación de trabajos y otras preocupaciones relacionadas con su carrera, de ahí el estar expuestos a sufrir de distintas enfermedades, como la gastritis. (Portales Médicos.CO4D, 2012)⁶.

Si nos referimos a las consecuencias y los efectos ocasionados por estrés abracaríamos una amplia lista de variables de estudio, sean éstas de carácter social, psicológico o fisiológico. Las antes mencionadas son afectadas por los

indicadores estresantes de cada individuo. Según el artículo de Romero los estresores académicos influyen de gran manera en la aparición de complicaciones físicas o psíquicas. Existe una variedad de afecciones de las cuales podemos poner como origen al estrés, sus efectos y consecuencias que llevan complicaciones desde lo psicológico, social y fisiológico.

Una publicación realizada en una revista de enfermería cita que El estrés académico es un problema de salud muy común entre los estudiantes. (Leticia Mendoza, 2010)⁸, siendo éste problema muy común, no ha tenido la importancia suficiente como para tomar medidas que ayuden a que las estadísticas de estrés académico disminuyan. A nivel del Ecuador, las universidades están sometidas a un proceso de evaluación y acreditación el mismo que genera estrés a todos quienes componen la organización.

La provincia de Santa Elena cuenta con la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la misma que oferta la carrera de Licenciatura en Enfermería. Ésta universidad se encuentra en un proceso evaluativo que lleva a cabo el consejo de Evaluación, Acreditación y Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior (CEAACES).

La carrera de enfermería de la UPSE se encuentra ubicada en el barrio 25 de septiembre del cantón La Libertad de la provincia de Santa Elena, actualmente existen matriculados 258 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera: en primer semestre paralelo 1, 46 estudiantes, paralelo 2, 45 estudiantes; segundo semestre, paralelo 1, 32estudiantes, paralelo 2, 38 estudiantes; tercer semestre, paralelo 1, 25 estudiantes, paralelo 2, 25 estudiantes, paralelo 3, 24; cuarto semestre, paralelo 1, 23 estudiantes.

La UPSE en la primera fase de éste proceso evaluativo obtuvo calificación E, esta categoría provocó que la institución se sometiera a diferentes gestiones en las cuales se necesitaba cumplir con los indicadores y así ascender de categoría. Al realizarse la segunda fase de este proceso evaluativo la universidad obtuvo categoría D. Hoy en día, la calificación evaluativa es C, la cual se ha llegado a obtener de acuerdo a procesos de alta calidad, gestiones primordiales, que han dado como fruto el avance educativo de ésta universidad.

La población universitaria de la UPSE, ha presentado casos de gastritis. Entonces existe la necesidad de determinar al estrés como agente causal de la gastritis, para así aplicar instrumentos que midan los niveles de estrés en forma inicial y de acuerdo a los resultados obtenidos enseñar técnicas de afrontamiento de estrés en la población de estudio. Posterior a esto realizar la aplicación de un instrumento que mida el impacto de las intervenciones realizadas, con el fin de establecer en forma general cuales son las técnicas que realmente ayuda a controlar los niveles elevados de estrés en la población universitaria, evitando la aparición de gastritis por este agente causal.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Con lo anteriormente expresado se enuncia el siguiente problema: ¿Es determinante el estrés académico en el desarrollo de gastritis en los estudiantes de la carrera de licenciatura de Enfermería de la UPSE?

JUSTIFICACIÓN

La mayoría de estudios a nivel mundial sobre estrés académico están enfocados a las complicaciones que generan en el desempeño académico, más faltan investigaciones enfocadas al estudio de las complicaciones fisiológicas que esta variable genera.

García, R, Pérez, Pérez, J, Natividad, L, (2012) (Vol. 44.Nº2)⁹. Evaluación de estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad, refieren que la incorporación a la universidad se constituye una experiencia estresante, la cual implica afrontar importantes cambios en la forma de enfocar el estudio y el aprendizaje, en sí, diversos factores que pueden aumentar el riesgo de que el estudiantado, generen sintomatología clínica.

En cuanto al cumplimiento del objetivo de determinar al estrés académico como factor causal de gastritis, es importante generar soluciones a la problemática ayudando a plantear una propuesta enfocada a la implementación de técnicas de afrontamiento que ayuden a disminuir los niveles de estrés, minimizando el impacto que generan las complicaciones futuras.

A nivel Nacional el enfoque está dirigido al desempeño laboral, existen investigaciones sobre la inteligencia emocional y el estrés laboral (Ilaja, 2014)¹⁰, Efectos Asociados a la presencia de estrés laboral (Andrés, 2011)¹¹.

Al obtener resultados de ésta investigación se generaliza los hallazgos, lo cual queda como la primera investigación sobre éste tema realizado en la UPSE de la provincia de Santa Elena, y consecuentemente ayudará a corregir los problemas generados por las variables, obteniendo así soluciones. Este tema es estudiado a nivel mundial, pero aquí a nivel de Ecuador no se le ha prestado mayor

importancia y no se han realizado investigación alguna. El identificar el punto de intervención factible y disminuir el índice de desarrollo de esta patología.

El ser parte de la población universitaria, es un determinante que incentiva a elegir éste problema a investigar. El Identificar el estrés académico como factor causal de gastritis en los estudiantes de la carrera de enfermería de la UPSE, ayudará a futuro a contribuir soluciones. A futuro integrar técnicas de prevención de estrés, afrontamiento al estrés y medición periódica del nivel de estrés dirigida a los estudiantes. Aplicar estrategias de control o prevención en el determinante causal y así en un futuro evitar complicaciones graves que afecten de manera significativa el estado de salud de la población universitaria. Para un desempeño académico óptimo es necesario tener condiciones favorables que generen respuestas positivas, como salud, tanto física, psicológica o mental.

La población beneficiada con los resultados de éste trabajo investigativo serán los estudiantes matriculados legalmente en la Carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, desde primer semestre hasta cuarto semestre. Aquellos que padezcan complicaciones por estrés académico.

En relación a las subvariables investigadas, se genera la necesidad de solucionar problemáticas enfocadas a medir el nivel de estrés académico en estudiantes, determinar el impacto generado posterior a la utilización de técnicas de afrontamiento de acuerdo al nivel de estrés experimentado por cada estudiante. Al realizar tales investigaciones a futuro ayudará a cada investigador sobre este tema a disponer de mayor información investigativa.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el estrés académico como factor causal de gastritis en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar el conocimiento que tienen los estudiantes sobre estrés, signos, síntomas y agentes estresores.
- ✓ Identificar el mayor agente estresor al que están expuestos los estudiantes
- ✓ Relacionar los agentes estresores con las manifestaciones de gastritis.
- ✓ Diseñar un proyecto educativo sobre técnicas de afrontamiento al estrés dirigido a la población de estudio.

HIPÓTESIS

El conocimiento y los agentes estresores son factores que inciden en el desarrollo de gastritis en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

1.1.1. ESTRÉS ACADÉMICO

A nivel mundial "uno de cada cuatro ser humano lamenta de algún problema grave de estrés, se estima que el 50 por ciento de las personas presentan algún problema de salud " (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78)¹³. Desde el punto de vista epidemiológico debemos considerarlo como un aspecto grave ya que el estrés es considerado como un importante originador de diferentes patologías. La población en general presenta en algún momento de su vida, un problema de salud, y a éste se le suma la necesidad de saber el origen de éstas afecciones.

Pulido M, Serrano M, Valdés E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F, (2011)¹⁴, "Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune" Pág. # 32. En una institución educativa en la cual se han detectado problemas de salud, es prioritario realizar una investigación para identificar problemas y dar soluciones, y así evitar que aparezcan nuevas afecciones o se compliquen si ya estas existiesen. Pero el origen de los problemas los encontramos en el ámbito llamado Universidad, ya que el ingreso a esta unidad es el inicio de una serie de situaciones productoras de estrés, las mismas que a corto o largo plazo traerán complicaciones psicosomáticas. Casuso, M, (2011)¹⁵.

Pulido et al, (2011)¹⁶ también refieren en su trabajo de investigación que los estudios de nivel superior, son propias situaciones de estrés académico. Estas situaciones incluyen desde tener un trabajo con alta carga laboral y educativa que inconscientemente coincide con cambios personales que se generan en ésta etapa de la vida. Cuando un estudiante ingresa a la universidad se separa de la familia, también se incorpora al mundo laboral si en caso lo necesitara y la difícil adaptación a lugares nuevos. El ser un estudiante de educación superior no sólo es llevar con responsabilidades académicas sino también con las del hogar, es decir, también con responsabilidades personales.

1.1.2. DEFINICIÓN

Martínez E, Díaz D, (2007)¹⁷, refiere que cuando se trata de conceptualizar la palabra “estrés” e incluso interpretarlo de diferentes o variadas maneras se ve afectado su significado original, ocasionando que pierda contenido de semántica. Entonces surge la necesidad de interpretar el término estrés de la década 30, donde se originó su conceptualización por Hans Selye, un austriaco que observó a todos los enfermos, y verificó que además de las enfermedades previamente diagnosticadas en su historia clínica, se identificó la presencia de otros síntomas, tales como bajo peso, anorexia, astenia, cansancio entre otros. Gracias a estas variables éste investigador pudo definir a esta situación como "síndrome de estar enfermo".

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se encuentra definido como una serie de reacciones fisiológicas, las mismas que preparan al organismo para accionar.

El estrés es experimentado por las personas cuando existe un desequilibrio entre lo que se exige y los recursos suficientes con los que afrontará dichas exigencias. Aunque el estrés es experimentado psicológicamente, ésta afecta a la salud física de los individuos.

Shturman, (2005), “define estrés como la respuesta inespecífica del organismo o a cualquier clase de demanda ya sea ésta del exterior o interior del organismo del individuo, dándose signos de respuesta en el ámbito físico o emocional”.

El estrés definida por Rossi (2001), “es una tensión interior originada desde el momento en el que debemos adaptarnos a las presiones que actúan o recaen sobre nosotros”.

Cruz y Vargas (2001), en una investigación realizada sobre estrés, citan que éste es el comportamiento heredado, siendo defensivo o adaptativo, con una activación específica neuro-endócrina ante el estresor o estresores amenazantes.

Un concepto remoto es el de Benjamín (1992), donde define estrés como un agente externo recibido por un individuo en un espacio de tiempo determinado, en la que el sujeto pone en juego o activa sus defensas mentales, para enfrentarlos con mecanismos de carácter biológico acompañados del juego de las defensas mentales. Existen definiciones centradas en la atención de los síntomas de estrés, pero también existen las centradas en los agentes estresores, pero se observa que lo común en ellas es la línea de investigación centrada en la teoría estímulo-respuesta.

Barraza, A, (2008)¹⁸, El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencias de grupo, Estrés es un término tratado como concepto multidimensional, en éste caso tridimensional, permitiendo comprender un amplio grupo de fenómenos muy importantes en la adaptación del ser humano. Estrés se define como un proceso sistémico con caracterización adaptativa y psicológica, describiéndose en tres momentos: el primero es en el que el alumno se encuentra sometido a varias demandas, el segundo es cuando los

estresores producen desequilibrio sistémico haciéndose manifiesto la sintomatología y el tercero es cuando se utilizan estrategias de afrontamiento para poder recuperar el equilibrio sistémico.

1.1.3. CONSIDERACIONES

Se considera el estrés como un sentimiento normal propio del hombre. Existen dos tipos principales de estrés, el estrés agudo y el estrés crónico, los mismos que se detallan a continuación:

- **Estrés agudo.** Nos referimos a estrés agudo cuando se presenta a corto plazo y desaparece en corto tiempo. Se manifiesta cuando hay presión, peleas o se evita una situación pendiente. Este estrés agudo ayuda a controlar las situaciones consideradas de peligro y las que también ocurren cuando una persona realiza una actividad nueva y emocionante. Se puede decir que toda persona ha experimentado el estrés agudo en algún momento de su vida.
- **Estrés crónico.** Éste estrés tiene una duración prolongada, es decir que el tiempo con estrés es mayor. Se puede manifestar en situaciones como problemas de dinero, problemas de pareja y trabajo. Cualquier tipo de manifestación de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Éste en un lapso de tiempo prolongado podría causar problemas de salud.

1.1.4. REACCIONES FISIOLÓGICAS

El organismo humano posee diferentes y distintos mecanismos de protección para conservar la homeostasis o también llamada equilibrio corporal, en situaciones originarias de estrés y efectivamente afecten las funciones orgánicas. Dando como respuesta al estrés la activación del sistema nervioso y el sistema endócrino, afectando también al inmunológico, cardiovascular y al digestivo.

