

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA  
CARRERA DE LICENCIATURA EN ANESTESIOLOGÍA E INHALOTERAPIA**



**TRABAJO DE INVESTIGACION:**

**NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ANESTESIOLOGÍA E  
INHALOTERAPIA DE LA FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
UES EN EL PERIODO DE JULIO A SEPTIEMBRE DE 2012.**

**PRESENTADO POR:**

**CARLOS SERGIO JOVEL FLORES  
ERIKA ELIZABETH RIVERA RODRÍGUEZ  
KATYA CONCEPCIÓN GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADEMICO DE:**

**LICENCIATURA EN ANESTESIOLOGÍA E INHALOTERAPIA**

**DOCENTE DIRECTOR:**

**LIC. JORGE PASTOR FUENTES CABRERA**

**DICIEMBRE DE 2012.  
SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTRO AMERICA.**

## **AUTORIDADES**

**INGENIERO MARIO ROBERTO NIETO LOVO  
RECTOR**

**MAESTRA ANA MARÍA GLOWER DE ALVARADO  
VICERRECTORA ACADÉMICA**

**LICENCIADO SALVADOR CASTILLO ARÉVALO  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO INTERINO**

**DOCTORA ANA LETICIA ZA VALETA DE AMAYA  
SECRETARIA GENERAL**

**LICENCIADO FRANCISCO CRUZ LETONA  
FISCAL GENERAL**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**

**LICENCIADO CRISTÓBAL HERNÁN RÍOS BENÍTEZ**

**DECANO**

**LICENCIADO CARLOS ALEXANDER DÍAZ**

**VICE DECANO**

**LICENCIADO FERNANDO PINEDA PASTOR**

**SECRETARIO**

**LICENCIADO EDWIND JEOVANNY TREJOS CABRERA**

**ADMINISTRADOR ACADÉMICO**

**DEPARTAMENTO DE MEDICINA**

**DOCTOR FRANCISCO ANTONIO GUEVARA GARAY  
JEFE DEL DEPARTAMENTO**

**LICENCIADO JORGE PASTOR FUENTES CABRERA  
COORDINADOR DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN  
ANESTESIOLOGÍA E INHALOTERAPIA**

**LICENCIADA ELBA MARGARITA BERRÍOS CASTILLO  
COORDINADORA GENERAL DE PROCESOS DE GRADUACIÓN**

**ASESORES**

**LICENCIADO JORGE PASTOR FUENTES CABRERA**  
**DOCENTE DIRECTOR**

**LICENCIADA ELBA MARGARITA BERRÍOS CASTILLO**  
**ASESORA METODOLÓGICA**

## **AGRADECIMIENTOS**

**A Dios y a la santísima virgen María,** por derramar sus bendiciones, dando las fuerzas necesarias para alcanzar este triunfo y culminar nuestra carrera con éxito. Ya que sin la voluntad de nuestro Dios nada hubiera sido posible.

**A la Universidad de El Salvador,** por brindarnos sus beneficios y habernos dado la cobertura necesaria para lograr una de nuestras metas y poder optar al grado de Licenciatura en Anestesiología e Inhaloterapia.

**A nuestro asesor de tesis,** Lic. Jorge Pastor Fuentes Cabrera, por todo su apoyo, orientación, y valiosos aportes que nos brindo para mejorar la presente investigación.

**A la coordinadora de procesos de grado,** Lic. Elba Margarita Berríos, por su orientación, consejos y dedicación durante todo el proceso de tesis.

**Al docente de psicología,** Lic. Rubén Campos, quien con su excelente apoyo e interés hizo posible la realización de este trabajo

**A los estudiantes de anestesiología,** por todo el apoyo y colaboración brindada durante el proceso de ejecución del trabajo de tesis

## DEDICATORIA

**A Dios** en primer lugar por darme salud y sabiduría, para finalizar mis estudios de forma satisfactoria, por haber conocido grandes personas que compartieron su conocimiento.

**A mi familia**, de manera muy especial a mis padres, Ana Estela y José Carlos Antonio, además de mis queridos abuelos, Rinaldy del Carmen Joya y Sergio Obdulio Flores; que me apoyaron todo el tiempo en que realice mis estudios, gracias por creer en mí, los quiero mucho.

**A mis tíos y tías**, por estar siempre para darme algunos consejos que me han servido, y estar pendientes de mis estudios; **A mis hermanos** José Antonio y Carla Rinaldy por el cariño que me han demostrado; **a mis primos:** Félix, Jorge y Miguel, que siempre fueron como mis hermanos, gracias por todo; **A mi novia**, Irene Torres, por todo el amor que me has dado, por alegrías que hemos pasado así como los momentos difíciles y que superamos con mucho trabajo, mil gracias por todo te amo mucho.

**A mis compañeros de Tesis**, Katya y Erika por la paciencia de trabajar juntos, no fue fácil pero al final pudimos sacar los trabajos unidos como grupo, les deseo suerte en todo y que sigan adelante en esta nueva etapa de su vida.

**A mis amigos**, por estar ahí en los momentos buenos y los difíciles, ser un buen apoyo, gracias por todos esos momentos.

**A los docentes de la Sección de Anestesiología**, por haber enseñado los conocimientos de esta bonita profesión, así como compartir muchas vivencias y haber conocidos muchos lugares y muchas personas, gracias por todo.

Carlos Sergio Jovel Flores

## DEDICATORIA.

**A Dios:** Mi gratitud, principalmente está dirigida a Dios por haberme dado la existencia y permitido llegar al final de mi carrera, ya que sin El nada hubiese sido posible.

**A mí querida abuela:** dedicado mi triunfo a ti. Por todo el amor y cariño, por todos esos momentos gratos a su lado que jamás se olvidaran, por sus consejos, por ayudarme durante el transcurso de mi vida, como así también durante toda mi carrera. Por todo ese apoyo incondicional además de su infinita bondad y amor. Gracias abuelita.

**A mi madre:** por darme la vida, quererme mucho, creer en mí y porque siempre me apoyaste, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor incondicional.

**A mi padre:** Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan, por el valor mostrado para salir adelante y por todo su apoyo brindado gracias.

**A mis tíos:** Lucia Rodríguez, Pedro Rodríguez, Roberto Rodríguez por toda su ayuda que participaron directa o indirectamente en la elaboración de esta tesis a si como también durante mi carrera Por su apoyo y su amor gracias.

**A mi novio:** Jhony Wilson Maravilla, gracias por brindarme tu apoyo y ayuda durante la realización de mi tesis, por asesorarme durante la investigación, por tus consejos, gracias por todo tu amor incondicional.

**A mis hermanas:** Katia Arely Rodríguez; Lisa Estefanía Rodríguez, gracias hermanas por todos esos momentos vividos.

**A mi primo:** Gerald romero por su apoyo incondicional.

**A los docentes:** por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de nuestra formación profesional, por aportar todo su conocimiento gracias.

Erika Elizabeth Rivera Rodriguez

## DEDICATORIA

Le dedico la culminación de mi carrera universitaria, principalmente a **Dios todopoderoso**: por poner en mi corazón la vocación y el deseo de prepararme profesionalmente para servir a otros, y permitirme que cumpla ese propósito.

**A mi familia**: especialmente a **mi madre**: Concepción Hernández, el pilar de mi vida, por todo su apoyo, paciencia, por impulsarme a continuar mis estudios y su amor incondicional que me ha brindado durante estos años; **a mis tíos y tías**: que me proporcionaron apoyo tanto moral y económico, principalmente: tía Toñita, por ser como mi segunda madre por sus consejos y amor; **a mi sobrino**: Joseito por llenar de vida y alegría nuestro hogar y ser una motivación más para superarme y culminar mi carrera, **mis hermanos**: Ligia y Héctor, por su cariño, confianza, por todos los momentos que compartimos, son parte de mi inspiración para lograr mis metas en la vida y a **mi novio** Eleazar Núñez, ya formas parte especial en mi familia, por todo tu amor, siempre estuviste en el momento justo, para darme ánimos y transmitirme optimismo en las dificultades y la disponibilidad que demostraste en la realización de mi tesis.

