

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

FACULTAD DE MEDICINA Y CIRUGÍA

Universidad Internacional
para el Desarrollo Sostenible



Tesis para optar al Título de Médico y Cirujano:

Factores asociados al estrés en estudiantes de último año de secundaria del Instituto Nacional Darío, Ciudad Darío, Matagalpa durante el I semestre del 2022.

Br. Maybris Nohelia Castro Castillo

Tutor Clínico:

pendiente

Asesor metodológico:

Roberto Guillermo Pao Kraudy.

Médico Cirujano

Diplomado en Salud Pública Internacional

Matagalpa, Nicaragua

Agosto 2022

Dedicatoria

A Dios, principalmente por guiar mi camino.

A mis padres que me han formado con buenos sentimientos, hábitos y valores.

También al Dr. Pao mi docente quien me ha ayudado durante todos estos años con sus conocimientos y sabiduría.

Gracias a todos por su apoyo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, ya que gracias a él he logrado concluir mi carrera, y por haberme otorgado una familia maravillosa, a mis padres, Noel y Norma porque siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos han hecho de mí una mejor persona, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo, a mis hermanos por sus palabras y apoyo.

Quiero agradecer de manera especial al Doctor Roberto Pao Kraudy, por confiar en mí, para realizar este proyecto, por haber sido muy paciente y haberme guiado para culminar mi tesis, en base a su experiencia y sabiduría ha sabido direccionar mis conocimientos. Gracias Dr. Pao.

Epígrafe

Encomienda al Señor todos tus afanes, y se te lograrán tus pensamientos.

Proverbios 16: 3

Índice de figuras

Tabla 1 Componentes del estrés	26
Tabla 2 Estresores	26
Tabla 3 Respuesta Fisiológica del estrés	Error! Bookmark not defined.
Tabla 4 Síntomas del estrés	Error! Bookmark not defined.

Lista de anexos

Operacionalización de variables	63
Cuestionario de investigación	69

Resumen

Introducción: El estrés académico, una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante diversas causas, entre ellas estímulos y eventos académicos la cual puede afectar diversos ámbitos de la salud humana.

Objetivo: Describir los factores asociados al estrés en estudiantes del último año de secundaria del Instituto Nacional Darío, Ciudad Darío, Matagalpa durante el I semestre del 2022.

Método: Estudio observacional, descriptivo y transversal, en el cual se incluye una población de 100 estudiantes del Instituto Nacional de Darío cuyas edades están entre los 15 a 19 años. Para recolectar la información se aplicó el inventario SISCO de estrés académico modificado con el cual se identifican factores académicos, personales y sociales que pueden desencadenar estrés en dicha población.

Resultados: Características sociodemográficas: 52 % mujeres, 66 % de estudiantes son menores de 17 años de edad, 92 % solteros, 79 % no trabaja y 80 % son católicos. Más del 70 % de los estudiantes sufren estrés por factores académicos, más del 53 % por factores personales y hasta un 43 % por factores sociales. La mayoría de estudiantes afectados son mujeres en las tres categorías. El carácter del profesor y el ambiente físico del instituto fueron manifestados como factores de eustrés.

Conclusión: Factores asociados al estrés en estudiantes de secundaria: sobre carga de tareas, nerviosismo y preocupación por compromisos académicos, corto tiempo para cumplir, incremento de cantidad y calidad de trabajos a entregar, evaluaciones del docente, temor a fallar en las responsabilidades, tipo de trabajo que exigen los docentes, terminar agotado después de clases, percepción de mayor presión por parte de los docentes, no comprender temas que se imparten, falta de recursos económicos y mal estado de salud del estudiante

Palabras claves: estrés, estudiantes de secundaria, factores relevantes.

Índice

I. Introducción.	1
II. Planteamiento del Problema.	2
III. Antecedentes.	4
Internacionales	4
Nacionales	9
Locales	10
IV. Justificación	11
V. Objetivos	13
VI. Marco Teórico	14
6.1 Definición	14
6.2 Historia	15
6.3 Tipos de estrés	16
6.3.1 Distrés	16
6.3.2 Eustrés	16
6.3.3 Según su cronicidad	17
6. 4 Estrés académico	23
6.4.2 Estresores Académicos	25
Clasificación según García Muñoz	25
6.4.4 Respuesta fisiológica del estrés	27
6.5 Fases del estrés	28
Fase 1. Alarma.	28
Fase 2. Resistencia	29
Fase 3 Agotamiento	29
6.6 Síntomas de estrés académico	29
Síntomas físicos	29
Síntomas psicológicos	30
Síntomas comportamentales	29
VII. Diseño metodológico	31
7.1 Tipo de investigación	31
7.2 Unidad de análisis.	31
7.3 Área de estudio	31

7.4 Población	32
7.5 Muestra	32
7.6 Criterios de Inclusión	32
7.7 Criterios de exclusión	32
7.8 Variables según objetivos del estudio	33
Objetivo No 1	33
Objetivo No 2	33
Objetivo No 3	33
Objetivo No 4	34
7.9 Obtención de la información	34
7.10 Técnicas e instrumentos	35
7.11 Pilotaje	35
7.12 Procesamiento de la Información	35
7.13 Trabajo de campo:	35
7.14 Consideraciones Éticas	35
VIII. Resultados	37
IX. Discusión	54
X. Conclusión	57
XI. Recomendaciones	59
XII. Referencias, Fuentes, Bibliografía	60
XIII. Anexos	63

Lista de Abreviaturas

II: Semestre

IND: Instituto Nacional Darío

HSP: Hipófisis suprarrenal

MINSA: Ministerio de Salud

OMS: Organización mundial de salud

SNV: Sistema Nervioso Vegetativo

UNIDES: Universidad Internacional Para el Desarrollo Sostenible

Lista de siglas

II SEMESTRE: Segundo semestre

IND: Instituto Nacional Darío

HSP: Hipófisis Suprarrenal

MINSA: Ministerio de Salud

NTP: Notas Técnicas de Prevención

OMS: Organización Mundial de Salud

SNV: Sistema Nervioso Vegetativo

UNIDES: Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible.

I. Introducción.

Estrés, conjunto de respuestas naturales que el organismo humano manifiesta de previo a realizar una acción (1), es un fenómeno que se desencadena cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles; una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones o trastornos psicológicos a veces graves. Es tema de interés y preocupación acerca de la conducta humana ya que sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. Cuando un sujeto busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas exterioriza el estrés como respuesta fisiológica, psicológica a dichas presiones. Con el tiempo, la tensión constante que produce el estrés en el cuerpo puede contribuir a graves problemas de salud como enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y otras enfermedades incluidos trastornos mentales como la depresión o ansiedad.

Un amplio e importante grupo de población también presenta la reacción del estrés como un efecto de las demandas académicas, ellos son los estudiantes en general, quienes reaccionan fisiológica, emocional, conductual y cognitivamente ante las diferentes actividades académicas y se transforma en un malestar general que viven los estudiantes en sus diferentes niveles académicas al realizar sus estudios. (2)

Los estresores académicos son una de las principales causas de ansiedad y bajo rendimiento en la comunidad estudiantil. En esta ocasión se describen aspectos de los estudiantes donde se identifican factores personales, familiares y sociales asociados al estrés que estos presentan en el entorno académico.

Se pretende alertar sobre situaciones de peligro en la comunidad educativa y estudiantil con la intención de contribuir a minimizar o evitar dichas situaciones, ya que el estrés puede generar resultados positivos que motivan a realizar acciones benéficas o resultados negativos en los que se produce daño al organismo cuando es constante su

presencia en la persona que lo experimenta. Este último debe prevenirse y así evitar complicaciones y secuelas en el estudiantado.

II. Planteamiento del Problema.

Se avanza por el año 2022 y la sociedad vive el día a día de una manera apresurada, en búsqueda de diversas metas y placeres que muy a menudo crean tensiones en las personas. Dichas tensiones muchas veces son una respuesta física o mental a los contextos y se puede volver una carga física y emocional, que les provocan preocupación, irritación, desánimo, ansiedad, decepción, entre otras emociones. A ello se le suma el estilo de vida, la situación laboral, la alimentación inadecuada, la situación económica, la ausencia de actividad física y la actitud para enfrentar el día a día durante toda la vida.

El estrés es una de esas respuestas del ser humano ante diferentes situaciones que enfrenta en las etapas de la vida, que contribuye adaptarse a las mismas y a su supervivencia, a rendir en sus actividades y a un adecuado desempeño en muchos ámbitos de la vida.

La población estudiantil no son la excepción a dicha respuesta física y mental en determinados períodos que por sus características pueden ser más estresantes que otros momentos, de ahí que van a presentar los efectos del estrés por diversas causas, siendo una de ellas el estrés académico por la preocupación que tienen por aprender, crear destrezas, habilidades y competencias para su futuro. Para ello, el tiempo disponible, la carga académica, la pedagogía del cuerpo docente, el no poder comprender el contenido de algunas materias, la relación social entre los compañeros de estudio y con los maestros son algunos de los elementos relacionados con dicho estrés.

La forma en la que cada estudiante avance en su aprendizaje estará influida por la forma en la que se adapte a los factores estresores ya mencionados. Por ello, aquellos estudiantes que logren adaptarse a cambios que conlleva el estudio en las aulas de clase aprovecharán las situaciones y crecerán ya que fueron enfrentados como un reto que al

ser superado y los lleva a una meta, pero, para aquellos estudiantes que no logran adaptarse y superar dichos factores mostraran insatisfacción personal, desgaste, frustraciones, temores, entre otros efectos, llevándolos así al estrés académico que no solo afectará sus momentos actuales, sino también los de futuro.

Es por esto que se puede decir que la población estudiantil llega a ese momento estresante cuando perciben que la situación requiere más recursos y habilidades personales de los que él tiene disponibles en su persona o su entorno.

Considerando lo anteriormente señalado, se hace el siguiente planteamiento del problema para la presente investigación: Se desconocen los factores asociados al estrés que se presenta en los estudiantes del último año de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa.

En función a lo ya expresado se deriva la pregunta principal de la investigación:

¿Cuáles son los factores asociados al estrés de los estudiantes del último año de secundaria del IND durante el I semestre del 2022?

Y las siguientes preguntas secundarias:

1. ¿Cuáles son los elementos sociodemográficos que presentan los estudiantes?
2. ¿Cómo los factores académicos se relacionan con el estrés estudiantil?
3. ¿Los factores sociales se asocian al estrés estudiantil?
4. ¿Son los factores personales un elemento que se asocia al estrés estudiantil?

Delimitaciones de la investigación:

- Delimitación poblacional: estudiantes de último año de secundaria
- Delimitación de contenido: factores asociados al estrés estudiantil
- Delimitación espacial: Instituto Nacional de Darío ubicado en ciudad Darío, municipio del departamento de Matagalpa, Nicaragua.
- Delimitación temporal: Primer semestre del año 2022.