El sistema nervioso, influyentemente interacciona con el sistema endocrino integrando la actividad de las células corporales, como es de conocimiento general, éste sistema está constituido por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP). A su vez el SNC está compuesto por encéfalo y médula espinal. Consecutivamente el encéfalo tiene una estructura llamada hipotálamo, cuyo centro es el responsable de controlar las emociones e impulsos básicos, tales como el apetito, sueño, sed, temperatura y metabolismo. Reacciona al estrés estimulando a la hipófisis para que ésta a su vez origine una diversidad de hormonas. La fluidez del líquido cefalorraquídeo de la médula espinal a través del encéfalo y la médula ayuda a la transportación de información a través de los diferentes nervios que entran y salen al encéfalo.

El SNP sistemáticamente está compuesto por el sistema nervioso somático y el autónomo o vegetativo, ramificándose a su vez en simpático y parasimpático. La información sensorial es llevada por el sistema nervioso somático al SNC, transmitiendo órdenes motoras a los diferentes órganos como el de los sentidos y músculos involuntarios ayudando a regular los intercambios con el ambiente externo. El sistema autónomo se encarga de

regular el equilibrio interno corporal manteniendo así los valores fisiológicos dentro del rango normal

Existe una etapa de alarma del estrés, en la cual el sistema nervioso simpático activa al organismo mediante un aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca, presión arterial, aumento en la circulación muscular, elaboración aumentada de glucosa en el hígado, liberación de epinefrina o adrenalina, disminución de la circulación de los órganos abdominales como los intestino y el estómago, riñones y piel, reduciendo la actividad digestiva, dilatación de las pupilas.

La actividad constante del sistema simpático llega a perjudicar a los órganos del cuerpo, efectuando una sobrecarga en la fase de agotamiento, mientras que el sistema nervioso parasimpático ayuda a controlar el cambio con una fase de relajación y asimilación. El sistema endocrino está compuesto de glándulas secretoras de hormonas, los cuales actúan como mediadores químicos liberados en la sangre para su posterior transporte a células particulares en las que se llega a regular la función metabólica. Las glándulas pituitarias, suprarrenales y tiroides son las principales participantes con más intensidad en las fases del estrés.

La hipófisis o glándula pituitaria, la encontramos situada en la base del cerebro junto al hipotálamo, ésta tiene por función fundamental cumplir mediante el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal llevar a cabo el control de la secreción de casi todas las glándulas endócrinas.

Las glándulas suprarrenales, se encuentran situadas una sobre cada riñón, se encargan de segregar las hormonas corticosteroides (glucocorticoides,

mineralocorticoides, hormonas sexuales 17-cetosteroides). Los glucocorticoides (cortisol, corticosterona, cortisona) las cuales influyen en el proceso metabólico de la glucosa, en una situación de estrés prolongado y por querer mantener una producción constante de glucosa se puede llegar a inducir hiperglucemia. El sistema inmunológico, éste es el que posee células que defienden el organismo ante agentes agresores, destacando los glóbulos blancos o leucocitos, específicamente neutrófilos y linfocitos. El estrés parece tener diversos efectos en el sistema inmune.

1.1.5. SÍNTOMAS

El estrés experimenta y altera la manera de pensar, de sentir y de comportarse de una persona. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo¹⁹ refiere que sus síntomas son los siguientes:

Organizacionalmente:

- Absentismo, elevada tasa de rotación del personal, falta de puntualidad, problemas de disciplina, acoso, baja productividad, accidentes, errores y aumento de los costes de indemnizaciones o de atención sanitaria.

Personalmente:

- Reacciones emocionales (irritabilidad, ansiedad, problemas de sueño, depresión, hipocondría, alienación, agotamiento, problemas en las relaciones familiares);
- Reacciones cognitivas (dificultad para concentrarse, recordar, aprender nuevas cosas, tomar decisiones);
- Reacciones conductuales (drogas, alcohol y tabaco; conducta destructiva);
- Reacciones fisiológicas (problemas de espalda, debilitamiento del sistema inmunológico, úlceras pépticas, cardiopatías, hipertensión).

Cuando existe estrés crónico, el cuerpo se mantiene alerta incluso en situaciones en las que no hay peligro. Con el tiempo, se manifiestan problemas que ponen en riesgo la salud de cada persona, tales como:

- Problemas cardíacos: insuficiencias cardíacas
- Problemas endócrinos: Diabetes Mellitus
- Problemas de tensión arterial: Hipertensión
- Problemas de peso: Obesidad
- Problemas psicológicos: Depresión o ansiedad
- Problemas relacionados con la menstruación

El estrés desde el punto de vista sintomatológico causa síntomas tanto físicos como emocionales, depende de la situación estresante unos pueden pasar por desapercibidos mientras que otros sobresalen, tales como:

- Dolores: Cefalea
- Problemas digestivos: Diarrea o estreñimiento
- Problemas mentales: Mala memoria
- Astenia
- Problemas sexuales: impotencia
- Problemas musculares: Rigidez
- Problemas de insomnio
- Drogadicción
- Farmacodependencia

1.1.6. COMPLICACIONES DE ESTRÉS

El estrés, si no se trata tiende a desarrollar otras enfermedades que pueden ser graves. La ansiedad puede empeorar la salud mental del individuo. Tolentino, S, (2009)²⁰.

Puntualizando las siguientes complicaciones:

- Insomnio: Problemas con el patrón del sueño, que pueden llevar a sufrir otras enfermedades, como problemas cardiacos.
- Abuso de sustancias y dependencias: consumo excesivo de alcohol, tabaco, cannabiodes.
- Abuso de ansiolíticos: Benzodiazepinas
- Problemas digestivos: Enfermedades del aparato digestivo como úlceras, gastritis, acidez, diarrea, espasmos.
- Migrañas Dolores de cabeza debidos a problemas nerviosos.
- Bruxismo: Rechinar de dientes durante la noche

1.1.7. GASTRITIS

Valdivia, M., (2011)²¹, en su publicación de gastritis y gastropatías define gastritis como una enfermedad inflamatoria, la cual se caracteriza como aguda o crónica, ésta patología es propia del sistema gástrico ya sea producida por factores endógenos y exógenos. En la fisiología se producen síntomas de dispepsia siendo clínicamente identificables, endoscópicamente observable e histológicamente confirmada.

1.1.8. MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Manifestaciones clínicas: La gastritis suele ser totalmente asintomática y en el caso de existir síntomas estos no son propios, sino, son atribuibles a ella, tenemos la presencia de ardor, dolor o molestias postprandiales en el epigastrio, náuseas, distensión abdominal, llenura precoz, síntomas que también pueden estar presentes en dispepsias no ulcerosa, úlceras o neoplasias gástricas o duodenales y también en el colon irritable. Además en otras circunstancias pueden manifestarse con hemorragias crónicas o agudas que podrían llegar a presentarse con hematemesis y melena.

1.1.9. SÍNTOMAS DE GASTRITIS EMOCIONAL

Se llega a definir al estrés no solo dentro del aspecto psicológico, sino también a nivel físico. Manifestándose mediante sintomatología como: acidez estomacal, dolor abdominal, aumentando su periodicidad, frecuencia e intensidad en el transcurso del tiempo. Posteriormente aparecen otros síntomas como: cefaleas, vómito y náuseas.

1.1.10. ESTRESORES ACADÉMICOS

(Barraza et al. 2011)²², en una de sus investigaciones realizadas y publicadas, hasta el momento, ha permitido reconocer varios de los principales estresores tales como:

- Falta de tiempo o tiempo limitado
- Sobrecarga académica
- Ejecución de examen.
- Exposiciones
- Exceso de responsabilidades.
- Estudio
- Intervenciones en el aula.
- Mantener buen rendimiento
- Evaluaciones

1.1.11. EL ESTRÉS Y LA ALIMENTACIÓN

El hecho de que una persona no tenga una nutrición adecuada, la habilidad que tiene para enfrentar el estrés es muy poca. El comer poco o mucho, llevar una dieta no balanceada tiene como consecuencia la debilidad e incluso disminuir las defensas del organismo. Es por esto que se debe mejorar los hábitos alimenticios que darán como resultado una persona físicamente mejor para manejar el estrés

Una fórmula nutritiva que ayuda a combatir el estrés es: una adecuada dieta en calorías, una comida altamente nutritiva que contenga alimentos como ensaladas, carnes magras, granos enteros y frutas. Una completa dieta nutritiva que contenga ciertos grupos de alimentos, que no lleven a diagnosticar una desnutrición o deficiencia nutricional llegando a afectar el estado de ánimo de un individuo. Para efectuar una adecuada hidratación es recomendable el consumo de 8 vasos de agua por día, definir un horario de alimentación establecido ayudando a mantener un metabolismo equilibrado y un nivel optimizado de energía. (GAETA, 2009).

1.1.12. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Cuando un estímulo estresor es el desencadenante de una serie de manifestaciones las cuales indican que existe un desequilibrio sistémico en relación con el entorno, el individuo se ve obligado a restaurar ese equilibrio. Barraza, A, (2007)²³. Éste proceso de actuación, está dado por una valoración cuyo objetivo es el de la capacidad de afrontamiento o la respuesta de la persona, constituyendo esta valoración un proceso psicológico interpretativo que se activa cuando el entorno se vuelve amenazante.

Barraza en su publicación cita a Lazarus y Folkman (1986), definiendo el afrontamiento como aquella estrategia cognitiva y conductual frecuentemente climática que son originadas para el manejo de situaciones que incluyan una alta demanda de factores internos y externos.

1.2. TEORÍAS DE ENFERMERÍA

CALLISTA ROY

Carrera y Játiva (2008)²⁴.El modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación al estrés

En 1970, Roy elaboró su propio modelo enfermero al que nombró como: “Adaptación” centrado en las respuestas de cada individuo frente a situaciones diferentes y cambiantes. En cuanto a éstas, ayudan a la integridad humana a sobrevivir, favorece el crecimiento, la reproducción y el dominio personal.

El objetivo de la aplicación de esta herramienta es ayudar a la comprensión por parte del personal de enfermería sobre sus funciones, a intervenir con estrategias que ayuden a disminuir mecanismos que produzcan estrés. Roy, en la elaboración de su modelo enfermero identificó la gran capacidad de recuperación y el nivel de adaptación que cada individuo tiene frente a cambios psicológicos y físicos. Actuaciones basadas en la conducta de la persona con factores influyentes externos e internos a lo que comúnmente cada uno se enfrenta.

En el transcurso del diario vivir se obtienen experiencias que ayudan a afrontar al estrés e incluso frente a estímulos focales. La actuación de enfermería está enfocada a la población que tiene estrategias de afrontamiento ineficaz e inservible para la adaptación al medio.

Adaptación fisiológica: se enfoca en las conductas y reacciones fisiológicas observadas e investigadas en una persona sometida a cierto grado o nivel de estrés. La intervención de enfermería está centrada a la enseñanza a reconocer las reacciones posibles frente a cada situación estresante, tales como taquipnea, taquicardia, diaforesis, hipertensión arterial, entre otros.

Adaptación autoconceptual o de grupo: centrado en los aspectos de carácter psicológicos y espirituales propios de la persona los cuales incluyen el autoestima, Autoconcepto, autopercepción. La persona que se cree positiva tiene las capacidades suficientes para enfrentar una situación estresante, el rol de enfermería se basa en fortalecer las debilidades y eliminar o disminuir los temores.

Adaptación de desempeño de rol: tiene bases sociales y en el rol que cada uno tiene hacia los demás, sabiendo cómo actuar frente a cada situación. El papel de la enfermera es aplicar técnicas que ayuden al individuo a distribuir su tiempo y prioridades.

Adaptación de interdependencia: tiene como pilar fundamental la integridad de cada relación. El rol enfermero sería detectar dificultades u obstáculos a los que enfrentan las personas, para poder aplicar técnicas de apoyo.

Puntualizando el rol enfermero en el que se basa Roy, tiene como objetivo principal dirigir la conceptualización de la adaptación de la persona con su entorno.

MARTHA ROGERS

Teoría de los Sistemas.

Éste modelo tiene por objetivo el procurar y promover interacciones entre el hombre y el entorno. El personal enfermero debe seguir este modelo para

fortalecer la integridad y la conciencia del ser humano, dirigiendo los patrones entre el hombre y su entorno a conseguir un nivel máximo del potencial de salud.

En ésta teoría se considera al ser humano como un individuo integral, unitario y unidireccional, refiriendo a la salud como un valor cultural armónico y de bienestar.

Basándose la teoría en la concepción del hombre, se caracteriza por ser:

- unitario.
- abierto.
- unidireccional.
- patrones y organización
- sentimientos.
- pensamiento.

El ser humano está en una constante relación con el entorno en el que continuamente se encuentra intercambiando su materia y la energía, diferenciándose por la capacidad cambiante de este entorno y de hacer elecciones que permitan desarrollarse.