**A mis docentes y tutores de anestesiología**: Por su orientación, sus consejos y conocimientos académicos brindados en el transcurso de la carrera. Siempre los recordare. **A mis compañeros de tesis**: Carlos y Erika porque con esfuerzo, dedicación y equipo hicimos posible este trabajo de investigación, les deseo el mejor de los éxitos en sus vidas; Dios los bendiga y los guíe como profesionales. **A mis amigos y compañeros**: por todo su cariño, comprensión y por ser parte importante de mi vida, apoyándome en los momentos más difíciles y por compartir tantos lindos momentos a través de los años, son inolvidables.

Katya Concepción Gutiérrez Hernández

## INDICE

CONTENIDO	PAGINAS
<b>RESUMEN</b> .....	13
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xiv
<b>CAPITULO I</b>	
<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	17
1.1 Antecedentes del fenómeno .....	17
1.2 Enunciado del problema .....	20
1.3 Justificación del estudio .....	21
1.4 Objetivos de la Investigación .....	24
1.4.1 Objetivo General .....	24
1.4.2 Objetivos Específicos .....	24
<b>CAPITULO II</b>	
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	26
2.1 Base teórica .....	26
2.1.1 Definición de estrés académico .....	26
2.1.2 Teorías del estrés .....	27
2.1.2.1 Teorías basadas en la respuesta .....	27
2.1.2.2 Teorías basadas en el estímulo .....	30
2.1.2.3 Teorías basadas en la interacción .....	31
2.1.3 Ambiente .....	32
2.1.4 Empleo y ocupación .....	34
2.1.5 Relaciones .....	35
2.1.6 Personalidad .....	37
2.1.7 Síntomas del estrés .....	39
2.1.8 Niveles del estrés .....	40
2.1.9 Técnicas para la prevención del estrés .....	41
2.1.9.1 Como dominar los pensamientos automáticos .....	42
2.1.9.2 Visión de túnel .....	43
2.1.9.3 La aserción encubierta .....	44
2.1.9.4 La solución de problemas .....	46
2.1.9.5 La desensibilización sistemática .....	47

2.1.9.6 La inoculación del estrés.....	48
2.2 Definición de Términos Básicos.....	49
<b>CAPITULO III</b>	
<b>3. SISTEMA DE HIPÓTESIS .....</b>	<b>53</b>
3.1 Hipótesis de trabajo .....	53
3.2 Hipótesis nula .....	53
3.3 Unidades de Análisis.....	53
3.4 Variable.....	53
3.5 Operacionalización de las Variables .....	54
<b>CAPITULO IV</b>	
<b>4. DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>56</b>
4.1 Tipo de estudio .....	56
4.2 Población .....	56
4.3 Criterios para establecer la población.....	56
4.3.1 Criterios de inclusión.....	56
4.4 Técnicas de recolección de información .....	57
4.5 Instrumentos .....	57
4.5.1 Recolección de datos.....	57
4.6 Procedimiento .....	57
4.6.1 Planificación.....	58
4.6.2 Ejecución .....	58
4.6.3 Plan de análisis.....	59
4.7 Riesgos y beneficios .....	59
4.8 Consideraciones éticas.....	60
<b>CAPITULO V</b>	
<b>5. PRESENTACION DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>62</b>
5.1 Tabulación, análisis e interpretación de los resultados.....	62
5.2 Prueba de Hipótesis.....	74
<b>CAPITULO VI</b>	
<b>6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.</b>	
6.1 Conclusiones .....	78
6.2 Recomendaciones .....	78
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA.....</b>	<b>81</b>

## **ANEXOS**

Anexo N°1. Cronograma de actividades generales .....	85
Anexo N°2. Cronograma de actividades específicas .....	86
Anexo N°3. Presupuesto y financiamiento .....	87
Anexo N°4. Inventario del estrés.....	88
Anexo N°5. Consentimiento informado .....	92
Anexo N°6. Estudiantes de modulo VI de Anestesiología.....	93
Anexo N°7. Puntajes de estrés académico obtenidos por áreas .....	94
Anexo N°8. Resumen de datos de los estudiantes por áreas.....	95
Anexo N°9. Resumen de datos estadísticos aplicado a los módulos.....	96

## RESUMEN

El estrés es un problema al que en otras universidades se le está prestando una atención creciente. En cambio en esta facultad, el estrés académico de los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia no recibe la suficiente atención. Por ello, en este trabajo se tiene como objetivo: Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental en el periodo de julio a septiembre de 2012.

**Metodología:** La investigación fue de tipo transversal y descriptiva. La población estuvo conformada por 29 estudiantes de los módulos VI, VIII y X, que cumplían los criterios de inclusión. A cada estudiante se le facilitó un instrumento, el inventario de estrés académico, el cual fue elaborado para medir el nivel de estrés o riesgo a padecer estrés. **Resultados:** Al investigar los niveles de estrés por grado académico, se demostró que la mayoría de los estudiantes se encuentran en zona normal de estrés, sin embargo al analizar cada una de las áreas, se determinó que la más afectada en los estudiantes fue el empleo-ocupación, además se demostró que no existen diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas por módulos también se observó que los promedios de puntajes en hombres y mujeres no son estadísticamente diferentes.

**Palabras claves:** Estrés académico, niveles de estrés, Estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia, inventario de estrés académico.

## INTRODUCCIÓN

Cada día en nuestra sociedad, se vuelve necesario contar con conocimientos académicos que permitan a las personas tener nuevas y mejores oportunidades en el ámbito laboral. En este sentido, la Universidad de El Salvador tiene como objetivo formar graduados que desempeñen una profesión médica con un gran conocimiento. Sin embargo, existen problemas durante esta formación que repercuten en forma desfavorable sobre el estudiante.

Por lo anterior resulta importante, el trabajo de grado denominado Nivel de estrés de los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, el cual está estructurado en el siguiente orden:

**El capítulo uno** contiene el planteamiento del problema el cual está dividido en los antecedentes del fenómeno donde se describe la dificultad y necesidad de que se desarrolle la investigación, así como de su incidencia en los últimos años. Seguido por el enunciado del problema, en donde se transforma el tema en una interrogante a la cual se trata de darle respuesta durante el proceso de investigación. Luego se encuentra la justificación de la investigación, es aquí donde se explican las razones por la cual el estudio se realizó y las personas que se beneficiaran con el desarrollo del estudio. Toda investigación surge con un propósito o finalidad, el objetivo que constituye el punto de partida y orienta así el curso de todo el proceso investigativo. Los objetivos de la investigación están divididos en un objetivo general y tres objetivos específicos los cuales sirven de guía para conocer el propósito y metas de esta investigación.

**El capítulo dos** está determinado por El marco teórico que se divide en dos partes la base teórica donde se detalla toda la información recabada sobre el tema de investigación y los términos básicos donde se definen los conceptos más importantes que permiten comprender de una mejor manera el estudio.

**En el capítulo tres** se encuentra el sistema de hipótesis, se toma como referencia la hipótesis de trabajo siendo ésta la respuesta tentativa al problema de investigación, en el sistema de hipótesis se mencionan, la hipótesis de la investigación y la hipótesis nula, complementándose a su vez con las unidades de análisis y las variables Presentando luego la operacionalización respectiva de las hipótesis en variables.

