

**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TEMA:**

**Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la  
carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de  
Guayaquil, en la modalidad híbrida.**

**AUTORES:**

**Lozano Morante Julio Antonio**

**Macías Samaniego Roxana Elizabeth**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**TUTORA:**

**Lic. Cepeda López, Silvia María Mgs.**

**Guayaquil, Ecuador**

**2 de mayo del 2023**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**  
**CERTIFICACIÓN**

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Lozano Morante, Julio Antonio y Macías Samaniego, Roxana Elizabeth** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciado en Enfermería**.

**TUTORA**

\_\_\_\_\_  
**Lic. Cepeda López, Silvia María, Mgs.**

**DIRECTORA DE LA CARRERA**

f. \_\_\_\_\_

**Lic. Mendoza Vincés, Ángela Ovilla, Mgs.**

**Guayaquil, a los 2 días del mes de mayo del año 2023**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**  
**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, **Lozano Morante, Julio Antonio**

**DECLARO QUE:**

El Trabajo de Titulación; **Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Enfermería** ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

**Guayaquil, a los 2 días del mes de mayo del año 2023**

**EL AUTOR**

*Julio Lozano M.*

---

**Lozano Morante, Julio Antonio**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

Yo, **Macías Samaniego, Roxana Elizabeth**

**DECLARO QUE:**

El Trabajo de Titulación: **Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Enfermería** ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

**Guayaquil, a los 2 días del mes de mayo del año 2023**

**LA AUTORA**

*Roxana Macías S*

---

**Macías Samaniego, Roxana Elizabeth**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

## **AUTORIZACIÓN**

Yo, **Lozano Morante, Julio Antonio**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 2 días del mes de mayo del año 2023**

**EL AUTOR**

---

**Lozano Morante, Julio Antonio**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**AUTORIZACIÓN**

Yo, **Macías Samaniego, Roxana Elizabeth**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 2 días del mes de mayo del año 2023**

**LA AUTORA**

*Roxana Macías S*

---

**Macías Samaniego, Roxana Elizabeth**

# REPORTE URKUND

The screenshot displays the URKUND interface with the following details:

- Documento:** TESIS LOZANO MACIAS Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida. docx (D165772076)
- Presentado:** 2023-05-03 07:04 (-05:00)
- Presentado por:** julio.lozano@ucu.ucsg.edu.ec
- Recibido:** julia.garido@analysis.orkund.com
- Mensaje:** Tesis Lozano Julio Macias Roxana Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. [Mostrar el mensaje completo](#)

0% de estas 37 páginas, se componen de texto presente en 0 fuentes.

**Lista de fuentes Bloques:**

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	<a href="http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/19130/1/T-UCSG-PRF-MED-ENF-761.pdf">http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/19130/1/T-UCSG-PRF-MED-ENF-761.pdf</a>
	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Tesis Balaña - Bravo Abr.docx
	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Tesis Balaña - Bravo Abr.docx
	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Tesis de Sandra Muñoz y Karen Alvar
	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Nancy Pazmiño Samina Calas tesis...

**Archivo de registro Urkund:** Universidad Católica de Santiago de Guayaquil / Tesis Balaña - B... 84%

**INCLUIDEPICTURE**  
"http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/95/Logo\_UCSG.svg/2000px-Logo\_UCSG.svg.png" | MERGEFORMATINET

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERIA

**TEMA:** Estrategias de afrontamiento

en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil,

en la modalidad híbrida.

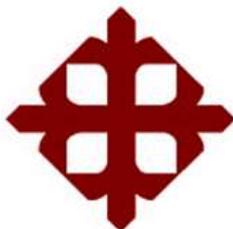
**AUTORES:** Lozano Morante Julio Antonio Macias Samaniego Roxana Elizbeth

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADO EN ENFERMERIA

**TUTOR:** Lic. Cepeda Lopez, Silvia Maria Mgs.

## TUTORA

**Lic. Cepeda López, Silvia María, Mgs.**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN**

f. \_\_\_\_\_

**MENDOZA VINCES ANGELA OVILDA**  
DIRECTORA DE CARRERA

f. \_\_\_\_\_

**HOLGUÍN JIEMENEZ MARTHA LORENA**  
COORDINADOR DEL ÁREA UNIDAD DE TITULACIÓN

f. \_\_\_\_\_

**RIVERA SALAZAR GENY MARGOTH**  
OPONENTE

## ÍNDICE GENERAL

Introducción.....	2
Capítulo I .....	4
1.1. Planteamiento Del Problema .....	4
1.3. Justificación .....	7
1.4. Objetivos.....	8
Capítulo II .....	9
2.1. Antecedentes.....	9
2.2. Marco Conceptual .....	12
2.2.1. Estrés Académico.....	12
2.2.2. Modelo Sistémico Cognoscitivista Del Estrés Académico. ....	13
2.2.3. Componentes Del Estrés Académico .....	14
2.2.4. Clasificación De Estresores.....	14
2.2.5. Manifestaciones O Síntomas Del Estrés Académico.....	15
2.2.6. Indicadores Físicos.....	15
2.2.7. Indicadores Psicológicos: .....	16
2.2.8. Indicadores Comportamentales:.....	16
2.2.9. Estrategias De Afrontamiento.....	16
2.2.10. Estrategias De Afrontamiento.....	17
2.2.11. Modelo De Bonifacio Sandín Y Paloma Chorot .....	17
2.2.12. Tipos De Estrategias De Afrontamiento.....	17
2.2.13. Estrategias Positivas: .....	17
2.2.14. Estrategias Negativas.....	18
2.2.15. Importancia Del Manejo Del Estrés Académico.....	19
2.2.16. Uso De Aulas Virtuales.....	19
2.3 Marco Legal.....	20
Capítulo III .....	22
3.1. Diseño De La Investigación .....	22
3.1.1. Población Y Muestra.....	22
3.1.2. Criterios De Inclusión.....	22
3.1.3. Criterios De Exclusión .....	22
3.1.4. Técnicas Y Procedimientos Para La Recolección De Datos .....	22
3.1.6. Variables Generales Y Operacionalización. ....	23
3.2. Presentación Y Análisis De Resultados.....	26
Discusión.....	51

Conclusiones .....	54
Recomendaciones .....	56
Referencias Bibliográficas .....	57
Anexos .....	61

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Edad .....	26
Tabla 2. Sexo .....	27
Tabla 3. Zona de residencia .....	28
Tabla 4. Operadora de internet.....	29
Tabla 5. Semestre cursado.....	30
Tabla 6. Recursos informáticos .....	31
Tabla 7. Estrategias de afrontamiento .....	33
Tabla 8. Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social: Incluye siete ítems (2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23) .....	37
Tabla 9. Factor 3. Planificación y gestión de recursos personales: Contempla siete ítems (7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22).....	40
Tabla 10. Manifestaciones del estrés académico .....	44
Tabla 11. Reacciones psicológicas .....	46
Tabla 12. Reacciones comportamentales .....	48
Tabla 13. Número de manifestaciones por estudiante .....	49

## **INDICE DE ANEXOS**

Anexo N° 1. Aprobación del tema por el Comité Académico.....	61
Anexo N° 2. Aprobación del anteproyecto .....	62
Anexo N° 3. Instrumento de recolección de datos (Encuesta).....	63
Anexo N° 4. Instrumento de recolección de datos (Encuesta).....	65
Anexo N° 5. Cronograma de trabajo.....	66

## RESUMEN

El estrés académico generada por las demandas que impone el campo educativo, como consecuencia se activan alarmas sistémicas y presentarse reacciones físicas, emocionales y/o psicológicas derivando en síntomas somáticos. Las estrategias de afrontamiento suelen ser positivas o negativas como evasión de un problema, o ser demasiados estrictos o autocríticos consigo mismos (1). **Objetivo:** Determinar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la UCSG, en la modalidad híbrida. **Metodología:** Estudio observacional, de enfoque cuantitativo, transversal, se utilizó la encuesta con la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). **Resultados:** el 87.3% menores de 35 años, 78.6% mujeres, los dispositivos más utilizados; laptop, teléfonos celulares 32%. *Reevaluación Positiva:* el 36 % resalta lo positivo, 34% planifica cómo estudiar para los exámenes. *Búsqueda de Apoyo Social:* 40 % buscan apoyo social alguna vez. *Planificación y gestión de recursos personales:* 30% usó recursos personales ante situaciones difíciles. *Reacciones físicas:* 25,3% presentó cansancio y fatiga, 57% de los casos hubo reacción física al mismo tiempo; *reacciones psicológicas:* 18,7% presentó ansiedad, 18,0% con dificultades para concentrarse. *Reacciones comportamentales:* 28,7% tendencia a discutir con los demás. **Conclusiones:** La tercera parte de los estudiantes adoptaron estrategias positivas ante estrés académico, además, cansancio, fatiga, ansiedad, dificultad para concentrarse, aislamiento social y tendencia a discutir con los demás.

**Palabras Clave:** Afrontamiento, Estudiantes, Enfermería, Modalidad, Virtual

## ABSTRACT

The academic stress generated by the demands imposed by the educational field, as a consequence, systemic alarms are activated and physical, emotional and/or psychological reactions appear, resulting in somatic symptoms. Coping strategies are usually positive or negative, such as avoiding a problem, or being too strict or self-critical with themselves (1). Objective: To determine the coping strategies in undergraduate students of the Nursing career at UCSG, in the hybrid modality. Methodology: Observational study, with a quantitative, cross-sectional approach, the survey was used with the academic stress coping scale (A-CEA). Results: 87.3% under 35 years of age, 78.6% women, the most used devices; laptop, cell phones 32%. Positive Reassessment: 36% highlight the positive, 34% plan how to study for exams. Search for Social Support: 40% seek social support at some time. Planning and management of personal resources: 30% used personal resources in difficult situations. Physical reactions: 25.3% presented tiredness and fatigue, 57% of the cases had a physical reaction at the same time; psychological reactions: 18.7% presented anxiety, 18.0% with difficulties concentrating. Behavioral reactions: 28.7% tendency to argue with others. Conclusions: A third of the students adopted positive strategies in the face of academic stress, as well as tiredness, fatigue, anxiety, difficulty concentrating, social isolation, and a tendency to argue with others.

**Keywords:** Keywords: Coping, Students, Nursing, Modality, Virtual

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo de titulación aborda la temática de los mecanismos de afrontamiento frente a situaciones de estrés académico, por lo cual está dentro del contexto universitario y de la salud pública que se vive en la realidad actual. La vida universitaria trae retos académicos diversos y múltiples, que aumentan la predisposición a estados de depresión, ansiedad y estrés. A pesar de que todos los estudiantes universitarios se encuentran expuestos a estas situaciones, a lo largo del tiempo se ha observado que estos cuadros son más frecuentes en carreras del área de la salud y tal condición se relaciona con las características de sus modalidades o programas (1).

El estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de un individuo para adaptarse a estímulos o presiones internas o externas (2). El estrés académico generada por las demandas que impone el campo educativo, como consecuencia se activan alarmas sistémicas y se pueden presentar reacciones físicas, emocionales y/o psicológicas derivando en síntomas somáticos, como cefaleas, mareos, problemas digestivos, fatiga, insomnio y cansancio emocional (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que para el año 2030 las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas, América Latina y el Caribe tendrán más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés (3). En el aspecto educacional, los estudiantes están bajo una serie de eventos emocionales, personales o laborales, que demandan recursos físicos y psicológicos, durante el proceso de aprendizaje, por lo que, cuando visualizan a las actividades académicas como amenazadoras entra en riesgo el bienestar y de esta manera se produce el estrés académico (4).