El campo energético se encuentra caracterizado por la infinidad, el ser unificador, irreductible convirtiéndose en la unidad fundamental de la materia viva y la inerte. Sobre el universo de sistemas abiertos se dice que los campos energéticos se consideran de forma abierta e innumerable, integrándose uno con otro. Tenemos los patrones encargados de la identificación de campos energéticos y sus características distintivas que poseen cada una de ellos.

De acuerdo a la tetradimensionalidad se caracteriza por ser un dominio sin atributos espaciales o temporales, describiendo porque la realidad es como es.

El objetivo enfermero está centrado en brindar ayuda a aquellos que desean alcanzar su máximo potencial en salud. Pero antes el rol de la enfermera deberá estar enfocado en fomentar la interacción del hombre y su entorno. Siendo los cuidados enfermeros planificados mediante un proceso que incluye la recogida de datos, seguido por identificar los diagnósticos de enfermería, luego el establecer sus objetivos a corto y a largo plazo finalizando con la aplicación de los cuidados enfermeros.

Para Rogers, donde se identifique la existencia de individuos con problemas reales y potenciales de salud, deberá presentarse la atención del enfermero/a, es decir donde se incluyan situaciones como la falta de armonía y una irregularidad de relaciones con el entorno. Por lo general, este modelo se considera filosófico con el objetivo de ayudar a la enfermera a impulsar sus intereses en beneficio del individuo.

La metodología utilizada en éste modelo es de carácter lógico – deductivo, con cierta influencia de la teoría de los sistemas, apoyada por la teoría de la relatividad y la electrodinámica. Concerniente a ideas avanzadas que constituye esta teoría, se encuentra una perspectiva nueva del mundo y la de un sistema que incluye el enfoque a un pensamiento nuevo.

MODELOS QUE INFLUYEN:

- La Teoría de los sistemas.
- La Teoría Física: electrodinámica
- Seres humanos unitarios

DEFINICIÓN DE ENFERMERÍA

La definición de enfermería incluye una perspectiva nueva del mundo y un nuevo sistema del pensamiento enfocado a las prioridades de enfermería. Enfermería se define como una ciencia humanista y como arte, encaminando sus actividades al mantenimiento y la promoción de salud, a la prevención de enfermedades y la rehabilitación de incapacitados y enfermos.

Entre las bases teóricas que comprende esta teoría, se encuentran las siguientes:

- Teoría del modelo de interrelación.
- Teoría general de sistemas.
- Teoría del modelo evolucionista

Presunciones y valores

Sobre las bases de las actividades de enfermería está la consideración de la vida como experiencias. El estar vivo es como hacerse más complejo, más diverso y aún más diferenciado. En cuanto a la capacidad de hacer, es ésta capacidad la que describe la diversidad de formas en que los que cada ser interactúa con el entorno planteando el objetivo de la actualización de sus potenciales, permitiendo que el

individuo se desarrollarse y participe de acuerdo a la realidad humana y ambiental.

Se considera a la salud como el mantenimiento armónico constante que existe entre el ser humano y su entorno. Si esta armonía se rompiese, desaparecería la salud y el bienestar.

Sobre las funciones de enfermería:

Con el objetivo de que el ser humano alcance un nivel óptimo en salud

Metodología de los cuidados

Metodológicamente aplicando el proceso de atención de enfermería.

1.3. DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

LENGUAJE ENFERMERO

TAXONOMIA NANDA, NIC Y NOC.

Dominio 9: Afrontamiento/tolerancia al estrés

Clase 2: Respuestas de afrontamiento

Definición: NANDA (2009-2011)²⁵, Pág. #251, “sensación vaga e intranquilizadora de malestar o amenaza acompañada de una respuesta autonómica”

Ansiedad relacionada con crisis situacionales manifestado por anorexia, dolor abdominal, diarrea, náuseas.

Dominio 9: Afrontamiento/tolerancia al estrés

Clase 2: Respuestas de afrontamiento

Definición: NANDA (2009-2011)²⁶, Pág. #269, “excesiva cantidad y tipo de demandas que requieren acción”

Estrés por sobrecarga relacionado con coexistencia de múltiples agentes estresantes (demandas físicas y psicológicas) manifestado por informa sobre el impacto negativo del estrés, informa de exceso de estrés situacional.

Dominio 9: Afrontamiento/tolerancia al estrés

Clase 2: Respuestas de afrontamiento

Definición: NANDA (2009-2011)²⁷, Pág. #262, “deterioro de la capacidad para modificar el estilo de vida o las conductas de forma que mejore el estado de salud”.

Tendencia a adoptar conductas de riesgo para la salud relacionado con múltiples agentes estresantes manifestado por minimización en el estado de salud.

1.4. MARCO LEGAL

1.4.1. DERECHO A LA EDUCACIÓN

El Art. 26 de la Constitución de la República del Ecuador establece que la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo

1.4.2. DERECHO A LA SALUD

En la Constitución de la República del Ecuador, Capítulo segundo sobre los Derechos del buen vivir Sección séptima. Salud Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

1.4.3. DERECHO DE LAS PERSONAS

En el Capítulo tercero. Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria que reposa en la constitución del Ecuador, Sección segunda Jóvenes Art. 39.- El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos

los ámbitos, en particular en los espacios del poder público. El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

1.4.4. DERECHOS DE LIBERTAD

En el capítulo sexto. Derechos de libertad. Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas:

2. El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.
3. El derecho a la integridad personal, que incluye: a) La integridad física, psíquica, moral y sexual.

1.5. MARCO CONCEPTUAL

- **ESTRÉS:** La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. (Carmela Rivadeneira, 2013)²⁸.
- **ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO:** El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores

como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo. (Juan Caldera, 2007)²⁹.

- GASTRITIS es una enfermedad inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad. (Roldán, 2011)³⁰.
- ANSIEDAD: Angustia o intranquilidad que suele acompañar a ciertas enfermedades y que impide el sosiego a los enfermos. (Piñeiro, 1995)³¹.
- DEPRESIÓN: Síndrome caracterizado por una tristeza profunda e inmotivada, y por la inhibición de todas las funciones psíquica. . (Piñeiro, 1995)³².

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es cuantitativa porque examina científicamente los datos investigativos de forma numérica con la ayuda de herramientas estadísticas. Los datos estadísticos proporcionaran un análisis gráfico estadístico, facilitando la comprensión de los resultados de la investigación.

2.1.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La modalidad de investigación es de tipo descriptivo, cuantitativo y transversal, dando lugar al análisis de la relación existente entre estrés académico y gastritis en los estudiantes a investigar, en un lapso de tiempo determinado.

2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

2.2.1. DESCRIPTIVA

El tipo de investigación descriptiva considera la exploración y descripción relacionando situaciones de la vida real mediante el conocimiento de las variables y la hipótesis.

2.2.2. TRANSVERSAL

La investigación es de tipo transversal porque la recolección de la información se realizará en un lapso de tiempo determinado y posteriormente su análisis e interpretación correspondiente.

2.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Según Fernández (2001), población se refiere a un colectivo homogéneo que reúne unas características determinadas a estudiar.

La población seleccionada para llevar éste proceso investigativo está conformado por 258 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Los mismos designados desde primer semestre hasta cuarto semestre, procediendo a describir en el gráfico N° 1.

CUADRO N°1

POBLACIÓN

ALUMNADO			
1ER SEMESTRE	2DO SEMESTRE	3ER SEMESTRE	4TO SEMESTRE
91 ESTUDIANTES	70 ESTUDIANTES	74 ESTUDIANTES	23 ESTUDIANTES
TOTAL 258 ESTUDIANTES			

Fuente: Secretaría carrera Enfermería UPSE
Elaborado por: Palma Karen

Se considera como muestra al conjunto de individuos de menor número, como el subconjunto numérico en el que se puede realizar mediciones o experimentos con el fin de conseguir resultados concluyentes y generalizarlos con la población. Fernández (2001).

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

Datos:
$$n = \frac{258(0.5)(1,96)^2}{(258-1)0.05^2 + (0.05)^2(1,96)^2}$$

$n = X$
$$n = \frac{258(0.25)3.84}{257(0.25) + 0.25(3.84)}$$

$N = 258$

$\sigma = 0,5.$
$$n = \frac{64.5 \times 3.84}{64.25 + 0.96} \quad n = \frac{64.5 \times 3.84}{64.25 + 0.96}$$

$Z = 95\% = 1,96$

$e = 0.05$
$$n = \frac{247.68}{65.21} = 116 \text{ R//}$$

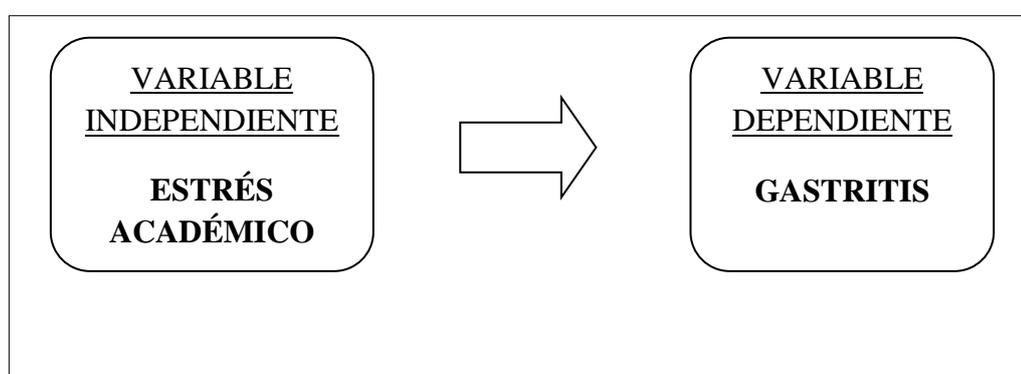
La muestra poblacional para realizar las encuestas es de 116 estudiantes, 29 estudiantes de primer semestre, 22 de segundo semestre, 40 de tercer semestre y 25 de cuarto semestre.

Criterios de Inclusión: para la selección de la muestra se tomó los siguientes criterios:

- Ser estudiante matriculado legalmente en la carrera
- Capacidad de colaboración en la investigación.

2.4. MATRIZ DE LAS VARIABLES

CUADRO N° 2
ESQUEMA DE VARIABLES



Elaborado por: Palma Karen

Según Pérez, J, (2007). Se considera a la variable investigativa como la unidad fundamental del método investigativo. En la investigación se conocen diversas clases de variables, que sirven de acuerdo al tipo de investigación que se realice, tales como:

(VI) Variable independiente o causa: consideramos como variable independiente a la que es identificada como factor causal de algún problema o el motivo por que se da un fenómeno. Se recomienda investigar esta variable para planificar y ejecutar soluciones. (Blanco y Maya, 2006)³³

(VD) Variable Dependiente o Efecto: se considera como variable dependiente al resultado que se genera por un fenómeno.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRÉS ACADÉMICO

CONCEPTO TEÓRICO: es un fenómeno que tiene como finalidad poder adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, las cuáles pueden actuar en un alumno universitario en forma positiva o negativa.

DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
CONOCIMIENTO	Estrés	Sí No
IDENTIFICACIÓN	Signos y síntomas de estrés Complicaciones psicológicas Complicaciones fisiológicas	Sí No Depresión Ansiedad Ninguna Gastritis Úlcera Gástrica Colitis Ninguna
IDENTIFICACIÓN	Estresores académicos	Falta de tiempo Sobrecarga académica Realización de un

		examen Exposición Realización de un proyecto
SOBRECARGA ACADÉMICA	Exposiciones Talleres Investigaciones	1-3veces a la semana 3-5veces a la semana 5-7veces a la semana
ESTRESORES GENERALES	Trabajo Carga familiar	Sí No Sí No
CONSECUENCIAS	Psicológicas Fisiológicas	Depresión Ansiedad ninguna Gastritis Úlceras Colitis Ninguna
CONOCIMIENTO APLICACIÓN	Técnicas de afrontamiento al estrés	Sí No

VARIABLE DEPENDIENTE: GASTRITIS

CONCEPTO TEÓRICO: “Inflamación de la mucosa del estómago de carácter crónico o agudo que puede estar provocada por una intoxicación, infección, estrés, un abuso del alcohol o ser secundaria a otras enfermedades.” Diccionario de Medicina VOX (2009)

DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
CONOCIMIENTO	Gastritis Causas de gastritis Signos y síntomas de gastritis	Sí No Sí No Sí No
IDENTIFICACIÓN	Signos y síntomas de gastritis	Pirosis Náuseas Dolor abdominal Anorexia Diarrea
INTENSIDAD	Pirosis Náuseas	Alta Media Baja Alta Media Baja

	Dolor abdominal	Alta Media Baja
	Anorexia	Alta Media Baja
	Diarrea	Alta Media Baja
FRECUENCIA	Pirosis	Alta Baja
	Náuseas	Alta Baja
	Dolor abdominal	Alta Baja
	Anorexia	Alta Baja
	Diarrea	Alta Baja
DIAGNÓSTICO	Valoración médica	Sí No
ANTECEDENTES	Gastritis	Sí No

2.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTO PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS

En cuanto a la obtención de datos acuerdo a las variables como el estrés académico y gastritis, previo al análisis y tabulación se realizaron encuestas, las que mostraron el conocimiento de los estudiantes sobre los temas ya mencionados y sobre técnicas de afrontamiento, las mismas que se constituyen como solución al problema.