**El capítulo cuatro** detalla el diseño metodológico el cual orienta al tipo de estudio, el universo o población, criterios para establecer la muestra en donde se seleccionan los criterios de inclusión la cual brinda las características esenciales de los sujetos de estudio, luego se define el tipo de muestreo, se incorporan las técnicas de recolección de datos, los instrumentos, el procedimiento el cual lo constituye básicamente la planificación, la ejecución y la validación del instrumento y la recolección de datos.

**El capítulo cinco** contiene la presentación de los resultados que es otro paso del proceso de la investigación, donde se realiza la tabulación, análisis e interpretación de los resultados seguido de la prueba de las hipótesis.

**En el capítulo seis** se establecen como grupo de investigación las conclusiones y recomendaciones respectivas.

Finalmente se encuentran las referencias bibliográficas las cuales hacen mención de las referencias citadas y finalmente los anexos presentados en este trabajo de investigación, con el fin de obtener información adicional acerca de los aspectos relevantes del estrés académico en los estudiantes la Facultad Multidisciplinaria Oriental.

**CAPITULO I**  
**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 ANTECEDENTES DEL FENÓMENO.**

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante. Por tal razón para comprender a mejorar el concepto se presenta del mismo una breve revisión histórica , pues en el siglo XIX Claude Bernard pensaba que lo propio del estrés eran los “estímulos estresores” o “situaciones estresantes”, y durante el siglo XX Walter Cannon planteaba que lo importante eran las respuestas fisiológicas conductuales características, de allí la importancia de retomar la génesis del concepto. Así pues, el término estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como “Síndrome General de Adaptación”<sup>1</sup>.

“La propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, este sugirió en 1966 que se entendiera el estrés como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal”<sup>2</sup>. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos .Así, debido a la amplitud de los ámbitos en los que se presenta el estrés, se empezaron a realizar en el siglo XX numerosas investigaciones sobre el tema, aplicadas en los diferentes ámbitos en los que se produce este fenómeno, incluyendo, por supuesto, el educativo.

Los tipos de estrés suelen ser “clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento”<sup>3</sup>.

Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos. A pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, se pueden distinguir “tres conceptualizaciones, Una centrada en los estresores. El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización y otra enfocada en los síntomas. El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización. Las definidas a partir del modelo transaccional. El 6% de los estudios toman como base este modelo”<sup>4</sup>.

“Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano”<sup>5</sup>. De ahí que en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplirlas obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, la exigencia de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, esto les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

En Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de Estrés moderado” <sup>6</sup>.

“En el año 2001 en Perú se sometieron a estudio 98 estudiantes del primero y sexto año de Medicina a través del Inventario de Estrés Académico encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.”<sup>7</sup>

“En el año 2004 en México se sometió a estudio a 60 alumnos de programas de Maestría incluyendo como instrumento el Cuestionario sobre estrés académico, Los alumnos de postgrado declaran haber presentado un nivel alto de estrés; atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo; los síntomas que indican la presencia del estrés son trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad.”<sup>8</sup>

“En el año 2005 en México se realizó una investigación con 356 alumnos de las instituciones de educación media superior, utilizando el Cuestionario sobre estrés Académico los resultados fueron que el 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medio de estrés. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la

sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación y el tipo de trabajo que les piden los profesores.”<sup>9</sup>

“En el año 2007 en México sometieron una muestra de 319 alumnos de educación media superior donde se implemento el Cuestionario sobre estrés Académico como instrumento para la investigación, los resultados revelan que la intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto.”<sup>10</sup>

Estudiantes de la universidad de El Salvador realizaron estudios a estudiantes de 9 carreras, sobre factores de incidencia del estrés donde los resultados abordaban, “un 32% de los estudiantes tienen un nivel de estrés grave”<sup>11</sup>. Así pues, dada la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a sufrir periodos de estrés sostenido, la finalidad de este estudio es la de evaluar el nivel de este fenómeno en estudiantes de la Universidad de El Salvador, específicamente con estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia.

## **1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.**

De la situación anteriormente descrita se deriva el problema de investigación, el cual se enuncia de la siguiente manera:

¿En qué nivel de estrés se encuentran los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental UES en el periodo de julio a septiembre de 2012?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.**

En la Universidad de El Salvador, diariamente los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia son sometidos a cargas académicas, tanto en el lugar donde realizan sus prácticas anestésicas como en la Universidad. El estrés académico o estrés del estudiante tiene muchos efectos nocivos, por eso debe abordarse como un conjunto, sus aspectos biológicos, psicológicos y educacional, para evitar que por falta de una intervención adecuada desemboquen en crisis en la salud física y mental. Además es un problema de actualidad conocido como enfermedad del siglo XXI, y en dicha población se presenta con mayor frecuencia.

Debemos reconocer que nuestra sociedad está en constante desarrollo, su vida política y social, son generadores de estrés por lo tanto sus pobladores no están libres de verse expuestos a este problema y estar en riesgo de sufrir estrés, por la falta de programas educativos para contrarrestarlo.

Por tanto en este trabajo de investigación se pretende obtener desde un punto de vista práctico resultados sobre el nivel de estrés mediante una exploración de un grupo de estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia, para obtener datos e información precisos que nos permita identificar los factores estresantes que pueden influir en el rendimiento, y poder establecer de posibles soluciones a los problemas detectados, diseñando estrategias apropiadas dentro de un programa de tutorías cuya finalidad será ayudar a la misma alcanzar sus metas académicas.

Por estas razones, afirmamos que la presencia del estrés académico no puede entenderse solamente sobre la dicotomía salud-enfermedad; ni tampoco el éxito o fracaso deben condicionarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también a factores externos o ambientales en los cuales

influyen, obviamente, las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes. Los objetivos educacionales son percibidos por los estudiantes como metas. Estas metas, desde un punto de vista psicológico, pueden resultar altas o bajas, generando en ellos una serie de respuestas que pueden estresarlos positiva o negativamente por tanto se hace necesario investigar cómo el estrés impacta en el quehacer universitario, porque puede ser una limitante en el desarrollo profesional, inadvertidamente si es identificado y asimilado de una forma negativa por el estudiante.

El estudio posee relevancia metodológica al presentar un procedimiento y análisis de datos, el cual podrá servir de guía a futuros estudios mediante el diseño de aplicación dirigido a los principales estresores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, identificar las causas posibles, así como la forma en que los estudiantes tratan de resolver esos problemas debido al interés por descubrir y ampliar conocimientos en la diversidad del entorno universitario, nos permite en nuestro caso conocer y ampliar los rasgos de influencia del estrés académico, y nos proporcione alcanzar nuestros objetivos propuestos.

Además de los estresores, buscar las posibles formas de poder resolver situaciones de una forma coherente y sana, así se dispone de la aplicación de técnicas grupales para tratar de darle una solución adecuada a esta situación y lograr el cumplimiento de la misión de la Universidad de El Salvador; la cual consiste en preparar profesionales de la salud que atiendan las necesidades de la sociedad Salvadoreña; ya que la presente proporciona beneficios a los estudiantes universitarios, particularmente a los de la Facultad Multidisciplinaria de Oriental.

Cabe mencionar que no existen en la actualidad investigaciones que nos muestren qué niveles de estrés alcanza la población académica, cómo disminuirlos, y en qué medida afectan el desarrollo de los estudiantes a nivel universitario, razón que nos permite profundizar sobre el tema, para que mejoren las condiciones dentro del campus universitario y se obtengan mayores beneficios en el desempeño individual. Los resultados que se obtengan de este análisis sobre el estrés, brindaran un aporte a esta universidad, para definir líneas de intervención anticipada, que por medio de programas efectivos de adaptación y de control del estrés a la población estudiantil, propicien un mejor desenvolvimiento y desarrollo académico.

