



**EUCS**  
ESCUELA UNIVERSITARIA  
DE CIENCIAS DE LA SALUD

Universidad Nacional de San Juan

Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Enfermería

Trabajo Final

“Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios de la  
carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre  
2024”

Autor:

Aciar Cabañes, Jessica Milagros

Director

Lic. Domínguez Fernando

San Juan, Argentina

Año 2024

## ÍNDICE GENERAL

### CONTENIDO

ÍNDICE GENERAL.....	2
AGRADECIMIENTOS .....	3
A. TÍTULO DEL TRABAJO.....	4
B. JUSTIFICACIÓN.....	4
Problema de Investigación .....	5
C. ESTADO DEL ARTE.....	5
Variables seleccionadas.....	7
D. OBJETIVOS .....	8
Objetivo general:.....	8
Objetivos específicos: .....	8
E. HIPÓTESIS .....	9
F. MARCO TEÓRICO .....	10
Consideraciones Éticas:.....	19
G. DISEÑO METODOLÓGICO .....	22
A. Tipo de investigación .....	22
B. Variables .....	22
C. Población y muestra .....	22
D. Unidad de análisis .....	23
E. Criterios de inclusión .....	23
F. Criterios de exclusión.....	23
G. Instrumento de recolección de datos .....	23
ANEXOS.....	25
A. Consentimiento Informado.....	25
B. Carta de Consentimiento Informado .....	27
C. Cuestionario .....	27
D. Inventario .....	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	33
Bibliografía .....	33

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que contribuyeron de manera significativa en la realización de este trabajo final y que me brindaron su apoyo incondicional a lo largo de todo este proceso.

A mis padres y hermanos, por su amor y paciencia, por estar presentes en cada momento de mi vida, por su apoyo incondicional y motivación a lo largo de todo este proceso. Gracias su amor, comprensión y palabras de aliento han sido un pilar fundamental en mi trayectoria académica.

A mis amigas que incondicionalmente estuvieron acompañándome durante esta etapa transitada, por estar conmigo a lo largo de mi vida y aceptarme como soy.

A mi novio por sus consejos, comprensión, contención y apoyo en las etapas difíciles. También a su familia por brindarme su apoyo y acompañarme en estos momentos.

Agradezco también a mi director Lic. Domínguez Fernando por su orientación, paciencia y dedicación.

A mis profesores, por brindarme sus conocimientos y su apoyo para seguir adelante día a día.

A la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud, por abrirme sus puertas y permitirme ser parte de ella, hoy y siempre.

A todos los que formaron parte de este largo y arduo camino, muchas gracias.

## **A. TÍTULO DEL TRABAJO**

“Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024”

## **B. JUSTIFICACIÓN**

Esta investigación describe los factores que causan estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Juan, ubicada en el departamento de Albardón en la Provincia de San Juan, Argentina.

El estrés es una problemática de gran importancia debido a que afecta a los estudiantes tanto a nivel físico como psicológico y emocional, lo cual repercute en su rendimiento académico y en su vida diaria.

La investigación sobre los factores que producen estrés en la población de estudiantes universitarios es especialmente relevante, porque permite identificar aquellos grupos de jóvenes que pueden ser más vulnerables y de esta forma crear estrategias de prevención específicas para ellos. Esto permitirá minimizar los riesgos de enfermedades por estrés, el abandono de la carrera universitaria, las adicciones, entre otras.

Se considera importante estudiar a la población de estudiantes de enfermería ya que están expuestos durante su formación a diferentes factores estresantes y debido a su papel como futuros profesionales de la salud deben aprender a cuidar de sí mismos para cuidar de los demás.

Los resultados de este estudio serán útiles para los profesionales de la salud, al ser un equipo multidisciplinario son un eslabón importante para implementar acciones preventivas y para la detección e identificación de los factores que causan estrés académico, también servirán para generar conciencia en los estudiantes de enfermería sobre el cuidado de su salud mental y sobre la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento contra el estrés.

## **Problema de Investigación**

“¿Qué factores son causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Juan durante el primer semestre 2024?”

### **C. ESTADO DEL ARTE**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se puede definir el estrés como un “estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.” Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Como reaccionamos frente al estrés es lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (21 de febrero de 2023, pág. 1)

Según la Universidad Nacional de Córdoba (2024) el estrés académico es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la Universidad, tales como parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones. Esta reacción activa y moviliza al estudiante para poder responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, en ocasiones tener demasiadas exigencias al mismo tiempo puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico.

Diversas investigaciones evidencian que la vida universitaria resulta para muchos estudiantes una experiencia compleja que provoca sentimientos de inseguridad, reducción de la autoestima, sobrecarga en el trabajo y provocar niveles de ansiedad muy altos. (Chacón, Rodríguez, Tamaño, en “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017 – 2018.”)