III. Antecedentes.

Internacionales

Santamaría F. (2021) en su investigación: “Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria de la I. E. José Jacobo Cruz Villegas-Catacaos, durante la pandemia por Covid-19” para optar al título profesional de Médico y Cirujano, se planteó el objetivo de determinar los factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria, Piura, Perú. Utilizó estudio transversal analítico, con escolares de 1° a 5° año de secundaria. Una muestra de 149 sujetos, y se evaluó los niveles de depresión, ansiedad y estrés mediante el DAS-21, también se evaluó características sociodemográficas, características académicas y factores relacionados a COVID-19. Utilizó estadística descriptiva. Resultados: 45 % del sexo masculino, con una media de edad de 14 ± 1.5 años, 70% tuvieron buena relación familiar, 30 % pertenecían al 1° año de estudios, 72 % reportaron regular carga académica, 53 % un buen rendimiento académico, 34 % reportaron algún familiar afectado por COVID-19, mientras que 40 % reportaron un familiar fallecido por la misma enfermedad. El único factor que aumentó el riesgo de depresión, ansiedad y estrés fue la regular relación familiar, en comparación a los que tenían una buena relación familiar. Conclusión: El tener una regular relación familiar aumentó el riesgo de presentar depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria, en comparación a los que tuvieron una buena relación familiar. Este estudio es útil para la investigación ya que su objetivo incluye los factores asociados a estrés en los estudiantes. (3)

Cotaquispe P. y Susan C. (2021) en su investigación: “Factores asociados a la ansiedad en estudiantes de 1ro a 5to de secundaria en una institución educativa de Villa El Salvador durante el Covid-19”, realizada en Perú, para optar al título profesional de Médico y Cirujano, se planteó el objetivo: Identificar factores relacionados a ansiedad en estudiantes del 1ro a 5to de secundaria, utilizo un estudio observacional, analítico y transversal, realizado en una muestra censal de 94 adolescentes con edades entre 12 a 17 años, a quienes les fue administrada la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait

Anxiety Inventory [STAI]). Resultados: el 57.4 % eran adolescentes de sexo masculino, el 29.8 % y 21.3 % procedían de familias extendidas y monoparentales, respectivamente. La ansiedad prevaleció en el 33.0 % de adolescentes. Los factores sociodemográficos asociados a la ansiedad fueron adolescencia tardía, sexo femenino y bajo nivel educativo materno, los cuales incrementaron el riesgo de ansiedad. Ningún factor epidemiológico resultó asociarse a la ansiedad en los adolescentes. Conclusión: los factores asociados a la ansiedad en adolescentes son la edad, el sexo, la baja escolaridad materna y el cumplimiento pleno de las medidas de prevención del Covid-19. Este estudio es de utilidad ya que se orienta a identificar los factores que se asocian con la ansiedad en estudiantes de secundaria, similar al que se realizó en ciudad Darío. (4)

Alfaro Condori N. (2020) Perú en su tesis “Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020”, para optar al Título Profesional de Licenciados en Educación, especialidad: Lengua, Literatura, Filosofía y Psicología, cuyo objetivo general fue: Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria: estudio de enfoque cuantitativo, aplicada, descriptivo y no experimental transversal; la muestra fue de 110 estudiantes entre los 14 a 17 años, donde 72 son mujeres y 38 son hombres; se usó como instrumento de investigación el Inventario para el Estrés Académico (SISCO) diseñado por Arturo Barraza Masías (2007) que mide tres dimensiones: Estresores, Síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y Estrategias de Afrontamiento. Concluyendo, que: el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50 %. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes, son: Sobrecarga de tareas con un 88.2 % y Tiempo limitado con un 86.4 %. Los síntomas del estrés académico más recurrentes en los estudiantes, es Fatiga crónica con un 65.5 %, Sentimientos de depresión con un 70 % y Desgano para realizar las labores escolares con un 62.7. Y el nivel de estrés académico según el sexo: en las mujeres el nivel severo con un 56.9 % y en los varones el nivel moderado con un 63.2 %. Este estudio es de utilidad dado que aplica el inventario SISCO y sus resultados son comparables con los obtenidos en el IND. (5)

Díaz Ruiz K. Martínez M. Antioquia. Colombia. (2020). En su investigación: “Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020” realizada para optar al título profesional de Psicóloga, se planteó: conocer los factores generadores de estrés académico en los estudiantes de los grados décimo y undécimo. Realizo tesis cualitativa y con estudio de caso, e indagó el punto de vista de los participantes y experiencias por medio de un diálogo en grupos conformados por un 12 a 8 estudiantes. Entre los hallazgos la sobrecarga de trabajos y la mala distribución del tiempo son factores generadores de estrés académico, esto genera reducción de la atención, falta de concentración, lo que conlleva frustración frente a su rendimiento académico; se identificó que los padres al tener altas expectativas en el rendimiento académico de sus hijos ejercen presión significativa en sus hijos, lo cual ocasiona más estrés. Concluye que el estrés académico es un fenómeno que se encuentra presente en los participantes de esta investigación, esto se debe a la carga excesiva de trabajos, lo que a su vez se relaciona con la falta de tiempo para cumplir con dichos trabajos. La utilidad de esta investigación radica en su objetivo y sus conclusiones las cuales se relacionan con el realizado en Darío. (6)

Quito Calle J y demás (2017) en Ecuador realizaron la investigación: “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”. Su objetivo fue caracterizar el estrés académico, por ello realizó estudio descriptivo, observacional y transversal, con una muestra no probabilística por conveniencia tipo intencional, con 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros. Se utilizó instrumento de estudio el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual permitió evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente el 90 % de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo, además fueron identificados como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros; sin hallar diferencias significativas en su distribución por edad y sexo. Concluye que los principales agentes estresores son: la competencia entre los compañeros del grupo, la personalidad y carácter del docente, así como a las evaluaciones y participación en clases. Esta

investigación es útil ya que sus resultados y conclusión se relacionan con los encontrados en el instituto de Darío. (7)

Peinado Xuyá A., Guatemala (2018), en su tesis: “El estrés académico en los estudiantes del último año, con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez”, para obtener el grado académico de: Licenciada en la Enseñanza de la Matemática y Física cuyo objetivo era contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes. La investigación fue de tipo descriptiva, utilizando el método inductivo, para recolectar la información se aplicó el inventario sisco de estrés académico y test de habilidades a 69 estudiantes de quinto bachillerato en ciencias y letras. Además, se utilizó el cuadro de revisión de las calificaciones. Entre los resultados más importantes: el 4 % de los estudiantes de quinto bachillerato no fue promovido y el 30 % debe realizar sus exámenes de recuperación, enfatizando que les genera mayor estrés académico la sobrecarga y el tiempo limitado para hacer las tareas y trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores. Se concluye, que el estrés académico ocasiona que las habilidades se encuentren afectadas debido a las manifestaciones de los estresores y a la falta de la práctica de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Esta tesis es de utilidad ya que estudió población similar con metodología e inventario que también se aplicó en ciudad Darío. (8)

Chiquillo Rodelo J, Amaya López N, Curiel López R. en Colombia (2016) en su investigación acerca de: “Situaciones escolares asociadas al estrés psicosocial en estudiantes de básica secundaria de la ciudad de Riohacha”, cuyo objetivo era identificar síntomas y factores escolares relacionados con el fenómeno del estrés psicosocial en estudiantes. El diseño es no experimental, transaccional de campo. La población del estudio son estudiantes de los grados noveno decimo y once de las 4 instituciones educativas del sector público de la ciudad de Riohacha. En cuanto a la muestra son 50 informantes clave, la cual representa a la población. Como resultado, los factores

generadores del estrés están referidos a las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante y las intervenciones en público. Concluyen que los estudiantes presentan manifestaciones de estrés psicosocial, evento que es muy recurrente y determinado por múltiples situaciones referidos a las condiciones y actividades académicas. La utilidad de esta investigación radica en que su objetivo y resultados se relacionan con los obtenidos en el instituto de Darío. (9)

Quito CJV, y demás (2016) en Colombia, en su investigación: “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”. Con el objetivo de caracterizar el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca, durante el período 2016-2017, fue un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal, en el cual participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades entre 16 a 18 años de ambos géneros. Se utilizó como instrumento de estudio el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual evidencio la presencia de estrés en aproximadamente el 90 % de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo, además fueron identificados como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros. (10) en conclusión hay relación que el estrés afecta el rendimiento académico, psicológico y físico en los estudiante de IND, la cual como principal causa continuara produciendo estrés en el cuerpo contribuyendo a problemas graves de salud en el futuro. Es útil este estudio ya que es de tipo similar en tipo, población, instrumento SISCO y resultados obtenidos al del IND. (10)

Escajadillo Pilco, A. (2019) Perú, en su estudio: “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución Educativa 2095 Herman Busse de la Guerra- Los Olivos 2018” acerca de determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa Herman Busse de La Guerra 2095, utilizó un estudio de tipo básico, nivel correlacional, enfoque cuantitativo; diseño no experimental: transversal. La población era de 235 estudiantes, la muestra de 149, el muestreo fue tipo probabilístico.

La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios inventario Sisco estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio. Se llegaron a las siguientes conclusiones: la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio es significativa. La dimensión los estresores del Estrés Académico tiene relación positiva con la variable Hábitos de Estudio. La dimensión los síntomas del Estrés Académico tiene relación positiva media con la variable Hábitos de Estudio. La dimensión estrategias de afrontamiento del Estrés Académico tiene relación positiva con la variable Hábitos de Estudio. La utilidad de esta investigación con la realizada en Darío es por la aplicación del inventario SISCO (11)

Nacionales

González Mayorga, VM. (2020) Nicaragua, en su estudio: “Prevalencia de estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de VI año de la carrera de Medicina de la Universidad Autónoma de Nicaragua, León”. Con el objetivo de Determinar la prevalencia de estrés y su relación con el rendimiento académico, en estudiantes de VI año de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN- León. Utilizo un estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 134 estudiantes y utilizando un test SISCO del estrés académico se calculó con la prueba de chi cuadrado. La tasa de prevalencia es de 85.1 %, No existe relación estadísticamente significativa entre estrés y el rendimiento académico. Las categorías con más altas tasas de prevalencia son estudiantes con hijos, sexo femenino, de procedencia urbana, casados y que viven solos. La utilidad de esta investigación con la realizada en Darío es por la aplicación del inventario SISCO, aunque su población estudiantil no es idéntica, pero es similar. (12)

Nicaragua Castro, A. (2019) Nicaragua, en su estudio: “El trabajo en Grupo, como generador de estrés académico: Una mirada a la experiencia de estudiantes de pregrado de la UNAN- Managua”. Con el objetivo de qué situaciones se perciben como generadoras de estrés académico en universitarios de pregrado de la UNAN- Managua

en el período Octubre- Noviembre 2019. Se utilizó el inventario que consiste en una lista que contiene una serie de situaciones de la vida universitaria en la que el estudiantado identifica aquellas que percibe como fuentes generadoras de estrés. Se constata la presencia de estrés auto percibido a partir de situaciones académicas como, sobrecarga de trabajo, realizar exámenes, recibir calificaciones y trabajar en grupo mayoritariamente (77 %). La utilidad de esta investigación radica en que su objetivo se relaciona con los obtenidos en el instituto de Darío y con el hecho de que son estudiantes de pregrado.
(13)

Locales

No se encontraron antecedentes a nivel local.

IV. Justificación

El estrés se produce y se encontrará en todo aquel lugar o espacio en el que se encuentren seres humanos realizando cualquier acción, sean laborales, familiares, sociales, espirituales y académicas entre otras. Actualmente docentes, estudiantes, infraestructuras y contextos generan y mantienen ambientes estresantes, es decir, sobrecargas emocionales, de sobretensión emocional, ansiedad inducida por múltiples factores entre ellos una exigencia académica demasiado intensa.

Eso no contribuye a que se desarrolle adecuadamente el proceso de enseñanza aprendizaje, por ambas partes: docente y estudiante. El estrés es un agente que en la actualidad se hace evidente en gran medida dentro del ámbito estudiantil e interfiere la carga académica que implica, entre ellos las actividades extracurriculares, períodos de exámenes, nivel de ingreso de los familiares y la preocupación excesiva para mantener el promedio son estresores que afectan mayormente a los estudiantes de secundaria. El estrés en los jóvenes trae diversas consecuencias que afectan tanto la vida académica como sus relaciones interpersonales, su salud física y mental.

Es conveniente que, al no encontrar documentación e investigaciones similares o relacionadas a nivel nacional y local, el realizar este estudio permita contribuir a llenar el vacío de conocimiento y aportar información, que entre otros:

Conveniencia: se deriven orientaciones a la comunidad educativa sobre prácticas educativas que reduzcan los índices de estrés en la comunidad estudiantil

Relevancia social: al beneficiar el aprendizaje de los estudiantes orientado a dar respuestas a los contextos en los cuales el crece y se desarrolla.

Implicaciones prácticas: al aportar sugerencias que mejoren el rendimiento escolar y prácticas docentes que establezcan ambientes armónicos de enseñanza.

Metodológico: Sea de utilidad y base para programar y realizar nuevos estudios a futuro

Salud preventiva: que permita alertar acerca de las manifestaciones físicas y psíquicas que los estudiantes presentan y orientar intervenciones tempranas que prevengan complicaciones y secuelas que conlleva en ellos.

Universitario: En la práctica estudiantil permitirá que los estudiantes aumenten sus conocimientos acerca del tema y que sepan reconocer el proceso y las manifestaciones de quienes lo padecen.

Instituto: Le servirá para manejar datos acerca de cuáles son los estresores que mayormente repercuten en sus estudiantes para planificar intervenciones que disminuyan el estrés académico.