En los últimos años la estrategia para impartir las clases se modificó radicalmente y aprovechando que las tecnologías digitales están revolucionando la forma de impartir educación diversificando los métodos de aprendizaje e implementando entre ellos la modalidad virtual con la finalidad de disminuir los contagios masivos. Las directrices acerca de la virtualidad, suponen un reto para estudiantes, docentes e instituciones educativas, sobre todo cuando los mismo están acostumbrado a un solo modelo educativo del proceso enseñanza-aprendizaje como es el paradigma constructivista y que al llegar a la virtualidad genera muchas controversias en adaptarlo y que al migrar hacia al modelo híbrido ( semipresencial o virtual ) genera sentimientos de angustia,

desconfianza e incertidumbre para el facilitador y el participante en el proceso educativo.

En los estudiantes universitarios de la carrera de Enfermería, el estrés superó los límites provocando pérdidas de energías, deterioro en su desempeño académico, que incluso logró afectar en algunos casos la salud física y psicológica. De la misma manera, la percepción de los estresores puede variar entre los estudiantes, lo que es estresante para unos no lo es para otros, dando paso a una serie de estrategias de afrontamiento para obtener la culminación exitosa de los estudios universitarios. Por todo lo anterior, este estudio se propuso determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería en la modalidad híbrida.

# CAPITULO I

## 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El afrontamiento se define como un proceso complejo y dinámico, que se da en el individuo con la finalidad de estabilizar o ajustar ante situaciones estresantes, se define como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo (5).

En el 2020, el mundo se detuvo como nunca antes se había visto y la OMS decretó el contagio por coronavirus como pandemia mundial. Se conoce que en el primer la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25% y la preocupación por el posible aumento de las afecciones mentales ya había llevado al 90% de los países encuestados a incluir la salud mental y el apoyo psicosocial en sus planes de respuesta a la COVID-19 (6).

Entre los sectores más afectados por la pandemia estuvieron la salud, la economía y en tercer lugar el sector educativo con la afectación de estudiantes de todos los niveles educativos, este último sufrió un cambio abrupto en cuanto a la modalidad que los estudiantes recibirían sus clases. La dificultad de la modalidad híbrida radica en que tanto docentes como en estudiantes presentan la necesidad de adquirir, de modo repentino, herramientas informáticas y mejorar habilidades para el uso de estas, además de modificaciones en el estilo de vida para mantener la rigurosidad en la rutina educativa, adaptaciones de espacios e infraestructura física en torno a la familia, ajustar didácticas y prácticas pedagógicas en el espacio de la virtualidad (7).

La contingencia sanitaria enfrente a los estudiantes a escenarios novedosos, pero a la vez, con dificultades y limitaciones en relación con accesibilidad y conectividad de internet, la actualización docente en cuanto a estrategias y aplicaciones didácticas digitales, la sobrecarga de trabajos tanto en estudiantes como profesores, la debilidad en habilidades para la concentración y trabajo auto didacta de los estudiantes (2). La repentina suspensión de clases presenciales tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, docentes y alumnos quienes, ante el inimaginable escenario y la repentina decisión de continuar a distancia los programas educativos, comprobaron que la magnitud de la tarea desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés en un

escenario de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por lo que vendrá en el futuro cercano.

Las principales fuentes de estrés identificadas en estudiantes de carreras de las ciencias de la salud se relacionan con eventos académicos, psicosociales y financieros, los cuales generan reacciones que requieren adaptación. Es importante resaltar que no solo es capaz de afectar la salud del estudiante, sino también sus estilos de vida, llevándolos al deterioro en los hábitos alimenticios, aumento del consumo de alcohol, tabaco o café, así como al sedentarismo y descuido de la imagen corporal.

En Latinoamérica, varios estudios determinaron que los estudiantes experimentaban un nivel alto de estrés durante los exámenes de forma virtual, además se obtuvieron datos de calificaciones bajas, como también en la Universidad de Santiago de Chile se pudo evidenciar que al cambiar las clases a modalidad virtual fue factor predominante de estrés. De la misma manera en la Universidad Loyola se pudo verificar que, de 291 estudiantes, el 98,3% presentó estrés académico, un 88,81% de esta población tienen estrés más alto (8).

Desde la perspectiva académica se debe comprender el fenómeno de estrés académico, los factores desencadenantes y las formas de afrontarlo, para así moldear comportamientos adecuados en los estudiantes e involucrar acciones que ayuden a la preservación de la salud mental, física y social. Es así que, ponen en práctica diferentes estrategias para afrontar el estrés, sin embargo, no en todos los casos estas suelen ser positivas, incluso podrían ser negativos como la evasión de un problema, auto focalización negativa o ser demasiado estrictos o autocríticos consigo mismos. Pero, también pueden ser positivos, como manifestar sus emociones, búsqueda de apoyo social o en la religión, una reevaluación positiva y su focalización en la solución de su problema (1). Por todo lo expuesto anteriormente se plantea indagar acerca de las estrategias de afrontamiento que aplicaron los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, modalidad híbrida.

## 1.2. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué estrategias de afrontamiento emplean los estudiantes de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil frente a la modalidad híbrida?
- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil?
- ¿Qué tipo de manifestaciones debido al estrés académico presentan de los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, modalidad híbrida?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento debido al estrés académico presentan de los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, modalidad híbrida?

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

En los últimos años la presencia de eventualidades, tales como, la pandemia ha dado pie a numerosos cambios en las rutinas de las personas y esto a su vez conlleva repercusiones en su salud mental. Una de las actividades que se ha visto afectada es la educación universitaria, debido a las medidas extremas que se implementaron para evitar el contagio masivo, siendo necesario recibir clases de forma virtual y la ejecución de dicho sistema prácticamente de forma abrupta terminó afectando el estado físico, emocional y psicológico de los estudiantes. Por lo tanto, es pertinente realizar este estudio, dado que, la vivencia la tuvieron los estudiantes de la carrera de Enfermería, los mismos que aplicaron varias estrategias de afrontamiento para hacer frente a dicha situación.

La importancia de este trabajo de titulación radica en que permite analizar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de Enfermería como respuesta adaptativa para gestionar estos estímulos internos o externos, dado que, éstos tienden a padecer estrés académico debido a la diversidad de evaluaciones constantes, a la expectativa de los resultados de los exámenes, sobrecarga curricular, ausencia de pausas activas entre sesiones de clases virtuales, límite de tiempo para entregar trabajos, etc.

Siendo una investigación contemporánea y vigente tiene relevancia social, puesto que, contribuye de manera sustancial con la prevención de las complicaciones en el estado de salud mental estado de salud en los estudiantes de la carrera de Enfermería. Además, servirá como precedente investigativo en los aspectos educativos y de salud con respecto al estrés académico generado por la implementación de la modalidad de clases virtuales.

El interés de abordar esta temática es contribuir desde el presente trabajo de titulación ampliando la perspectiva de análisis y posteriormente contribuir al desarrollo de estrategias sociales, practicas, metodológicas y/o teóricas que amortigüen o reduzcan la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios que reciben clases bajo la modalidad hibrida ( virtual).

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo general:**

Determinar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la UCSG, en la modalidad híbrida

### **1.4.2. Objetivos específicos:**

- Caracterizar socio demográficamente los estudiantes de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, modalidad híbrida
- Identificar los tipos de manifestaciones debido al estrés académico que presentan los estudiantes de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, modalidad híbrida.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, modalidad híbrida.

## CAPÍTULO II

### FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

#### 2.1. ANTECEDENTES

Desde el inicio de la pandemia debido al coronavirus se visionaban instancia de letargo ralentización de los procesos en el mundo y el área educacional no quedaba exenta, sin embargo, a pesar de este panorama negativo, surgen también oportunidades y soluciones para dejar atrás una educación obsoleta del siglo XX. Se estima que la educación digital surge a manera de salvavidas en una situación como la pandemia para garantizar el derecho a la educación y cumplir con los objetivos de la misma. Por tanto, el campo educativo se ve obligado a asumir el cambio de siglo, y brinda la oportunidad de mejorar mucho sus estrategias gracias a la transformación digital. En ese orden de ideas, este nuevo contexto de aprendizaje exclusivamente virtual, se ha convertido en la respuesta para continuar la formación profesional (1).

En la actualidad, dado el gran avance de la tecnología y la facilidad de acceso a la indagación que brinda el Internet, en diferentes universidades a nivel mundial se han incorporado las prácticas de educación a distancia a través de la implementación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como un medio alternativo de aprendizaje, y principalmente, el uso de plataformas educativas que pueden acompañar un curso de forma paralela al docente e incluso ser llevado al 100% de forma virtual (2).

Es así que el impacto del internet en la última década del siglo XXI, se abrió nuevas oportunidades al desarrollo académico. El internet encarna una utopía comunicativa en la que toda la información está al alcance de cualquier persona en cualquier momento y en cualquier lugar. Esto se viene afirmando a través del tiempo y ahora con más fuerza en el área educativa. El concepto fundamental implícito en las últimas experiencias de educación por línea es el de aula virtual. Al hablar de aula virtual, tenemos que tener claro que nos estamos refiriendo a un entorno de enseñanza-aprendizaje basado en aplicaciones telemáticas (interacción entre la informática y los sistemas de comunicación). Dicho entorno está preparado para soportar muy

especialmente una forma de aprendizaje y colaborativo entre los estudiantes que participan en el proceso, en tiempos o lugares que ellos escojan, mediante una red de computadoras que establecen una comunicación permanente y precisa para todo el proceso (2).

Así mismo, es importante señalar que los estudiantes necesitan una herramienta adicional para lograr un mejor rendimiento académico en todas las áreas que establece el plan de estudios. El impacto de herramientas adicionales sería favorable tanto para el estudiante en nivel superior como para el docente y acorde cada vez más la brecha educativa a nivel 2 superior latino, dado que, actualmente estamos en los últimos lugares en lo que a rendimiento académico se refiere; siendo el país de Cuba uno de los primeros países que lleva la educación de manera distinta. Sin embargo, debemos de reconocer que las aulas virtuales no han sido implementadas de manera uniforme a nivel de los centros educativos como herramienta de apoyo en el aprendizaje de manera interactiva entre docente y estudiantes mediante el internet, son pocas las instituciones de nivel educativo que han implementado aulas virtuales en sus laboratorios de computo dado que un buen porcentaje de docentes no están familiarizados con esta nueva modalidad de enseñanza-aprendizaje, actualmente gran parte de los docentes cuentan con varios años de experiencia y su metodología es la tradicional viendo así al internet como algo nuevo y algunos reacios a aprender ya a estas alturas nuevas formas de enseñanza (2).

### **Concepto**

El termino estrés (del inglés stress = tensión) fue acoplado por el medico austriaco canadiense Hans Selye en el año de 1936 en la Universidad de Mc Gill Montreal, Canadá, y lo definió como: “una respuesta biológica inespecífica y estereotipada al estresor, mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, de significación defensiva y que denominó síndrome general de adaptación” en su concepción moderna ya no solo habla de los mecanismo biológicos, también incluye componentes de origen psicológico y social (2).