En Argentina un estudio realizado en la Universidad Nacional de Córdoba afirma que “el estrés es un estado de inestabilidad y angustia emocional que dificulta la capacidad para concentrarse y funcionar eficazmente de forma rutinaria.” El propósito de este estudio fue evaluar el estrés académico auto percibido en alumnos ingresantes a la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba.

Este estudio arrojó como resultado que una mayoría significativa de los alumnos presentó estrés académico, con un gran porcentaje de los participantes inclinándose por las categorías de intensidad más altas de estrés. (RODRIGUEZ, Ivana; FONSECA, Gabriel M y ARAMBURU, Guillermo. Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Int. J. Odontostomat. [Online]. 2020, vol.14, n.4 pág. 1).

Diversos estudios han señalado que los estudiantes de carreras de la salud pueden estar expuestos a niveles de estrés más elevados que la población en general.

Un artículo publicado en la Revista de Investigación Médica de la Ciudad de México (2020), expone que:

“En el proceso de aprendizaje pueden influir diversos factores, que provocan alteraciones en el ámbito emocional, psíquico, familiar, docente y laboral. Cabe destacar que la carga académica que el estudiante cursa semestralmente es considerada como un agente estresor. (...) La prevalencia de estrés, depresión y ansiedad es mayor en carreras del área de salud si se le compara con otras carreras universitarias. Cabe destacar que los estudiantes que cursan primer año manifiestan mayor presencia de estos cuadros psicoemocionales.” (TRUNCE MORALES, Silvana Trinidad et al. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Investigación educ. Médica [online]. 2020, vol.9, n.36 pág.3).

En la actualidad diversos estudios revelan que la mayoría de los jóvenes universitarios presentan diferentes niveles de estrés. Identificar cuáles son las causas que influyen permitirá desarrollar diferentes métodos que favorezcan la implementación de estrategias de afrontamiento.

## Variables seleccionadas

### Operacionalización de las Variables

Variable Nominal	Variable Real	Concepto	Dimensiones	Indicadores
Factores causales del estrés en estudiantes universitarios, San Juan 2024	Factores Biológicos	Características y procesos relacionados con el cuerpo humano.	Genero	Masculino
				Femenino
	Factores Educativos	Son todas aquellas circunstancias que, en mayor o menor medida, condicionan el proceso de aprendizaje favoreciéndolo o dificultándolo.	Año de cursado	1er año
				2do año
				3er año
				4to año
				5to año
	Factores Psicosociales	Son condiciones personales, del entorno relacional y del entorno laboral que actúan sobre la motivación y sobre la actitud de las personas como condicionantes en la salud y en la enfermedad.	Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva
				Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
				Elogios a si mismo
				La religiosidad
				Búsqueda de información sobre la situación
				Ventilación y confidencias
			Apoyo social	Familia
				Amigos
Profesores				
No cuenta				
Ocupación	Estudia			
	Estudia y trabaja			

## **D. OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

Describir los factores causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024.

### **Objetivos específicos:**

Identificar las características biológicas de los estudiantes que manifiestan mayor nivel de estrés.

Caracterizar los factores psicosociales de los estudiantes.

Describir la prevalencia de estos factores según el año de formación.

## **E. HIPÓTESIS**

La vida diaria tiene situaciones estresantes que en los estudiantes universitarios se ve incrementada por la carga académica, la falta de sueño, la presión social, el miedo al fracaso y la nueva experiencia de la vida universitaria. Es por ello que los factores que causan estrés en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de San Juan serían los relacionados al género, al año de cursado y al apoyo social con el que cuentan, su situación laboral, contexto social, entre otros.

## F. MARCO TEÓRICO

En esta investigación se considera importante el concepto de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es un derecho humano, es un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.” (OMS, 17 de junio del 2022, pág. 2).

Según Ana M<sup>a</sup> Reguero Especialista en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de Málaga el estrés es la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

La respuesta al estrés es lo que determina nuestra salud mental, esta respuesta es diferente en cada persona al igual que los mecanismos que se utilizan para afrontarlo. Según la teoría Transaccional del Estrés de Richard Lazarus (1966) el estrés está determinado por los siguientes elementos: estímulo que es una situación, evento o circunstancia que el individuo percibe como amenazante, la evaluación cognitiva es la forma en que el individuo interpreta el estímulo y la reacción es la respuesta emocional y conductual del individuo ante el estímulo.

Lazarus explica la percepción de las personas sobre el estrés, su evaluación y respuesta a los estresores, y como esta respuesta afecta la salud mental y el bienestar del individuo.