En consecuencia, el estudio es esencial con el fin de beneficiar a la comunidad educativa en todos sus niveles.

V. Objetivos

Objetivo General:

Describir los factores asociados al estrés en estudiantes del último año de secundaria del Instituto Nacional Darío, Ciudad Darío, Matagalpa durante el I semestre del 2022.

Objetivos Específicos:

Caracterizar los aspectos sociodemográficos de los estudiantes del último año de secundaria del Instituto Nacional Darío.

Determinar los factores académicos asociados al estrés estudiantil en la población a estudio.

Especificar los factores sociales asociados al estrés estudiantil en la población a estudio.

Identificar los factores personales asociados al estrés estudiantil en la población a estudio.

VI. Marco Teórico

6.1 Definición

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés se define como: El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. (1)

Cazabat y Costa: “Procesos fisiológicos y psicológicos que se desarrollan cuando existe un exceso percibido de demandas ambientales sobre las capacidades percibidas del sujeto para poder satisfacerlas, y cuando el fracaso en lograrla tiene consecuencias importantes percibidas por el sujeto”. (14)

El Dr. Hans Selye (Padre en el estudio del estrés), lo definió en 1935 como: Una respuesta no específica del organismo que se produce frente a cambios inespecíficos provocados dentro de un sistema biológico. Denomina estresor al agente desencadenante del estrés, que provoca un desequilibrio del organismo. (15)

Chrousos y Gold definieron al estrés como un estado de desarmonía o homeostasis amenazada con capacidad de evocar respuestas fisiológicas y de conducta adaptativas, específicas o generalizadas, que fuerzan a la homeostasis a superar el umbral de normalidad. (16)

El Diccionario de la Real Academia Española define al estrés como una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (17) Este ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona. El estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. De esto se desprende que el estrés es una reacción del organismo para que éste se adapte a un esfuerzo corriente, pero debe considerarse que la sobrecarga de situaciones estresantes puede llevar a consecuencias negativas, ya sea en términos de enfermedades médicas. (18)

6.2 Historia

En el siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard realizó grandes progresos en las investigaciones sobre este problema. Demostró que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad del medio ambiente interno cualesquiera que sean las condiciones externas y las modificaciones que se produzcan en el ambiente exterior. "La estabilidad del medio interno es la condición indispensable para una vida libre e independiente". (19)

En el siglo XX el gran fisiólogo americano Cannon (1939) opuso el término "homeostasis" (del griego *homios*, similar, y *statis*, posición) para designar los procesos fisiológicos coordinados que mantienen la mayor parte de los estados constantes en el organismo. Las investigaciones clásicas de Cannon establecieron la existencia de numerosos mecanismos fisiológicos bien definidos que aseguran una protección contra el hambre, la sed, la hemorragia y contra los factores que tienen a perturbar la temperatura normal del cuerpo, el pH de la sangre, el porcentaje de azúcar, de proteínas, de grasas, de calcio... que entran en la composición plasmática y aseguran el equilibrio de los diferentes metabolismos. Insistió en especial en la estimulación del sistema nervioso simpático y en la descarga de adrenalina por las glándulas médula-suprarrenales que se produce cuando hay agresiones. Este proceso autónomo provoca a su vez modificaciones cardiovasculares que preparan el cuerpo para la defensa. (19)

Pero quien atribuyó a la expresión un sentido técnico muy especial fue Hans Selye en los años 30, en una carta a la publicación *Nature*, donde describe una tríada patológica compuesta por un aumento del tamaño de las glándulas suprarrenales, úlceras gastrointestinales e involución del sistema timo linfático, pasando a definir al estrés como: "Un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo las amenazas psicológicas)." (20)

Selye apoyó su definición en una serie de respuestas no específicas originadas en estímulos muy variados expresando: El soldado que cae herido en la batalla, la madre que se angustia por su hijo soldado, el espectador que observa una carrera de caballos, el caballo y el jockey que lo castiga, todos están bajo la influencia del estrés.

El mendigo que padece hambre y el glotón que engulle en demasía, el dueño de un pequeño negocio con su constante temor a la quiebra y el financiero luchando por lograr otro millón, están también bajo el estrés. Llamó al conjunto de reacciones como Síndrome General de Adaptación y describió las fases del estrés. (20)

6.3 Tipos de estrés

6.3.1 Distrés (estrés negativo) Es el estrés que provoca exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, se asocia con la producción de cortisol. Es la respuesta que una persona tiene ante una situación que lo supera. Este tipo de estrés provoca cansancio, fatiga y desgaste psicológico. Es el estrés más conocido y resulta muy perjudicial para la salud, tanto física como mental. (21)

6.3.2 Eustrés: (estrés positivo) es la respuesta que surge de modo natural en las personas cuando responden a una situación que requiere una activación y un esfuerzo elevado para ser resueltas. Se trata de un proceso de activación natural que es necesario a nivel biológico para adaptarse a diferentes situaciones vitales. Este tipo de estrés es el que aparece en situaciones como estudiar para un examen o realizar una actividad laboral de mayor esfuerzo cuya duración es limitada, se relaciona directamente con la hormona de la felicidad (denominada dopamina), el eustrés se percibe como una sensación de apremio que activa a las personas y que las hace más eficaces (Ejemplo: salir bien en clases por estudiar para un examen). (21)

6.3.3 Según su cronicidad

Estrés agudo: Es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. A corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. (22)

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- ✓ Agonía emocional: una combinación de irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- ✓ Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- ✓ Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- ✓ Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

Estrés agudo episódico: Aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. (22)

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. (22)

Según DSM- V:

El trastorno por estrés agudo es un periodo breve de recuerdos molestos que se produce 4 semanas después de haber sido testigo o de haber experimentado un episodio traumático insoportable.

En el caso del trastorno por estrés agudo, las personas han atravesado un evento traumático, experimentado directamente (por ejemplo: una lesión grave o amenaza de

muerte) o indirectamente (por ejemplo: testigo de acontecimientos que le suceden a otros, enterarse de hechos que le ocurrieron a familiares o amigos cercanos).

Criterios clínicos: Estos criterios incluyen síntomas intrusivos, estado de ánimo negativo, y síntomas de disociación, evitación y alerta.

Para cumplir con los criterios diagnósticos, los pacientes deben haber estado expuestos directa o indirectamente a un evento traumático, y deben estar presentes >9 de los siguientes síntomas durante un período entre 3 días y 1 mes.

- ✓ Recuerdos angustiantes, recurrentes, involuntarios e intrusivos del evento.
- ✓ Sueños angustiantes recurrentes sobre el evento.
- ✓ Reacciones disociativas (por ejemplo: flashbacks) en las que los pacientes sienten como si el evento traumático se estuviese repitiendo.
- ✓ Intensa angustia psicológica o fisiológica cuando recuerda el episodio (por ejemplo: por ingresar a un sitio similar, por sonidos similares a los que escuchó durante el evento).
- ✓ Incapacidad persistente de sentir emociones positivas (por ejemplo: felicidad, satisfacción, sentimientos amorosos).
- ✓ Un sentido de la realidad distorsionado (por ejemplo: sentirse confundido, el tiempo enlentecido, percepciones distorsionadas).
- ✓ Incapacidad de recordar una parte importante del evento traumático.
- ✓ Esfuerzos para evitar recuerdos angustiantes, pensamientos o sentimientos asociados con el evento.
- ✓ Esfuerzos para evitar factores externos que rememoran el suceso (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones).
- ✓ Trastorno del sueño.
- ✓ Irritabilidad o crisis de enojo.
- ✓ Hipervigilancia.
- ✓ Dificultades para concentrarse.
- ✓ Respuesta de sobresalto exagerada.

Además, las manifestaciones deben provocar malestar intenso o deteriorar significativamente el funcionamiento social u ocupacional, y no deben atribuirse a los efectos fisiológicos de una sustancia o de otro trastorno médico (23).

Estrés crónico: Es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo. (22)

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés. (22)

Según DSM- V:

Conducta Desadaptativa: Es aquella que genera intranquilidad y desarmonía, es cuando no nos adaptamos, ni al medio, ni a los demás, cuando no respetamos reglas y conductas ajenas, cuando irrespetamos los derechos de otros.

Lo que hace que se produzca conducta desadaptativa es la unión de los tres; estrés, afrontación y vulnerabilidad. La relación entre la vulnerabilidad y sucesos estresantes es: Que va a estar controlado por las habilidades de afrontación que se tengan. Cuanto más vulnerables necesitamos más estresores como:

- ✓ Desorganización del comportamiento (conducta ilógica y sin explicación aparente).
- ✓ Agresividad (física, verbal).
- ✓ Reacciones emocionales (ansiedad, aflicción, nerviosismo y otras manifestaciones como insomnio, problemas circulatorios, digestivos, etc.).
- ✓ Alienación, apatía y desinterés.
- ✓ Sufrimiento personal, malestar subjetivo o infidelidad.
- ✓ Falta de adaptación al entorno.

- ✓ Irracionalidad e incomprendibilidad.
- ✓ Malestar en el observador.
- ✓ Violación de códigos morales e ideales. (24)

Trastorno por estrés Postraumático:

A. Exposición a la muerte, lesión grave o violencia sexual, ya sea real o amenaza, en una (o más) de las formas siguientes:

1. Experiencia directa del suceso traumático.
2. Presencia directa del suceso ocurrido a otros.
3. Conocimiento de que el suceso traumático ha ocurrido a un familiar próximo o a un amigo íntimo. En los casos de amenaza o realidad de muerte de un familiar o amigo, el suceso ha de haber sido violento o accidental.
4. Exposición repetida o extrema a detalles repulsivos del suceso traumático (Por ejemplo: socorristas que recogen restos humanos; policías repetidamente expuestos a detalles del maltrato infantil).

B. Presencia de uno (o más) de los síntomas de intrusión siguientes asociados al suceso traumático, que comienza después del suceso traumático:

1. Recuerdos angustiosos recurrentes, involuntarios e intrusivos del suceso traumático.
2. Sueños angustiosos recurrentes en los que el contenido o el afecto del sueño está relacionado con el suceso traumático.
3. Reacciones disociativas (Por ejemplo: escenas retrospectivas) en las que el sujeto siente o actúa como si se repitiera el suceso traumático. (Estas reacciones se pueden producir de forma continua, y la expresión más extrema es una pérdida completa de conciencia del entorno presente.)
4. Malestar psicológico intenso o prolongado al exponerse a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático.

5. Reacciones fisiológicas intensas a factores internos o externos que simbolizan o se parecen a un aspecto del suceso traumático.

C. Evitación persistente de estímulos asociados al suceso traumático, como se pone de manifiesto por una o las dos características siguientes:

1. Evitar o esforzarse para evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso traumático.
2. Evitación o esfuerzos para evitar recordatorios externos (personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos, situaciones) que despiertan recuerdos, pensamientos o sentimientos angustiosos acerca o estrechamente asociados al suceso traumático.

D. Alteraciones negativas cognitivas y del estado de ánimo asociadas al suceso traumático, que comienzan o empeoran después del suceso traumático, como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:

1. Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso traumático (debido típicamente a amnesia disociativa y no a otros factores como una lesión cerebral, alcohol o drogas).
2. Creencias o expectativas negativas persistentes y exageradas sobre uno mismo, los demás o el mundo (Por ejemplo: estoy mal, no puedo confiar en nadie, el mundo es muy peligroso, tengo los nervios destrozados).
3. Percepción distorsionada persistente de la causa o las consecuencias del suceso traumático que hace que el individuo se acuse a sí mismo o a los demás.
4. Estado emocional negativo persistente (Por ejemplo: miedo, terror, enfado, culpa o vergüenza).
5. Disminución importante del interés o la participación en actividades significativas.
6. Sentimiento de desapego o extrañamiento de los demás.

7. Incapacidad persistente de experimentar emociones positivas (Por ejemplo: felicidad, satisfacción o sentimientos amorosos).

E. Alteración importante de la alerta y reactividad asociada al suceso traumático, que comienza o empeora después del suceso traumático, como se pone de manifiesto por dos (o más) de las características siguientes:

1. Comportamiento irritable y arrebatos de furia (con poca o ninguna provocación) que se expresan típicamente como agresión verbal o física contra personas u objetos.
2. Comportamiento imprudente o autodestructivo.
3. Hipervigilancia.
4. Respuesta de sobresalto exagerado.
5. Problemas de concentración.
6. Alteración del sueño (Por ejemplo: dificultad para conciliar o continuar el sueño, o sueño inquieto).