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción. Desde esta definición de la OMS nos damos cuenta de la importancia del

estrés en la supervivencia del ser humano, ya que es un estímulo que pone en alerta nuestro cuerpo y sentidos para salvarnos del peligro (2).

El estrés es un sistema dinámico que se encuentra en permanente búsqueda de la homeostasis, sin embargo, algunos factores nocivos o estresores amenazan el equilibrio interno de un sujeto, de esta forma el estrés que se presenta, es un esfuerzo del organismo, el cual está haciendo lo posible por adaptarse a esas nuevas condiciones a las que ha sido expuesto (2).

## 2.2. MARCO CONCEPTUAL

La presente investigación trata acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería ante el estrés académico generado por las clases en modalidad online. Seguir una carrera universitaria genera cierto estrés, el mismo que puede derivar en problemas físicos, emocionales y/o psicológicos. Se conoce que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. El campo de las ciencias de la salud es una de las ramas donde los alumnos presentan mayores niveles de estrés y la carrera de Enfermería no es la excepción.

### 2.2.1. Estrés académico

El estrés académico es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos del entorno académico (2). Según Barraza, considera al estrés académico como un proceso adaptativo y de índole psicológico, este se presenta cuando el estudiante debe responder ante una serie de demandas y que por lo consiguiente representan estresores provocando una situación estresante que deriva en un grupo de síntomas que deben ser contrarrestados mediante los mecanismos de afrontamiento de cada persona para restaurar el equilibrio sistémico (3).

En la actualidad al estrés es conocido como la patología del momento y casi todas las personas han experimentado por lo menos alguna situación estresante, ya sea, en su vida personal o su vida privada, en ocasiones han sentido rabia, nerviosismo o impotencia. Hay un desequilibrio entre tensión y relajación, actividad y descanso, estrés y tranquilidad está muy alterado actualmente (2).

### Causas del estrés académico

Todos estamos expuestos a esta afectación y los estudiantes universitarios no son la excepción, lidiar con esta enfermedad no es fácil, sin embargo, los especialistas mencionan que conocer sus causas puede ser el primer paso para llegar a una solución. Entre las causas más frecuentes tenemos:

- **Exigencias Académicas:** tratar de cumplir con las tareas y/o trabajos, prepararse para rendir un buen examen o buscar obtener los mejores puntajes posibles lleva al estudiante a experimentar niveles altos de estrés (9).

- **Personas o compañeros tóxicos:** el entorno en el que se encuentran los estudiantes o los compañeros que frecuentan día a día, tarde o temprano influye en el pensamiento y en la energía del mismo. Por lo tanto, se recomienda que cuando se empiece a sentir frustración o incomodidad se debe cambiar de entorno para despejar y refrescar la mente con mejores sensaciones (9).
- **Pensamientos Negativos:** es normal que los seres humanos ante alguna adversidad piensen primero en lo negativo y se sientan abrumados, es recomendable enfocar la mente en otras cosas o distraerse en situaciones más agradables con el fin de evitar de que el problema empeore (9).
- **Pérdida de un ser querido:** como todos conocen el ciclo de la vida es un proceso normal y natural, sin embargo, cada persona enfrenta de manera singular las pérdidas de familiares cercanos, lo cual puede generar ciertos niveles de estrés en especial en personas con fragilidad emocional (9).
- **Frecuentar sitios con mucho ruido:** está demostrado que estar en sitios con mucho ruido puede incrementar el nivel de estrés, sin embargo, para algunas personas esto lo toman como la situación más normal y pasa desapercibido (9).
- **Exceso de tiempo en solitario:** en la época actual la tecnología y las redes sociales consumen mucho del tiempo libre de las personas, haciendo que se pierda la interrelación entre las mismas. Esto puede generar cierto nivel de estrés, por lo que se recomienda generar espacios donde los estudiantes interactúen y compartan situaciones, sentimiento y/o afecto entre ellos (9).

### **2.2.2. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.**

El modelo se constituye un sistema abierto, que implica una relación con el entorno y que tiene una entrada (input) y salida (output) presentes en todos los sistemas para lograr su homeostasis (1).

También considera a estrés como un estado emocional psicológico porque es interpretado como una amenaza a la integridad vital del individuo que hace que el individuo reaccione de una manera típica. Lo que se conoce como afrontamiento o restaurador del equilibrio sistémico en donde la persona dependiendo de su contexto sugiere actividades para compensar el desequilibrio ocasionado por las situaciones

académicas (1). Barraza también representó gráficamente el modelo conceptual de su teoría quedando implícito sus componentes y explicaciones (1).

### **2.2.3. Componentes del Estrés Académico**

Se conocen tres componentes: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (7).

### **2.2.4. Clasificación de estresores**

El estresor es un estímulo o situación amenazante que deriva en la persona una reacción no específica, estos pueden ser de dos tipos, tales como (5):

**Estresores internos:** Son aquellos estresores que son innatos del individuo según la personalidad. Son aquellas situaciones en que la persona se genera a sí mismo el estrés, por ejemplo, se auto exigen culminar una tarea, altas expectativas de algo, querer tener controlado todo incluso querer sobresalir (6). Son aquellos estresores que son innatos en los individuos según la personalidad.

**Estresores externos:** En este caso, son aquellos estímulos que se perciben del entorno y que causan estrés, por ejemplo: actividades o coordinaciones, rendir exámenes en un determinado tiempo, disertaciones o charlas frente a sus compañeros, incomprensión de temas impartidos en clase (6).

Dentro de los principales estresores académicos tenemos los siguientes:

- Competencias por ser el mejor de la clase
- Exceso de tareas y trabajos
- Personalidad del profesor y calidad de docencia
- Pruebas o exámenes a rendir
- Incomprensión de temas impartidos en la clase
- Nerviosismo al intentar responder interrogantes hechas por el docente.
- Nivel de dificultad de los trabajos solicitados por los docentes (6).

### **2.2.5. Manifestaciones o síntomas del estrés académico**

El estrés es normal y sirve para activarnos ante las demandas del entorno, con el tiempo nuestro cuerpo y nuestra mente se va agotando y comienzan a disminuir en su rendimiento. Para prevenir la baja del rendimiento es preciso regular la cantidad de tiempo que se mantiene el ritmo a altos niveles de exigencia, esta fase se denomina resistencia, que se ve seguida de la fase de agotamiento (10).

Si se omite el descanso a pesar de sentirse agotado, el cuerpo puede entrar en una fase de cronificación de los síntomas de la fase de agotamiento del estrés. Estos pueden presentarse de diversas formas (físicas, psicológicas y/o comportamentales) y es fundamental identificarlos en la medida que van apareciendo con el fin de prevenirlos (10).

El estrés académico sirve de ayuda cuando en el individuo activa ciertos mecanismos para responder con eficacia a las demandas y exigencias del entorno, por otro lado, los altos o bajos niveles de estrés con el tiempo van a afectar nuestro organismo y nuestra mente siendo la principal repercusión la disminución del rendimiento escolar. Por tanto, existen varias manifestaciones que son propias del ámbito académico y que generan estrés a los estudiantes (10).

Por lo general, el plazo que se da para presentar las tareas es limitado, lo que provoca una sobre carga de tareas y trabajos escolares como consultas, fichas, ensayos, mapas conceptuales, trabajos de investigación, etc. Además, las evaluaciones continuas llevan al alumno a sentir frustración ante las demandas (10).

El efecto de la situación estresante se manifiesta en la persona por medio de varios indicadores, estos pueden darse solos o en conjunto, entre los principales tenemos: físicos, psicológicos y comportamentales.

### **2.2.6. Indicadores Físicos**

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolores de cabeza o migrañas
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir (6)

### **2.2.7. Indicadores Psicológicos:**

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad (11).

### **2.2.8. Indicadores Comportamentales:**

Se considera a los cambios en la conducta de la persona debido a situaciones que generan estrés, en algunos casos son notorios ante los demás, entre los más frecuentes tenemos:

- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar las labores escolares
- Aumento o reducción del consumo de alimentos (11).

### **2.2.9. Estrategias de afrontamiento.**

Representan un conjunto de respuestas ante una situación o hecho estresante que se activan para paliar dicha situación. Por lo tanto, se entiende como un proceso natural de los individuos para hacer frente a los problemas y mediante cualquier mecanismo superar estas demandas excesivas que aparecen en la cotidianidad.

Las estrategias de afrontamiento son las que se determinan por el impacto positivo o negativo (afectivo) que se tenga de su utilización. El positivo se ha relacionado con más uso de la reinterpretación positiva y resolución del problema, mientras que el negativo está relacionado con la búsqueda de apoyo social por razones emocionales (11).

- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)
- Elaboración de un plan y ejecución de lo planificado.

- Fomento de la autoestima
- Apoyo en la religión (oraciones o asistencia a cultos religiosos)
- Búsqueda de información sobre la situación
- Ventilación y confidencias (comentar la situación a un tercero) (11)

El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es uno de los indicadores de la calidad de vida, es fundamental en las investigaciones acerca de bienestar psicológico (12).

#### **2.2.10. Estrategias de afrontamiento**

La medición y evaluación del afrontamiento, son componentes cardinales para la explicación y conceptualización del proceso de estrés. Las estrategias propuestas por Lazarus y Folkman son el afrontamiento dirigido a la acción, que son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar. El afrontamiento ante situaciones estresantes hace referencia al esfuerzo cognitivo y conductual y de carácter variable que se aplica para adaptarse y responder antes las demandas específicas externas o internas que son evaluadas de forma desbordante para la persona (13).

#### **2.2.11. Modelo de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot**

Según Bonifacio Sandín y Paloma Chorot inspirados en el trabajo de Lazarus y Folkman comienzan a considerar el afrontamiento como un proceso dinámico, cambiante, dependiente del contexto y del modo concreto en que la persona interpreta según la situación en la que vive. Así, definen el afrontamiento "como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (13) .

#### **2.2.12. Tipos de estrategias de afrontamiento**

Entre las principales estrategias de afrontamiento se plantean 7, las mismas que se dividen en negativas y positivas (7).

#### **2.2.13. Estrategias positivas:**

- Resolución de problemas: su principal característica es ejecutar una acción o intervención de forma racional enfocada en la solución del problema o

situaciones de dificultad. En esta se distingue el siguiente proceso: analizar el problema o la causa de dicha situación, establecer un plan de acción que incluya actividades dirigidas a resolver el impase; el plan debe ejecutarse realizando las actividades prioritarias (6).

- Focalizado en la solución del problema: esta forma de asumir los problemas tiene como característica principal analizar las causas de los problemas, evalúan la raíz de lo sucedido, se establece una planificación en pos de la solución del problema de forma ordenada, yendo de lo prioritario hacia lo secundario (14).
- Reevaluación positiva: la persona enfrenta el problema con estrategias que muestren un nuevo significado o nueva perspectiva del problema intentando resaltar lo positivo. Se busca extraer lo mejor de cada situación por muy negativa que sea, se tiene la creencia que todo es un aprendizaje y que es una preparación para algo mejor (14).
- Búsqueda de apoyo social: Se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en la demás información y el consejo sobre cómo resolver el problema. Contar los sentimientos: Busca a alguien cercano para contar lo que siente. Pedir consejo: Busca ayuda para la solución de su problema. Expresar sentimientos: Enfatiza emocionalmente (14).
- Religión: la persona busca apoyo en sus creencias religiosas o seres espirituales, asiste a cultos religiosos ( iglesias, concentraciones, etc. ) , se refugia en las oraciones hacia su máximo exponente religioso solicitándole ayuda en la resolución del problema (14).