Existen diferentes tipo de estrés, diversos autores diferencian el estrés en bueno llamado eustres el cual es necesario para la activación de estímulos y respuestas, para motivar a las personas a resolver un desafío o una situación conflictiva, es el llamado estrés

positivo, y el estrés malo o distrés es el exceso de estrés que provoca una inadecuada adaptación de la persona ante la situación conflictiva, provoca agotamiento y cansancio en la persona afectada.

El artículo de Elizabeth Rodríguez Camón “El modelo explicativo del estrés (factores, causas y efectos)” explica el Modelo Procesual del Estrés como un modelo integrador que expone la complejidad del concepto de estrés, defendiendo que son múltiples las variables que se relacionan entre sí en la respuesta que emite el organismo. Se pueden diferenciar hasta siete tipos de factores determinantes en la respuesta del estrés. Estas son las situaciones y variables (contextuales y psicológicas) que pueden causar una respuesta estresante como las Demandas psicosociales esto se refiere a los estresores ambientales externos, tanto los naturales (por ejemplo, la temperatura) como los artificiales (contaminación) y también los psicosociales (relaciones interpersonales). Sobre este último fenómeno se ha observado que su asociación a un estatus socioeconómico bajo puede comportar la experiencia de menor apoyo social como también la Evaluación cognitiva la valoración de la situación que hace que la persona también influye en la reacción de estrés.

En concreto, habitualmente son cinco aspectos situacionales los que se evalúan cuando una persona se encuentra ante un acontecimiento estresante, como el tipo de amenaza que supone la demanda: pérdida, peligro o desafío, la valencia que otorga la persona a la amenaza: la valoración como algo positivo o negativo, y la dependencia – independencia de las acciones de la persona para afrontar la demanda, por otro lado la predictibilidad: si la demanda es esperada o no, la controlabilidad que es si la persona percibe o no lo que puede controlar la demanda y por último la respuesta fisiológica al estrés.

Cuando se da una respuesta de estrés en el organismo ocurren una serie de cambios fisiológicos que permiten que la persona aumente su estado de alerta en reacción al estresor.

La expresión emocional ligada a la respuesta de estrés depende de la valoración que hace la persona de la situación. Así, las circunstancias específicas de la situación marcan tanto los pensamientos que se tienen ante la demanda como los sentimientos suscitados posteriormente. Como el Afrontamiento que se refiere a la forma general de pensar y actuar de la persona de manera más o menos estable ante las diversas situaciones estresantes de su vida cotidiana esto depende de la creencia que tiene la persona sobre si puede hacer algo o no para cambiar la situación, también las Características personales los expertos han

observado que determinados rasgos de personalidad pueden influir en el tipo de reacción que expresa la persona frente al estrés.

Los Tipos de reacción al estrés consisten en una clasificación que diferencia seis tipos de características personales que tienden a asociarse con el desarrollo de ciertas enfermedades físicas. Más concretamente, en la siguiente clasificación se observan los seis tipos y la enfermedad con la cual se relacionan. Los Trastornos o enfermedades como, propensión al cáncer son desarrolladas por personas con dependencia conformista e inhibición para establecer intimidad interpersonal, la propensión a la cardiopatía coronaria se relaciona con los individuos que tienen reacciones de ira, agresión e irritación crónica, la hiperexcitación va de la mano con el histérico, saludable que es el protector ante enfermedades en general son personas con comportamiento autónomo, afrontamiento apropiado y realista, las personalidades racional/anti emocional tienen propensión a la depresión y al cáncer, debido a la supresión de la expresión emocional y por último el perfil antisocial que es propenso a la adicción a drogas.

Algo muy importante son las características sociales debido a que uno de los elementos principales que relaciona las características sociales y la respuesta al estrés es el apoyo social. De manera más concreta, se ha estudiado la evidencia de la influencia de variables de este fenómeno, como por ejemplo la dirección (si es aportado o recibido), la disposición (cantidad y calidad), la descripción/evaluación que realiza la persona del apoyo percibido, el contenido (emocional, instrumental, informativo o valorativo) y las redes sociales como fuente de apoyo social.

Numerosas investigaciones destacan la importancia que tiene el apoyo social en el mantenimiento de una buena salud física y psíquica. Los estudios muestran como el apoyo social favorece la salud inhibiendo el inicio de la enfermedad (reduciendo el impacto del estresor) o facilitando la recuperación de la misma (reforzando la capacidad de la persona para afrontar la enfermedad). Por otra parte, hay que señalar que la ausencia de apoyo social puede tener consecuencias muy negativas, puesto que su carencia deviene un factor de riesgo muy importante para el desarrollo posterior de depresión.

No menos importante es el estatus de salud, la mayoría de factores que se han mostrado hasta ahora (la evaluación cognitiva de la situación, el estilo de afrontamiento, las

características personales, etc.) también se relacionan con el estatus de salud físico de la persona.