INSTRUMENTO

El instrumento utilizado fue la encuesta, la misma que tenía como objetivo obtener datos según las variables a investigar.

2.7. PRUEBA PILOTO

Se realizó la prueba piloto a diez estudiantes mediante una encuesta sencilla para identificar la claridad de las preguntas y el entendimiento manifestado por los encuestados.

2.8. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Se solicitó la autorización al rector de la UPSE, Ing. Jimmy Candell, para poder realizar la investigación en una de las carreras que componen la universidad que él dirige, oficio a Lcda. Doris Castillo, Directora de la Carrera de Enfermería de la

UPSE, para poder realizar la respectiva investigación. Consentimiento informado dirigido a las personas, sujetos de investigación.

2.9. PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS

El procesamiento de datos se llevó a cabo mediante el programa computarizado Microsoft Excel, en el cual mediante gráficos y barras representamos la información estadística de la investigación, representando porcentajes, facilitando la interpretación de resultados cuantitativos de la investigación.

2.10. TALENTO HUMANO

AUTOR: Palma Borbor Karen Alexandra

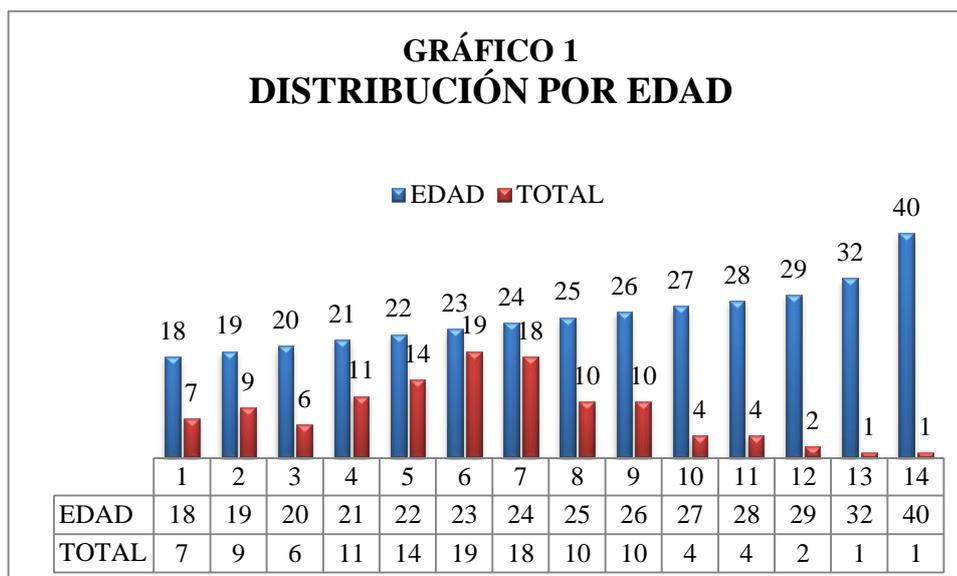
SUJETOS A INVESTIGAR: Estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. UPSE.

TUTOR: Lcda. Sonia Santos Holguín.

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

En base al análisis de datos, fue necesario determinar la población de estudio la cual estuvo conformada por 116 estudiantes matriculados en la carrera de Licenciatura en Enfermería (UPSE), cuyas edades oscilan entre 18 y 40 años de edad, siendo 18 la edad mínima y 40 la edad máxima en los encuestados, detalladas en el gráfico # 1. Por tanto los estudiantes de 23 años es la población dominante encuestada con un total de 19 individuos.



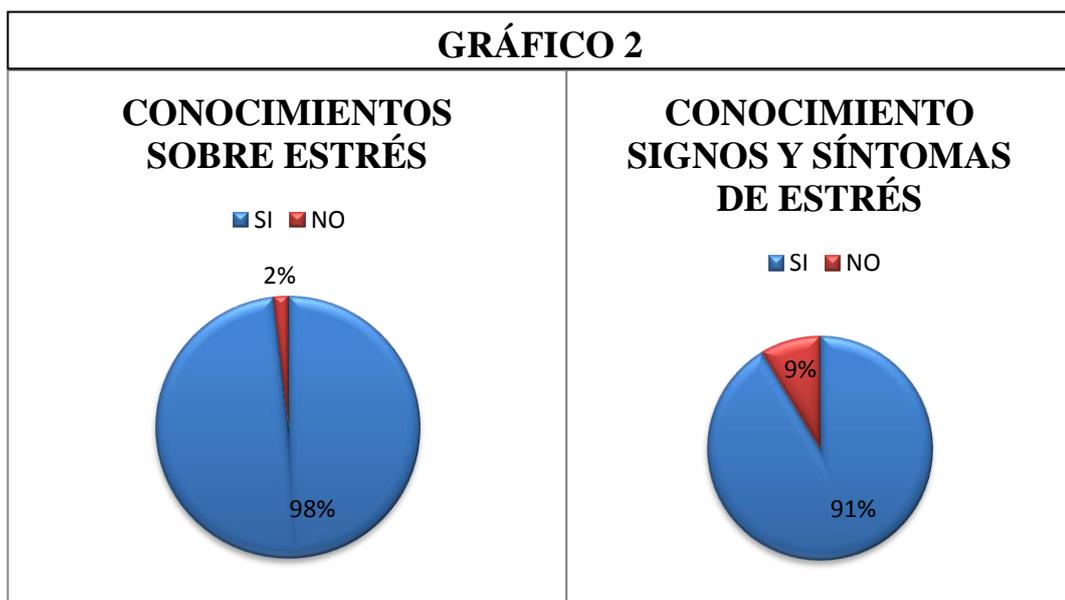
Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería

Elaborado por: Palma Karen

Es necesario mencionar que la edad es un factor importante, ya que de acuerdo a la edad y el tiempo de estudio, se originaron respuestas en base a estos factores. Es decir, el tiempo de exposición a un agente estresor al que ha estado expuesto un estudiante de 18 años no es el mismo que ha experimentado un estudiante de 40 años, quizás estuvieron expuestos a los mismos agentes estresores y en iguales intensidad y frecuencia, pero su capacidad de afrontamiento no fue igual.

Según Barraza (2007), en su publicación “El estrés y sus variables”, la capacidad de afrontamiento se pone en marcha cuando el entorno se vuelve amenazante.

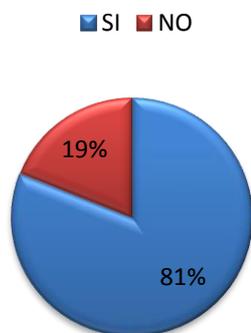
Cumpliendo con el primer objetivo que es Determinar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre estrés, según el grafico # 2 el cual representa que el 98 % de los estudiantes conoce lo que es el estrés, mientras que un 2 % no tiene conocimiento sobre qué es el estrés, el conocimiento sobre signos y síntomas, conocen en un 91% y su desconocen en un 9%, éste tema es propio de estudiantes pertenecientes a carreras relacionadas con la salud, que de acuerdo al nivel semestral, al mayor nivel de conocimiento adquirido en las aulas y en la adquisición de competencias aumenta el conocimiento científico sobre estrés, por lo que el aprendizaje se refuerza cada día más.



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

Según los datos estadísticos obtenidos en la investigación y demostrados en el gráfico # 3, se demuestra que el 81 % de los estudiantes saben sobre las complicaciones de estrés, mientras que el 19% desconoce. Según información en el marco teórico, refiere que la complicación de estrés de carácter fisiológico más común es la gastritis, mientras que la de carácter psicológico se encuentra la

GRÁFICO 3 CONOCIMIENTO COMPLICACIONES DE ESTRÉS



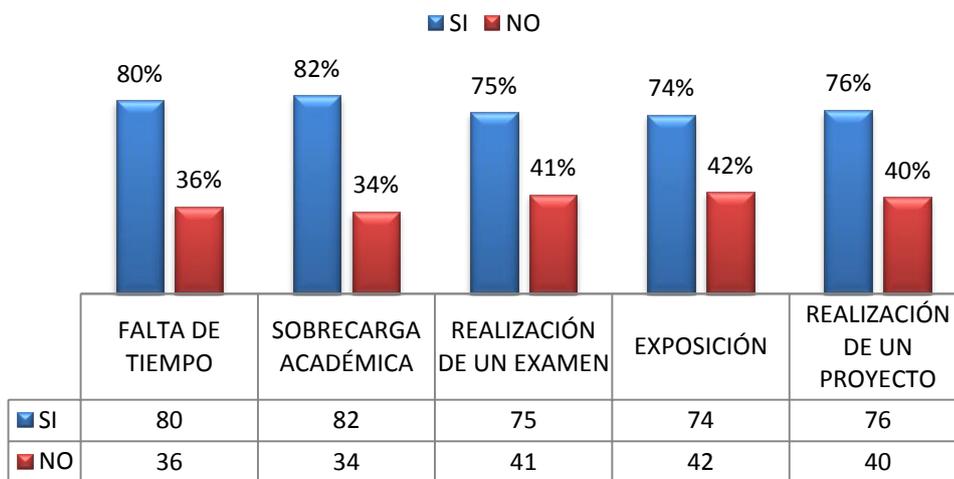
Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

depresión, según Valdivia, (2011), en su artículo de revisión sobre gastritis como complicación de estrés publicada.

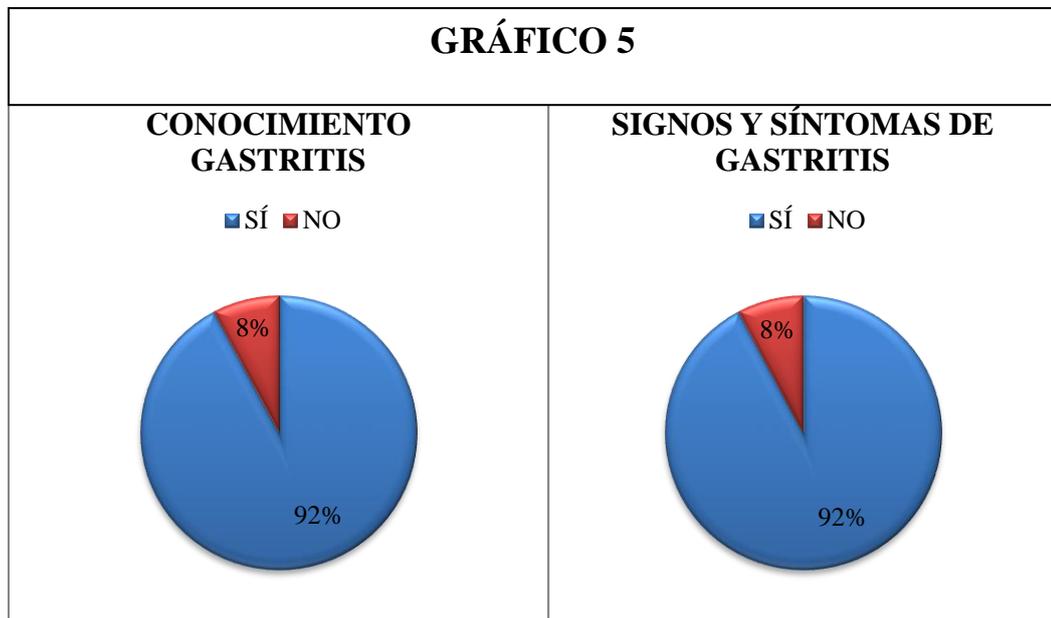
Contribuyendo al cumplimiento del objetivo de Identificar el mayor agente estresante al que están expuestos los

estudiantes, se identificó los agentes estresores o situaciones estresantes más comunes y consecuentemente los problemas que se manifestaron por aquello. En el gráfico # 4, en relación a los estresores se identifica a la sobrecarga académica con un 82%, como el mayor factor estresante que experimentan los universitarios, seguido por la falta de tiempo a los que están expuestos.