F. La duración de la alteración (Criterios B, C, D y E) es superior a un mes.

G. La alteración causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

H. La alteración no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia. Por ejemplo, medicamento, alcohol, etc. u otra afección médica.

Especificar si:

Con síntomas disociativos: Los síntomas cumplen los criterios para el trastorno de estrés postraumático y, además, en respuesta al factor de estrés, el individuo experimenta síntomas persistentes o recurrentes de una de las características siguientes:

1. **Despersonalización:** Experiencia persistente o recurrente de un sentimiento de desapego y como si uno mismo fuera un observador externo del propio proceso mental o corporal (Por ejemplo: como si se soñara, sentido de irrealidad de uno mismo o del propio cuerpo, o de que el tiempo pasa despacio).

2. **Desrealización:** Experiencia persistente o recurrente de irrealidad del entorno (Por ejemplo: el mundo alrededor del individuo se experimenta como irreal, como en un sueño, distante o distorcionado) (24).

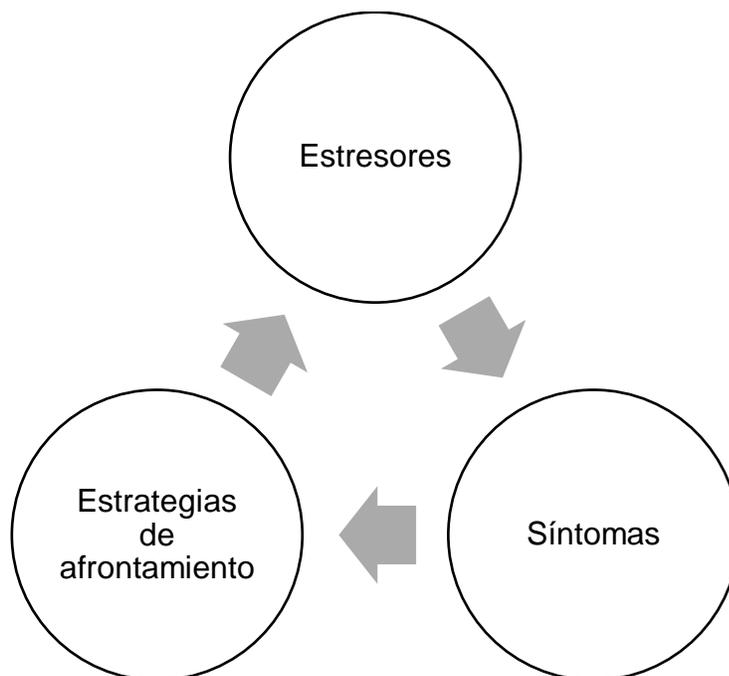
6. 4 Estrés académico

Según Caldera y Pulido (2007): “Es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo” por tal motivo, los estudiantes y profesores se pueden ver afectados por el estrés. (8)

Con un enfoque psicosocial Martínez y Díaz (2007) lo definen como: El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (8)

Barraza lo define como: Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas; y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (8)

6.4.1 Componentes del estrés:



(8)

Ilustración 1 Componentes del estrés

Se ha señalado que el mayor riesgo de estrés en mujeres se debe al estigma social y la inequidad de oportunidades académicas y profesionales. Algunos estudios señalan que las estudiantes mujeres, que están cursando el ciclo básico, que no realizan actividades extracurriculares y que tienden a un afrontamiento pasivo tienen mayor riesgo de presentar estrés y trastornos emocionales. (25)

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Secundaria. (25)

En particular, este entorno sobre el que se centra esta investigación, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo

ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico en la secundaria y su enfoque a optar por estudiar una carrera profesional. Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones de escuela secundaria, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de la secundaria y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes y en menor forma, los últimos. Idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores. Mientras que Kohn y Frazer destacaron que los estresores académicos más importantes son: las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos. (26)

6.4.2 Estresores Académicos

Se refiere a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante.

Clasificación según García Muñoz:

- ✓ Los estresores académicos o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante como una sobrecarga o una presión excesiva.
- ✓ Estresores intermitentes: Visitas periódicas a familiares con los que se mantiene una relación conflictiva y las épocas de exámenes, como se estudiará en los hallazgos de esta tesis. (27)
- ✓ Estresores crónicos como una incapacitación permanente, discusiones constantes con la pareja o un ambiente laboral conflictivo.
- ✓ Las variables moduladoras, o mediadores del estrés, entre las que se encuentran factores de naturaleza biológica (sexo, edad), personal como apoyo social, rasgo de ansiedad, depresión.
- ✓ El apoyo terapéutico de amigos y familiares, también el tipo de estudio, curso o carrera y socioeconómico lugar de residencia, becas, nivel de ingresos familiares y personales, y también si el individuo debe de trabajar para pagarse o ayudarse con sus gastos académicos.

- ✓ Las consecuencias del estrés académico sobre la salud y el bienestar psicológico del estudiante, su funcionamiento cognitivo y socio afectivo, su rendimiento académico, entre otros. (27)

6.4.3 Estresores según autores:

Barraza 2003	Polo, Hernández, Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realizar exámenes
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clases
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (Seminarios, pruebas, etc.)
Interrupciones del trabajo	Ir donde el docente para tutorías
Ambiente desagradable	Sobrecarga académica (trabajos, obligaciones)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para realizar un trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades
Problemas o conflictos con los docentes/ asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos entre compañeros	Realizar trabajos obligatorios para poder aprobar una asignatura
Evaluaciones	Tareas del estudio
Tipo de trabajo que se pide	Trabajos en grupo

(28)

Tabla 1 Estresores

6.4.4 Respuesta fisiológica del estrés

Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipófisis suprarrenal y del sistema nervioso vegetativo. (29)

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos (figura 1).

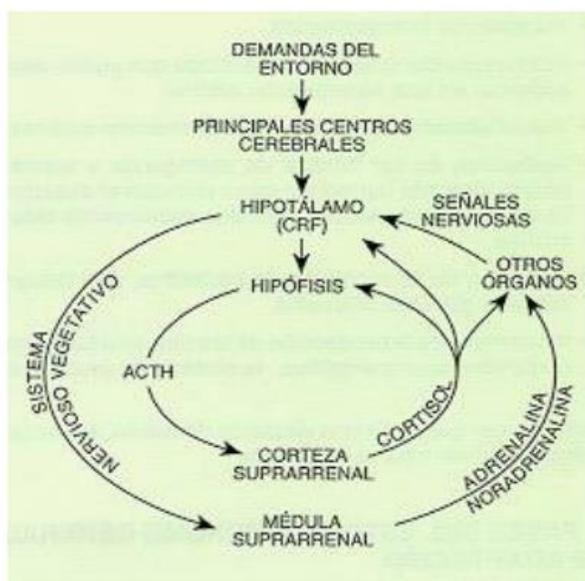


Ilustración 2 Respuesta fisiológica del estrés

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición. (29)

Eje hipófisis suprarrenal: Se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de

corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica, como se verá más adelante. (29)

Los corticoides que se liberan debido a la ACTH son:

- a) Los glucocorticoides.
- b) Los andrógenos.

Sistema nervioso vegetativo: Mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son: la adrenalina y noradrenalina. Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción.

6.5 Fases del estrés

Fase 1. Alarma. Nuestro organismo interpreta que se encuentra ante una situación que le provoca estrés y comienzan los primeros cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que nos preparan para actuar y afrontar la situación, bien sea a través de una reacción de “lucha” o de “huida”. En esta primera etapa las glándulas endocrinas liberan hormonas, especialmente adrenalina y cortisol. La primera, aumenta los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, incrementa la tensión muscular, se dilatan las pupilas, hacen más lenta la digestión e incrementa la alerta sobre la atención a diferentes estímulos. La función de la adrenalina es prepararnos rápidamente para la acción de combatir una situación que percibimos como amenazante y escapar del peligro. El cortisol eleva el nivel de azúcar en la sangre y disminuye la respuesta inmunológica para ahorrar energía. (30)

Cuando la persona se enfrenta a la situación y es consciente de que los recursos de afrontamiento no son suficientes para superar los hechos, es entonces cuando se inicia el estrés y comienza la etapa de alarma. (30)

Fase 2. Resistencia. Durante la fase anterior se ha producido en el organismo un desgaste de energía debido a la cantidad de reacciones metabólicas puestas en marcha para combatir el estrés y la sensación de peligro. En la etapa de resistencia el organismo trata de recuperarse y volver a su equilibrio u homeostasis, pero el estímulo estresante continúa y sigue debilitando los recursos necesarios para combatir el estrés, con lo que el cuerpo permanece en alerta y no puede reparar los daños. (30)

Fase 3. Agotamiento. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar a situaciones extremas de debilitamiento del sistema inmune, con lo que nos volvemos más vulnerables a contraer enfermedades. Aparecen los síntomas asociados al estrés crónico, que explicamos en el anterior artículo ¿Qué es el estrés? Es habitual que aparezcan sentimientos de indefensión, infelicidad, enfermedades psicosomáticas, cuadros depresivos o adicciones con o sin sustancias. (30)

6.6 Síntomas de estrés académico

Síntomas físicos: son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo y que pueden provocar cambios en el metabolismo. (31)

Síntomas psicológicos: Son aquellos que tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona, se refieren a cambios en las actitudes y disposición de los individuos.

Síntomas comportamentales: Son todos aquellos que involucran la conducta de la persona. (31)

Síntomas físicos	Síntomas psicológicos	Síntomas comportamentales
Hiperventilación	Ansiedad	Cambios de humor constantes
Migrañas/ Cefaleas	Tristeza	Fumar en exceso
Digestivo: Estreñimiento/ Diarrea/ Síndrome de colon irritable	Preocupación excesiva	Comer o dejar de comer
Lumbalgias	Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada	Deseos de gritar, golpear o insultar
Insomnio/ hipersomnias	Pensamiento catastrófico	Aumento de ingesta de alcohol
Anorexia/ Obesidad	Temor/ miedo	Aislamiento
	Dificultad para concentrarse	Apatía al vestir
Falta de aire o sensación de sofocación	Bloqueo mental	Dificultad para realizar las tareas que se les asignan
	Imagen negativa de uno mismo/ pesimismo	Absentismo a clases

(31)

Tabla 2 Síntomas del estrés académico

VII. Diseño metodológico

7.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo descriptiva, de campo, cuali-cuantitativa, de corte transversal, no experimental que describe el nivel de estrés que presentan los estudiantes en su último año de secundaria del I semestre 2022 sin llegar a realizar comparaciones, explicaciones ni evaluaciones.

7.2 Unidad de análisis.

La información se obtiene de cada uno de los estudiantes que cursan su último año de secundaria del IND en el 2022.

7.3 Área de estudio

El área geográfica fue en el Instituto Nacional Darío (IND) ubicado en la Ciudad Darío, municipio del departamento de Matagalpa. El IND se encuentra frente al restaurante “Buen Clima” número 2. El municipio de Darío se ubica a 45 kilómetros de la ciudad de Matagalpa, y a 90 kilómetros de la capital de Managua. Su situación geográfica es de 12° 43' de latitud norte y 86° 07' de longitud oeste, con una altitud de 432,7 metros sobre el nivel del mar. La densidad poblacional de 41.014 habitantes en total. Ciudad Darío limita con los siguientes municipios: al norte con los municipios de Sébaco, al sur con los municipios de San Benito Municipio de Managua, al este con los municipios de Terrabona al oeste con el municipio de El Jicaral. Para acceder a dicho municipio se utilizan las unidades de transporte interurbanas que viajan de Managua, Matagalpa, Estelí entre otros, ya en la ciudad de Darío se puede trasladar a dicho instituto en unidades de taxi o a pie.

7.4 Población

La población está constituida por la totalidad de los estudiantes que cursan en las tres secciones del IND y que ascienden a 100 estudiantes de secundaria del turno matutino del IND.

7.5 Muestra

En este caso no se seleccionó muestra ya que se incluyó a toda la población estudiantil del último año de secundaria del IND, siempre y cuando cumplan los criterios de inclusión. Es una muestra no probabilística ya que sus resultados serán aplicables solo a la población a estudio y no será extrapolable a toda la población estudiantil del IND.