El estrés según el Dr. Hans Selye tiene tres fases de acuerdo al modo de producción. Estas son: reacción de alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento. (Capdevila Núria, Segundo María José, Estrés. Vol. 24. Núm. 8. Pág.100 septiembre 2005).

Ana M<sup>a</sup> Reguero Especialista en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de Málaga describe estas fases de la siguiente manera.

La fase de reacción de alarma que sucede ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial.

Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

Por otra parte, la fase de resistencia que aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés.

Y una de las Fases no menos importante es la del agotamiento, como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas.

El estrés forma parte de la vida diaria incluido el ámbito académico. La incorporación del individuo a la vida universitaria es una experiencia estresante ya que implica nuevos desafíos y cambios en la esfera personal del estudiante. Estos cambios pueden producir altos niveles de estrés y como consecuencia influir en el rendimiento académico y en su vida personal.

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. (BERRIO

GARCIA, Nathaly e MAZO ZEA, Rodrigo. Estrés Académico. Rev. psico. Univ. Antioquia [online]. 2011, vol.3, n.2 pág. 1). Es el resultante de tres componentes: Estresores académicos, síntomas y Estrategias de Afrontamiento. (Chacón. Rodríguez y Tamayo, “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018.” Pág.21).

Zárate Depraect, Soto Decuir, Castro y Quintero Salazar (2017) mencionan que el estrés académico es un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas. (Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 28(79), pág. 75-76).

Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la singularidad de cada uno, incluyendo factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; por tanto, un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas, mostrando que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad de adaptación de cada individuo (Domínguez Hirsch et al., 2018 citado en Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 28(79), pág. 76).

Los estresores académicos son “todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante (García Muñoz, 2004)”. (Chacón. Rodríguez y Tamayo, “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018.” Pág.21). Entre los diferentes factores denominados estresores o causas implicadas en el estrés académico se incluyen las características biológicas, el Colegio de Psicólogos de Argentina (2024) se refiere a los factores o aspectos biológicos como “todas las características y procesos relacionados con el cuerpo humano.” Incluye aspectos como la genética, la fisiología, el sistema inmunológico, entre otros. Estos factores biológicos influyen en la salud y el funcionamiento del organismo.

El género según la Organización Mundial de la Salud (2018) se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. (OMS, 23 de agosto de 2018, pág. 2).

Los Factores psicosociales son condiciones personales, del entorno relacional y del entorno laboral que actúan sobre la motivación y sobre la actitud de las personas como condicionantes en la salud y en la enfermedad. (Vicente Pardo, José Manuel y López-Guillen García, Araceli. Los factores psicosociales como predictores pronósticos de difícil retorno laboral tras incapacidad. Med. segur. trab. [Online]. 2018, vol.64, n.250, pág.55).

Estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984) las definen 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”. (Chacón. Rodríguez y Tamayo, “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018. Pág. 22).

El Apoyo social la National Cancer Institute (2024) define el apoyo social como “ayuda psicológica, física y financiera que proveen familiares, amigos, vecinos y miembros de la comunidad en momentos de necesidad.”. El apoyo social constituye uno de los factores protectores más importantes en la actualidad y con los resultados más favorables para aumentar la resistencia del individuo ante los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades (Adler & Matthews, 1994; Feldman, 2001; Ganster & Víctor, 1988; Pacheco & Suarez, 1997 citados en Feldman, Goncalves, Chacón Puignau, Zaragoza, Bagés, & De Pablo, 2008 citados en Chacón. Rodríguez y Tamayo, “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018.” Pág. 54).

No menos importante la ocupación de una persona hace referencia a lo que ella se dedica; a su trabajo, empleo, actividad o profesión, lo que le demanda cierto tiempo, y por ello se habla de ocupación de tiempo parcial o completo, lo que le resta tiempo para otras ocupaciones. (Fingermann, H. (10 de septiembre de 2013). Concepto de ocupación. Pág. 1).

En este estudio se tomará en cuenta si el estudiante solo se dedica a estudiar o si estudia y trabaja. Estudiante es la palabra que permite referirse a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte. (Pérez Porto Julián y Gardey Ana Actualizado el 11 de octubre de 2021. Estudiante Qué es, definición y concepto. Pág. 1). En cuanto a si el estudiante trabaja se refiere a si realiza alguna actividad humana, remunerada o no, que produce bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos. (Organización Internacional del Trabajo (OIT), 9 de agosto de 2004, pág. 3).