## **1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental UES en el periodo de julio-septiembre de 2012.

### **1.4.2 Objetivos Específicos.**

Identificar el ámbito de la vida más afectado en los estudiantes de anestesiología e Inhaloterapia.

Establecer el modulo que presenta un promedio de puntuaciones más elevado en la escala del estrés académico.

Identificar si existe diferencia en el promedio de puntuaciones obtenidas por los estudiantes con relación al sexo.

**CAPITULO II**  
**MARCO TEORICO.**

## **2. MARCO TEÓRICO.**

### **2.1 BASE TEÓRICA**

#### **2.1.1 DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés que se concibe como una tensión excesiva, que afecta “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.<sup>1</sup>

Por otra parte, hay un enfoque del estrés académico, que enfatiza “los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, 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”<sup>12</sup>

Se enuncia la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, “El estrés académico es 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 ; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c)

cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”<sup>13</sup>.

### **2.1.2 TEORIAS DEL ESTRÉS.**

Las orientaciones sobre el estrés focalizado en la respuesta, propuesto por Selye, el estrés centrado en el estímulo, formulado por Holmes y Rahe, y el estrés basado en la valoración cognitiva, planteado por Lazarus, han marcado el desarrollo de la teoría general del estrés y de su aplicación al campo psicopatológico.

#### **2.1.2.1 TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA**

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico”<sup>16</sup>. Esto implica que el estrés no tiene una causa particular.

Esta teoría se basó en la hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico: enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada y salida que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.

El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico,

psicológico, cognitivo o emocional. No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste”. Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables. El estrés no es algo que aparezca repentinamente, es algo que se va gestando y que podemos explicar muy bien a través de tres fases:

**Fase de alarma o huida.** Se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo para producir el máximo de energía para escapar en esta fase depende de la liberación de catecolaminas de la medula adrenal y de las terminaciones simpáticas posganglionares, el eje hormonal hipotálamo-hipófisis-suprarrenal: aumenta el nivel de adrenalina, la glucosa en sangre, la presión sanguínea, los latidos del corazón. También se cierra el sistema digestivo y se produce una mayor tensión muscular.

Todas estas respuestas son normales y necesarias para que la persona tenga energía suficiente para salir corriendo y huir de la situación peligrosa.

**Fase de adaptación o resistencia** se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se acumulan en el cuerpo las sustancias químicas producidas en la primera fase, está mediada por glucocorticoides de la corteza suprarrenal.

La consecuencia de esta bomba química es el mantenimiento de la situación de alerta sin que se produzca relajación. El organismo intenta recuperar la normalidad y se produce una nueva respuesta fisiológica para mantener el equilibrio con las hormonas y sustancias que se han liberado en la sangre, la adrenalina mantiene la situación de alerta permanecen, la aldosterona liberada mantiene retenido el sodio y excreta potasio, con el consiguiente aumento de sodio que produce una mayor retención de líquidos, aumento del ritmo cardiaco, hipertensión.

**Fase de agotamiento.** Se provoca cuando el estrés se convierte en crónico y se mantiene durante un tiempo variable para cada persona. En la fase de agotamiento se produce debilidad, disminución de los iones potasio, de los glucocorticoides, hipoglucemia, bajada de las defensas, disminución de la resistencia física. Se produce cuando las glándulas adrenales ya no están en condiciones para responder al estrés, el nivel elevado de cortisol termina afectando al cerebro y produce un daño y envejecimiento prematuro. La sensación es de estar superado, se descansa mal, se vive con prisas y sensación de angustia permanente, depresión, desánimo.

El estrés termina convirtiéndose en peligroso cuando se presenta con mucha frecuencia, se prolonga desmesuradamente en el tiempo o se concentra en un determinado órgano impidiendo tanto la recuperación funcional como psicológica.

### **2.1.2.2 TEORÍAS BASADAS EN EL ESTÍMULO.**

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo.

La Hipótesis del estrés académico como estado psicológico es un preámbulo de la teoría en el estímulo, donde el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”<sup>14</sup>

Los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto. Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración. Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las

situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

### **2.1.2.3 TEORÍAS BASADAS EN LA INTERACCIÓN.**

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” <sup>17</sup>

La hipótesis en la cual se basa esta teoría es en la del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

La teoría basada en la interacción, que relaciona al individuo con su entorno, se adapta de gran manera al inventario del estrés realizado en la Universidad Autónoma de México, ya que este determina el nivel de estrés por medio de

una serie de parámetros, los cuales enfocan al individuo en situaciones que le pueden pasar diariamente.

### **2.1.3 AMBIENTE**

Son todas aquellas condiciones ambientales que operan como productores de estrés: Ruido, contaminación del aire y temperaturas extremas. Se ha estudiado, cómo es que la capacidad del individuo para predecir y controlar situaciones que significan estrés afecta sus consecuencias psicológicas. La manera en que influye la capacidad del controlar las condiciones de estrés para hacer que el individuo desarrolle sentimientos de impotencias y pierda la determinación de mejorar sus circunstancias Sobrecarga en la capacidad del individuo para procesar la información y realizar sus actividades en forma eficiente.

Los Estudios realizados en laboratorio: el ruido provoca reacciones fisiológicas generales típicamente asociadas con el estrés. Aumentan cuando el ruido es alto e incontrolable (ceden cuando las personas se habitúan). Efectos en la salud, deficiencia auditiva, sordera, dolor de cabeza, insomnio y nerviosismo. (Áreas residenciales, aeropuerto). Efectos en la conducta, el ruido excesivo tiene efectos nocivos en muchos aspectos de la conducta social (menos participación en clase y (menos petición de opinión por parte de los profesores), Reduce la disposición de la gente manifestar una actitud solidaria.

Estudios correlacionales (Lazarus 1975), demuestran que existe una significativa relación entre la época de calor y el estado de ánimo en las áreas urbanas. Investigaciones recientes manifiestan que Las temperaturas excesivamente altas afectan la conducta social del individuo. Las personas sometidas a calor, sintieron menos agrado por una persona extraña, que las

personas que se conocieron en condiciones cómodas no se pudieron comprobar. Juntos el calor solo y la provocación sola pueden producir el enojo.

A nivel orgánico, según Selye (1976) Es la respuesta no específica del cuerpo a la acción del ambiente. Productores de stress, los factores ambientales, como los productos tóxicos o temperaturas extremas.

Bioquímicamente el organismo responde de la misma manera a la amplia gama de productores de estrés ambiental. (Droga, hormonas, frío, calor). No importa si el productor del estrés es agradable o desagradable (beso, partido de tenis, que un producto químico nocivo)

A nivel Psicológico de acuerdo con Richard Lazarus (1975). El estrés implica un elemento psicológico esencial; el individuo evalúa el significado personal y la importancia del productor de estrés. Propone los siguientes tipos de evaluación: primaria (distinguir la circunstancias potencialmente amenazantes) secundaria (estimar los recursos para enfrenta la situación) y la reevaluación percepción cambiante; benigna- amenazante).

Las personas con estrés no se comportan de forma ordinaria. Tendencias a modificar la situación del estrés (dejar el trabajo, tomar tranquilizantes). Actitudes impropias, rigidez de conducta e incapacidad para realizar el trabajo. Morderse los labios, pasearse de un lado a otra y desasosiego, bajo rendimiento. El estrés no deteriora inevitablemente el funcionamiento, en algunas personas puede mejorar debido al adecuado manejo de la situación. Pueden consistir en una evaluación del grado de malestar emocional provocado por el estrés en una sola dimensión, o en estimaciones de algunos estados emocionales asociados característicamente con el estrés, como la ira, la ansiedad o la depresión, en varias dimensiones.