GRÁFICO 4 IDENTIFICACIÓN DE ESTRESORES

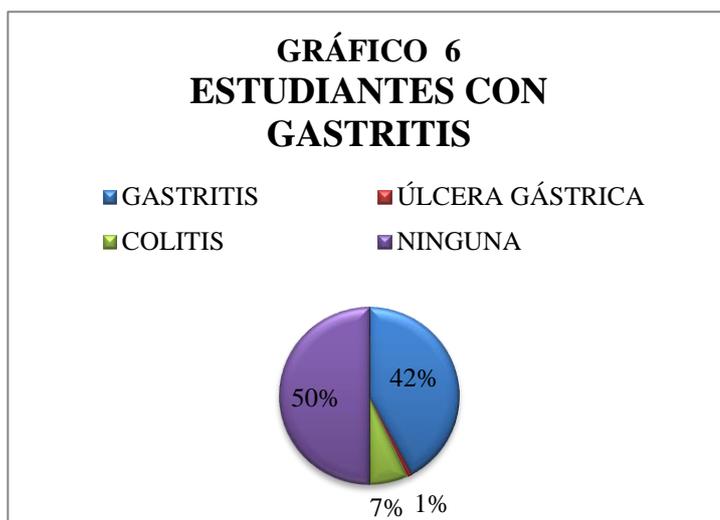


Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

Gráfico #5, fue necesario identificar el conocimiento que tienen los estudiantes sobre gastritis, tanto sus signos como sus síntomas y sus complicaciones; siendo éste un factor que aportó a la identificación de la misma debido a que en el medio es muy común. El 92% de los individuos investigados refiere que conoce qué es la

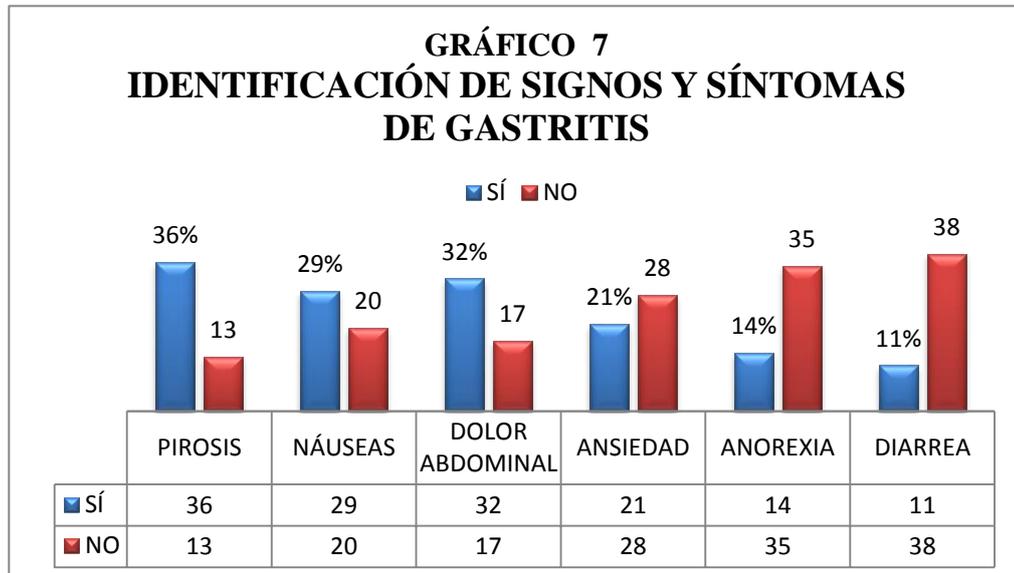


Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

gastritis, mientras que en un 8% lo desconoce. Por lo tanto identificamos éste conocimiento, también fue fundamental, identificar el conocimiento de signos y síntomas de ésta patología.

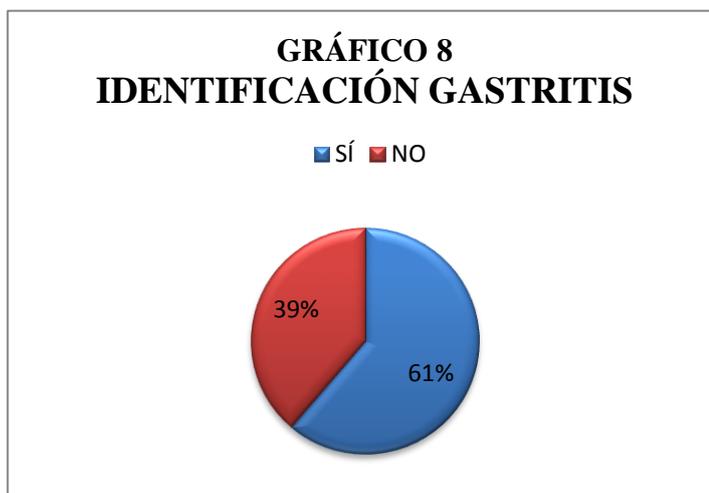
Se representa en el gráfico # 6, que el 42% de la población total en estudio se identificó con gastritis, el 1% con úlcera

gástrica, el 7% con colitis y el 50% con ninguna. Dentro de las manifestaciones fisiológicas comunes en el estudiantado, la gastritis es la primera complicación fisiológica detectable como complicación de estrés.



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

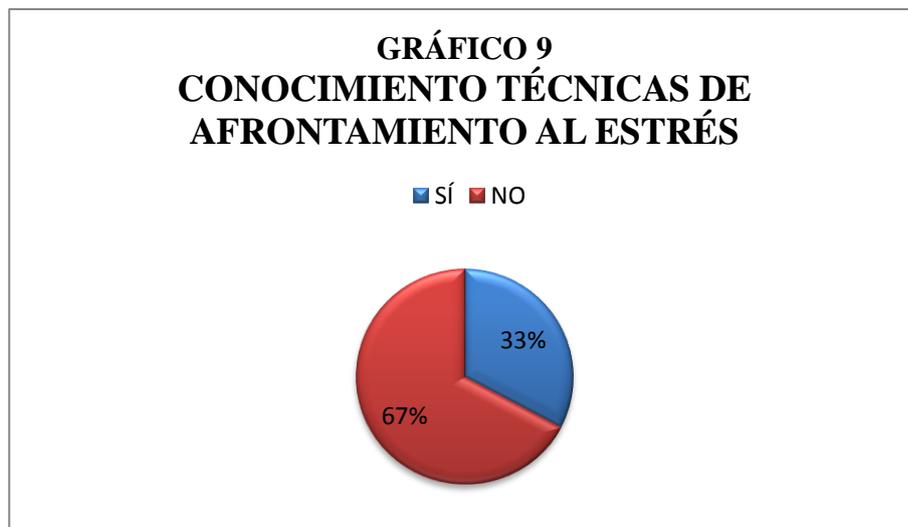
Del 42% de estudiantes que se identificaron con gastritis, manifestaron experimentar signos y síntomas propios de la misma, así como se referencia en la marco teórico en el cual se describe la sintomatología del estrés. Representadas en el gráfico # 7, el cual indica que el 36% manifestó pirosis.



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

Un dato importante que resultó de la investigación es que la gastritis presentada por la población se hizo presente en la vida académica, es decir no padecían ésta patología antes de su ingreso a la universidad.

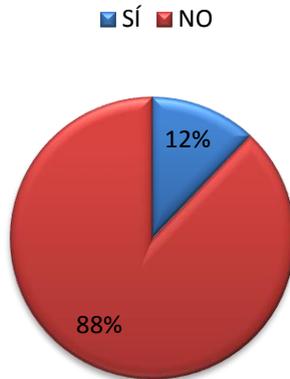
Datos representados en el gráfico # 8: el cual determina que del 42% de individuos sujetos de investigación manifestantes de gastritis el 61% de estudiantes refiere no haber experimentado anteriormente gastritis, en tanto el 39% de los estudiantes manifestantes de gastritis ya habían experimentado anteriormente episodios gástricos. Así refiere Tolentino (2009) que con el ingreso a la universidad se crean situaciones estresantes.



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

Sobre técnicas de afrontamiento al estrés sólo un 33% del total de los estudiantes sujetos a investigación, conoce sobre esto, mientras que un gran porcentaje, refiriéndose al 67% de la población lo desconoce. Datos representados en el gráfico # 9. Tomando referencia del marco teórico el cual indica que en la actualidad existe una enorme diversidad y cantidad de estrategias de afrontamiento lo cual hace imposible obtener un listado específico de ellas, sin embargo, Barraza en su estudio sobre estrés puntualiza como técnicas de afrontamiento a la habilidad asertiva, distracciones evasivas, confidencias, religiosidad, solicitud de asistencia, elaborar un plan y ejecución de tareas.

GRÁFICO 10
USO DE TÉCNICAS DE
AFRONTAMIENTO

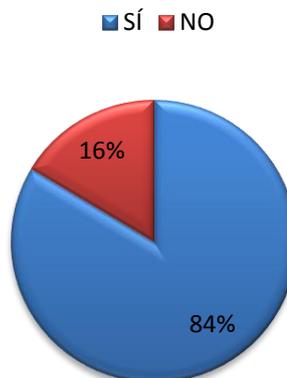


Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

En el Gráfico # 10, sobre uso de las técnicas de afrontamiento al estrés por parte de la población universitaria, existe tan solo 12% de estudiantes que las utiliza, por tanto el 88% de estudiantes no las aplica.

En el Marco teórico, Roy, en su teoría de enfermería, ha observado la gran capacidad de recuperación y adaptación a cambios físicos y psicológicos, centrados a un sistema adaptativo, evidenciando las conductas y reacciones fisiológicas en personas con cierto grado de estrés frente a estrategias de afrontamiento.

GRÁFICO 11
ESTRES ACADÉMICO CAUSAL DE
GASTRITIS



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

Cumpliendo con el logro del objetivo general y la hipótesis se Determinar el estrés como factor causal de Gastritis, en el gráfico # 11, En base a factores presentados en la investigación se representa que el 84% de la población afectada con gastritis es producto de la experimentación de una vida académica estresante, mientras que la gastritis del 16% de la población tiene una etiología diferente no relacionada con la vida académica.

CONCLUSIONES

Analizados e interpretados los datos, se llega a las siguientes conclusiones:

La mayoría de la población estudiantil está sometida a varios factores desencadenantes de estrés, dando resultado a un alto conocimiento sobre el tema tratado.

Con respecto a todos los agentes estresores más comunes identificados tenemos a la sobrecarga académica como el mayor agente causal de estrés, experimentado por un alto porcentaje de los estudiantes.

Relacionando los agentes estresores, tenemos que el estrés es un factor desencadenante de gastritis, ya que la mayor parte de la población afectada con gastritis manifestó experimentar un agente estresante presentando posteriormente sintomatología gástrica.

La mayoría de estudiantes desconoce sobre técnicas de afrontamiento, entonces es necesario dar solución a ésta falencia educativa, en la actualidad existen muchas fuentes productoras de estrés pero como mencionamos anteriormente influye la capacidad de afrontamiento que el individuo mantenga.

RECOMENDACIONES

Es necesario establecer medidas que ayuden al control de estrés, para asegurar una preparación estudiantil de alto rendimiento. Reforzar conocimientos educativos sobre estrés, signos, síntomas y sus complicaciones, en las aulas.

En cuanto a la sobrecarga académica manifestada por los estudiantes, medirla y controlarla, para optimizar una adquisición de competencias en óptimas condiciones.

Una de las medidas oportuna y eficaz es la aplicación de técnicas de afrontamiento al estrés, para así poder disminuir o eliminar las complicaciones que genera. La mayoría de los encuestados respondió que no conocen sobre éstas medidas, entonces es necesario darle una solución a la misma.

La aplicación de técnicas de afrontamiento debe estar dirigida a todo personal que esté en riesgo de experimentar una situación estresante. Para así tener un control global de la situación. Llevar una medición del nivel de estrés percibido, ayudará a visualizar la magnitud del problema a resolver.

Mejorar las relaciones interpersonales docente- estudiantes, como principal técnica de afrontamiento, para obtener una fuente de apoyo en estas situaciones. A las autoridades competentes darle la importancia requerida a éste problema.