Existen factores educativos según el Instituto Cervantes los factores educativos son todas aquellas circunstancias que, en mayor o menor medida, condicionan el proceso de aprendizaje favoreciéndolo o dificultándolo. Existen numerosos trabajos que indican que los estudiantes de las áreas referidas a ciencias de la salud muestran niveles de estrés académico significativamente mayores a los de sus iguales que cursan otras disciplinas (Cabanach et al., 2016; Castillo Pimienta et al., 2016 citado en RODRIGUEZ, Ivana; FONSECA, Gabriel M y ARAMBURU, Guillermo. Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Int. J. Odontostomat. [Online]. 2020, vol.14, n.4 pág. 640).

En esta investigación se tendrá en cuenta como factor educativo el año de cursado de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Juan que posee título intermedio Enfermero/a Universitario/a. Esto significa que al finalizar el 3° Año de la carrera obtienen un título que les permite trabajar como enfermeros/as; y, a la vez, continuar dos años más el cursado de la carrera y obtener el título de Licenciado/a en Enfermería.

En esta investigación se tomará como población de estudio a los estudiantes de los 5 años de la carrera.

Según la Universidad Nacional de Córdoba las manifestaciones del estrés en los estudiantes universitarios son las siguientes, las manifestaciones físicas que corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o colon irritable, aumento o disminución del apetito, bruxismo (tensión de mandíbulas), dolor de

espalda, taquicardia o palpitaciones fuertes, somnolencia, mayor necesidad de dormir, dificultades para dormir (insomnio o pesadillas), resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune).

También pueden haber manifestaciones psicológicas y emocionales como son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan, inquietud e hiperactividad, irritabilidad frecuente, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, angustia y/o ganas de llorar frecuente, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar (quedarse en blanco), problemas de memoria, olvidos frecuentes, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas.

Además hay manifestaciones conductuales que Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar, dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”), frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, uso de fármacos para estar despierto (automedicados), preferir otras actividades por sobre el estudio, aumento del consumo de café y/o tabaco, dejar de asistir a clases, tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente, uso de fármacos para dormir (automedicados).

Según la Universidad de Chile (2023) los estudiantes pueden tomar algunas medidas para prevenir el estrés académico y aprender estrategias para afrontar las situaciones que les generen estrés. Estas medidas son las siguientes, planificar actividades priorizando entre ellas, decidir entre diversas técnicas de estudio, alimentarse saludablemente en horarios estables, practicar deporte o actividades recreativas, dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies, mantener ciclos de sueño estables, buscar ayuda y compartir con otros, practicar relajación y respiración profunda, mantener el sentido del humor, esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

Enfermería cumple un rol indispensable e importante, puesto que es el primer contacto que la persona enferma tiene cuando ingresa al sistema de salud. Su función de educadores permanentes en salud, en la mejora de ciertos hábitos o conductas en la vida cotidiana, a partir de los conocimientos que maneja la comunidad; es sin duda la principal acción en la prevención de enfermedades y cuidados de la salud mental.

Para lograr lo planteado en el párrafo anterior, el enfermero debe fundamentar su accionar a través de los modelos o teorías.

El modelo de Enfermería de más importancia para esta investigación es la Teoría de Dorothea Orem que hace referencia al autocuidado que “consiste en la práctica que las personas maduras (...) inician y llevan a cabo (...) por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, y continuar con el Desarrollo personal y el bienestar” (Marriner y Baile, 2003, pp 191); esta Teoría del Déficit del Autocuidado está compuesta por tres teorías relacionadas: la Teoría del autocuidado que explica por qué y cómo las personas cuidan de sí mismas; la teoría de déficit de autocuidado, que detalla cómo la enfermería puede brindar ayuda a los individuos, y la teoría de sistemas de enfermería, que describe las relaciones que se deben establecer.

El autocuidado según Orem (1996) es una actividad aprendida por los individuos que se orienta a regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento.

Respecto a la Teoría del déficit de autocuidado, los individuos sometidos a limitaciones causadas por su estado de salud, no pueden asumir el autocuidado o el cuidado dependiente por lo que se establece en qué momento se necesita la intervención de enfermería.

Finalmente, en cuanto a la Teoría de los sistemas, se explican los modos en que enfermería puede atender a los individuos, identificando tres tipos de Sistemas: totalmente compensatorio, parcialmente compensatorio y apoyo – educación (Navarro y Castro, 2010).

Otro modelo aplicable a esta investigación es la Teoría de Nola Pender que hace hincapié en la promoción de la salud, estudiando cómo las personas toman decisiones sobre el cuidado de su propia salud y estableciendo las bases para desarrollar las ideas de que la promoción de un estado de salud óptimo sustituye la prevención de enfermedad.

Dicho modelo se inspira en dos sustentos teóricos, la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura quien postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta e incorpora aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual, reconoce que los factores psicológicos influyen en los comportamientos de las personas.