7.6 Criterios de Inclusión

- ✓ Todo estudiante del último año de secundaria.
- ✓ Todo estudiante que se encuentre matriculado en el IND
- ✓ Todo estudiante que se encuentre activo
- ✓ Todo estudiante que se encuentren en el Instituto Nacional Darío al momento del estudio,
- ✓ Todo estudiante que decida participar de manera voluntaria e informada en la investigación.

7.7 Criterios de exclusión

- ✓ Todo estudiante que no sea del último año de secundaria.
- ✓ Todo estudiante que no se encuentre matriculado en el IND
- ✓ Todo estudiante que no se encuentre activo
- ✓ Todo estudiante que no se encuentren en el Instituto Nacional Darío al momento del estudio,
- ✓ Todo estudiante que no decida participar de manera voluntaria e informada en la investigación.

7.8 Variables según objetivos del estudio

Objetivo No 1

Caracterizar los aspectos sociodemográficos de los estudiantes de quinto año de secundaria del Instituto Nacional Darío.

- ✓ Edad
- ✓ Sexo
- ✓ Estado civil
- ✓ Tener hijos
- ✓ Tener trabajo
- ✓ Religión

Objetivo No 2

Determinar los factores académicos asociados al estrés.

- ✓ Nerviosismo
- ✓ Preocupación
- ✓ Sobrecarga de tareas
- ✓ Evaluaciones académicas
- ✓ Trabajos académicos

Objetivo No 3

Especificar los factores sociales asociados al estrés estudiantil.

- ✓ Carácter del profesor
- ✓ Competencia académica
- ✓ Presión como mejor estudiante

Objetivo No 4

Identificar los factores personales asociados al estrés estudiantil.

- ✓ Tipo de trabajo
- ✓ Comprensión de temas
- ✓ Calidad de trabajos
- ✓ Presión académica
- ✓ Temor a Fallar
- ✓ Agotamiento
- ✓ Ambiente físico
- ✓ Recursos económicos
- ✓ Estado de salud

7.9 Obtención de la información

Para la obtención de la información se hizo presencia ante la Dirección del IND para presentar a la estudiante de 6to año de la carrera de medicina y cirugía de la UNIDES, quien es la investigadora y presentar el objetivo y fines de la investigación. La propuesta fue mejorada con aportes y sugerencias de la dirección y se programó fecha para la recolección de la información. Luego se realizó presentación de la intención de investigación con los estudiantes con el fin de aclarar inquietudes y lograr la participación voluntaria, anónima e informada de cada estudiante.

La información se obtuvo de fuente primaria, es decir, el estudiante del último año de secundaria que acudió a clases el día de la obtención de la información, que cumplía con los criterios de inclusión y al cual se le explico de previo los fines de la investigación y la voluntariedad del llenado de las mismas.

Durante la recolección de la información no se presentaron limitaciones ni obstáculos.

7.10 Técnicas e instrumentos:

Para la recolección de la información se elaboró un cuestionario con datos generales y preguntas cerradas utilizando la escala de Lickert, y que fueron elaboradas previamente.

7.11 Pilotaje

Se realizó en 20 estudiantes de 4to año de secundaria del turno matutino del IND. A partir de dicho pilotaje se realizaron mejoras y adecuaciones al cuestionario final.

7.12 Procesamiento de la Información

Se realizó una entrevista a modo de cuestionario auto aplicado con preguntas cerradas para reflejar los datos sociodemográficos y los factores relacionados con el estrés académico que presentan los estudiantes del último año de secundaria del IND. A partir de los resultados se elaboró base de datos en el programa Excel con el cual se diseñaron cuadros de frecuencia absoluta, acumulada y relativa, los cuales se plasmaron en el programa word. Se elaboraron tres bases de datos: para estudiantes hombres, mujeres y consolidado de ambos en el programa excel. Con la información se diseñaron gráficos en el programa power point a ser incluidos en el informe final de tesis.

7.13 Trabajo de campo:

El trabajo de campo se realizó en las instalaciones del IND en cada una de las secciones del año a estudio, previa autorización del docente que en ese momento se encontraba impartiendo su materia académica.

7.14 Consideraciones Éticas

- ✓ Se realizó presentación de la investigadora y de la universidad a la que pertenece
- ✓ Se explicó que la investigación fue autorizada por la Dirección del IND
- ✓ Se explicaron los objetivos y fines de la investigación, el contenido del cuestionario, todo orientado a obtener el previo consentimiento informado y voluntario de los estudiantes.
- ✓ Se explicó que el cuestionario no incluía el nombre del estudiante ni datos que permitieran su identificación y así mantener el secreto y respeto a los mismos.
- ✓ Los estudiantes que participaron lo hicieron de manera libre y voluntaria.

- ✓ Los resultados, análisis y conclusiones del estudio no serán divulgados más allá de las autoridades del IND y de la UNIDES.
- ✓ Este estudio se realizó con fines de contribuir a la mejora social de la comunidad estudiantil y docente del IND.
- ✓ Este estudio no conlleva riesgos a los estudiantes participantes.
- ✓ Previo a la realización de esta tesis fue valorada por terceros a fin de evitar sesgos en la metodología y en la selección de la población meta del estudio.
- ✓ Durante la realización del estudio no se dio manipulación de la población para su participación, ni de los datos, ni de los resultados de la misma.

VIII. Resultados

Luego de realizar el análisis estadístico sobre los datos recolectados a través del instrumento diseñado para tal fin, se realizó el análisis de los mismos de acuerdo a las variables, las dimensiones y los indicadores que componen los factores relacionados con el estrés académico, para posteriormente elaborar una contrastación de estos resultados con las bases teóricas y los antecedentes disponibles.

Los resultados que se presentan a continuación corresponden al total de población, 100 estudiantes del 5to año de secundaria a quienes se les aplicó el cuestionario. No se obtuvieron encuestas incompletas ni rechazadas por lo que presentan las respuestas que todos brindaron y su respectivo análisis. Estos se presentan por objetivos específico.

Los datos se expresan en porcentajes basados en las preguntas y sus respuestas expresadas en el cuestionario. Las opciones de *siempre*, *casi siempre* y *algunas veces* se deben considerar como positivas y sumatorias a la variable. *Casi nunca* y *nunca* se considerarán variables negativas. Es de esa distribución que se extraen los porcentajes de la frecuencia relativa en las tablas que se presentan a continuación.

Objetivo específico 1: Caracterizar los aspectos sociodemográficos de los estudiantes del último año de secundaria del Instituto Nacional Darío.

Tabla 1. Características respecto a sexo de los estudiantes de secundaria de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa

Sexo	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Femenino	52	52	52	52
Masculino	48	100	48	100
Total	100		100	

Los estudiantes estuvieron distribuidos equitativamente entre mujeres, 52 %, y hombres, 48 %, con una leve tendencia de 4 mujeres estudiantes por sobre el total de hombres. La razón es de 1.08 mujeres por 1 hombre.

Tabla 2. Características respecto a edad de los estudiantes de secundaria de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa

Edad	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
15	9	9	9	9
16	57	66	57	66
17	21	87	21	87
18	11	98	11	98
19	2	100	2	100
Total	100		100	

La edad de los estudiantes oscila entre los 15 a los 19 años de edad, la media de edad de los mismos fue 16,4 años de edad, la mediana de edad es de 16 años y la estructura de edad es multimodal, siendo la moda más frecuente 16. El 66 % de los estudiantes son menores de 17 años y el 34 % son mayores o iguales a 17 años de edad. La edad predominante es de 16 años con un total del 57 %.

Tabla 3. Características respecto a estado civil de los estudiantes de secundaria de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa

Estado civil	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Soltero	92	92	92	92
Unión libre	8	100	8	100
Total	100		100	

El 92 % de los estudiantes manifiesta estar soltero al momento de realizar el cuestionario, mientras que el 8 % restante expresa vivir en unión libre.

Tabla 4. Características respecto a tenencia de hijos por los estudiantes de secundaria de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa

Tiene hijos	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
No	99	99	99	99
Si	1	100	1	100
Total	100		100	

El 99 % de los estudiantes manifiesta no tener hijos al momento de realizar el cuestionario, mientras que el 1 % restante expresa tener hijos.

Tabla 5. Características respecto a estado laboral de los estudiantes de secundaria de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa

Trabajan	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
No	79	79	79	79
Si	21	100	21	100
Total	100		100	

El 79 % de los estudiantes manifiesta que no trabaja al momento de realizar el cuestionario, mientras que el 21 % restantes expresa que si trabaja.

Tabla 6. Características respecto a religión que profesan los estudiantes de secundaria de secundaria del Instituto Nacional de Darío, Matagalpa

Religión	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Católico	80	80	80.0	80.0
Evangélico	14	94	14.0	94.0
Adventista	2	96	2.0	96.0
Otra	1	97	1.0	97.0
Ninguna	3	100	3.0	100
Total	100		100	

Las religiones de los estudiantes manifestada al momento de realizar el cuestionario son; 80 % Católico, 14 % Evangélico, 2 % Adventista, 1 % Otra, 3 % Ninguna. Con predominio de la religión católica en un 80 %.

Objetivo específico 2: Determinar los factores académicos asociados al estrés estudiantil en la población a estudio.

Tabla 7. Experiencias de nerviosismo durante las actividades académicas en este año 2022

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	12	12	12	12
Casi siempre	22	34	22	34
Algunas veces	51	85	51	85
Casi nunca	6	91	6	91
Nunca	9	100	9	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 85 % manifiesta que durante este año ha estado nervioso durante sus actividades académicas, mientras que el 15 % no ha tenido dichas experiencias. Del total de estudiantes que manifestaron nerviosismo, un poco más del 54 % casi siempre y siempre han estado nerviosos durante las actividades académicas en el año 2022.

Tabla 8. Sensaciones de preocupación ante las actividades y compromisos académicos asumidos en este año 2022

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	12	12	12	12
Casi siempre	19	31	19	31
Algunas veces	54	85	54	85
Casi nunca	11	96	11	96
Nunca	4	100	4	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 85 % manifiesta que durante este año ha tenido sensaciones de preocupación ante actividades y compromisos académicos, mientras que el restante 15 % no ha tenido dichas sensaciones. Del total de estudiantes que manifestaron preocupación, el 50 % casi siempre y siempre han estado con dicha sensación durante las actividades académicas en el año 2022

Tabla 9. ¿Te produce estrés cuando sientes que en el Instituto te sobrecarga de tareas y trabajos escolares?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	28	28	28	28
Casi siempre	26	54	26	54
Algunas veces	37	91	37	91
Casi nunca	7	98	7	98
Nunca	2	100	2	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 91 % manifiesta que durante este año ha tenido estrés por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, mientras que el restante 9 % no ha manifestado esta sensación. Del total de los estudiantes que manifestaron esta situación el 37 % casi siempre y siempre han estado con dicha sensación durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 10. ¿En este año has sentido que las evaluaciones de los profesores como exámenes, ensayos, trabajo de investigación han afectado tu tranquilidad?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	14	14	14	14
Casi siempre	15	29	15	29
Algunas veces	47	76	47	76
Casi nunca	13	89	13	89
Nunca	11	100	11	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 76 % manifiesta que durante este año las evaluaciones de los profesores han afectado su tranquilidad, mientras que el restante 24 % no los afectó. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 47 % casi siempre y siempre les ha afectado esta situación durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 11. ¿Percibes que en lo que va del año el instituto te ha dado mayores responsabilidades en el campo académico y social?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	16	16	16	16
Casi siempre	19	35	19	35
Algunas veces	44	79	44	79
Casi nunca	8	87	8	87
Nunca	13	100	13	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 79 % manifiesta que durante este año perciben que el instituto les ha dado mayores responsabilidades en el campo académico y social, mientras que el 21 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 44 % casi siempre y siempre lo sienten durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 12. ¿Durante este año los profesores han cambiado el sistema de evaluación (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	10	10	10	10
Casi siempre	15	25	15	25
Algunas veces	46	71	46	71
Casi nunca	19	90	19	90
Nunca	10	100	10	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 71 % manifiesta que durante este año los profesores han cambiado el sistema de evaluación, mientras que el 29 % restante no manifiestan lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 46 % casi siempre y siempre lo han notado durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 13. ¿Aumentaron la cantidad de trabajos académicos y la calidad de ellos, por parte de los profesores?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	17	17	17	17
Casi siempre	23	40	23	40
Algunas veces	38	78	38	78
Casi nunca	13	91	13	91
Nunca	9	100	9	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 78 % manifiesta que durante este año aumentaron la cantidad de trabajos académicos y la calidad de ellos por parte de los profesores, mientras que el 22 % restante no notaron lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 40 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 14. ¿El trabajo académico exige mucho y el tiempo para la realización de los trabajos es corto?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	16	16	16	16
Casi siempre	21	37	21	37
Algunas veces	42	79	42	79
Casi nunca	15	94	15	94
Nunca	6	100	6	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 79 % manifiesta que durante este año el trabajo académico exige mucho y el tiempo para la realización de los trabajos es corto, mientras que el 21 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 42 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Objetivo específico 3: Especificar los factores sociales asociados al estrés estudiantil en la población a estudio.