#### **2.2.14. Estrategias negativas**

- Auto focalización negativa: la persona no acepta el problema y evade la situación estresante, por lo general tiende a autocopiarse de lo sucedido. (14).
- Resignación: la persona acepta la situación y comprende que no se puede modificar (14).

- Expresión emocional abierta: su característica principal es canalizar las manifestaciones hacia otras personas tratando de comunicar el efecto emocional causado por el problema. Por lo general la persona tiende a descargar el mal humor o manifestar ira con terceros, se comporta de forma hostil ante el entorno o en su defecto se presenta la descarga emocional y comenta lo que siente, este último se lo considera un punto de quiebre emocional (14).
- Evitación: al percibir el problema sin solución el individuo no intenta hacer nada con el fin de no empeorar la situación. En ocasiones evita pensar en la situación problema, busca distraer su atención en otras actividades, resuelve otras tareas o trata de olvidar lo sucedido practicando actividades que generen sensaciones agradables (14).

#### **2.2.15. Importancia del manejo del estrés académico**

Actualmente, el manejo del estrés académico debe ser analizado por los directivos de las instituciones educativas, por que con frecuencia se evidencia la existencia del estrés académico, pero lamentablemente, algunas instituciones educativas, no le dan la debida importancia, por lo que los resultados por bimestre académico, es que los estudiantes, se enferman, piden permiso, etc.; lo que es un hecho que afectará su desarrollo integral de los estudiantes. Para ello, es crucial se toma decisiones pertinentes para darle una pronta resolución de los problemas. Por lo que determina que el tratamiento del estrés es tratamiento un multidisciplinar, como los directivos, los docentes, los psicólogos, así como los padres de familia, solo así podrán darle una efectiva solución, y esperar resultados graves, como deserción, suicidios, abandono (8).

#### **2.2.16. Uso de aulas virtuales**

Se sabe que en el proceso de enseñanza-aprendizaje se plantean dos realidades esenciales: el asegurar que el estudiante aprenda, tarea ya de por sí, laboriosa y muchas veces hasta mal entendida. Y en el medio de este proceso, el papel trascendental que cumplen los docentes basados en un sinfín de propuestas educativas que intentan explicar el cómo se realiza esta transferencia de la mejor manera, y que aseguran el éxito y la correcta ruta de aprendizaje según sea la época, tendencia o escuela donde aplicarla (8).

## **2.3 MARCO LEGAL**

Dentro del respaldo legal se considera los siguientes artículos:

### **Constitución de la República del Ecuador**

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 (15).

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (15).

### **Ley Orgánica de salud**

#### **TÍTULO I**

##### **CAPITULO I: Disposiciones comunes**

Art. 11.- Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fisco misionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, promuevan el auto cuidado, la igualdad de género, la corresponsabilidad personal, familiar y comunitaria para proteger la salud y el ambiente, y desestimulen y prevengan conductas nocivas (16) .

#### **TITULO II Prevención y control de enfermedades**

##### **CAPITULO I**

Art. 69.- La atención integral y el control de enfermedades no transmisibles, crónico - degenerativas, congénitas, hereditarias y de los problemas declarados prioritarios para la salud pública, se realizará mediante la acción coordinada de todos los

integrantes del Sistema Nacional de Salud y de la participación de la población en su conjunto (16).

Comprenderá la investigación de sus causas, magnitud e impacto sobre la salud, vigilancia epidemiológica, promoción de hábitos y estilos de vida saludables, prevención, recuperación, rehabilitación, reinserción social de las personas afectadas y cuidados paliativos (16).

## CAPÍTULO III

### 3.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

**Tipo de estudio:** Nivel Descriptivo

**Método:** cuantitativo

**Diseño:** observacional

**Según el tiempo:** Prospectivo

**Según el período y la secuencia del estudio:** Transversal

#### 3.1.1. Población y muestra:

100 estudiantes de pregrados de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

#### 3.1.2. Criterios de inclusión

Estudiantes matriculados en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

Estudiantes que de manera voluntaria participaron en el estudio.

#### 3.1.3. Criterios de exclusión

Estudiantes que no desearon participar en el estudio.

#### 3.1.4. Técnicas y procedimientos para la recolección de datos:

**Técnica:** Encuesta.

**Instrumento:** Cuestionario utilizando la herramienta validada de la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA).

Para la recolección de los datos se construyó un cuestionario por Google Forms el mismo que consta de 25 ítems , con preguntas cerradas.

Técnicas de procesamiento y análisis de datos: se utiliza Excel para el ordenamiento y procesamiento de datos.

#### 3.1.5. Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humano.

Se solicita autorización a los gestores de la UCSG para la recolección de datos.

A los participantes se les aplicó un consentimiento informado.

Los resultados del presente estudio serán utilizados solo para fines de titulación.

### 3.1.6. VARIABLES GENERALES Y OPERACIONALIZACIÓN.

#### Variable general.

Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil

<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>
<b>Características sociodemográficas</b>	Edad	En años
	Sexo	Masculino Femenino
	Residencia	Urbano Rural
	Operadora de internet	Claro NetLife CNT Movistar Otras
	Semestre	Primero Segundo Tercero Cuarto Quinto Sexto Séptimo
	Recursos informáticos	Computadora de escritorio Laptop Teléfonos celulares Tablet

Dimensión	Indicadores	Escala
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Factor 1. Reevaluación Positiva:</b>	Esta dimensión agrupa nueve ítems (1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19). (1) Nada de estrés (2) Poco estrés (3) Algo de estrés (4) Bastante estrés (5) Mucho estrés
	<b>Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social.</b>	Incluye siete ítems (2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23) (1) Nada de estrés (2) Poco estrés (3) Algo de estrés (4) Bastante estrés (5) Mucho estrés
	<b>Factor 3. Planificación y gestión de recursos personales:</b>	Contempla siete ítems (7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22) (1) Nada de estrés (2) Poco estrés (3) Algo de estrés (4) Bastante estrés (5) Mucho estrés (17).

Dimensión	Indicadores	Escala
<b>Manifestaciones del estrés académico</b>	<b>Reacciones físicas</b>	Insomnio Cansancio y fatiga Cefalea Epigastralgia Prurito, morderse las uñas, frotarse, et
	<b>Reacciones psicológicas</b>	Ansiedad Tristeza Dificultades para concentrarse Irritabilidad
	<b>Reacciones comportamentales</b>	Frecuente tendencia a discutir con los demás Aislamiento social o dejar de asistir a clases Aumento del consumo de café y/o tabaco Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados). (18)

**Fuente:** Cuestionario utilizando la herramienta validada de la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA).

## 3.2. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

### Características demográficas

Tabla 1. Edad

Rangos de Edad( en años)	Porcentajes
<35	87,33%
35-44	10,00%
45-54	1,33%
>55	1,33%
<b>Total, general</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

#### Análisis:

Los estudiantes que participaron en el estudio, el 87.33% son jóvenes menores de 35 años de edad. La manifestación de emocionalidad es mayor con relación a la edad, esta puede disminuir la importancia del apoyo social instrumental, no así con el apoyo emocional (19).

**Tabla 2. Sexo**

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia relativa</b>
Femenino	118	78,67%
Masculino	32	21,33%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

Las mujeres suelen tener un nivel de estrés académico más elevado que los varones, sin embargo, presentan un manejo eficiente del tiempo, priorizan metas y planifican mejor sus actividades, por lo tanto, este nivel de estrés percibido no se relaciona con bajo rendimiento académico (20). De los resultados obtenidos en este estudio se tiene que el 78.67% son mujeres, dato relevante puesto que la Carrera de Enfermería dentro del histórico prevalece el sexo femenino y que en la actualidad tiene una gran aceptación por el sexo masculino.

**Tabla 3. Zona de residencia**

<b>Zona de residencia</b>	<b>Porcentajes</b>
Rural	21,33%
Urbanización	0,67%
Urbano	78,00%
<b>Total general</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

De los estudiantes encuestados se tiene que el 78 % reside en la ciudad, sin embargo, la quinta parte proviene de zona rural , es decir un 21, 3%. La mayoría proviene de Guayaquil o de zonas aledañas a esta ciudad, donde la conexión a internet tiene mejor estabilidad, sin embargo, en algunos sectores como los rurales la conectividad puede ser inestable, lo cual puede representar un factor estresante y afectar el rendimiento académico.

**Tabla 4. Operadora de internet**

<b>Operadora de Internet</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
Claro	67	44,67%
CNT	16	10,67%
Movistar	4	2,67%
Netlife	56	37,33%
Sintercom	1	0,67%
Tuenti	2	1,33%
TV Cable	3	2,00%
Xtrim	1	0,67%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

La operadora más utilizada por los estudiantes fue CLARO, su distribución porcentual refleja un 44,6%, en el país es la empresa de conectividad con mayor número de clientes en el mercado. Las menos utilizadas fueron Sintercom y Xtrim. La compañía antes mencionada es una de las empresas con mayor velocidad de navegación de internet en redes 4G LTE, lo cual permite que la velocidad de internet de fluidez en la conexión al momento que los estudiantes se conectan a las clases virtuales (21).

**Tabla 5. Semestre cursado**

<b>Semestre cursado</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
Cuarto	7	4,67%
Décimo	2	1,33%
Egresado	3	2,00%
Graduada	1	0,67%
Internado	11	7,33%
Nivelación	1	0,67%
Noveno	7	4,67%
Octavo	8	5,33%
Primero	9	6,00%
Quinto	9	6,00%
Segundo	31	20,67%
Séptimo	38	25,33%
Sexto	14	9,33%
Tercero	8	5,33%
Titulado	1	0,67%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

De los participantes en el estudio se obtuvo que los más frecuentes en responder a las encuestas fueron los alumnos de séptimo y segundo ciclo, con 25,33% y 20,67% respectivamente. Solo el 1,2 % fueron graduados y/o titulados siendo los menores porcentajes.