Señala cuatro requisitos para que éstas aprendan y modelen su comportamiento: atención (estar expectante ante lo que sucede), retención (recordar lo que uno ha observado),

reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón para querer adoptar esa conducta).

El modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather que afirma que la conducta es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad. De acuerdo con esto, cuando hay una intención clara, concreta y definida por conseguir una meta, aumenta la probabilidad de lograr el objetivo. La intencionalidad, entendida como el compromiso personal con la acción, constituye un componente motivacional decisivo. (Gladis Patricia Aristizábal Hoyos et al, 2011)

Este modelo, expone cómo las características y experiencias individuales, así como los conocimientos y afectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos de salud.

Por lo que Pender afirma que se puede lograr modificar muchos factores de riesgo, el mismo que debe apoyarse en la motivación para realizar dicha conducta, y lograr llevar a las personas a un estado altamente positivo llamado salud, la cual es definida, por Pender, “como la realización del potencial humano inherente y adquirido a través de la conducta dirigida a la meta, el autocuidado competente y las relaciones satisfactorias con otros, aspectos” (Alessandra Giraldo Osorio et al, 2010, p.6)

### **Consideraciones Éticas:**

Algo muy importante son las Consideraciones éticas, se tiene en cuenta la Ley 26529 de los Derechos del Paciente en relación con los profesionales e instituciones de salud (2009), que garantiza a “todo individuo la asistencia sin distinción; el trato digno y respetuoso; la intimidad; confidencialidad; autonomía de voluntad; recibir información sanitaria y a la interconsulta médica” (p. 12)

Así como también se considera importante para esta investigación la Ley de Salud Mental 26657 Promulgada en 2010 y reglamentada en 2013, fue debatida, pensada, reforzada y confirmada en el Código Civil de 2015. Cuenta con el apoyo de distintas organizaciones nacionales, regionales y mundiales, y cumple con los lineamientos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la OPS (Organización Panamericana de Salud).

La presente ley tiene por objeto asegurar el derecho a la protección de la salud mental de todas las personas, y el pleno goce de los derechos humanos de aquellas con padecimiento mental que se encuentran en el territorio nacional, reconocidos en los instrumentos internacionales de derechos humanos, con jerarquía constitucional, sin perjuicio de las regulaciones más beneficiosas que para la protección de estos derechos puedan establecer las provincias y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (pág. 2)

Existen principios generales descubiertos en el ámbito de la ética biomédica y que deben ser respetados cuando se planteen conflictos éticos en investigación o en la práctica clínica. Estos son cuatro, el principio de no maleficencia que hace referencia a la obligación de no causar daño de manera intencional al paciente, al relacionarlo con nuestro tema de investigación, podemos afirmar que en este caso se cumple ya que he sido formada académicamente para realizar esta investigación de manera responsable y objetiva; buscando lograr un bien en la sociedad al generar conciencia sobre la importancia del autocuidado.

El principio de beneficencia consiste en prevenir el daño, eliminarlo, hacer el bien a otros e incluye siempre la acción. Protege y defiende los derechos de los individuos, por lo que como profesionales debemos anticipar el daño que puede generar una enfermedad que puede ser prevenida o detectada a tiempo.

Por otro lado, el principio de autonomía es el respeto a la dignidad humana, creencias, intimidad, integridad física, libertad de participar o no. La autonomía de una persona es respetada cuando se le reconoce el derecho a mantener su punto de vista, decidir por sí mismo y a realizar acciones de autocuidado. Este derecho se encuentra presente y se respeta en la recolección de datos de esta investigación, ya que quienes participaron lo hicieron libremente.

Respecto al principio de justicia está relacionada con la norma moral, esto hace que la justicia deba entenderse como equidad, que a su vez significa usar racionalmente los recursos y distribuirlos de acuerdo con las necesidades buscando la eficiencia y eficacia. Se cumple con este principio si al paciente se le da el trato merecido o justo sin negarle un servicio, una información o imponer una responsabilidad u obligación.

Finalmente, se respetará el consentimiento informado, definido “El paciente tiene derecho a aceptar o rechazar determinadas terapias o procedimientos médicos o biológicos,

con o sin expresión de causa, como así también a revocar posteriormente su manifestación de la voluntad” (Ley Nacional 26.529, 2009).

## **G. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **A. Tipo de investigación**

Esta investigación se realizará bajo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, corte transversal y prospectivo.

Cuantitativa, porque el tipo de análisis que se evidencia es causal – correlacional. Se investigarán los factores que causan estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Juan.

Según el análisis y alcance de los resultados descriptiva, porque la investigación está enfocada en determinar la situación de las variables que se estudian e identificar cuáles son los factores que producen estrés que presentan los estudiantes de la licenciatura en enfermería. Es decir que se estudiarán los factores asociados al problema y la prevalencia de factores desencadenantes del estrés.