Modelo de estrés ambiental de Sheldon Cohen, explica los efectos negativos de los productores de estrés en función de una sobrecarga de información, Fatiga cognoscitiva. Se reduce la capacidad para procesar la información.

Los efectos psicológico negativos de los productores de estrés ambiental pueden reducirse cuando el individuo logra un control personal. James Averill (1973) Control de conducta, la disponibilidad de una respuesta que puede modificar directamente una situación que representa una amenaza. Control cognoscitivo (interpretación, predicibilidad), Control de decisión (variedad de elecciones), El control indirecto (intermediario).

#### **2.1.4 EMPLEO Y OCUPACION.**

Cuando existe un desajuste demasiado grande o constante entre lo que es el trabajo y su medio laboral se genera un estado de tensión física y psicológica que se relaciona con multitud de problemas para el trabajador y para la organización en la que se desempeña su labor.

Este tipo de ámbito relacionado con el estrés contribuye a una mala salud mediante tres mecanismos: Deteriora nuestros hábitos (descuido de la salud, aumento del consumo de tabaco y alcohol, dieta inadecuada, menor práctica de ejercicio físico), causa desequilibrios en nuestro funcionamiento corporal por medio de alteraciones en el funcionamiento de nuestro sistema nervioso y neuroendocrino, causa efectos psicológicos adversos: trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión; perdida de la motivación y el interés; disminución de la eficacia mental.

Muchos y muy diversos son los problemas de salud que han sido relacionados con el estrés en el ámbito laboral. Los trastornos emocionales y

las enfermedades cardiovasculares son, tal vez, aquellos con respecto a los cuales la evidencia científica es mayor.

“Pero el estrés en el área laboral tiene consecuencias negativas para las organizaciones de trabajo, las cuales son las siguientes: **absentismos:** aumento de las ausencias del trabajador (no justificadas o por enfermedad), **Presentismo:** incremento del tiempo en que el trabajador no trabaja pese a estar en la empresa, **disminución de la productividad:** rendimiento del trabajador es menor y de menos calidad, **pérdida de profesionales cualificados, Aumento de los conflictos y litigios:** (problemas internos en la organización y con los usuarios, aumento de la violencia física y psicológica en el entorno laboral, conductas de sabotaje y boicot por parte de los trabajadores.”<sup>18</sup>

Multitud de factores en la organización del trabajo que contribuyen a que aumente el estrés laboral, entre estos podemos destacar: el aumento irracional de la carga de trabajo, la falta de autonomía y capacidad de decisión en el puesto, especialmente en relación con la posibilidad de gestionar el propio tiempo, la falta de oportunidades de desarrollo profesional, el desequilibrio entre el nivel de esfuerzo y las compensaciones del trabajo, escaso apoyo por parte de compañeros y superiores, las fuertes exigencias emocionales en el trabajo, la falta de posibilidades para conciliar el trabajo y la vida personal.

### **2.1.5 RELACIONES.**

El ser humano vive rodeado de personas y necesitamos relacionarnos con muchas de ellas, ya sea por **Casualidad:** Porque la vida presenta dichas relaciones (la familia y los compañeros de trabajo), **Necesidad** (personas que prestan un servicio), **Elección personal** (amigos, pareja).

“Las relaciones puede causar estrés y el estrés puede afectar y dañar las relaciones, una buena relación proporciona apoyo, ayuda, diversión, cariño, amor, compañía, etc. Generalmente, mientras más cercana es una relación, mayor es la probabilidad de generar tensión y conflictos, ya que cada persona tiene diferentes valores, intereses, expectativas, pensamientos, sentimientos, hábitos, problemas personales y vivencias de su niñez, al relacionarse dos o más personas, estas diferencias pueden provocar estrés y conflictos.”<sup>19</sup>

En una relación, puede surgir estrés por: Problemas en la comunicación, conflictos no resueltos que generan resentimiento, sentimientos no expresados o manifestados inadecuadamente, promesas no cumplidas, negar los problemas o malestar que existe en dicha relación, ser deshonesto con la otra persona, el deseo de cambiar a las otras personas, rechazar o atacar a las personas por tener diferentes valores, pensamientos y sentimientos, expectativas exageradas en cuanto a la otra persona o a la relación en sí, una baja autoestima, en la pareja, que provoca demandas difíciles de cumplir.

Algunas de las consecuencias del estrés en las relaciones interpersonales son: Descuidar responsabilidades, reaccionar de manera exagerada, desquitarse el malestar o coraje, con otras personas, aislarnos o demandar demasiada atención, disminuir la capacidad para negociar o tomar decisiones, olvidar cosas que pueden ser importantes para otras personas, pensar negativamente, estar centrado en uno mismo y en los problemas que se deja de tomar en cuenta las necesidades de los demás, arrebatos de furia, aumenta la propensión a depender de conductas adictivas como alcohol, droga o comida.etc.

### 2.1.6 PERSONALIDAD.

“La incidencia de los factores personales (variables propias del individuo y hacen referencia a aspectos de su personalidad; sentimientos, pensamientos, emociones, actitudes, etc.), ciertas características de algunas personas influyen en la generación de estrés , esto no quiere decir que el solo hecho de tener una serie de características personales determinadas desencadenen por sí mismas el estrés, sino que aumentan la vulnerabilidad de esos sujetos para que cuando se den unas determinadas situaciones o demandas, el sujeto tenga más probabilidades de sufrir una situación de estrés.”<sup>20</sup>

Nos encontramos en un proceso en el cual la actuación de estas características en la generación del estrés proviene de la descompensación, desequilibrio o incongruencia entre lo que exteriormente es demandado u ofrecido y lo que los individuos necesitan, desean o son capaces de hacer.

Hemos de tener presente que esas características están afectadas por una gran variabilidad interindividual e, incluso, también son variables en un mismo individuo a lo largo de su historia personal. Queremos comentar en aquellas que se ha constatado que tienen algún tipo de relación en la generación del estrés.

Entre estas características personales existen ciertos aspectos de la personalidad que hacen a las personas más vulnerables al estrés: **Personalidad tipo A:** Hace referencia a una tipología de personalidad característica que se manifiesta en ciertos individuos muy motivados por alcanzar la perfección y por el logro de metas elevadas, una implicación muy profunda con su profesión considerada casi lo más importante de su vida, que lleva al desarrollo de grandes esfuerzos, a una tensión constante, a una incapacidad de relajarse y a una preocupación constante por el tiempo, o mejor

dicho, la falta del mismo, estos sujetos son activos, enérgicos, competitivos, ambiciosos, agresivos, impacientes y diligentes, no se trata de un rasgo estático de personalidad, sino de un estilo de comportamiento con el que las personas responden habitualmente ante las situaciones y circunstancias que les rodean, se trata de un condicionante que hace al sujeto más sensible al estrés.

**Dependencia:** Los individuos poco independientes toleran mejor un estilo de mando autoritario, estricto, y un ambiente laboral muy normalizado y burocratizado, las complicaciones llegan cuando deben tomar decisiones o ante cualquier tipo de incertidumbre y ambigüedad. **Ansiedad:** Si un individuo tiene ansiedad, sus opciones de relacionarse con problemas o conflictos, aumenta. **Introversión:** Si se presente un problema, las personas introvertidas reaccionan más intensamente que los extrovertidos, ya que son menos receptivos al apoyo social. **Rigidez:** La rigidez está muy unida a un mayor nivel de conflicto y de reacciones desadaptadas, especialmente en situaciones que implican un cambio y que requieren un esfuerzo adaptativo, al contrario que las personas flexibles.