**Tabla 6. Recursos informáticos**

<b>Recursos informáticos</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
Computadora de escritorio	10	6,7%
Computadora de escritorio, Laptop	2	1,3%
Computadora de escritorio, Laptop, Teléfonos celulares	13	8,7%
Computadora de escritorio, Laptop, Teléfonos celulares, Tablet	9	6,0%
Computadora de escritorio, Tablet	1	0,7%
Computadora de escritorio, Teléfonos celulares	6	4,0%
Computadora de escritorio, Teléfonos celulares, Tablet	5	3,3%
Laptop	20	13,3%
Laptop, Tablet	3	2,0%
Laptop, Teléfonos celulares	48	32,0%
Laptop, Teléfonos celulares, Tablet	9	6,0%
Tablet	1	0,7%
Teléfonos celulares	23	15,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 6.1**

<b>Número de dispositivos por estudiante</b>	<b>Cuenta de Número de dispositivos</b>	<b>Cuenta de Número de dispositivos<sup>2</sup></b>
1 sólo dispositivo	54	36,0%
2 dispositivos	60	40,0%
3 dispositivos o más.	36	24,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

Se presentan 2 tablas, en la tabla 6 se describe los dispositivos más usados por los estudiantes para conectarse a las clases y la tabla # representa la cantidad de dispositivos que usaron los participantes para acceder a las clases en línea. De esta manera se tuvo que los dispositivos como laptops y teléfonos celulares fueron los más frecuentes con el 32 %, a continuación, sólo teléfonos celulares con el 15% y solo laptops el 13%, al sumar los porcentajes de esta característica común se tiene el 50% de los participantes usan los dispositivos antes descritos con mayor frecuencia para conectarse a sus clases online. El dispositivo menos utilizado fue la computadora de escritorio con el 0,7. En el mundo actual la conectividad móvil y los dispositivos portátiles representan una gran ayuda para conectarse al internet o acceder a información. Según los hallazgos los estudiantes presentan altos niveles de estrés asociado a las problemáticas que se presentan al usar las aulas virtuales y a la poca disponibilidad de recursos informáticos, siendo este un causal de estrés académico (22).

Tabla 7. Estrategias de afrontamiento

Factor 1. Reevaluación Positiva: Esta dimensión agrupa nueve ítems (1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19)

1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo.	Frecuencia absoluta	Porcentajes
(1) Nunca	12	8,0%
(2) Alguna vez	54	36,0%
(3) Bastantes veces	41	27,3%
(4) Muchas veces	27	18,0%
(5) Siempre	16	10,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.	Frecuencia absoluta	Porcentajes
(1) Nunca	4	2,67%
(2) Alguna vez	46	30,67%
(3) Bastantes veces	37	24,67%
(4) Muchas veces	40	26,67%
(5) Siempre	23	15,33%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.	Frecuencia absoluta	Porcentajes
(1) Nunca	5	3,33%
(2) Alguna vez	35	23,33%
(3) Bastantes veces	35	23,33%
(4) Muchas veces	43	28,67%
(5) Siempre	32	21,33%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

<b>5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	12	8,0%
(2) Alguna vez	52	34,7%
(3) Bastantes veces	27	18,0%
(4) Muchas veces	34	22,7%
(5) Siempre	25	16,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>6. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	5	3,3%
(2) Alguna vez	51	34,0%
(3) Bastantes veces	32	21,3%
(4) Muchas veces	31	20,7%
(5) Siempre	31	20,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	8	5,3%
(2) Alguna vez	59	39,3%
(3) Bastantes veces	27	18,0%
(4) Muchas veces	35	23,3%
(5) Siempre	21	14,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	14	9,3%
(2) Alguna vez	58	38,7%
(3) Bastantes veces	27	18,0%
(4) Muchas veces	33	22,0%
(5) Siempre	18	12,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	6	4,0%
(2) Alguna vez	36	24,0%
(3) Bastantes veces	38	25,3%
(4) Muchas veces	40	26,7%
(5) Siempre	30	20,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	16	10,7%
(2) Alguna vez	60	40,0%
(3) Bastantes veces	36	24,0%
(4) Muchas veces	20	13,3%
(5) Siempre	18	12,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado por: Autores  
Fuente: Instrumento de recolección de datos

## **Análisis:**

### **Factor 1. Reevaluación Positiva: Esta dimensión agrupa nueve ítems (1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19)**

La reevaluación positiva es una forma activa de afrontamiento asociada a mayor bienestar psicológico y menor riesgo de desarrollar psicopatología a corto y largo plazo (23).

Con respecto a resaltar lo positivo en situaciones problemáticas se obtuvo que un 36% lo hace alguna vez y solo un 8% nunca lo hace.

Con respecto a priorizar las tareas un 30,6 % manifestó que lo hace algunas y el menor porcentaje un 15,3 % menciona que siempre lo hace.

En cuanto a pensar que es capaz de realizar tareas por sí mismo, se tiene que el mayor porcentaje menciona que lo hace muchas veces, solo un 3,3% comenta que nunca lo hace.

El 34,7 % de la población estudiada afirma que, ante algún problema, alguna vez solicitó algún consejo a un familiar o amigo, solo el 8% dijo que nunca lo hace.

El 34% planifica alguna vez cómo estudiar para los exámenes cuando esta frente a un problema, sin embargo, el 3,3% menciona que nunca lo hace.

Ante una situación problemática el 38,7% expresa sus sentimientos y opiniones a los demás, el 9,3% nunca lo hace.

Con respecto a tener pensamientos positivos ante la toma de exámenes se tiene que el 26,7% dice que muchas veces lo hace, mientras que el 4% nunca lo hace.

Ante una situación difícil, el 40% de los participantes organiza una lista de tareas y las realiza una a una, sin embargo, el 10,7% nunca lo hizo.

**Tabla 8. Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social: Incluye siete ítems (2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23)**

<b>2. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	13	8,7%
(2) Alguna vez	60	40,0%
(3) Bastantes veces	35	23,3%
(4) Muchas veces	27	18,0%
(5) Siempre	15	10,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	19	12,7%
(2) Alguna vez	64	42,7%
(3) Bastantes veces	27	18,0%
(4) Muchas veces	24	16,0%
(5) Siempre	16	10,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	9	6,0%
(2) Alguna vez	49	32,7%
(3) Bastantes veces	39	26,0%
(4) Muchas veces	31	20,7%
(5) Siempre	22	14,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	7	4,7%
(2) Alguna vez	43	28,7%
(3) Bastantes veces	44	29,3%
(4) Muchas veces	35	23,3%
(5) Siempre	21	14,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	8	5,3%
(2) Alguna vez	64	42,7%
(3) Bastantes veces	31	20,7%
(4) Muchas veces	35	23,3%
(5) Siempre	12	8,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	6	4,0%
(2) Alguna vez	52	34,7%
(3) Bastantes veces	40	26,7%
(4) Muchas veces	32	21,3%
(5) Siempre	20	13,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

Elaborado por: Autores  
Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

El apoyo social proporciona al individuo un sentido de estabilidad, predictibilidad y control que lo hace sentirse mejor y a percibir de manera más positiva su ambiente; a su vez, esos sentimientos pueden motivarlo a cuidar de sí mismo, a interactuar de manera más positiva con las otras personas y a utilizar más recursos personales y sociales para afrontar el estrés (24).

Según los datos se tiene que el 40 % de los participantes del estudio buscan apoyo social alguna vez, mientras que el 8,7% nunca lo hace.

Con respecto a contar sus problemas a otras personas mientras tiene una situación difícil, el 42,7% alguna vez lo hace mientras que el 10,7% siempre lo hace. Gran parte de la población busca refugio en otras personas.

Ante un problema, el 32,7% de la población no permite que el problema lo supere y se da un plazo para resolverlo, mientras que solo un 6% nunca lo hizo.

Se tiene que el 42,7% habla con alguien para saber más de la situación cuando tiene algún problema, una menor proporción (5,3%) nunca lo hace.

El 34,7% de la población en estudio refiere que alguna vez al enfrentar una situación problema tuvo q cambiar cosas para poderlo resolver. El 4% nunca tomo esta opción.

**Tabla 9. Factor 3. Planificación y gestión de recursos personales: Contempla siete ítems (7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22)**

<b>7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	6	4,0%
(2) Alguna vez	42	28,0%
(3) Bastantes veces	37	24,7%
(4) Muchas veces	30	20,0%
(5) Siempre	35	23,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	15	10,0%
(2) Alguna vez	50	33,3%
(3) Bastantes veces	39	26,0%
(4) Muchas veces	32	21,3%
(5) Siempre	14	9,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	15	10,0%
(2) Alguna vez	49	32,7%
(3) Bastantes veces	32	21,3%
(4) Muchas veces	30	20,0%
(5) Siempre	24	16,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	4	2,7%
(2) Alguna vez	42	28,0%
(3) Bastantes veces	41	27,3%
(4) Muchas veces	37	24,7%
(5) Siempre	26	17,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	9	6,0%
(2) Alguna vez	38	25,3%
(3) Bastantes veces	41	27,3%
(4) Muchas veces	45	30,0%
(5) Siempre	17	11,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	12	8,0%
(2) Alguna vez	47	31,3%
(3) Bastantes veces	37	24,7%
(4) Muchas veces	37	24,7%
(5) Siempre	17	11,3%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

<b>22. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
(1) Nunca	12	8,00%
(2) Alguna vez	44	29,33%
(3) Bastantes veces	37	24,67%
(4) Muchas veces	39	26,00%
(5) Siempre	18	12,00%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

### **Análisis:**

Este mecanismo de afrontamiento hace referencia a la activación de estrategias basadas en el análisis y en el razonamiento para cambiar la situación problemática, y que denotan un tipo de afrontamiento conductual y activo, en este estudio se encontraron los siguientes datos (17):

Con respecto a tener pensamientos positivos ante una situación problemática, la mayoría, es decir, el 28% refiere que alguna vez lo hizo, mientras que, el 4% nunca lo pensó de tal manera. Además, se tuvo que el 26% por lo menos alguna vez elaboró un plan de acción ante una situación problemática, mientras que el 10% nunca lo hizo.

En relación a hablar con la pareja y/o amigos acerca de una situación problemática, se obtuvo que, la mayor parte de los participantes el 32,7% alguna vez lo hizo, mientras que un 10% nunca procedió de tal manera.

En cuanto a la pregunta 12, los participantes mencionan que ante la preparación de los exámenes se concentran en lo necesario para obtener mejores resultados, se tiene que el 28% alguna vez lo hace, mientras que el 2,7% nunca procedió de tal forma.

Con respecto al uso de los recursos personales ante situaciones difíciles se tuvo que el 30% de la población en estudio lo realiza muchas veces, sin embargo, en menor proporción solo el 6% nunca lo realiza de tal forma.

El 31,3% no le da importancia a los problemas ante una situación difícil, mientras que el 8% no procede de tal manera.

Según los datos obtenidos, el 29,3% de la población cree que presentar ansiedad es algo normal ante situaciones complejas, mientras que un 8% no lo piensa así.

**Tabla 10. Manifestaciones del estrés académico**

**Reacciones físicas**

<b>¿Qué reacciones físicas presenta cuando está expuesto/a a estrés académico?</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
Cansancio y fatiga	38	25,3%
Cansancio y fatiga, Cefalea	13	8,7%
Cansancio y fatiga, Cefalea, Epigastralgia	1	0,7%
	9	6,0%
Cansancio y fatiga, Epigastralgia	4	2,7%
Cansancio y fatiga, Epigastralgia, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	1	0,7%
Cansancio y fatiga, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	7	4,7%
Cefalea	11	7,3%
Cefalea, Epigastralgia, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	1	0,7%
Insomnio	15	10,0%
Insomnio, Cansancio y fatiga	8	5,3%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Cefalea	8	5,3%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Cefalea, Epigastralgia	3	2,0%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Cefalea, Epigastralgia, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	6	4,0%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Cefalea, Epigastralgia, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et, Pérdida de cabello, dolores musculares, entumecimiento de manos	1	0,7%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Cefalea, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	4	2,7%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Epigastralgia	1	0,7%
Insomnio, Cansancio y fatiga, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	8	5,3%
Insomnio, Cefalea	1	0,7%
Insomnio, Epigastralgia	1	0,7%
Insomnio, Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	1	0,7%
Muchas ganas de gritar	1	0,7%
Ninguno	1	0,7%
Prurito, morderse las uñas, frotarse, et	5	3,3%
Prurito, morderse las uñas, frotarse, et,	1	0,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

Número de reacciones físicas	Frecuencia absoluta	Porcentajes
1 manifestación física	65	43,3%
De 2 a 3 manifestaciones físicas	43	28,7%
Más de 3 manifestaciones físicas	41	27,3%
Ninguno	1	0,7%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

**Análisis:** según los datos obtenidos, cansancio y fatiga fueron las manifestaciones físicas más frecuentes ante el estrés académico. En el 57% de los casos hubo más de una reacción física al mismo tiempo.