BIBLIOGRAFÍA

- Blanco, J.H., & Maya, J.M. (2006). *Fundamentos de salud pública: epidemiología básica y principios de investigación* (2da ed. Tomo 3). Medellín: Quebecor World Bogotá.³³
- Bulechek, G., Butcher, H. & McCloskey, I. (2009-2011) *Clasificación de Intervenciones de Enfermería NIC*. España. Elsevier.
- Carrera, G., & Játiva, N. (2008). *Manual de La Enfermería*, (Edición 2008). Móstoles, Madrid.²⁴
- Casuso, M. J. (2011). *Estudio del estrés engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Málaga. Málaga, España.¹⁵
- Herdman, H. (2009-2011), *NANDA Internacional, Diagnósticos Enfermeros: Definiciones y Clasificación*. España. Elsevier.^{25, 26, 27}
- Hernández, R. (2006). *Metodología de la investigación*. México. Best Seller.
- Ilaja, B. (2014). *La inteligencia emocional y el estrés laboral en los profesores de la PUCE*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad PUCE. Ambato, Ecuador.¹⁰
- Moorhead, S., Johnson, M., Mass, M. & Swanson, E. (2009-2011). *Clasificación de resultados de enfermería NOC*. Elsevier, España. Elsevier.
- Piñero, A, y Nueva Editorial interamericana, S.A. (1995), *Diccionario de Enfermería*, (1era edición). México D. F.^{31, 32}
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad autónoma de Hidalgo. Actopan, México.²⁰

Valdivia, M. (2011). *Artículo de revisión: Gastritis y gastropatías*. Perú.²¹

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (s.f.). *Estrés Y Riesgos Psicosociales: El Estrés Definición Y Síntomas*. España.¹⁹
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. Zacatecas, México.^{18, 23}
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E., & Antuna, E. (2011). *Estresores académicos y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura*.²²
- Benavente, T., Quispe, P., & Callata, L. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería-UNAS*. Arequipa, Colombia.^{1,2}
- Berrío, N., Mazo, R. (2011). *Estrés académico* (vol. 3, no. 2), Antioquia, Colombia
- Caldera, J. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Guadalajara, México.^{13,29}
- Feldman, L. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Venezuela.³
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., Natividad, L. (2012), *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad Revista Latinoamericana de Psicología*, (vol. 44, no. 2). Bogotá, Colombia.¹²
- Gutiérrez, J. (2010). *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. Medellín, Colombia.^{4,5}

- Martínez, E., Díaz, D. (2007), *Una aproximación psicosocial al estrés escolar* (vol. 2-no.2).^{9, 17}
- Mendoza, L. (2010). *Revista De Enfermería*. México.⁸
- Portales Médicos. (2012) *Enfermedades que padecen los estudiantes universitarios durante la carrera de Enfermería*. Perú.⁶
- Pulido, M.A., Serrano, M.L., Valdés, E., Chávez, M.T., Hidalgo, P., Vera, F. (2011), *Psicología y Salud* (Vol. 21).^{14, 16}
- Rivadeneira, C, (2013). *Algunas puntualizaciones sobre el estrés*. Colombia.²⁸
- Roldán, M. (2011). *Estrés académico*. Scielo. Perú.³⁰
- Romero, M, (2008-2009). *Implicaciones de la respuesta de estrés*. Colombia.⁷
- Tello, A. (2011). *Efectos asociados a la presencia de estrés laboral en trabajadores de atención pre hospitalaria que se desempeñan en la cruz roja ecuatoriana*. Quito, Ecuador.¹¹

ANEXOS

ANEXO 1

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante participante

Soy estudiante de tercer nivel de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Como parte de los requisitos para graduación se llevará a cabo una investigación, la misma trata sobre estrés académico y gastritis. El objetivo del estudio es determinar el estrés académico como factor causal de gastritis en los estudiantes de la carrera de licenciatura en enfermería. UPSE. Santa Elena, considerando los aspectos psicosociales y culturales de los individuos. Usted ha sido seleccionado para participar en esta investigación la cual consiste en contestar una encuesta que le tomará aproximadamente 15 minutos, usted puede contestar solamente las preguntas que así desee.

La información obtenida a través de este estudio se mantendrá bajo estricta confidencialidad y su nombre no será utilizado. Usted tiene el derecho de retirar el consentimiento para la participación en cualquier momento. El estudio no conlleva ningún riesgo y recibirá beneficios para el cuidado de su salud. No recibirá compensación económica por participar. Los resultados grupales estarán disponibles en las instalaciones de la Carrera de Enfermería si así desea solicitarlos. Si tiene alguna pregunta sobre esta investigación, se puede comunicar conmigo al siguiente teléfonos 0982804083.

Investigador principal Palma Borbor Karen Alexandra.

Su firma en este documento significa que ha decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Nombre del participante

Firma

Fecha

Autor de la investigación

Palma Borbor Karen Alexandra

Firma

Fecha

ANEXO 2

PERMISO PARA OBTENCIÓN DE DATOS



UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22



ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

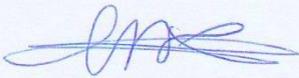
Oficio No. ECS- A- 018- 2015
La Libertad, 08 de Enero del 2014.

Licenciada.
Doris Castillo Tomalá, MSc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA
En su despacho.-

De mi consideración:

Por medio de la presente pongo en su conocimiento que autorizo a la Srta. Palma Borbor Karen la realización del trabajo de titulación con el tema: "**ESTRÉS ACADÉMICO FACTOR CAUSAL DE GASTRITIS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA. UPSE. 2014-2015**", en la Carrera de Licenciatura en Enfermería. A partir del mes de Octubre del 2014 hasta Marzo del 2015.

Por lo expuesto solicito a usted muy comedidamente entregue la información necesaria que le permita continuar con el trabajo de investigación.



Dr. Juan Monserrate Cervantes
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

3. ¿Conoce usted las complicaciones del estrés?

a) Sí

b) No

4. Indique si ha experimentado estrés en alguna de las situaciones que se detallan a continuación:

	Sí	No
a) Falta de tiempo		
b) Sobrecarga académica		
c) Realización de un examen		
d) Exposición		
e) Realización de un proyecto		

5. Indique si está sometido a otra situación estresante como una de las que se detallan

	Sí	No
a) Trabajo		
b) Carga familiar		

6. Indique con qué frecuencia experimenta estrés frente a cada situación:

	Mucho	Poco
a) Falta de tiempo		
b) Sobrecarga académica		
c) Realización de un examen		
d) Exposición		
e) Realización de un proyecto		

7. ¿Identifica usted sobrecarga académica en las siguientes situaciones?

	1-3 veces/seman a	3-5 veces/seman a	5-7 veces/seman a
a) Exposiciones			
b) Proyectos			
c) Investigaciones			
d) Talleres			
e) Tarea de estudio			

8. Indique con cuál de estas complicaciones psicológicas de estrés que a continuación se detallan, se identifica usted.

- a) Depresión
- b) Ansiedad
- c) Ninguna

9. Indique con cuál de estas complicaciones fisiológicas de estrés que a continuación se detallan, se identifica usted.

- a) Gastritis
- b) Úlcera gástrica
- c) Colitis
- d) Ninguna

10. Sabe usted qué es la gastritis

- a) Sí
- b) No

11. Conoce usted los signos y síntomas de gastritis

- a) Sí
- b) No

12. Indique si ha experimentado los siguientes signos y síntomas de gastritis ante una situación estresante

	Sí	No
a) Pirosis		
b) Náuseas		
c) Dolor abdominal		
d) Ansiedad		
e) Anorexia		
f) Diarrea		

13. Indique con qué intensidad ha experimentado éstos signos y síntomas en una situación estresante:

	Alta	Media	Baja
a) Pirosis			
b) Náuseas			
c) Dolor abdominal			
d) Ansiedad			
e) Anorexia			
f) Diarrea			

14. Indique con qué frecuencia ha experimentado éstos signos y síntomas en una situación estresante:

	Mucho	Poco
a) Pirosis		
b) Náuseas		
c) Dolor abdominal		
d) Ansiedad		
e) Anorexia		
f) Diarrea		

15. ¿Ha experimentado gastritis anteriormente en su vida?

- a) Sí
- b) No

16. ¿Ha sido diagnosticado con gastritis mediante una valoración médica?

- a) Sí
- b) No

17. ¿Tenía usted gastritis antes de ingresar a la universidad?

- a) Sí
- b) No

18. ¿De acuerdo a sus conocimientos, cree usted que el estrés es causante de gastritis?

- a) Sí
- b) No

19. ¿Cree usted que la vida académica origina situaciones estresantes?

a) Sí

b) No

20. ¿Conoce usted sobre las técnicas de afrontamiento de estrés?

a) Sí

b) No

21. Si su respuesta es sí, ¿ha utilizado alguna vez éstas técnicas en su vida académica?

a) Sí

b) No

ANEXO 4
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY
Elaboración y presentación, primer borrador	➔							
Elaboración y presentación, segundo borrador		➔						
Elaboración y presentación, tercer borrador			➔					
Reajuste y elaboración borrador limpio			➔					
Entrega para la revisión			➔					
Elaboración de instrumento				➔				
°Ejecución de encuesta					➔			
Procesamiento de la información						➔		
Resultados						➔		
Conclusiones y recomendaciones						➔		
Entrega para la revisión						➔		
Entrega para la revisión total							➔	
Entrega del informe final							➔	
Sustentación de la tesis								➔

Elaborado por: Palma Karen

ANEXO 5

PRESUPUESTO PARA ELABORACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Laptop	1.100	1.100
140	Impresión	0.25	37.50
43	Transporte	2.50	107.50
2	Anillado	3.00	6.00
3	Empastado	20.00	60.00
3	Carpetas	1.00	3.00
1	Dispositivo USB	15.00	15.00
10	Esferográficos	0.50	5.00
Total			1.334

Elaborado por: Palma Karen

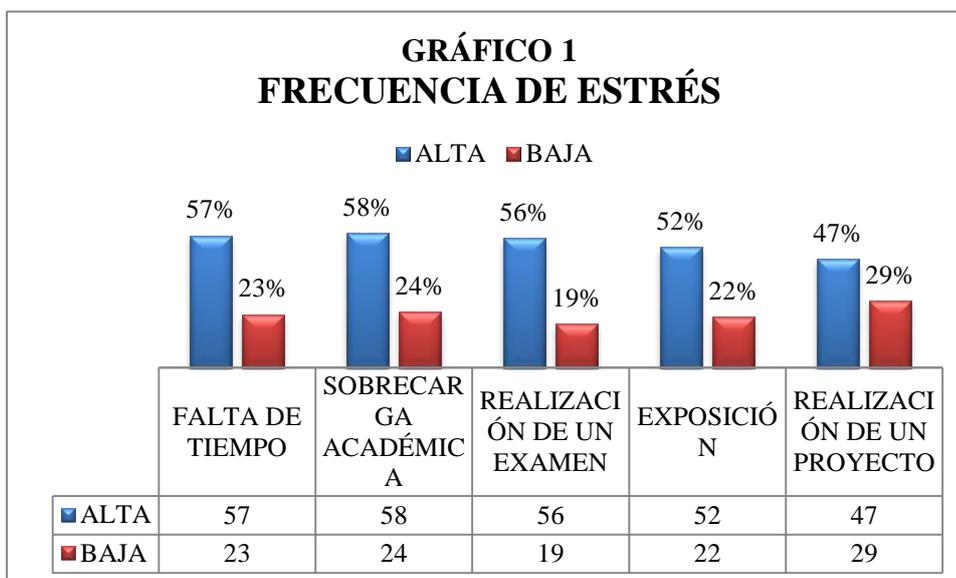
ANEXO 6

TABLAS Y GRÁFICOS ESTADÍSTICOS

TABLA N° 1

FRECUENCIA DE ESTRÉS

ESTRESOR	PORCENTAJE	
	ALTA	BAJA
FALTA DE TIEMPO	57 %	23%
SOBRECARGA ACADÉMICA	58 %	24%
REALIZACIÓN DE UN EXAMEN	56 %	19%
EXPOSICIÓN	52 %	22%
REALIZACIÓN DE UN PROYECTO	47 %	29%



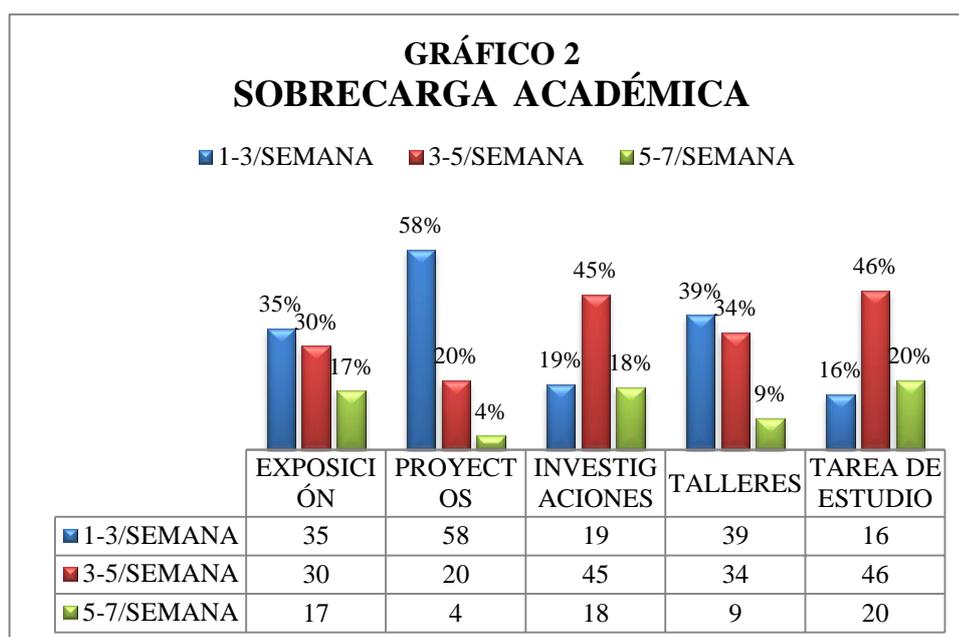
Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería

Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: Según la tabla y gráfico #1 sobre frecuencia de estrés, demuestra que la frecuencia más relevante experimentada por los estudiantes está precedida por la sobrecarga académica con un 58% de la población total. Seguido por la falta de tiempo representada con el 57%, mientras que la realización de un examen presenta sólo el 19% de frecuencia.