Tabla 15. ¿Sientes que te afecta positivamente el carácter del profesor?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	15	15	15	15
Casi siempre	13	28	13	28
Algunas veces	33	61	33	61
Casi nunca	18	79	18	79
Nunca	21	100	21	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 61 % manifiesta que durante este año les ha afectado positivamente el carácter del profesor, mientras que el restante 39 % no manifiesta lo mismo.

Del total de los estudiantes que manifestaron que les afecta de manera positiva el 33 % casi siempre y siempre les ha influido durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 16. ¿Te preocupa la competencia académica con los compañeros del grupo?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	5	5	5	5
Casi siempre	7	12	7	12
Algunas veces	22	34	22	34
Casi nunca	26	60	26	60
Nunca	40	100	40	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 34 % manifiesta que durante este año le preocupa la competencia con los compañeros de grupo, mientras que el restante 66 % no le preocupa eso. Del total de los estudiantes que manifestaron competencia académica, el 22 % casi siempre y siempre han presentado este comportamiento durante actividades académicas en el año 2022.

Tabla 17. ¿Sientes presión de que debes de estar entre los mejores estudiantes del grupo?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	13	13	13	13
Casi siempre	9	22	9	22
Algunas veces	21	43	21	43
Casi nunca	25	68	25	68
Nunca	32	100	32	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 43 % manifiesta que durante este año siente presión de que debe estar entre los mejores estudiantes del grupo, mientras que el 57 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 21 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Objetivo específico 4: Identificar los factores personales asociados al estrés estudiantil en la población a estudio.

Tabla 18. ¿Te produce estrés el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, presentaciones, ensayos, informes, etc.)?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	10	10	10	10
Casi siempre	27	37	27	37
Algunas veces	45	82	45	82
Casi nunca	11	93	11	93
Nunca	7	100	7	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 82 % manifiesta que durante este año le produce estrés el tipo de trabajo que le piden los profesores, mientras que el restante 18 % no les afecto el tipo de trabajo asignado. Del total de los estudiantes que manifestaron estrés el 45 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 19. ¿Sientes que no comprender los temas que se abordan en la clase te afecta en tus emociones?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	11	11	11	11
Casi siempre	18	29	18	29
Algunas veces	35	64	35	64
Casi nunca	19	83	19	83
Nunca	17	100	17	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 64 % manifiesta que durante este año no comprender un tema en la clase les afecta sus emociones, mientras que el 36 % restante no les afecta emocionalmente. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 35 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 20. ¿Sientes que ha disminuido la calidad de tus trabajos académicos realizados?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	5	5	5	5
Casi siempre	7	12	7	12
Algunas veces	44	56	44	56
Casi nunca	19	75	19	75
Nunca	25	100	25	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 56 % manifiesta que durante este año sienten que ha disminuido la calidad de los trabajos académicos realizados, mientras que el 44 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 44 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 21. ¿Ha percibido durante este año cambios y mayor presión académica en la actuación de los profesores?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	9	9	9	9
Casi siempre	16	25	16	25
Algunas veces	45	70	45	70
Casi nunca	19	89	19	89
Nunca	11	100	11	100
Total	100			

Del total de los estudiantes, el 70 % manifiesta que durante este año perciben cambios y mayor presión académica por parte de los profesores, mientras que el 30 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 45 % casi siempre y siempre percibieron esta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 22. ¿Tienes temor a fallar en tus responsabilidades académicas en el instituto?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	30	30	30	30
Casi siempre	25	55	25	55
Algunas veces	29	84	29	84
Casi nunca	9	93	9	93
Nunca	7	100	7	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 84 % manifiesta que durante este año tienen temor a fallar en sus responsabilidades académicas, mientras que el 16 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 29 % casi siempre y siempre lo sienten durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 23. ¿Tienes agotamiento después de asistir a tus clases diarias en el instituto?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	26	26	26	26
Casi siempre	21	47	21	47
Algunas veces	32	79	32	79
Casi nunca	14	93	14	93
Nunca	7	100	7	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 79 % manifiesta que durante este año tienen agotamiento, mientras que el 21 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 32 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 24. ¿El ambiente físico del instituto afecta positivamente tus compromisos académicos?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	6	6	6	6
Casi siempre	13	19	13	19
Algunas veces	32	51	32	51
Casi nunca	18	69	18	69
Nunca	31	100	31	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 51 % manifiesta que durante este año el ambiente físico del instituto les afecta positivamente sus compromisos académicos, mientras que el 49 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 32 % casi siempre y siempre les influye durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 25. ¿La falta de recursos económicos te genera estrés en tus compromisos académicos?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	10	10	10	10
Casi siempre	12	22	12	22
Algunas veces	32	54	32	54
Casi nunca	17	71	17	71
Nunca	29	100	29	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes, el 54 % manifiesta que durante este año la falta de recursos económicos les genera estrés en sus compromisos académicos, mientras que el 46 % restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 32 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 26. ¿Sientes que tu estado de salud ha afectado negativamente tu rendimiento académico?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relative	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	8	8	8	8
Casi siempre	10	18	10	18
Algunas veces	35	53	35	53
Casi nunca	13	66	13	66
Nunca	34	100	34	100
Total	100			

Del total de los estudiantes, el 53 % manifiesta que durante este año su estado de salud ha afectado negativamente el rendimiento académico, mientras que el 47 % restante no les afecta. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 35 % casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Resumen de resultados

OE 2. Determinar los factores académicos asociados al estrés estudiantil		
Total	Mujeres	Hombres
Experiencias de nerviosismo durante las actividades académicas		
85 %	49 de 52	36 de 48
Sensaciones de preocupación ante las actividades y compromisos académicos		
85 %	48 de 52	37 de 48
Estrés cuando sientes que en el Instituto te sobrecarga de tareas y trabajos escolares		
91 %	49 de 52	42 de 48
Evaluaciones de los profesores como exámenes, ensayos, trabajo de investigación han afectado tu tranquilidad		
76 %	41 de 52	35 de 48
El instituto te ha dado mayores responsabilidades en el campo académico y social		
79 %	42 de 52	37 de 48
Los profesores han cambiado el sistema de evaluación (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)		
71 %	40 de 52	31 de 48
Aumentaron la cantidad de trabajos académicos y la calidad de ellos, por parte de los profesores		
78 %	39 de 52	39 de 48
El trabajo académico exige mucho y el tiempo para la realización de los trabajos es corto		
79 %	43 de 52	36 de 48

Entre el 71 % y el 91 % de los estudiantes sufren estrés por factores académicos afectando en su mayoría a las mujeres respecto a los hombres.

OE 3. Especificar los factores sociales asociados al estrés estudiantil en la población a estudio		
Total	Mujeres	Hombres
Sientes que te afecta positivamente el carácter del profesor		
61 %	31 de 52	30 de 48
Te preocupa la competencia académica con los compañeros del grupo		
34 %	21 de 52	13 de 48
Sientes presión de que debes de estar entre los mejores estudiantes del grupo		
43 %	25 de 52	18 de 48

Entre el 34 % y el 43 % de los estudiantes sufren estrés por factores sociales afectando en su mayoría a las mujeres respecto a los hombres. El carácter del docente fue mencionado como un factor de eustres

OE 4. Identificar los factores personales asociados al estrés estudiantil en la población a estudio		
Total	Mujeres	Hombres
Te produce estrés el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, presentaciones, ensayos, informes, etc.)		
82 %	48 de 52	34 de 48
Sientes que no comprender los temas que se abordan en la clase te afecta en tus emociones		
64 %	38 de 52	26 de 48
Sientes que ha disminuido la calidad de tus trabajos académicos realizados		
56 %	29 de 52	27 de 48
Ha percibido durante este año cambios y mayor presión académica en la actuación de los profesores		
70 %	32 de 52	38 de 48
Tienes temor a fallar en tus responsabilidades académicas en el instituto		
84 %	51 de 52	33 de 48
Tienes agotamiento después de asistir a tus clases diarias en el instituto		
79 %	46 de 52	33 de 48
El ambiente físico del instituto afecta positivamente tus compromisos académicos		
51 %	24 de 52	27 de 48
La falta de recursos económicos te genera estrés en tus compromisos académicos		
54 %	30 de 52	24 de 48
Sientes que tu estado de salud ha afectado negativamente tu rendimiento académico		
53 %	32 de 52	21 de 48

Entre el 53 % y el 84 % de los estudiantes sufren estrés por factores personales afectando en su mayoría a las mujeres respecto a los hombres. En el caso del ambiente del IND es un factor positivo que favorece reducir los efectos negativos del estrés.

Otros resultados		
Total	Mujeres	Hombres
5. Sientes que te afecta negativamente el carácter del profesor		
32 %	14 de 52	18 de 48
19. El ambiente físico del instituto afecta negativamente tus compromisos académicos		
32 %	17 de 52	15 de 48
22. Para cumplir con tus compromisos académicos utilizas bebidas energizantes		
17 %	6 de 52	11 de 48
23. Para cumplir con tus compromisos académicos fumas		
1 %	0 de 52	1 de 48
24. Para cumplir con tus compromisos académicos ingieres bebidas alcohólicas		
5 %	1 de 52	4 de 48
25. Sientes que la enfermedad de algún familiar ha afectado negativamente en tu rendimiento académico		
45 %	24 de 52	21 de 48

IX. Discusión

Como se desprende de los resultados cuyo objetivo fue describir los factores asociados al estrés en estudiantes del último año de secundaria del Instituto Nacional Darío. A continuación, los principales hallazgos que los estudiantes informaron a partir de sus vivencias en el periodo estudiado:

Predominaron las estudiantes mujeres respecto a los hombres, 1.08 a favor de las primeras. Respecto a edad, fue 16 años más frecuente con un 57 %, siguiéndole 17 años con 21 % y en tercer lugar 18 años de edad con un 11 %. Nueve de cada diez estudiantes se encuentran solteros al momento de la encuesta y solo un 1 % expresa tener hijos. El 79 % no se encuentra trabajando al momento de la investigación y el 97 % profesa alguna religión, siendo la más mencionada la religión católica con un 80 %. Todo lo anterior coincide con Alicia Verónica Escajadillo Pilco, estudiados en los antecedentes y documentos consultados en donde la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio es significativa.

Resulta claro en los resultados que, las actividades y compromisos académicos, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la cantidad y calidad de estos, el poco tiempo para cumplirlas y las evaluaciones y los cambios en las mismas por parte de los profesores son los principales generadores de estrés en los estudiantes de último año de secundaria. Siete a nueve estudiantes de cada diez presentan estrés por causas académicas, y las más afectadas son las estudiantes mujeres. Estos datos son similares a los encontrados por Nilo Alfaro Condori y Karen Adela Díaz Ruiz, pero difieren de los reportados por Jessica Vanesa Quito Calle en donde los principales estresores son; la competencia entre los compañeros de grupos, la personalidad y el carácter del docente.

Los factores sociales manifestados como estresores son la presión percibida de que se debe estar entre los mejores estudiantes y la competencia académica que ello genera en el día a día, 3 a 4 de cada diez estudiantes manifiestan los mencionados factores y el sexo más afectado son las estudiantes mujeres. Estos datos coinciden con los reportados

por Jessica Vanesa Quito Calle, pero son diferentes a los reportados por Félix Smith Santamaría Flores, en donde los principales estresores son; afectación de algún familiar por COVID- 19, o familiares fallecidos por la enfermedad.