El estrés no es solamente una cuestión psicológica sino también física, ya que esta es la manera en que el organismo reacciona. A veces estamos tan sumergidos en nuestras rutinas, que no nos detenemos a pensar en los síntomas que tenemos y mucho menos los relacionamos con el estrés. De acuerdo con Ruiz, todas las hormonas que se generan tienen una repercusión en el cuerpo; así que, en situaciones de estrés, puede provocar 'problemas en los órganos blandos como el corazón, acumulación de grasas no saludables, gastritis, colon irritable, taquicardia y dolor de cabeza, entre otros síntomas (25).

**Tabla 11. Reacciones psicológicas**

<b>Reacciones psicológicas presentadas cuando está expuesto/a a estrés académico</b>	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
Ansiedad	28	18,7%
Ansiedad, Dificultades para concentrarse	2	1,3%
Ansiedad, Dificultades para concentrarse, Irritabilidad	19	12,7%
Ansiedad, Irritabilidad	10	6,7%
Ansiedad, Tristeza	2	1,3%
Ansiedad, Tristeza, Dificultades para concentrarse	6	4,0%
Ansiedad, Tristeza, Dificultades para concentrarse, Irritabilidad	17	11,3%
Ansiedad, Tristeza, Irritabilidad	4	2,7%
Dificultades para concentrarse	27	18,0%
Dificultades para concentrarse, Irritabilidad	8	5,3%
Irritabilidad	12	8,0%
Tristeza	9	6,0%
Tristeza, Dificultades para concentrarse	1	0,7%
Tristeza, Dificultades para concentrarse, Irritabilidad	2	1,3%
Tristeza, Irritabilidad	3	2,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>
<b>Número de manifestaciones psicológicas pro estudiante</b>	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
1 manifestación psicológica	76	50,67%
2 manifestaciones psicológicas	32	21,33%
3 o más manifestaciones psicológicas	42	28,00%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

Las principales reacciones de tipo psicológico en los estudiantes son los problemas de concentración, la ansiedad, angustia y desesperación y suele derivar en las reacciones comportamentales de los alumnos con estrés son el desgano para realizar labores. Hay que tener claro que todas estas manifestaciones repercuten de manera muy significativa en el individuo, por lo que no hay que dejarlas pasar por alto (26).

Con respecto a las manifestaciones psicológicas encontradas en este estudio se tiene que, ante el estrés académico los estudiantes presentaron ansiedad y dificultad para concentrarse, siendo sus porcentajes 18,7% y 18% respectivamente. Además, el 50,6% presento una manifestación a la vez y la otra mitad reaccionó con más de una manifestación psicológica.

**Tabla 12. Reacciones comportamentales**

<b>Reacciones comportamentales presenta cuando está expuesto/a a estrés académico</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
Aislamiento social o dejar de asistir a clases	33	22,0%
Aislamiento social o dejar de asistir a clases, Aumento del consumo de café y/o tabaco	3	2,0%
Aislamiento social o dejar de asistir a clases, Aumento del consumo de café y/o tabaco, No fumo!!!! Consumo café	1	0,7%
Aislamiento social o dejar de asistir a clases, Tomar Monster (bebida energética) que es mejor que el café	1	0,7%
Aislamiento social o dejar de asistir a clases, Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados).	4	2,7%
Aumento del consumo de café y/o tabaco	16	10,7%
Aumento del consumo de café y/o tabaco, Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados).	1	0,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás	43	28,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Aislamiento de mi círculo social, tristeza y desinterés en realizar los trabajos de Universidad con anticipación	1	0,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Aislamiento social o dejar de asistir a clases	10	6,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Aislamiento social o dejar de asistir a clases, Aumento del consumo de café y/o tabaco	1	0,7%

Frecuente tendencia a discutir con los demás, Aislamiento social o dejar de asistir a clases, Aumento del consumo de café y/o tabaco, Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados).	1	0,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Aumento del consumo de café y/o tabaco	13	8,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Aumento del consumo de café y/o tabaco, Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados).	2	1,3%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Tendencias suicidas	1	0,7%
Frecuente tendencia a discutir con los demás, Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados).	1	0,7%
Irritabilidad	2	1,3%
Ninguno	4	2,7%
Tranquilidad total	1	0,7%
Uso de fármacos para estar despierto o dormido (automedicados).	8	5,3%
Realizar ejercicios	3	2,0%
<b>Total general</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

**Tabla 13. Número de manifestaciones por estudiante**

<b>Numero de manifestaciones comportamentales</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Porcentajes</b>
1 manifestación comportamental	63	48,46%
2 o más manifestaciones comportamentales	67	51,54%
<b>Total general</b>	<b>130</b>	<b>100,00%</b>

Elaborado por: Autores

Fuente: Instrumento de recolección de datos

**Análisis:**

Las reacciones comportamentales a causa del estrés generan una mala interacción o sociabilización del individuo con el entorno, puesto que todas estas actitudes afectan a su entorno social, dado que, la sociedad no tolera mucho estos cambios repentinos en los individuos por lo que en un futuro tienden a estereotiparlos (26).

Los estudiantes por lo general presentan más de una manifestación comportamental ante el estrés académico, siendo el 51,54% su distribución porcentual. Las manifestaciones más frecuentes fueron aislamiento social y tendencia a discutir con los demás, siendo sus porcentajes 22% y 28,7% respectivamente. La manifestación menos frecuente fue tranquilidad total.

.

## DISCUSIÓN

En su estudio Delgado manifiesta dentro de los datos demográficos encontrados el predominio del género femenino y que rondan los 21 años de edad, datos que coinciden con los resultados obtenidos de la población encuestada, sin embargo, en otra investigación realizada por Santana demuestra el predominio de los varones. Estos resultados son similares en el estudio de Rodríguez donde la mayoría de los estudiantes eran mujeres y estaban por debajo de los 20 años. En cuanto a edad y género es notoria una tendencia de las mujeres jóvenes hacia las carreras universitarias enfocadas en el campo de la salud (27). A diferencia de este trabajo de titulación, en otros artículos científicos consultados no fueron tomados en cuenta como indicadores las operadoras de telecomunicación, ni dispositivos informáticos utilizados para la conexión de las clases virtuales (28) (29). Para e estudios posteriores se sugiere incluir indicadores demográficos tales como: estado civil, situación laboral y/o número de hijos a su cargo.

Con respecto a los ciclos que cursaban los estudiantes participantes los más frecuentes fueron séptimo y segundo ciclo. Cabe indicar que no se hizo aleatorización de la muestra y más bien los encuestados contestaron por voluntad propia. Delgado en su estudio afirma que los alumnos incluidos en su estudio se encuentran cursando el segundo, cuarto y octavo semestre. En la misma investigación presentaron niveles más altos de estrés las mujeres y estudiantes de los cursos iniciales, así mismo se infiere que los alumnos de grados más elevados han desarrollado habilidades para contrarrestar las situaciones estresantes (29). Ramos menciona que su población estuvo conformado en su mayoría por estudiantes de los primeros cursos (30). Es meritorio mencionar que los alumnos de los cursos en los extremos fueron los más motivados al responder a la encuesta, unos por la expectativa de la carrera y otros por la experiencia de haber desarrollado mecanismos de afrontamiento ante el estrés académico.

Los resultados obtenidos se corroboraron con los resultados de otras investigaciones y son coherentes con los estudios relacionados en la temática correspondiente, es decir, al igual que Estrada 6, en el presente estudio los estudiantes de Enfermería de

la UAA evidenciaron que el estrés académico puede afectar el estado de salud, siendo en este caso las clases virtuales un factor agravante.

### **Factor 1. Reevaluación Positiva:**

En el presente estudio se tiene que los estudiantes presentan una tendencia a resaltar lo positivo, priorizar las tareas, solicitaron consejería de familiares o amigos, planificaron cómo estudiar para los exámenes, expresaron sentimientos a los demás, mantuvieron pensamientos positivos ante los exámenes y organizaron sus tareas hasta cumplirlas de una en una. Solo una décima parte de ellos afirmó nunca haber tomado acciones positivas.

Con respecto a estrategias de afrontamiento Delgado manifiesta que los estudiantes mostraron una mayor tendencia hacia el afrontamiento activo emocional, el cual se refiere a los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos (29).

### **Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social:**

Ante situaciones difíciles menos de la mitad los alumnos incluidos en el estudio presentaron tendencia por lo menos alguna vez a buscar apoyo social, contar sus problemas a otras personas, no permiten que el problema los supere y se ponen un plazo para resolverlo, incluso modifican cosas en su vida en busca de la solución del problema.

En segundo lugar, el afrontamiento centrado en el problema, que implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno (29).

### **Factor 3. Planificación y gestión de recursos personales:**

Complejas una tercera parte de los participantes afirmaron que procedieron por lo menos alguna vez de la siguiente manera: tuvieron pensamientos positivos, elaboraron un plan de acción ante tal situación, hablaron con su pareja acerca del problema, se concentraron en lo necesario en época de exámenes, usaron recursos personales, no le dieron mayor importancia al problema y creyeron que presentar ansiedad era algo lógico y normal. Al contrario Delgado afirma que los estudiantes

presentaron estrategias basadas en la evitación y/o centradas en la evasión, la distracción, toma distancia del evento estresante, o se vuelca en otra actividad para no pensar en el problema (29). Por otro lado, Rodríguez afirma que aquellas estrategias que predominan en su población estudiada son las que permiten alejarse de la situación estresante para buscar alguna fuente de entretenimiento.

Según Ramos, la mayoría de estudiantes presenta estrategias de afrontamiento regulares, seguido por estrategias de afrontamiento adecuadas y una minoría ponen en práctica estrategias inadecuadas, estos datos coinciden con los obtenidos en este trabajo de titulación, sus proporciones son similares a pesar de la diferencia de las etiquetas en cuanto a la escala (30). En un estudio similar Santana menciona que los estudiantes que se enfocan en resolver el problema utilizan como estrategia la resolución directa de la situación preocupante (27).

Las estrategias utilizadas por las mujeres fueron la planeación y gestión de recursos personales y la búsqueda de apoyo; por su parte, los hombres utilizaron la reevaluación positiva, la planeación y gestión de recursos personales (28). En el estudio realizado coincide la tendencia masculina hacia las estrategias presentadas en la investigación realizada por Santana.