TABLA N° 2
SOBRECARGA ACADÉMICA

SITUACIÓN	INDICADOR		
	1-3/SEMANA	3-5/SEMANA	5-7/SEMANA
EXPOSICIÓN	35%	30%	17%
PROYECTOS	58%	20%	4%
INVESTIGACIONES	19%	45%	18%
TALLERES	39%	34%	9%
TAREA DE ESTUDIO	16%	46%	20%

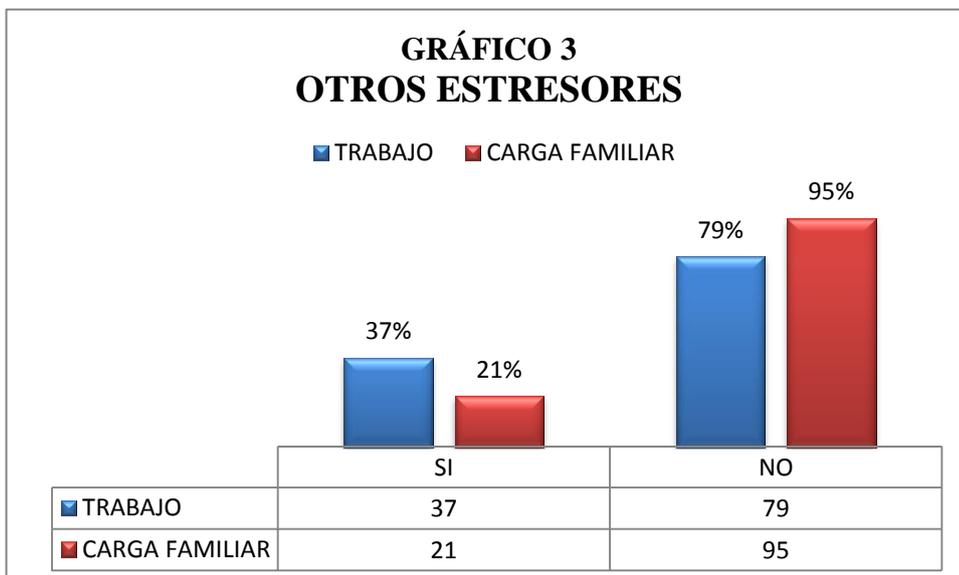


Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: la tabla y gráfico #2 demuestra que la tarea de estudio es la actividad con mayor sobrecarga académica más relevante experimentada por los estudiantes, precedida por un 20% de la población total, mientras que la de menor porcentaje está dada por talleres en un 9%.

TABLA N° 3
OTROS ESTRESORES

ESTRESOR	INDICADOR	
	SI	NO
TRABAJO	37%	79%
CARGA FAMILIAR	21%	95%

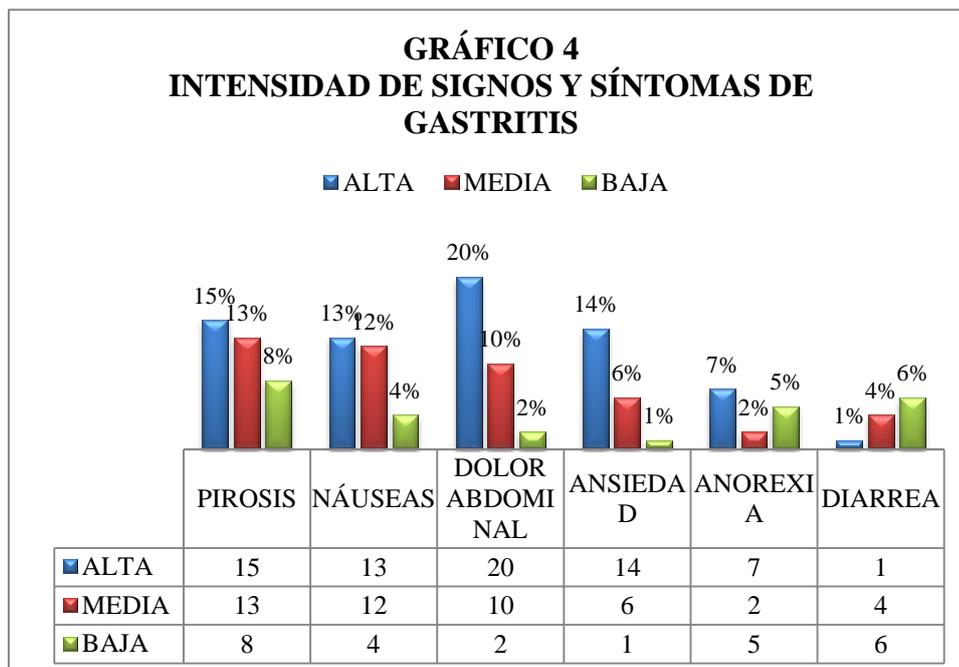


Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: la tabla y gráfico#3 sobre otros estresores demuestra que el trabajo y la carga familiar son consideradas situaciones estresantes experimentadas por los estudiantes, la más relevante experimentada por los estudiantes está precedida por el trabajo con un 37% y la carga familiar con un 21%.

TABLA N° 4
INTENSIDAD DE SIGNOS Y SÍNTOMAS DE GASTRITIS

INTENSIDAD	INDICADOR		
	ALTA	MEDIA	BAJA
PIROSIS	15%	13%	8%
NÁUSEAS	13%	12%	4%
DOLOR ABDOMINAL	20%	10%	2%
ANSIEDAD	14%	6%	1%
ANOREXIA	7%	2%	5%
DIARREA	1%	4%	6%



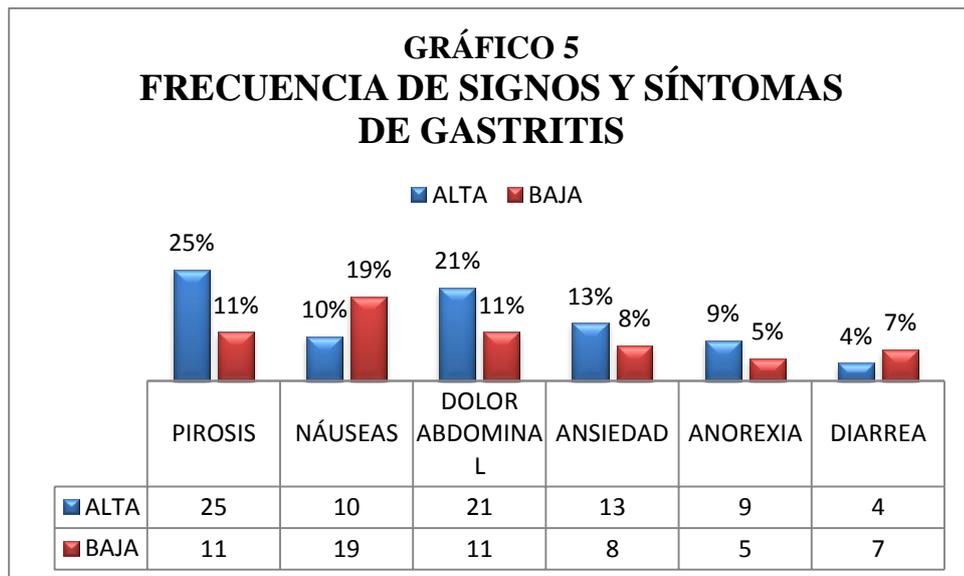
Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: la tabla y gráfico #4 demuestra que el dolor abdominal es el síntoma que representa mayor intensidad con un 20%, seguida por la pirosis con un 15% y la de menor intensidad representada por diarrea con 1%.

TABLA N° 5

FRECUENCIA DE SIGNOS Y SÍNTOMAS DE GASTRITIS

FRECUENCIA	ALTA	BAJA
PIROSIS	25%	11%
NÁUSEAS	10%	29%
DOLOR ABDOMINAL	21%	11%
ANSIEDAD	13%	8%
ANOREXIA	9%	5%
DIARREA	4%	7%



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería

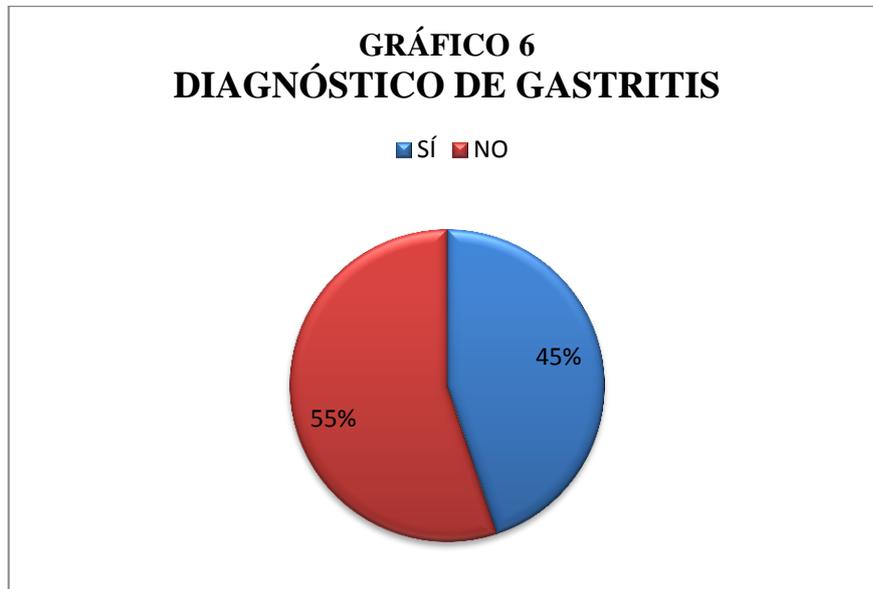
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: mediante la tabla y gráfico #5 se demuestra que el dolor abdominal se presenta con mayor frecuencia en un 21% de la población, mientras que la de menor frecuencia está dada por diarrea con un 4%.

TABLA N° 6

DIAGNÓSTICO DE GASTRITIS

DIAGNÓSTICO		PORCENTAJE
SÍ	22	45%
NO	27	55%



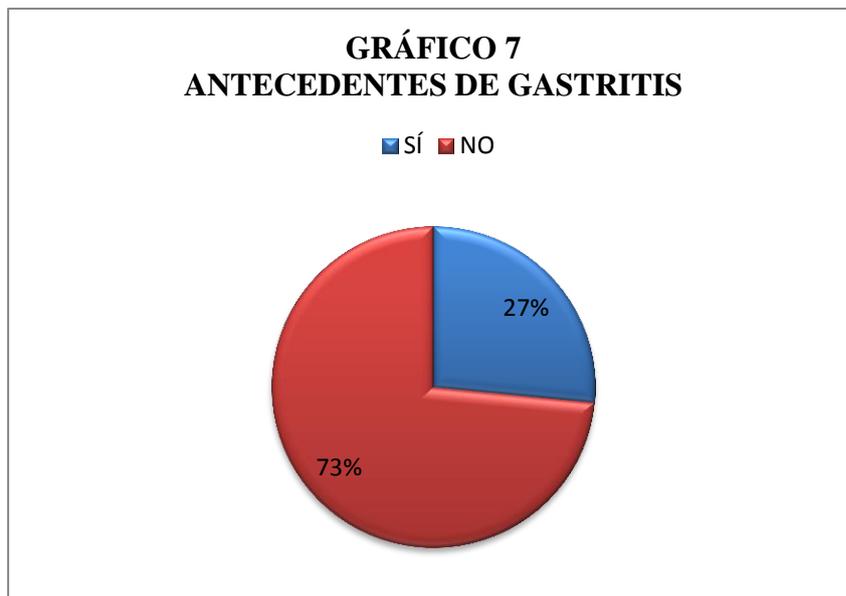
Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: en la tabla y gráfico #6 se demuestra que del total de la población con gastritis el 45% ha sido diagnosticado con gastritis mediante una valoración médica, mientras que el 55% no ha tenido una valoración médica diagnóstica.