Un factor social positivo y favorecedor del eustres orientado al aprendizaje es el carácter del docente ya que 6 de cada 10 estudiantes así lo considera y por igual en ambos sexos. Esto es similar a lo encontrado en Arlen Nicaragua Castro, en sus estudios, pero difiere de lo reportado por Alba Lisbeth Peinado Xuyá, en donde el estrés académico ocasiona que las habilidades se encuentren afectadas debido a las manifestaciones de los estresores y a la falta de la práctica de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

Los factores personales que resultaron del estudio y que son estresores en dicho ámbito son el temor a fallar en las responsabilidades académicas, no comprender algunos temas abordados en las clases, los tipos de trabajo que piden los docentes y una mayor percepción de mayor presión académica de parte del accionar de los profesores. De 5 a 8 estudiantes de cada 10 resultaron afectados por dichos estresores, sobre todo las estudiantes mujeres. Lo anterior ha llevado a que los estudiantes presenten agotamiento posterior asistir a las clases diarias, a disminuir la calidad de los trabajos académicos elaborados y sentir que el estado de salud ha sufrido deterioro afectando indirectamente el rendimiento académico, ello exacerbado por la falta de recursos económicos debido al contexto actual. Estos datos coinciden con los reportados por Alba Lisbeth Peinado Xuyá, pero son diferentes a los reportados por Juannys Chiquillo Rodelo, los factores generadores del estrés están referidos a las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante y las intervenciones en público.

Un factor social positivo y favorecedor del eustres orientado al aprendizaje es el ambiente físico del IND ya que 5 de cada 10 estudiantes así lo considera, sobre todo los estudiantes masculinos. Esto es similar a lo encontrado en los estudios de Jessica Quito Valle.

Los resultados obtenidos se corroboraron con los resultados de otras investigaciones y son coherentes con los estudios relacionados en la temática correspondiente. Es decir,

que los máximos factores desencadenantes o contribuyentes con el estrés de los estudiantes de último año de secundaria del IND son: los académicos hasta en un 91 %, los personales en un 84 % y los sociales en un 43 %.

X. Conclusión

En virtud de la investigación realizada con los estudiantes del último año de secundaria para describir los factores que académica, social y personalmente les generan estrés, ahora se puede conocer que sí hay estrés estudiantil relacionado con los tres elementos ya mencionados en los estudiantes de secundaria del IND de ciudad Darío en el departamento de Matagalpa. Se coincide con los autores consultados en los antecedentes y en la literatura que: Según Alfaro Condori, Nilo en su tesis identifico el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria en donde los estresores que predominaron son la sobrecarga de tarea y el tiempo limitado los más recurrentes. Además, el estudio patentizó que la fatiga crónica es un elemento no conocido en la génesis del estrés en dichos estudiantes.

Concluyendo, los aportes de esta investigación son las siguientes:

- ✓ El nivel de estrés en los estudiantes del último año de secundaria del IND de Darío es del rango del 50 % al 91 % a partir de factores académicos, sociales y personales que los desencadenan o contribuyen.
- ✓ Los factores académicos que más estresan a los estudiantes en orden decreciente son: sobre carga de tareas y trabajos, nerviosismo y preocupación por compromisos académicos, designar mayores responsabilidades y corto tiempo para cumplirlas, incrementar la cantidad y la calidad de trabajos a entregar, las evaluaciones del docente y cambios en los sistemas de dichas evaluaciones.
- ✓ Los factores sociales que más estresan a los estudiantes en orden decreciente son: la presión percibida de estar entre los mejores estudiantes y la competencia académica entre los compañeros del grupo. Un elemento de eustres es el carácter del docente lo que favorece disminuir las tensiones generadas por el estrés
- ✓ Los factores personales que más estresan a los estudiantes en orden decreciente son: temor a fallar en las responsabilidades como estudiante, el tipo de trabajo que exigen los docentes, terminar agotado después de cumplir horarios de clases diarias, percepción de mayor presión por parte de los docentes, no comprender los temas que se imparten, disminuir la calidad de los trabajos que el propio estudiante elabora, la falta de recursos económicos y el mal estado de salud del

estudiante. Un factor de eustres mencionado es el ambiente físico del instituto favorece disminución de la tensión que el estrés genera.

Entonces se puede llegar a la conclusión de que la mayoría de los adolescentes estudiantes, hombres y mujeres participantes del estudio, hoy se encuentran estresados por una serie de factores académicos, personales y sociales. En general, el estrés manifestado se puede considerar excesivo y si este se mantiene durante largos períodos puede ser perjudicial, y eso es a lo que se enfrentan los estudiantes de secundaria.

De todo lo anterior se deduce que la investigación ha logrado sus objetivos al brindar los conocimientos referidos a los factores que generan estrés en los estudiantes, los cuales son a su vez las potencialidades de actuar ante ellos, ya sea para minimizarlos o para fortalecerlos.

XI. Recomendaciones

La población de estudiantes en los contextos actuales, cada día se ve más expuesta a los ambientes generadores de estrés con sus correspondientes complicaciones y secuelas. Producto de este estudio se someten las siguientes recomendaciones.

- ✓ Que la comunidad educativa del IND reflexione y valore determinar y definir prácticas educativas que contribuyan a reducir los índices de estrés en la comunidad estudiantil
- ✓ Que se oriente a la comunidad de estudiantes acerca del estrés y formas de enfrentarlo en el contexto actual y a futuro mediato en la ciudad de Darío.
- ✓ Que por parte de las autoridades del IND se definan estrategias de docencia que no solo mejoren el aprendizaje del estudiante, sino que se brinden en ambientes que favorezcan el aprendizaje del estudiante y reducir el estrés que acompaña a la enseñanza.
- ✓ Valorar el seguimiento de los resultados de esta investigación con similares estudios en los años I a IV del IND o en otras instituciones educativas.
- ✓ Compartir los resultados de la investigación con autoridades locales del MINSA que les permita valorar acciones preventivas a lo interno del IND que permita prever las manifestaciones físicas y psíquicas de estrés que los estudiantes presentan.
- ✓ Promover los resultados y la metodología de la investigación que se aplicó para que la UNIDES la dé a conocer a sus estudiantes con el fin de que aumenten sus conocimientos y mejoren la metodología y el alcance de próximos estudios.
- ✓ Que el IND valore la inclusión de un psicólogo y su espacio físico con personal que brinde atención a los estudiantes que están sujetos a dichos estresores y que repercuten en su salud física y mental y el seguimiento de cada caso. También que valore la inteligencia emocional de estos con el fin de mejorar su salud mental, manejar, percibir y comprender sus emociones.

XII. Referencias, Fuentes, Bibliografía

1. Santamaría F. (2021). Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria de la I. E. José Jacobo Cruz Villegas-Catacaos, durante la pandemia por Covid-19 <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/2979>
2. Cayllahua Huaynacho V, Tunco Ramos BN. Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión. [Online].; 2015 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/565>.
2. Quito CJV TPBBNC. Medigraphic. [Online].; 2016 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>.
3. Escajadillo Pilco AV. Universidad César Vallejo Repositorio Digital Institucional. [Online].; 2019 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31690>.
4. Alvarado Tapia LI. Revista Científica PAIAN. 2018; 9(1).
5. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. ELSEVIER. 2007 Noviembre
6. Pérez Martínez J. Trata el estrés con PNL. 1st ed. Luis PM, editor. Madrid: Editorial Universitaria Raamón Areces; 2017.
7. Daneri F. Psi. [Online]. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires; 2012 [cited 2020 Noviembre 2. Available from: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf.
8. Española DdIRA. Diccionario panhispánico de dudas. [Online].; 2005 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <https://www.rae.es/dpd/estr%C3%A9s>.
9. Naranjo Pereira ML. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito académico. Revista Educación. 2009; 33(2).
10. Serrano Hortelano X. Xavier Serrano Hortelano. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 2. Available from: <https://www.xavierserranohortelano.com/articulo/teoria-del-estres.php>.
11. Adolfo Elena G. Anestesia. [Online].; 2016 [cited 2020 Noviembre 2. Available from: https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.php.
12. Borrego P. Psicodifusión. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 13. Available from: <https://www.psicodifusion.es/estres-tipos-patologia->

[psicodifusion/#:~:text=El%20distr%C3%A9s%20es%20el%20estr%C3%A9s%20negativo&text=%E2%80%A2-.Eustr%C3%A9s.,esfuerzo%20elevado%20para%20ser%20resueltas.](#)

13. Miller LH, Dell Smith A. American Psychological association. [Online].; 2015 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>.

14. Peinado Xuyá AL. El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro, Sacatepéquez. [Online].; 2018 [cited 2020 Noviembre 13. Available from: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf.

15. Lemos M, Henao Pérez M, López Medina DC. Archivos de Medicina. [Online].; 2018 [cited 2020 Diciembre 15. Available from: <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estreacutes-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.php?aid=22716>.

16. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Revista Edumecentro. 2015 Abril; 7(2).

17. Iciarti Lavieri E. Ebuah UAH. [Online].; 2012 [cited 2020 Noviembre 14. Available from: <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

18. Barraza Macías A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras; Un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana. 2005 Febrero; 26(2).

19. Nogadera Cuixart S. INSST. [Online].; 1999 [cited 2020 noviembre 26. Available from: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276#:~:text=Respuesta%20fisiol%C3%B3gica%20del%20estr%C3%A9s,y%20del%20sistema%20nervioso%20vegetativo.

20. Rosales PZP. akanapsicologia. [Online].; 17/09/2018 [cited 2020 noviembre 25. Available from: <https://www.akanapsicologia.com/las-fases-del-estres/>.

21. Cárdenas Gonzáles D. Research Gate. [Online].; 2015 [cited 2020 Noviembre 14. Available from: https://www.researchgate.net/publication/287200031_INFLUENCIA_DE_LOS_SINTOMAS_FISICOS_SOBRE_EL_ESTRES_LABORAL_Y_FAMILIAR.

22. B. LL. La prensa. [Online].; 2020 [cited 2020 octubre 31. Available from: <https://www.laprensa.com.ni/2020/07/21/nacionales/2699030-colegios-publicos->

[vuelven-abrir-sus-puertas-y-padres-de-familia-aun-muestran-temor-de-enviar-a-sus-hijos-a-clases.](#)

23. Serrano Hortelano X. Xavier Serrano Hortelano. [Online].; 2017 [cited 2020 Noviembre 2. Available from: <https://www.xavierserranohortelano.com/articulo/teoria-del-estres.php>.