Con respecto a las reacciones o manifestaciones ante el estrés académico se tiene que presentaron reacciones físicas, comportamentales y psicológicas, siendo tendientes a sentir cansancio, fatiga, ansiedad, dificultad para concentrarse, aislamiento social y tendencia a discutir con los demás. En los tres aspectos por lo menos la mitad de ellos presentó más una manifestación/reacción simultáneamente. Por otro lado, las estudiantes suelen manifestar, de manera más acentuada, síntomas físicos, emocionales y cognitivos asociados al estrés (27).

## CONCLUSIONES

- Según los datos obtenidos la mayor parte de la población son adultos jóvenes, de sexo femenino, provienen de zonas urbanas, con mayor frecuencia utilizan la operadora CLARO y NETLIFFE para conectarse a las clases, gran parte de la población estuvo conformada por estudiantes de séptimo y segundo ciclo. Además, más de la mitad de ellos utiliza más de un dispositivo para conectarse a la red internet, siendo los más frecuentes laptops y teléfonos celulares.
- Con respecto a las reacciones o manifestaciones ante el estrés académico se tiene que presentaron reacciones físicas, comportamentales y psicológicas, tales como: en aproximadamente la mitad de los casos refieren sentir cansancio y fatiga, una tercera parte presento ansiedad y dificultad para concentrarse, la mitad de ellos presentó aislamiento social y tendencia a discutir con los demás. En los tres aspectos por lo menos la mitad de ellos presentó más una manifestación/reacción simultáneamente.
- En cuanto a los mecanismos de afrontamiento se pudo extraer los siguientes datos con respecto a:

### **Factor 1. Reevaluación Positiva:**

En promedio la tercera parte de ellos coincide que ante situaciones problemáticas tomaron por lo menos alguna vez las siguientes acciones: resaltar lo positivo, priorizar las tareas, solicitaron consejería de familiares o amigos, planificaron cómo estudiar para los exámenes, expresaron sentimientos a los demás, mantuvieron pensamientos positivos ante los exámenes y organizaron sus tareas hasta cumplirlas de una en una. Por otro lado, un promedio aproximado de la décima parte de ellos afirmó nunca haber tomado acciones positivas.

### **Factor 2. Búsqueda de Apoyo Social:**

Ante situaciones difíciles el 40% de los participantes coincide en proceder de la siguiente manera por lo menos alguna vez: buscan apoyo social, cuentan sus problemas a otras personas, no permiten que el problema los supere y se ponen un plazo para resolverlo, hablan con alguien para conocer más sobre el tema y/o cambian cosas en su vida en busca de resolver la situación. Por otro lado, un promedio del 6% menciona nunca haber tomado este tipo de acciones.

### **Factor 3. Planificación y gestión de recursos personales:**

Ante situaciones académicas complejas una tercera parte de los participantes afirmaron que procedieron por lo menos alguna vez de la siguiente manera: tuvieron pensamientos positivos, elaboraron un plan de acción ante tal situación, hablaron con su pareja acerca del problema, se concentraron en lo necesario en época de exámenes, usaron recursos personales, no le dieron mayor importancia al problema y creyeron que presentar ansiedad era algo lógico y normal. Por otro lado, menos de décima parte nunca procedió en pro de la planificación y gestión de recursos.

## RECOMENDACIONES

Con respecto a la conectividad se sugiere realizar una verificación en los estudiantes acerca de las proveedoras de internet en cuanto a velocidad y estabilidad de conexión, dado que, en muchas ocasiones se han reportado deficiencias en cuanto a la continuidad de la conectividad, con la finalidad garantizar que las clases en línea sean lo más provechosas posibles.

En cuanto a los factores que engloban los mecanismos de afrontamiento, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social y planificación y gestión de los recursos personales, se sugiere implementar una materia o asignatura en la cual se brinde las herramientas psicológicas, habilidades de pensamiento crítico, resolución de problemas, autorregulación del aprendizaje, auto eficacia, inteligencia emocional , resiliencia académica, y sobre todo de gestión del tiempo y de la productividad con el fin de que los estudiantes se organicen de mejor manera para rendir sus exámenes y realizar sus tareas, de esta manera disminuir el estrés académico.

Se recomienda que dentro las clases se realicen pausas activas cada 50 minutos durante las sesiones virtuales y se brinde apoyo psicológico específicamente para el manejo del estrés (28). Por otro lado, reforzar los conocimientos en manejo de herramientas informáticas, dado que, si bien es cierto el manejo de las aplicaciones para conectarse a clases muchas veces es intuitivo, no todos son expertos en el manejo de los mismos, por lo cual, antes de aplicar el método híbrido se debe dar una inducción acerca del manejo de los aplicativos o programas informáticos más utilizados para esta modalidad y así disminuir el estrés académico que puede generar el no saber sacarle provecho a estas tecnologías (31).

Para futuras investigaciones, se sugiere profundizar en cuanto a este tema dado que en el mundo cada vez es más frecuente el uso de la modalidad virtual incluso para estudios de cuarto y quinto nivel por lo que considera se requerirá de mayores estrategias (28).

## REFERENCIAS

1. Rodríguez I, Fonseca GM, Aramburú G. Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la carrera de Odontología. [Online].; 2020 [cited 2022 noviembre 20. Available from: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2020000400639&script=sci\\_arttext#:~:text=En-el-modelo-denominado-Sistemico,entre-ellos-y-el-entorno.](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2020000400639&script=sci_arttext#:~:text=En-el-modelo-denominado-Sistemico,entre-ellos-y-el-entorno.)
2. Fernández-Mojica L, Ríos-Valles Ja, Soto-Rivera J, Vázquez Ríos ER. Manifestaciones y Capacidad de Afrontamiento del Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana. Revista de Pedagogía Crítica. [Online].; 2019 [cited 2022 noviembre 20. Available from: [https://www.ecorfan.org/republicofperu/research\\_journals/Revista\\_de\\_Pedagogia\\_Critica/vol3num10/Revista\\_de\\_Pedagogia\\_Critica\\_V3\\_N10\\_4.pdf](https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Pedagogia_Critica/vol3num10/Revista_de_Pedagogia_Critica_V3_N10_4.pdf).
3. Nieto. M. Estrés académico. [Online].; 2021 [cited 2022 noviembre 20. Available from: [https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/#:~:text=La-Organizacion-Mundial-de-la,etapas-academicas\)-ante-sus-estudios.](https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/#:~:text=La-Organizacion-Mundial-de-la,etapas-academicas)-ante-sus-estudios.)
4. Toribio-Ferrera C. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del estudiante. [Online].; 2019 [cited 2022 noviembre. Available from: [http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_Estres.pdf](http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_Estres.pdf).
5. C. Vázquez Valverde MCLyJMR. Estrategias de afrontamiento. [Online].; 2018 [cited 2023 marzo 26. Available from: [https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225](https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225).
6. Flores ER, Trujillo MdlÁS. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. [Online].; 2021 [cited 2022 noviembre 20. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/2431/243170668003/html/>.
7. Moreno-Montero EM, Naranjo-Hidalgo T, Poveda-Ríos S, Izurieta-Brito D. Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. [Online].; 2022 [cited 2022 noviembre 20. Available from: <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/4630/5453>.
8. Zurita ERE. Manejo del estrés académico.. [Online].; 2019 [cited 2022 noviembre 20. Available from: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>.
9. Esp. Bioquím. Clín. Omar Maceo Palacio ILAMPELCYOVBLMMPMCYPRI. Causas y consecuencias del estrés académico. [Online].; 2018 [cited 2023 marzo. Available from: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>.
10. Universidad de Chile. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Guías de orientación para universitarios.. [Online].; 2020 [cited 2023 marzo 08. Available from: <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/>

Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico.

11. Otero-Marrugo G, Sampayo GC, Támara-Oliver S. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de medicina de una universidad del departamento de Sucre. [Online].; 2020 [cited 2023 marzo 15. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-8705202000100040#:~:text=Los-sintomas-mas-frecuentes-que,tendencia-a-practicar-la-religiosidad.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-8705202000100040#:~:text=Los-sintomas-mas-frecuentes-que,tendencia-a-practicar-la-religiosidad.)
12. Valdivieso-León L, Lucas S, Tous-Pallarés J. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. [Online].; 2019 [cited 2023 marzo 15. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/#:~:text=Las-estrategias-mas-empleadas-para,problemas-y-la-retirada-social.>
13. Osorio ZMS. Factores Estresores y Estrategias de Afrontamiento Utilizadas por los Docentes. [Online].; 2021 [cited 2023 marzo 16. Available from: <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/5048/1/2021MarcelaSierra.pdf>.
14. Yenisel Carolina Valdez López1 RAMP, SECV, RIHP, IDEQ, Zavala MOQ. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Scielo. [Online].; 2019 [cited 2022 noviembre 20. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412022000100248#:~:text=Respecto-a-la-variable-de,el-Afrontamiento-emocional-por-evitacion.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248#:~:text=Respecto-a-la-variable-de,el-Afrontamiento-emocional-por-evitacion.)
15. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Constitución de la república del Ecuador. [Online].; 2012 [cited 2023 marzo 08. Available from: <https://www.salud.gob.ec/base-legal/#:~:text=La-salud-es-un-derecho,que-sustentan-el-buen-vivir.>
16. El Congreso Nacional. Ley Orgánica de salud , Ley 67. [Online].; 18-dic-2015] [cited 2023 Marzo 10. Available from: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/Ley-Organica-de-Salud4.pdf>.
17. Valdez Y, Marentes R. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Rev Scielo. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 20. Available from: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1695-61412022000100248#:~:text=Respecto-a-la-variable-de,el-Afrontamiento-emocional-por-evitacion.>
18. Otero G, Carriazo G, Támara S, Lacayo MK. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. [Online].; 2020 [cited 2023 enero 15. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-8705202000100040#:~:text=El-estres-academico-se-puede,o-mayor-necesidad-de-dormir.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-8705202000100040#:~:text=El-estres-academico-se-puede,o-mayor-necesidad-de-dormir.)

19. Prieto AM. Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. [Online].; 2019 [cited 2023 febrero 14. Available from: [estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior](#).
20. Vidalt J. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Online].; 2018 [cited 2023 enero 19. Available from: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/3369>.
21. Información MdTydISdl. Ecuador cuenta con la mayor velocidad de internet 4G LTE en América Latina. [Online].; 2021 [cited 2023 febrero 15. Available from: <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/ecuador-cuenta-con-la-mayor-velocidad-de-internet-4g-lte-en-america-latina/>.
22. Padilla EPS, Ojeda KC. El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. Universidad Técnica de Ambato. [Online].; 2021 [cited 2023 enero 12. Available from: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2013>.
23. Garza Varela JP. Reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento al estrés durante la pandemia de COVID-19.. [Online].; 2021 [cited 2023 enero 14. Available from: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252021000400177&script=sci\\_abstract#:~:text=La-reevaluacion-positiva-es-una,a-corto-y-largo-plazo](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252021000400177&script=sci_abstract#:~:text=La-reevaluacion-positiva-es-una,a-corto-y-largo-plazo).
24. Almagiá EB. Apoyo social , estrés, salud. [Online].; 2021 [cited 2023 enero 24. Available from: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/download/848/1562/3920#:~:text=El-apoyo-social-proporciona-al,personas-y-a-utilizar-mas>.
25. Herrera F. Estas son las manifestaciones físicas del estrés y algunos consejos para manejarlo. [Online].; 2019 [cited 2023 marzo 25. Available from: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/estas-son-las-manifestaciones-fisicas-del-estres-y-algunos-consejos-para-manejarlo/>.
26. Jahel LVV. Influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes. [Online].; 2022 [cited 2023 marzo 14. Available from: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>.
27. Rodríguez E, Sánchez MdlÁ. Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia. Redalyc. [Online].; 2022 [cited 2023 marzo 10. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/2431/243170668003/html/>.
28. Santana M, Luna Ld, Ramos C, Guzmán J. Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19. [Online].; 2022 [cited 2023 marzo 02. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/5534/553474095010/html/>.