En relación al tiempo de ocurrencia de los hechos es prospectivo debido a que se registrará la información según vaya recogiendo, es decir, a medida que se vaya recolectando la información.

Es un estudio transversal porque las variables se estudiarán simultáneamente en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo, el cual será el primer semestre del 2024.

### **B. Variables**

- Características biológicas
- Factores educativos.
- Factores psicosociales.

### **C. Población y muestra**

La población según Pineda, Alvarado y Canales (1994) “es el conjunto de individuos u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación” (p.108).

La población que se tomara en la investigación serán 500 estudiantes de 1ro a 5to año que cursan la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Juan durante el primer semestre 2024.

La muestra según Pineda, Alvarado y Canales (1994) “es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación” (p.108). En esta investigación será un muestreo aleatorio simple, es decir que todos los estudiantes tienen la misma posibilidad de ser elegidos.

Se tomará como muestra para la recolección de datos a 100 estudiantes de 1ro a 5to año que cursen la carrera Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de San Juan.

#### **D. Unidad de análisis**

El/la estudiante del 1° al 5° año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024.

#### **E. Criterios de inclusión**

Cada estudiante del 1° a 5° año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ que desea participar libremente del estudio.

#### **F. Criterios de exclusión**

Todo estudiante que no requiera participar del estudio.

#### **G. Instrumento de recolección de datos**

Pineda, Alvarado y Canales (1994) denomina al método como “medio o camino a través del cual se establece la relación entre el investigador y el consultado para la recolección de datos” (p.125)

El método seleccionado para esta investigación es un cuestionario de preguntas cerradas de opción múltiple y el Inventario SISCO.

Inventario SISCO estrés académico es un instrumento de autoinforme que evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. (Barraza, A. 2007, 26 de febrero. Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. Revista PsicologíaCientífica.com/ em> 9(13). Pág. 2).

Tiene como objetivo principal reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y posgrado durante sus estudios. Cuenta con un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de .90. Es un cuestionario auto administrado con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no) que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el cuestionario. Un ítem en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 es mucho) permitiendo identificar el nivel auto percibido de estrés académico.

- Ocho ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la constancia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. 15 ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que identifican la frecuencia en la que se presentan los síntomas o reacciones al estresor y seis ítems (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que nos permite conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Para determinar el nivel de estrés se utilizó la escala de medición propuesta por Barraza Macías (2008) donde a través de puntaje porcentual se clasifica el estrés en leve (0-33), moderado (34-66) y profundo (67-100). (Silva-Ramos, María Fernanda; López-Cocotle, José Juan; Columba Meza-Zamora, María Elena. Estrés académico en estudiantes universitarios Investigación y Ciencia, vol. 28, núm. 79, 2020, Pág. 77 Universidad Autónoma de Aguascalientes México)

## ANEXOS

### A. Consentimiento Informado

Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024.

Alumno (investigador): Aciar Cabañes Jessica Milagros. DNI: 43.058.920

Director/a del TFL: Licenciado Domínguez Fernando

Participantes: Estudiantes de 1° a 5° año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ.

Estimado entrevistado/encuestado: lo invitamos a participar en la Investigación (Trabajo Final de Licenciatura) que se llevará a cabo en el marco de la Carrera de Licenciatura en Enfermería – Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud – Universidad Nacional de San Juan.

Siéntase con derecho y absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar cualquier duda que pueda tener al respecto.

Su participación es totalmente libre, voluntaria y anónima, le garantizamos que toda la información que proporcione será utilizada únicamente para los fines de esta investigación quedando debidamente archivada en la Universidad Nacional de San Juan.

Una vez que haya comprendido todos los aspectos de la investigación en la que usted participará, se le pedirá que firme este documento.

#### 1. Problema de investigación

¿Qué factores son causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024?”

#### 2. Objetivo principal

Describir los factores causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024

### **3. Beneficios del estudio**

Los resultados de este estudio serán útiles para los profesionales de la salud ya que al ser un equipo multidisciplinario son un eslabón importante para implementar acciones preventivas y para la detección e identificación de los factores que causan estrés académico, también servirán para generar conciencia en los estudiantes de enfermería sobre el cuidado de su salud mental y sobre la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento contra el estrés.

### **4. Estrategias para la recolección de datos**

Se utilizará una encuesta simple de preguntas cerradas y el inventario SISCO.

### **5. Riesgos para usted asociados con la investigación**

La participación en esta investigación no implica ningún riesgo, tanto en el ámbito personal como laboral.

## B. Carta de Consentimiento Informado

Yo:..... DNI..... He leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado de las diversas características del estudio y entiendo bien sus diversos aspectos. De manera que, a través de la presente, CONVENGO en participar en la Investigación de Trabajo Final de Licenciatura. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNSJ durante el primer semestre 2024.