La formación, las destrezas y conocimientos adquiridos, la experiencia y la capacidad: Influyen mucho como fuente de estrés, por la posible incongruencia que se puede dar entre la posición ocupada, el trabajo desempeñado y la capacidad o capacitación del trabajador. Así, la posición ocupada puede requerir de capacidades y conocimientos superiores al nivel de preparación de la persona, o bien al contrario, la capacidad de la persona puede estar por encima de lo que requiere el puesto que ocupa y ser esto una fuente de frustración e insatisfacción.

**Mala salud, malos hábitos:** Suponen una barrera para enfrentarse a los problemas de trabajo. Hay otros elementos considerados como posibles

estresores, con un carácter más activo, ya que actúan como **demandas de la persona** en la medida que modulan las intenciones y las conductas del individuo, el grado de auto exigencia, o lo que el individuo exige al entorno. **Las necesidades del individuo:** Necesidad de contacto social, de intimidad, de reconocimiento personal, de autorrealización. **Las aspiraciones:** Deseos de logro personal, de alcanzar un determinado estatus, de dominar y controlar el trabajo. **Las expectativas:** Esperanzas que el individuo tiene de obtener de su trabajo ciertos beneficios personales, sociales. **Los valores:** La adhesión al principio de autoridad, importancia del trabajo o del status.

El estrés es generado de manera primordial por estas características personales debido a una descompensación o a una deficiente correspondencia entre la capacidad o la habilidad del individuo y las expectativas o aspiraciones de ese individuo. Es muy importante recalcar la idea de que la generación del estrés la significación e incluso la existencia de una posible situación de desajuste o desequilibrio proviene de la apreciación que el sujeto haga de esa situación. Por esto en la generación del estrés es muy importante comprender como el sujeto experimenta sus necesidades, deseos y expectativas en relación con lo que el entorno ofrece o demanda.

### **2.1.7 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.**

**Los síntomas emocionales** que se pueden presentar en estrés tenemos: ansiedad, miedo, cambios de ánimo, irritabilidad, confusión. Los pensamientos más comunes en el estrés son: olvidos, tendencia de pensar en el fracaso, preocupación por el futuro. Además tenemos cambios físicos como: Músculos contraídos, fatiga, malestar estomacal, problemas a la espalda, dolores de cabeza, perturbaciones del sueño, temblores. Las conductas que se generan son: Tartamudez, llantos, reacciones impulsivas, trato brusco a los demás,

aumento en el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas, aumento o disminución del apetito.

**Los efectos psicológicos** desencadenados por el estrés son aumento de la tasa cardiaca, tensión muscular, dificultad al respirar, efectos cognitivos, preocupaciones, dificultad para tomar decisiones, sensación de confusión, excesiva autocrítica, pérdida de memoria a corto plazo, dificultad para concentrarse, olvidos, preocupaciones por el futuro, excesivo temor al fracaso.

**Los efectos motores** son los que se pueden visualizar con mayor frecuencia: hablar rápido, temblores, tartamudeos, músculos contraídos, manos frías o sudorosas, dolor de cabeza, dolores de cuello, o espalda, perturbaciones del sueño, malestar estomacal, gripes e infecciones, fatiga, respiración agitada o palpitaciones, boca seca. Además el estrés se perciben efectos emocionales: ansiedad, miedo, fluctuación del ánimo. **Las enfermedades por estrés agudo:** ulcera por estrés, estados de shock, neurosis post-traumática.

### 2.1.8 NIVELES DEL ESTRÉS.

**El primer nivel**, es un nivel de estrés es peligrosamente pobre. Son persona que necesitan poner un poco de chispa en su vida para alcanzar los logros que se esperan de su capacidad.

**El segundo nivel**, es un nivel bajo de estrés. Esto puede deberse a una naturaleza tranquila y apacible acompañada de un ambiente favorable. Aquí existe una situación saludable y alejada de riesgos de infartos úlceras y otras enfermedades asociadas al estrés. A pesar de todo también es posible que el rendimiento este muy por debajo de las capacidad y quizás se necesite de vez en cuando, un reto que haga un mayor esfuerzo.

**El tercer nivel** es la zona normal de estrés. La mayoría de las personas se encuentra a este nivel. A veces hay tensiones, y otras veces, momentos de relajación. Es necesaria, Una cierta tensión para conseguir algunas metas, pero el estrés no es permanente sino que se ve compensado por periodos de tranquilidad. Estas alternancias forman parte del equilibrio humano.

**El cuarto nivel de estrés** es considerado elevado. Se está recibiendo un aviso claro y contundente de peligro. Se recomienda examinar cuidadosamente cada uno de los ámbitos de la vida, con el fin de ver que problemas necesitan una solución más urgente. Ahora es el momento de prevenir trastornos mayores, como depresión, ansiedad, o la pérdida de facultades mentales o de evitar complicaciones en el aparato digestivo.

**El quinto nivel**, se considera peligroso, se encuentra un grupo reducido de personas muy estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata. Por tanto, se debe tomar en serio salir de esta situación antes de que sea demasiado tarde. Hay situaciones que uno no puede afrontar por sí solo y necesita el apoyo de algún amigo íntimo, familiar o incluso profesional de la salud mental. Si es posible se recomiendan los cambios de actividad durante unos días y aplicación de técnicas y estrategias anti estrés como resulte posible.

### **2.1.9 TÉCNICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS**

La tensión puede controlarse bien modificando directamente la activación fisiológica inicial y su mantenimiento, o modificando los efectos que los pensamientos, situaciones o conductas tienen sobre ellas. En el primer caso, porque se controla directamente la propia activación del organismo, en el segundo, porque se reducen los agentes que instigan su aparición.

Muchas de las técnicas de las que a continuación se habla, fueron diseñadas para el tratamiento de diversos problemas de comportamiento aunque tienen utilidad a nivel preventivo de cara a fomentar la capacidad de adaptación del individuo. Las técnicas se pueden clasificar en:

### **2.1.9.1 COMO DOMINAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMATICOS**

Los pensamientos automáticos tienen normalmente las siguientes características; son mensajes específicos discretos: un joven que temía a ser rechazado se decía a si mismo ella no te quiere te encuentra tonto, una mujer que temía a la muerte únicamente se repetía a la palabra ataúd una agente de bolsa se decía a si mismo déjalo para generar depresión respecto a una pérdida financiera.

A menudo los pensamientos automáticos parecen taquigrafiados: compuestos por pocas y esenciales palabras o una imagen visual breve, una mujer que temía a las alturas se imaginó durante medio segundo que el suelo se inclinaba y sintió como si cayera por las ventanas esta imaginación momentánea disparó una crisis de ansiedad como si hubiera subido a una altura de tres pisos.

Los pensamientos automáticos no importa lo irracionales: un hombre que reacciona con rabia por la muerte de su mejor amigo fue capaz de pensar por algunas tiempo que la muerte le había llegado deliberadamente para castigarle el. Estos pensamientos tenían la misma credibilidad que si fueran impresiones directas de los sentidos.

Los pensamientos automáticos tienden a dramatizar: estos pensamientos predicen catástrofes ven peligro en todas partes y siempre suponen lo peor. Un dolor de estomago es un síntoma de cáncer. Una mirada distraída en la cara del

amante es la primera señal de abandono la dramatización constituye la mayor fuente de ansiedad.

Los pensamientos automáticos son relativamente idiosincráticos: en el ejemplo inicial en él la mujer deba una bofetada a su compañero y salía del teatro cada uno tuvo una respuesta diferente cada respuesta se basaba en una única forma de ver la situación estímulo y causaba una emoción diferente.

Los pensamientos automáticos son difíciles de desviar: puesto que son reflexivos y creíbles los pensamientos automáticos se do entretejan inadvertidamente a través del flujo del diálogo interno. Parece ir y venir con voluntad propia.