XIII. Anexos

Operacionalización de Variables

OE 1. Caracterizar los aspectos sociodemográficos de la población a estudio					
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Tipo de variable	Cuestionario
Edad	Tiempo que ha vivido un ser vivo contando desde su nacimiento	Edad escrita en cuestionario por el estudiante	Años cumplidos	Cuantitativa discreta	Pregunta 1
Sexo	Característica fenotípica del ser humano	Sexo escrito en cuestionario por estudiante	Sexo escrito por la persona en el cuestionario	Cualitativa nominal	Pregunta 2
Estado civil	Situación estable en la que se encuentra una persona en relación con circunstancias personales y con la legislación que determina que posee cada individuo.	Estado civil escrito en cuestionario por el estudiante	Casado/a Divorciado/a Unión libre Viudo/a Soltero/a	Cualitativa nominal	Pregunta 4
Tener hijos	Relación de consanguinidad entre padres e hijos.	Lo expresado por el estudiante	Si o no tiene hijos	Cualitativa nominal	Pregunta 5
Tener trabajo	Conjunto de actividades que son realizadas con el objetivo de alcanzar una meta para atender las necesidades humanas	Lo expresado por estudiante en cuestionario	Si o no tiene trabajo	Cualitativa nominal	Pregunta 6

Religión	Es un sistema de creencias, costumbres y símbolos establecidos en torno a una idea de la divinidad o de lo sagrado	Respuesta marcada por el estudiante en el cuestionario	Católica Evangélica Adventista Ninguna Otra	Cualitativa nominal	Pregunta 7
----------	--	--	---	---------------------	------------

OE 2. Determinar los factores académicos asociados al estrés					
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Tipo de variable	Cuestionario
Nerviosismo	Estado en el que aparece tensión interna, irritabilidad, excitabilidad y humor inestable.	Respuesta señalada por el estudiante ante la presencia de dicho estado	Experiencia de nervosismo.	Cualitativa nominal	Pregunta 8
Preocupación	Estado de inquietud o temor producido ante una situación difícil, un problema, etc.	Respuesta señalada por el estudiante ante la presencia de dicho estado	Sensación de preocupación	Cualitativa nominal	Pregunta 9
Sobrecarga de tareas	Ocurre cuando trabajas demasiado, con demasiado empeño o demasiado tiempo.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Sobrecarga de tareas	Cualitativa nominal	Pregunta 11, 19
Evaluaciones académicas	Es un proceso continuo y personalizado dentro del sistema de enseñanza-aprendizaje.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Competencia académica	Cualitativa nominal	Pregunta 14, 21
Trabajos académicos			Poco tiempo para las tareas		Pregunta 22

OE 3. Especificar los factores sociales asociados al estrés estudiantil					
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Tipo de variable	Cuestionario
Carácter del profesor	Un buen maestro tiene que ser responsable, paciente, con entusiasmo por su trabajo, con interés por seguir ampliando su formación, con una preocupación por motivar a sus alumnos, buscando lo mejor para ellos y su futuro.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Afecta positivamente o negativamente	Cualitativa nominal	Pregunta 12 y 13
Competencia académica	Integra diversas competencias que están ligadas a los diferentes conocimientos y habilidades desarrollados en el contexto escolar.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Te preocupa la competencia académica	Cualitativa nominal	Pregunta 10
Presión como mejor estudiante	Los estudiantes pueden emplear esta capacidad para estudiar mejor. Cierta grado de presión, puede ser positivo.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Sientes presión de que debes estar entre los mejores estudiantes del grupo	Cualitativa nominal	Pregunta 18

OE 4. Identificar los factores personales asociados al estrés estudiantil					
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador	Tipo de variable	Cuestionario
Tipos de trabajo	Es un método para clasificar las diferentes actividades de la base de datos en función de sus atributos.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Las evaluaciones de los profesores han afectado tú tranquilidad	Cualitativa nominal	Pregunta 15
Comprensión de temas	Es el proceso por el cual se elaboran significados y se relacionan con los conceptos que ya tiene un significado para el lector.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Sientes que no comprender los temas que se abordan en clases te afecta en tus emociones	Cualitativa nominal	Pregunta 16
Calidad de trabajos	Implica una búsqueda de constante mejoramiento en todos sus elementos, y procesos de enseñanzas	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Ha disminuido la calidad de los trabajos	Cualitativa nominal	Pregunta 17
Presión académica	Son exigencias y demandas a la que se enfrentan los estudiantes	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Mayor presión académica en la actuación de los profesores	Cualitativa nominal	Pregunta 20, 23
Temor a fallar	Es miedo al fracaso.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Temor a fallar en las responsabilidades académicas del instituto	Cualitativa nominal	Pregunta 24

Agotamiento	Ocurre cuando los estudiantes enfrentan estrés o frustración constante, sin tener miedo suficiente para recuperarse.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Agotamiento después de asistir a clases	Cualitativa nominal	Pregunta 25
Ambiente físico	Entorno que rodea a los estudiantes en el contexto áulico.	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Afecta positivamente o negativamente	Cualitativa nominal	Pregunta 26, 27
Recursos económicos	Son todos aquellos elementos medios, factores de cuyo uso o acción puede obtenerse satisfacción de necesidades	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	La falta de recursos económicos te genera estrés	Cualitativa nominal	Pregunta 28
Estado de salud	Refiere a las condiciones médicas (salud, física y mental).	Respuesta señalada por el estudiante en el cuestionario SISCO	Sientes que te afecta negativamente	Cualitativa nominal	Pregunta 29, 30, 31

**Cuestionario de la Investigación:
Factores asociados al estrés en estudiantes del último año de secundaria del
Instituto Nacional Darío, Ciudad Darío, Matagalpa.**

ENTREVISTA

Estudiantes de secundaria IND
2022

Fecha de encuesta	____/____/____ (dd/ mm/ aa)		
Nombre de la encuestadora/a	_____		
Departamento	_____	Municipio	_____
UNIDES sede Matagalpa			

INTRODUCCIÓN Y CONSENTIMIENTO

Consentimiento de la persona encuestada.	
<p>Hola. Mi nombre es _____ y soy estudiante de 6to año de la carrera de medicina de UNIDES en Matagalpa. Estamos realizando un estudio sobre el estrés en los estudiantes de V año del Instituto Nacional Darío con el propósito de conocer los factores positivos y negativos estresantes que ustedes presentan actualmente como estudiantes. Esperamos que a partir de los resultados de esta investigación poder promover mejoras y condiciones adecuadas para mejorar y mantener su salud en el entorno estudiantil. Agradeceríamos mucho la participación de cada uno de ustedes respondiendo el cuestionario. Este cuestionario tarda usualmente 20 minutos. Cualquier información que cada uno de ustedes nos brinde será mantenida entre nosotras/os y no es necesario dar su nombre en el cuestionario.</p> <p>Su participación en este cuestionario es voluntaria y le solicitamos su colaboración ya que sus respuestas son muy importantes.</p> <p>¿Tienen alguna pregunta o aclaración?</p> <p>Firma del encuestador: _____</p>	
<p>Estudiante: está de acuerdo a ser encuestado: _____</p>	<p>Estudiante: no está de acuerdo a ser encuestado: _____ → fin.</p>

INFORMACIÓN DE LA PERSONA ENCUESTADA

Objetivo No 1		
Caracterizar los aspectos sociodemográficos de los estudiantes de quinto año de secundaria del Instituto Nacional Darío.		
No	Preguntas	Respuestas
1	¿Cuántos años cumplidos tiene Ud.? Anote en años cumplidos	Años: _____
2	Anote su sexo. Marque con una X	Mujer: _____ Hombre: _____
3	Sección de 5to año en el que estudia:	Sección: _____
4	Estado civil actual: Marque con una X una sola opción	Soltero/a: _____ Unión libre: _____ Casado/a: _____ Divorciado/a: _____ Viudo/a: _____
5	¿Tiene hijos actualmente? Si su respuesta es sí, anote número de hijos.	Si: _____ No: _____ Número: _____
6	¿Trabaja actualmente?	Si: _____ No: _____
7	¿A cuál religión pertenece Ud.? Marque con una X una sola opción o anote en "otra" el nombre de la religión con la que se identifica.	Católico: _____ Evangélico: _____ Adventista: _____ Mormón: _____ Ninguna: _____ Otra: _____

Respecto a las siguientes preguntas, marque con una X solo aquella opción con la que más se identifique.

8. ¿Ha tenido experiencias de nerviosismo durante las actividades académicas en este año 2022?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

9. ¿Ha tenido sensaciones de preocupación ante las actividades y compromisos académicos asumidos en este año 2022?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

10. ¿Te preocupa la competencia académica con los compañeros del grupo?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

11. ¿Te produce estrés cuando sientes que en el Instituto te sobrecarga de tareas y trabajos escolares?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

12. ¿Sientes que te afecta negativamente el carácter del profesor?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

13. ¿Sientes que te afecta positivamente el carácter del profesor?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

14. ¿En este año has sentido que las evaluaciones de los profesores como exámenes, ensayos, trabajo de investigación han afectado tu tranquilidad?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

15. ¿Te produce estrés el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, presentaciones, ensayos, informes, etc.)?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

16. ¿Sientes que no comprender los temas que se abordan en la clase te afecta en tus emociones?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

17. ¿Sientes que ha disminuido la calidad de tus trabajos académicos realizados?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

18. ¿Sientes presión de que debes de estar entre los mejores estudiantes del grupo?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

19. ¿Percibes que en lo que va del año el instituto te ha dado mayores responsabilidades en el campo académico y social?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

20. ¿Ha percibido durante este año cambios y mayor presión académica en la actuación de los profesores?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

21. ¿Durante este año los profesores han cambiado el sistema de evaluación (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

22. ¿Aumentaron la cantidad de trabajos académicos y la calidad de ellos, por parte de los profesores?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

23. ¿El trabajo académico exige mucho y el tiempo para la realización de los trabajos es corto?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

24. ¿Tienes temor a fallar en tus responsabilidades académicas en el instituto?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

25. ¿Tienes agotamiento después de asistir a tus clases diarias en el instituto?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

26. ¿El ambiente físico del instituto afecta negativamente tus compromisos académicos?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

27. ¿El ambiente físico del instituto afecta positivamente tus compromisos académicos?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

28. ¿La falta de recursos económicos te genera estrés en tus compromisos académicos?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

29. ¿Para cumplir con tus compromisos académicos utilizar bebidas energizantes?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

30. ¿Para cumplir con tus compromisos académicos fumas?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

31. ¿Para cumplir con tus compromisos académicos ingieres bebidas alcohólicas?

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca	Nunca

Muchas gracias por su colaboración ¿Me permite revisar si está completa la entrevista?

Gracias de nuevo. Tenga buen día.

Consolidado tablas no incluidas en los resultados

Resultados

Tabla 5. ¿Sientes que te afecta negativamente el carácter del profesor?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relative	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	3	3	3	3
Casi siempre	3	6	3	6
Algunas veces	26	32	26	32
Casi nunca	19	51	19	51
Nunca	49	100	49	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes 100%, el 32% manifiesta que durante este año les ha afectado negativamente el carácter del profesor, mientras que el restante 68% no ha manifestado esta situación. Del total de los estudiantes que manifestaron esta situación el 26% casi siempre y siempre les ha afectado esta situación durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 19. ¿El ambiente físico del instituto afecta negativamente tus compromisos académicos?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relative	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	2	2	2	2
Casi siempre	4	6	4	6
Algunas veces	26	32	26	32
Casi nunca	27	59	27	59
Nunca	41	100	41	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes 100%, el 32% manifiesta que durante este año el ambiente físico del instituto les afecta negativamente sus compromisos académicos, mientras que el 68% restante no sienten lo mismo. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 26% casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 22. ¿Para cumplir con tus compromisos académicos utilizas bebidas energizantes?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relativa	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	4	4	4	4
Casi siempre	3	7	3	7
Algunas veces	10	17	10	17
Casi nunca	15	32	15	32
Nunca	68	100	68	100
Total	100			

Del total de los estudiantes 100%, el 17% manifiesta que durante este año utilizan bebidas energizantes para cumplir sus compromisos académicos, mientras que el 83% restante no utilizan bebidas energizantes. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 10% casi siempre y siempre las utilizan durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 23. ¿Para cumplir con tus compromisos académicos fumas?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relative	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	1	1	1	1
Casi siempre	0	1	0	1
Algunas veces	0	1	0	1
Casi nunca	2	3	2	3
Nunca	97	100	97	100
Total	100			

Del total de los estudiantes 100%, el 1% manifiesta que durante este año fuma para cumplir compromisos académicos, mientras que el 99% restante no fuman. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 1% casi siempre y siempre lo hace durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 24. ¿Para cumplir con tus compromisos académicos ingieres bebidas alcohólicas?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relative	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	0	0	0	0
Casi siempre	1	1	1	1
Algunas veces	4	5	4	5
Casi nunca	4	9	4	9
Nunca	91	100	91	100
Total	100			

Del total de los estudiantes 100%, el 5% manifiesta que durante este año ingieren bebidas alcohólicas para cumplir compromisos académicos, mientras que el 95% restante no lo hacen. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 4% casi siempre y siempre lo hacen durante las actividades académicas del 2022.

Tabla 25. ¿Sientes que la enfermedad de algún familiar ha afectado negativamente en tu rendimiento académico?

	Frecuencia absoluta		Frecuencia relative	
	Simple	Acumulada	Simple	Acumulada
Siempre	4	4	4	4
Casi siempre	2	6	2	6
Algunas veces	39	45	39	45
Casi nunca	12	57	12	57
Nunca	43	100	43	100
Total	100		100	

Del total de los estudiantes 100%, el 45% manifiesta que durante este año la enfermedad de algún familiar ha afectado negativamente el rendimiento académico, mientras que el 55% restante no les afecta. Del total de los estudiantes que manifestaron esta sensación el 39% casi siempre y siempre les afecta durante las actividades académicas del 2022.