TABLA N° 7

ANTECEDENTES DE GASTRITIS

ANTECEDENTES		PORCENTAJE
SÍ	13	27%
NO	36	73%



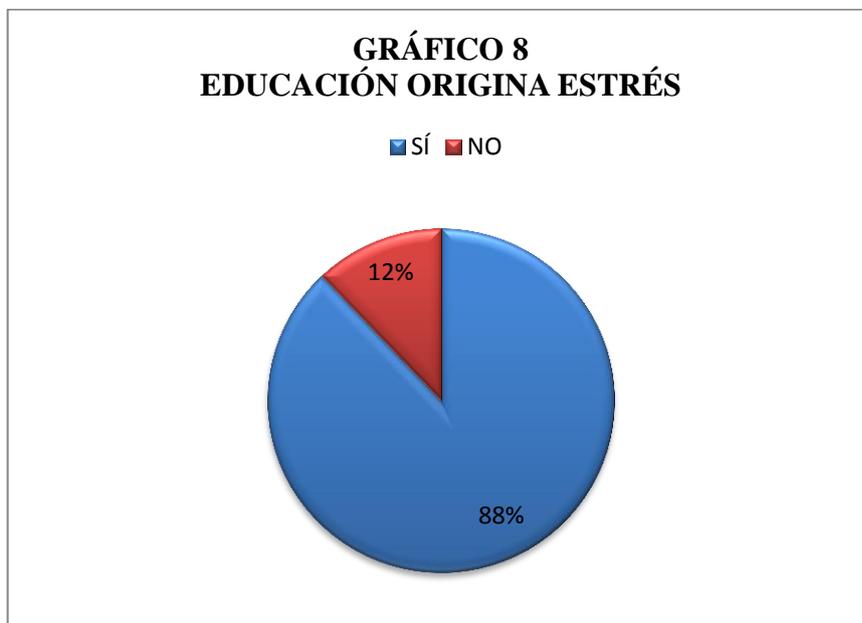
Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: El 27% de los estudiantes afectados por gastritis ingresó a la universidad ya con éste problema, mientras que en el 73% de los estudiantes desarrollaron la gastritis durante su vida académica. Representado en la tabla y gráfico #7.

TABLA N° 8

EDUCACIÓN ORIGINA ESTRÉS

ORIGEN ESTRÉS		PORCENTAJE
SÍ	102	88%
NO	14	12%



Fuente: Encuesta a estudiantes de Enfermería
Elaborado por: Palma Karen

ANÁLISIS: En la tabla y gráfico #8, de acuerdo a los datos obtenidos el 88% de la población tiene conocimiento que una vida académica sobrellevada por una sobrecarga académica da como resultado estrés, que por estar relacionado con la educación se define como estrés académico.

ANEXO 7
CERTIFICADO URKUND

ANEXO 8
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



REALIZACIÓN DE ENCUESTAS





REALIZACIÓN DE ENCUESTAS



GLOSARIO

Acidez: Calidad de ácido, sabor agraz de la boca, producido por exceso de ácido en el estómago.

Anorexia: Falta anormal de ganas de comer.

Ansiedad: Angustia o intranquilidad que suele acompañar a ciertas enfermedades y que impide el sosiego a los enfermos.

Astenia: Falta o decaimiento considerable de fuerzas.

Cefalea: Cefalalgia violenta y tenaz, alguna vez intermitente y grave, que afecta extraordinariamente a uno de los dos lados de la cabeza.

Colitis: Inflamación del intestino, colon.

Depresión: Síndrome caracterizado por una tristeza profunda e inmotivada, y por la inhibición de todas las funciones psíquica.

Estreñimiento: Evacuación poco frecuente o difícil de las heces.

Estrés: Situación de un individuo, de alguno de sus órganos o aparatos, que, por exigir de ellos un rendimiento superior al normal, los pone en riesgo próximo de enfermar.

Gastritis: Inflamación del estómago.

Náusea: sensación desagradable que afecta al epigastrio y al abdomen, que suele terminar con vómitos.

Pirosis: Sensación de quemadura, ardor gástrico, sensación dolorosa retroesternal.

Úlcera gástrica: Solución de continuidad con pérdida de sustancia en los tejidos orgánicos, afecta a la mucosa gástrica

PROPUESTA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA
ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**PROYECTO EDUCATIVO SOBRE TÉCNICAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS A LOS ESTUDIANTES
DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN
ENFERMERÍA. UPSE.**

AUTOR:

PALMA BORBOR KAREN ALEXANDRA

TUTORA: LIC. SONIA SANTOS, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

2015

ANTECEDENTES

El estrés es uno de los temas más tratados a nivel mundial, desde sus causas, signos, síntomas y complicaciones, pero poca importancia se ha tomado al control y prevención de éste. Entonces cuando existe la necesidad de generar soluciones. Previa investigación sobre ausencia de conocimiento y uso de técnicas de afrontamiento se plantea un proyecto con el objetivo principal de dar a conocer sobre éstas técnicas, cómo y cuándo poder utilizarlas.

Berrío y Mazo (2011) en su artículo de estrés académico citaron a (Lazarus y Folkman, 1986, p.44) definiendo al afrontamiento como el proceso a través los individuos manejan las demandas de una relación ambiente – individuo evaluando como estresantes, las emociones que genera aquello. Es decir, el afrontamiento está estrechamente relacionado con la evaluación cognitiva de una situación estresante.

Este podría a llegar ser comprendido bajo el concepto de un estilo personal para afrontar el estrés, o como el de un proceso. Los estilos de afrontamiento definidos como estables disposiciones personales, permitiendo hacer frente a las diferentes situaciones estresantes.

Definido como proceso, el afrontamiento se rige como los "esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes constantemente para manejar específicas demandas externas o internas que han sido evaluadas como excedentes o desbordantes de

todos los recursos del individuo”. Siendo éste término utilizado independientemente de un proceso adaptativo o no.

Existen además, estrategias de afrontamiento más consistentes o estables que otras, de acuerdo con cada situación estresante, pese que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman (1988) formularon estrategias de afrontamiento como: búsqueda de apoyo social, confrontación, aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, escape-evitación, planificación de solución de problemas, autocontrol y reevaluación positiva.

Los recursos instrumentales como la ayuda material o la ayuda emocional como el apoyo, e informativos como el consejo, aportando a otras personas al afrontamiento, denominándose apoyo social. Definiéndose según Sandín (1955) en el artículo de Berrío y Mazo (2011) "El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento".

Aunque normalmente las personas utilizan varias estrategias de afrontamiento, existen individuos quienes emplean unas técnicas más que otras de acuerdo a la situación estresante, a continuación distintas percepciones del concepto afrontamiento:

Según Reinoso (2005) define las estrategias de afrontamiento como el utensilio para atenuar o minimizar, aceptar o ignorar dificultades, siendo tan importante como las estrategias dirigidas a conseguir dominio del entorno.

Benavente (2006) en su estudio sobre los niveles de estrés enfatiza la importancia del uso de estrategias de afrontamiento contra el estrés, ya que a medida que

aumenta su uso, minimizan las complicaciones que el estrés genera, así mismo Caldera (2007) en un estudio publicado sobre el nivel de estrés y el rendimiento académico, mide el impacto que el estrés genera en el rendimiento académico de los estudiantes.

JUSTIFICACIÓN

La creación del proyecto educativo sobre técnicos de afrontamiento se hace necesaria, previa investigación realizada, determinando un bajo nivel de conocimiento sobre las mismas. La mayoría de la población las desconoce, es por eso que existe una variedad de complicaciones fisiológicas y psicológicas por estrés, pudiendo ser evitadas mediante la aplicación de éstas técnicas.

El evitar una situación estresante se torna difícil, pero no imposible. Existe una variedad inmensa de estrategias de afrontamiento diseñada para diferentes situaciones, de acuerdo a la necesidad del individuo.

Lazarus y Folkman (1988) formularon varias estrategias de afrontamiento: búsqueda de apoyo social, confrontación, aceptación de la responsabilidad, distanciamiento, escape-evitación, planificación de solución de problemas, autocontrol y reevaluación positiva.

La población universitaria es susceptible a estas situaciones, entonces se caracteriza por la más necesitada de soluciones que abarquen estrategias de afrontamiento.

MARCO INSTITUCIONAL

La provincia de Santa Elena cuenta con la Universidad Estatal Península de Santa Elena, la misma que oferta carreras de acuerdo a la demanda social que existe en el medio, entre las carreras ofertadas por la UPSE tenemos a la de Licenciatura de Enfermería, la misma se encuentra ubicada en el Barrio 25 de Septiembre.

Creada el 11 de Enero del 2008, Actualmente la institución se encuentra bajo la dirección de la Lcda. Doris Castillo; cuenta con 258 estudiantes, constituyendo desde primer semestre hasta cuarto semestre. Con secciones diurna y vespertina. Consta con docentes de hasta cuarto nivel encargados de la enseñanza y preparación académica de los estudiantes.

Las áreas que la constituyen son:

Dirección

Secretaría

Sala de profesores

Biblioteca

Biblioteca Virtual

Sala Audiovisual

Sala de Conferencias

Laboratorios

Aulas

MATRIZ FODA

FORTALEZAS

- Infraestructura Independiente.
- Profesionales de cuarto nivel.
- Laboratorios Equipados.
- Biblioteca Virtual.
- Pertenecer a una institución con Categoría C.
- Servicio de Internet.

OPORTUNIDADES

- Convenios con instituciones hospitalarias.

DEBILIDADES

- Ubicación alejada.
- Falta de cámaras de seguridad

.Falta de patrullaje policial.

AMENAZAS

- Personas y entidades con el objetivo de desprestigiar la carrera.
- Delincuencia.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Crear proyecto educativo sobre Técnicas de Afrontamiento al estrés dirigido a los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería. UPSE.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar información actualizada sobre técnicas de afrontamiento de estrés
- Diseñar un plan de contenido de técnicas de afrontamiento
- Diseñar un cronograma de actividades

BENEFICIARIOS

Posterior al análisis de los datos recolectados referente al conocimiento y aplicación de técnicas de afrontamiento al estrés, se plantea la realización de un proyecto educativo con el fin de disminuir complicaciones de estrés utilizando las técnicas antes mencionada, dirigido a los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería. UPSE, los mismos que serán beneficiarios de su implementación.

METODOLOGÍA

Participativa: consiste en una técnica expositiva con la finalidad de informar, motivar, participar con preguntas y respuestas.

Práctica: ésta técnica consiste en una acción directa, capacitando, dando charlas educativas.

Reflexiva y motivacional: éste sistema permite a los estudiantes a concientizar sobre la importancia del conocimiento y la aplicación de las técnicas de afrontamiento para evitar complicaciones futuras por estrés.

ACTIVIDADES

La aplicación de actividades serán ordenadas y sistemáticas, con el fin de generar resultados factibles y necesarios. Las actividades que se ejecutarán.

Realizar talleres y capacitaciones una vez por semana, dirigida a los estudiantes de la carrera de enfermería.

Temas a tratar:

- Importancia de diagnóstico precoz de estrés.
- Importancia de diagnóstico de gastritis.
- Importancia sobre técnicas de afrontamiento al estrés.
- Beneficios del uso de técnicas de afrontamiento de estrés.
- Riesgo de desorden alimenticio.
- Importancia de estilo de vida saludable.

Proporcionar material instructivo.

Usar técnicas visuales.

Elaborar trípticos.

Control y monitoreo de estrés.

RECURSO FINANCIERO

	CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Recurso Material	1	Laptop	1.100	1.100.00
	1	Dispositivo USB	15.00	15.00
	50	Impresiones	0.25	12.50
	1000	Copias	0.05	50.00
	50	Esferográficos	0.30	15.00
	2	Bander	20.00	40.00
	4	Marcadores	1.00	4.00
	4	Papel bond	0.50	2.00
	8	Internet	0.60	4,80
Otros	300	Refrigerio	1.00	300.00
	5	Transporte	3.50	17.50
Total				1560.80

Elaborado por: Palma Karen

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Semana	Semana	Semana	Semana	Semana
	1	2	3	4	5
Importancia de diagnóstico precoz de estrés	X				
Importancia de diagnóstico de gastritis		X			
Importancia sobre técnicas de afrontamiento al estrés			X		
Beneficios del uso de técnicas de afrontamiento de estrés			X		
Riesgo de desorden alimenticio				X	
Importancia de estilo de vida saludable					X

Elaborado por: Palma Karen

EVALUACIÓN

Por medio de ésta propuesta, se pretende adherir a la vida académica, las técnicas de afrontamiento, las cuales ayudan a evitar que el nivel de estrés sea excesivo en los estudiantes y generen complicaciones a futuro. Los estudiantes de la carrera de enfermería son una población susceptible. Aplicar éstas técnicas ayudará a optimizar la preparación académica y una mejor adherencia de competencias.

BIBLIOGRAFÍA

- Berrío, N., Mazo, R., (2011), *Estrés académico* (vol. 3, no. 2). Medellín, Colombia.
- Benavente, T., Quispe, P., & Callata., L. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería-UNSA Arequipa*, Colombia.
- Caldera, J, (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*.
- Casuso, M. J. (2011). *Estudio del estrés engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de Málaga. Málaga, España.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan*. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad autónoma de Hidalgo. Actopan, México.