Firma del Encuestado/entrevistado

Firma.....Aclaración.....DNI.....

Lugar y fecha.....

Firma del investigador

Firma.....Aclaración.....DNI.....

Lugar y fecha.....

## C. Cuestionario

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer las características que influyen en el estrés. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Marque con una X su respuesta.

### 1. ¿Género?

- Masculino
- Femenino

### 2. ¿En qué año cursa actualmente?

- 1er año
- 2do año

- 3er año
- 4to año
- 5to año

**3. ¿Quiénes son su fuente de apoyo social?**

- Familia.
- Amigos.
- Profesores.
- No cuenta.

**4. ¿Cuál es su ocupación?**

- Estudiante
- Estudia y trabaja

### **D. Inventario**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

**1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?**

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

- 2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.**

1	2	3	4	5

- 3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobre cargo de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

- 4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso**

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
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					

Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

- 5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra: _____ especifique					

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

Barraza Macías Arturo. EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. Investigación Educativa Duranguense No. 7 septiembre de 2007. Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/28175062> El Inventario SISCO del Estres Academico

Barraza, A. (2007, 26 de febrero). INVENTARIO SISCO ESTRÉS ACADÉMICO. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS. Revista PsicologíaCientifica.com/em> 9(13). <https://pscient.net/8vd5j>

Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). ESTRÉS ACADÉMICO. Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 3(2), 55–82. Disponible en <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>

Berrio García, Nathaly, & Mazo Zea, Rodrigo. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 65-82. Disponible en [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S214548922011000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S214548922011000200006&lng=pt&tlng=es).

Capdevila Núria y Segundo María José. ESTRÉS CAUSAS, TIPOS Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES. Revista Offarm vol. 24 núm. 8 septiembre 2005. 96-104. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13078580>

Colegio de Psicólogos de Argentina. ASPECTO BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL: UNA MIRADA INTEGRAL. Disponible en <https://colegiodepsicologossj.com.ar/aspecto-biologico-psicologico-y-social/>

Martín Monzón Isabel María. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Apuntes de Psicología 2007, Vol. 25, número 1, págs. 87-99. Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Disponible en [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)

Mayo Clinic. ESTILO DE VIDA SALUDABLE: CONTROL DEL ESTRÉS. Agosto 10, 2023. Disponible en <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

Mi Argentina. Ley N° 26.657 LEY NACIONAL DE SALUD MENTAL. Diciembre 2 de 2010. Disponible en <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26657-175977/texto>

Organización Mundial de la Salud. ESTRÉS. 21 de febrero de 2023. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>

Organización Mundial de la Salud. SALUD MENTAL: FORTALECER NUESTRA RESPUESTA. 17 de junio de 2022. Disponible en [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjw2PSvBhDjARIsAKc2cgOVnXM5u8nwysa8i7vv\\_igerv536-IdP2XfX61lpVX8AurFPpBevsEaAi67EALw\\_wcB](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw2PSvBhDjARIsAKc2cgOVnXM5u8nwysa8i7vv_igerv536-IdP2XfX61lpVX8AurFPpBevsEaAi67EALw_wcB)

Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista Psicoespacios. ISSN 2145-2776, Vol. 14 No. 24, pp. 23-47, enero-junio 2020 Envigado-Colombia. Disponible en <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331-Texto%20del%20art%20c3%adculo-5268-1-10-20210301.pdf>

Rodríguez Camón Elisabet. EL MODELO EXPLICATIVO DEL ESTRÉS (FACTORES, CAUSAS Y EFECTOS). Psicología y Mente. 10 septiembre, 2016. Disponible en <https://psicologiaymente.com/clinica/modelo-explicativo-estres>

Rodríguez, Ivana, Fonseca, Gabriel M, & Aramburú, Guillermo. (2020). ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS INGRESANTES A LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA, ARGENTINA. International journal of odontostomatology, 14(4), 639-647. Disponible en <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>

Román Collazo Carlos, Hernández Rodríguez Yenima. EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS

DE LA EDUCACIÓN. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 14, (2), 2011. Disponible en <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>

Silva-Ramos, María Fernanda; López – Cocotle, José Juan; Columba Meza-Zamora, María Elena. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Revista Investigación y Ciencia, vol. 28, núm. 79, 2020, pp. 75-83 Universidad Autónoma de Aguas calientes México. Disponible en <http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96/80>.

Universidad de Chile. RECONOCER, PREVENIR Y AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO. Centro de enseñanza aprendizaje Campus Sur. Disponible en <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Universidad Nacional de Córdoba. ESTRÉS ACADÉMICO. Disponible en <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>