Los pensamientos automáticos son aprendidos: desde la infancia la gente ha sido expresado aquello que piensa. Todas las personas han sido condicionadas por la familia, los amigos y los medios de información para interpretar los sucesos de cierta forma.

Para vencer la tendencia al negativismo se utilizan las llamadas Técnicas de Distracción que consisten en desviar la atención de una emoción negativa, a una actividad placentera. Los pasos a seguir serían los siguientes: en primer lugar se debe elegir una actividad que sea placentera para la persona y después comenzar a realizarla. Se trata de hacer una conducta (leer, cantar, cocinar, escribir, etc.) y por tanto activar músculos, atención, pensamiento, etc. Esto supone dejar de centrarse en algo negativo, ya que no se puede tener dos actividades opuestas al mismo tiempo en el organismo.

#### **2.1.9.2 VISION DE TUNEL**

La cólera crónica, la ansiedad o la depresión son el resultado de entrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos con exclusión de todos los pensamientos contrarios.

Para construir una visión de túnel se debe actuar de la siguiente manera: No dar importancia a los pensamientos automáticos, no analizar los pensamientos automáticos, si se está ansioso mantener la atención sobre el peligro, si se está deprimido no menospreciarse a sí mismo y pensar en las pérdidas sufridas, si se está colérico, concentrarse en la injusticia y maldad de los demás. La cólera crónica, la ansiedad o la depresión son el resultado de centrar la atención sobre un grupo particular de pensamientos automáticos, con la exclusión de todos los pensamientos contrarios.

La visión de túnel constituye la base de muchas neurosis, las personas aumentan su visión de túnel cuando, desconocen sus propios pensamientos automáticos (fijaciones), por lo tanto, ni los analizan ni los cuestionan. Por lo tanto, esas fijaciones actúan sobre sus estados de ánimo de la siguiente manera: se está ansioso focalizando la atención sobre el peligro; si se está deprimido, menospreciarse a uno mismo y pensar en las pérdidas; si se está colérico, concentrarse en la maldad de los demás.

Es posible hacer frente a la Visión de Túnel gracias al cuestionamiento que puede realizar no solo el terapeuta sino también la persona misma, frente a una situación estresante. La finalidad del proceso es “desprogramar” las ideas parasitarias que se presentan en la visión de túnel, esto es posible al encarar el problema de origen por medio de una sensación de contraste.

### **2.1.9.3 LA ASERCIÓN ENCUBIERTA.**

Ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades separadas: la interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento. A la primera indicación de un pensamiento habitual que sabemos que conduce a sufrir emociones desagradables se interrumpe el pensamiento

subvocalizando la palabra “basta” (stop) o usando alguna otra técnica interruptora.

Entonces se llena el hueco dejado por el pensamiento interrumpido con pensamientos positivos previamente preparados que sean más realistas, asertivos y constructivos. Adquiriendo estas habilidades se capacita a una persona para enfrentarse con éxito a los pensamientos que antes conducían a altos niveles de ansiedad, depresión o cólera.

La técnica de la sustitución de las aserciones encubiertas para los pensamientos interrumpidos fue desarrollada primeramente por Meichenbaum, quien denominó a este sistema “entrenamiento de inoculación al estrés”. La interrupción del pensamiento actúa como un “castigo” o táctica distractora, reduciendo la probabilidad de que reaparezca el mismo pensamiento otra vez y creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva. Las emociones negativas quedan cortadas antes de que puedan surgir. En cambio, se crea un circuito de retroalimentación positivo en el cual las aserciones positivas dan origen a emociones más confortables, que proporcionan un refuerzo para hacer positivas adicionales.

La aserción encubierta consiste en la utilización de los estímulos y respuestas, es algo similar al condicionamiento planteado por Skinner (1971). Ante un comportamiento indeseado que se presenta la persona, se le estimula con un reforzador negativo que sistemáticamente suprime la conducta inadecuada. Se ha usado eficazmente para tratar los recuerdos obsesivos, temores a la inadecuación sexual, impulsos de pánico, depresiones, pensamientos de pérdida y fracaso, irritación crónica, perfeccionismo, insomnio. Además, la aserción encubierta es más útil cuando la constelación de miedos u obsesiones es primariamente cognitiva más que comportamental.

#### 2.1.9.4 LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Los problemas a los que no se encuentra solución desembocan en un malestar crónico. Cuando las estrategias de afrontamiento ordinarias fracasan aparece un sentimiento creciente de indefensión que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones. Disminuye la posibilidad de alivio, el problema empieza a parecer insoluble y la ansiedad o la desesperación pueden llegar hasta niveles paralizantes.

El hecho de aplicar los cinco pasos ayuda a ver la vida como una serie indefinida de situaciones que requieren algún tipo de respuesta. Visto de este modo, ninguna situación es intrínsecamente problemática. Es la inadecuación de la respuesta lo que la hace problemática. Hay que aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas. Es útil recordarse a sí mismo en todo momento que el problema no es el problema, el problema es la solución. En la medida en que se empieza a captar el significado de esta afirmación se comprende la esencia de la solución de problemas.

Una sigla para los cinco pasos del problema puede ser **SOLVE**, (S) Especifique su problema. (O) Perfíle su respuesta. (L) haga una lista con sus alternativas. (V) Vea las consecuencias. (E) Evalué los resultados.

La solución de problemas es útil para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad para tomar decisiones. También es útil para aliviar los sentimientos de impotencia o cólera asociados a problemas crónicos para los que no se ha encontrado ninguna solución alternativa. Por el contrario, no se recomienda la solución de problemas para el tratamiento de las fobias o trastornos de ansiedad global imprecisa, las técnicas de solución de problemas se puede aplicar el mismo día que se aprenden, después de algunas semanas de

práctica, la aplicación de los pasos es casi automática. Es preciso seguir cada paso de la técnica para identificar y después conseguir los objetivos. Posteriormente, se pueden acomodar los procedimientos al estilo particular propio y gran parte de los mismos funcionarán de modo automático.

La solución de problemas en la terapia cognitiva se basa en la desestructuración de una idea errónea en busca de que la persona misma encuentre la solución de los problemas de una manera congruente, tal y como lo planteaba Carl Rogers (1979).

#### **2.1.9.5 LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA.**

Con la desensibilización sistemática, una persona puede aprender a enfrentarse a objetos y situaciones que le son particularmente amenazadoras. Se trata de aprender a relajarse mientras se imaginan escenas que, progresivamente, van provocando mayor ansiedad. La desensibilización sistemática fue desarrollada por el terapeuta conductual Joseph Wolpe en 1958. Estaba influenciado por el uso de la relajación progresiva de Edmund Jacobson para inhibir niveles de ansiedad altos.

Los dos principios básicos fundamentales de la sensibilización sistemática son simples: primero, una emoción puede contrarrestar otra emoción, y segundo, es posible llegar a “acostumbrarse” a las situaciones amenazadoras.

La desensibilización sistemática es un tratamiento efectivo para combatir fobias clásicas, miedos crónicos, y algunas reacciones de ansiedad interpersonal. Es especialmente valiosa para inhibir ansiedades activadas por estímulos que no tienen una respuesta manifiesta apropiada, tales como miedo a la soledad, al rechazo o a ser ridiculizado. El primer paso de la

desensibilización sistemática es el dominio de la relajación progresiva, que en sí misma es muy efectiva para reducir la tensión muscular.