29. Delgado L. Estrés académico y afección de salud en estudiantes de enfermería debido a clases virtuales. *Revista Ocronos*. [Online].; 2021 [cited 2022 Octubre 20. Available from: <https://revistamedica.com/estres-academico-estudiantes-enfermeria-clases-virtuales/>.
30. Ramos D. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería. [Online].; 2020 [cited 2022 octubre 20. Available from: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1219/1397>.
31. González DL. Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por covid-19. [Online].; 2020 [cited 2023 marzo 10. Available from: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/782>.
32. Castillo I. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Redalyc*. [Online]; 2018 [cited 2022 octubre 20. Available from: <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/#:~:text=Entre-tanto-entre-las-principales,Tam-y-Santos>.
33. Parada D, Silva D, Franco J. Vivencias de estudiantes enfermeros durante la COVID-19 exploradas desde un grupo focal asistido por teconología. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 13. Available from: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/122779/1/CultCuid62\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/122779/1/CultCuid62_03.pdf).
34. Tabares X, Morales R. El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. [Online].; 2022 [cited 2022 octubre 14. Available from: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2013>.
35. Román J. La educación superior en tiempos de pandemia: una visión desde dentro. [Online].; 2021 [cited 2022. Available from: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237017/html/index.html>.
36. Condoyque-Méndez KJ. Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. [Online].; 2018 [cited 2023 marzo 01. Available from: [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2\\_Nivel\\_Estres.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2_Nivel_Estres.pdf).

## ANEXOS

### Anexo N° 1. Aprobación del tema UCSG

 <p>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL</p>  <p>FACULTAD CIENCIAS MÉDICAS</p> <p>CARRERAS: Medicina Odontología Enfermería Nutrición, Dietética y Estética Terapia Física</p>  <p>ACREDITACIÓN COMPROMISO DE TODOS</p>  <p>CQR COTECNA</p> <p>COMPAÑÍA ISO 9001:2015 CERTIFICADA</p> <p>Certificado No EC SG 2018002043</p> <p>Tel: 3804600 Ext. 1801-1802 www.ucsg.edu.ec Apartado 09-01-4671 Guayaquil-Ecuador</p>	<p>Guayaquil, 15 de diciembre del 2022</p> <p><b>Sr./Srta.</b> Lozano Morante Julio Antonio Macias Samaniego Roxana Elizabeth <b>Estudiantes de la Carrera de Enfermería</b> Universidad Católica de Santiago de Guayaquil</p> <p>De mis consideraciones:</p> <p>Reciban un cordial saludo de parte de la Dirección de la Carrera de Enfermería, a la vez comunico a ustedes que su tema presentado: "Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la UCSG, en la modalidad híbrida.", ha sido aprobado por la Comisión Académica de la Carrera, y su tutora asignada es la Lic. Silvia Cepeda López.</p> <p>Me despido deseándoles éxito en la realización de su trabajo de titulación.</p> <p>Atentamente,</p>  <p><b>Lcda. Ángela Mendoza Vines</b> Directora de la Carrera de Enfermería Universidad Católica de Santiago de Guayaquil</p> <p>Cc: Archivo</p>
--	--

## Anexo N° 2. Aprobación del anteproyecto

 <p>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL</p>  <p>FACULTAD CIENCIAS MÉDICAS</p> <p><b>CARRERAS:</b> Medicina Odontología Enfermería Nutrición, Dietética y Estética Terapia Física</p>  <p>ACREDITACIÓN COMROMISO DE TODOS</p>  <p>CQR COTECNA COMPAÑÍA ISO 9001:2015 CERTIFICADA</p> <p>Certificado No EC SG 2018002043</p> <p>Tel.: 3804600 Ext. 1801-1802 www.ucsg.edu.ec Apartado 09-01-4671 Guayaquil-Ecuador</p>	<p>Guayaquil, 15 de diciembre del 2022</p> <p><b>Sr./Srta.</b> Lozano Morante Julio Antonio Macias Samaniego Roxana Elizabeth <b>Estudiantes de la Carrera de Enfermería</b> Universidad Católica de Santiago de Guayaquil</p> <p>De mis consideraciones:</p> <p>Reciban un cordial saludo de parte de la Dirección de la Carrera de Enfermería, a la vez comunico a ustedes que su tema presentado: "Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la UCSG, en la modalidad híbrida.", ha sido aprobado por la Comisión Académica de la Carrera, y su tutora asignada es la Lic. Silvia Cepeda López.</p> <p>Me despido deseándoles éxito en la realización de su trabajo de titulación.</p> <p>Atentamente,</p>  <p><b>Lcda. Ángela Mendoza Vines</b> Directora de la Carrera de Enfermería Universidad Católica de Santiago de Guayaquil</p> <p>Cc: Archivo</p>
--	--

### Anexo N° 3. Instrumento de recolección de datos (Encuesta)

#### FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERÍA

**Tema: Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Carrera de enfermería de la UCSG, modalidad híbrida**

**Consentimiento informado:**

**Objetivo: Encuestar a los**

**Formulario No. \_\_\_\_\_**

**1. Marque una X según corresponda**

**A. Características sociodemográficas**

#### **ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (A-CEA)**

A continuación, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés.

Lea detenidamente cada afirmación e indique EN QUÉ MEDIDA USTED SE

COMPORTA ASÍ CUANDO SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN

PROBLEMÁTICA. Debes responder puntuando entre 1 y 5 en cada casilla, en una escala en la que: 1 significa "Nunca" y 5 "Siempre".

(1) Nunca

(2) Alguna vez

(3) Bastantes veces

(4) Muchas veces

(5) Siempre

	1	2	3	4	5
1. Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.					
2. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.					
3. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.					
4. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.					
5. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.					
6. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.					
7. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.					
8. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.					

9. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.					
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.					
11. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.					
12. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.					
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.					
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.					
15. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.					
16. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.					
17. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
18. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.					
19. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.					
20. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.					
21. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.					
22. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.					
23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados					

## Anexo N° 4. Instrumento de recolección de datos (Encuesta)

# ENCUESTA SOBRE AFRONTAMIENTO DE ESTUDIANTES, MODALIDAD HÍBRIDA

Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la UCSG

 [juliroxi2022@gmail.com](#) (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#) 

**\*Obligatorio**

### Características sociodemográficas

¿Qué edad tiene ? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

Escoja el sexo al que pertenece \*

Masculino

Femenino

¿En qué zona reside? \*

Urbano

Rural

Otro:

### Anexo N° 5. Cronograma de trabajo

Cronograma de actividades																				
Actividades	mes 1				Mes 2				Mes 2				Mes 4				12 mes			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del anteproyecto	■	■	■	■																
Recepción del trabajo de Titulación y Asignación de Estudiantes					■	■	■	■												
Revisión del anteproyecto con la tutora					■	■	■	■												
Revisión y Corrección del Tema									■	■	■	■								
Revisión del planteamiento del problema									■	■	■	■								
Revisión de las preguntas de investigación									■	■	■	■								
Introducción/Justificación									■	■	■	■								
Objetivos: General y Específicos									■	■	■	■								
Fundamentación Conceptual									■	■	■	■								
Metodología de Estudio; Operacionalización de Variables									■	■	■	■								
Recolección de Datos/Análisis y Presentación de Resultados													■	■	■	■	■	■	■	■
Conclusiones y Recomendaciones													■	■	■	■	■	■	■	■
Referencias Bibliográficas, Anexos													■	■	■	■	■	■	■	■
Semana para la Elaboración del Informe final del docente - tutor																				
Revisión de por pares: TUTOR y Oponente																				
Exposición de trabajos de Investigación																				

## **DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN**

Yo, **Lozano Morante Julio Antonio**, con C.C: # **0929817526** autor del trabajo de titulación: **Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Enfermería** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **02 de mayo del 2023**

*Julio Lozano M.*

---

Nombre: **Lozano Morante Julio Antonio**  
C.C: **0929817526**

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Macías Samaniego Roxana Elizabeth**, con C.C: # **0930553300** autor del trabajo de titulación: **Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Enfermería** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **02 de mayo del 2023**

Roxana Macías S

---

Nombre: **Macías Samaniego Roxana Elizabeth**

C.C: **0930553300**

## REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, en la modalidad híbrida.		
AUTORES	Lozano Morante Julio Antonio Macías Samaniego Roxana Elizabeth		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Lic. Cepeda López Silvia María Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Medicas		
CARRERA:	Carrera de Enfermería		
TITULO OBTENIDO:	Licenciado en Enfermería		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	02 de mayo del 2023	No. DE PÁGINAS:	66
ÁREAS TEMÁTICAS:	Estrés Académico en Estudiantes		
PALABRAS CLAVES:	Afrontamiento, Estudiantes, Enfermería, Modalidad, Virtual		
RESUMEN:	<p>El estrés académico generada por las demandas que impone el campo educativo, como consecuencia se activan alarmas sistémicas y presentarse reacciones físicas, emocionales y/o psicológicas derivando en síntomas somáticos. Las estrategias de afrontamiento suelen ser positivas o negativas como evasión de un problema, o ser demasiados estrictos o autocríticos consigo mismos (1). <b>Objetivo:</b> Determinar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de pregrado de la carrera de Enfermería de la UCSG, en la modalidad híbrida. <b>Metodología:</b> Estudio observacional, de enfoque cuantitativo, transversal, se utilizó la encuesta con la escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). <b>Resultados:</b> el 87.3% menores de 35 años, 78.6% mujeres, los dispositivos más utilizados; laptop, teléfonos celulares 32%. <b>Reevaluación Positiva:</b> el 36 % resalta lo positivo, 34% planifica cómo estudiar para los exámenes. <b>Búsqueda de Apoyo Social:</b> 40 % buscan apoyo social alguna vez. <b>Planificación y gestión de recursos personales:</b> 30% usó recursos personales ante situaciones difíciles. <b>Reacciones físicas:</b> 25,3% presentó cansancio y fatiga, 57% de los casos hubo reacción física al mismo tiempo; <b>reacciones psicológicas:</b> 18,7% presentó ansiedad, 18,0% con dificultades para concentrarse. <b>Reacciones comportamentales:</b> 28,7% tendencia a discutir con los demás. <b>Conclusiones:</b> La tercera parte de los estudiantes adoptaron estrategias positivas ante estrés académico, además, cansancio, fatiga, ansiedad, dificultad para concentrarse, aislamiento social y tendencia a discutir con los demás.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4-0986145386 0962220200	E-mail: julio.lozano@cu.ucsg.edu.ec roxana.macias@cu.ucsg.edu.ec	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena, Mgs	Teléfono: +593- 993142597	
	E-mail: martha.holguin01@cu.ucsg.edu.ec		
<b>SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA</b>			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			