La desensibilización sistemática no está indicada en si para síntomas multifóbicos, ansiedad generalizada o situaciones interpersonales que requieran conducta asertiva. Sin embargo se ha comprobado un avance significativo en su aplicación en pacientes con trastornos de ansiedad y otros similares, particularmente en los casos de la fobias el procedimiento conlleva un periodo que varia de persona a persona, se lleva a cabo, como ya se dijo un proceso de sensibilización al lado del entrenamiento en habilidades sociales para el caso de ansiedad generalizada. La idea es demostrarle al individuo que la idea manifiesta no posee validez y que el pese las cualidades y/o capacidades para hacerle frente.

Son necesarios unos cuatro días para aprender a relajar los cuatro grupos de músculos mayores. Más o menos este tiempo es también el necesario para construir un inventario de temores y una jerarquía de sucesos amenazadores. Después, la visualización sistemática de escenas puede efectuarse cada día. Normalmente, los resultados se aprecian de forma inmediata, precisando los temores de una semana de media para aliviarse y desaparecen las escenas imaginadas. Los resultados en las situaciones de la vida real tardan un poco mas respecto aquellas que se visualizan en las sesiones.

#### **2.1.9.6 LA INOCULACIÓN DEL ESTRÉS.**

Enseña cómo afrontar y relajarse ante una amplia variedad de experiencias estresantes. Gracias a esta técnica ya no es preciso evitar o amortiguar situaciones productoras de estrés. Por el contrario, permite desarrollar nuevas formas de reaccionar, aprendiendo a relajarse en lugar de la habitual respuesta de miedo o cólera. Los procedimientos básicos fueron

formulados como entrenamiento en técnicas de afrontamiento, por Marvin Goldfried y por Suin y Richardson en 1971, como una prolongación del trabajo de Wolpe en relajación muscular profunda y en desensibilización sistemática. Meichenbaum y Cameron extendieron estas técnicas en 1974 en su programa de inoculación del estrés.

La inoculación del estrés es eficaz para conseguir la reducción de la ansiedad interpersonal o general, así como la ansiedad ante entrevistas, hablar en público, y ante los exámenes. El aprendizaje de la relajación progresiva llevara cuatro días. Cuando sea posible relajarse ante situaciones imaginadas, es preciso poner esta habilidad en práctica ante hechos estresores reales. El tiempo necesario para reemplazar las antiguas respuestas habituales por este nuevo hábito dependerá de la práctica realizada y la dedicación.

La utilización de las técnicas de inoculación del estrés es combinada con las técnicas de imaginería, es decir, ubicando a la persona en un contexto imaginario, diferente al generador de estrés para que encuentre y desarrolle sentimientos de valía y superación de los estímulos negativos a los que esta sometida.

## 2.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

**Académico:** utilizado para denominar no sólo a individuos sino también a entidades, objetos o proyectos que se relacionan con niveles superiores de educación.

**Autoconcepto:** Creencia que cada persona tiene sobre sus características a nivel físico, psicológico, intelectual, social y afectivo.

**Bruxismo:** Frotamiento compulsivo o inconsciente de los dientes, especialmente durante el sueño, o como mecanismo de liberación de la tensión durante periodos de gran estrés en las horas de vigilia.

**Cognitiva:** Proceso mental del conocimiento, pensamiento, aprendizaje y juicio.

**Comportamentales:** Conducta, manera de comportarse.

**Emocional:** Aspecto afectivo de la conciencia, en contraposición con la volición y cognición.

**Estrés:** Cualquier agresión emocional, física, social, económica o de otro tipo que exija una respuesta o un cambio por parte del individuo.

**Estresores:** Son las situaciones desencadenantes del estrés y que pueden ser cualquier estímulo, externo o interno que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo.

**Fisiológico:** Procesos y funciones del organismo.

**Hostilidad:** Tendencia de un organismo a amenazar con daños a otro organismo o así mismo.

**Interrelacional:** Relación mutua entre personas, cosas o fenómenos.

**Pedagógico:** Estudia a la educación como fenómeno complejo y multirreferencial, lo que indica que existen conocimientos provenientes de otras ciencias y disciplinas.

**Síntomas:** Índice subjetivo de una enfermedad o un cambio de estado tal como lo percibe el paciente

**CAPITULO III**  
**SISTEMA DE HIPOTESIS**

### **3. SISTEMA DE HIPÓTESIS**

#### **3.1 Hi: Hipótesis de Trabajo.**

**Hi:** Más del 67 % de los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental UES, se encuentran en el tercer nivel (zona normal) de estrés.

#### **3.2 Ho: Hipótesis Nula.**

**Ho:** Menos del 67 % de los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental UES, se encuentran en el tercer nivel (zona normal) de estrés.

#### **3.3 Unidades de análisis:**

Estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia.

#### **3.4 Variable:**

Estrés Académico.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Hipótesis	Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores
<p><b>Hi: Hipótesis de trabajo.</b>  Más del 67 % de los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental UES, se encuentran en el tercer nivel (zona normal) de estrés.</p>	<p><b>Variable</b>  Estrés.</p>	<p>El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.</p>	<p><b>Áreas del estrés.</b></p> <p><b>Modulo de los estudiantes.</b></p> <p><b>Sexo de los alumnos.</b></p>	<p>Estilo de vida, ambiente, empleo-ocupación, síntomas, personalidad, relaciones.</p> <p>Puntuaciones encontradas en cada modulo en las áreas medidas.</p> <p>Variaciones que se observan en las puntuaciones con relación al sexo.</p>

**CAPITULO IV**  
**DISEÑO METODOLOGICO**

## **4. DISEÑO METODOLOGICO.**

### **4.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

El tipo de investigación que se utilizó fue de **Tipo Descriptivo**: mediante este estudio se buscó las especificaciones de las características del nivel de estrés exhibido en los estudiantes. **Tipo prospectivo**, ya que evocó una característica o causa fundamental, la cual estuvo sujeta a estudio, durante un periodo de tiempo de Julio a Septiembre de 2012; donde se buscó la aparición de sus efectos en la población estudiantil. **Un estudio de tipo transversal** porque facilitó la elección de los sujetos y, además, adiciona la parte estadística a la investigación, lo cual permitió estudiar tanto las variables como la prevalencia del estrés en la población en un momento dado.

### **4.2 POBLACIÓN:**

El universo del estudio estuvo constituido por 29 Estudiantes de la carrera de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental, con los criterios establecidos.

### **4.3 CRITERIOS PARA ESTABLECER LA POBLACION.**

#### **4.3.1 CRITERIO DE INCLUSIÓN:**

Estudiantes de la Facultad Multidisciplinaria Oriental de los módulos VI, VIII y X de anestesiología.

Estudiantes actualmente inscritos en la Carrera de Licenciatura en Anestesiología e Inhaloterapia.

Estudiantes con la disposición de cooperar con la investigación.

#### **4.4 TÉCNICAS DE RECOLECCION DE INFORMACION:**

Para la obtención de información se utilizaron las **técnicas documentales**; que permiten obtener información a través de libros, diccionarios, tesis, revistas, manuales e internet. Para sustentar teóricamente la investigación.

**De campo:** donde se recolectaron datos directamente de la población en estudio que fueron los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental.

La técnica que se utilizó para realizar este estudio fue **la encuesta**, orientada a los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos.

#### **4.5 INSTRUMENTOS:**

Como instrumento se utilizó la ficha y el cuestionario, para obtener la información de la investigación.

##### **4.5.1 RECOLECCIÓN DE DATOS**

La forma de recolectar los datos del **inventario de estrés académico** fue mediante dos partes: el cuestionario que está constituido por 60 preguntas de los diferentes ámbitos en los que se divide la escala, y posteriormente la hoja de respuestas donde se colocaron los puntajes en sus respectivos paréntesis y los documentales como las fichas bibliográficas. (Ver anexo N° 4)

#### **4.6 PROCEDIMIENTO:**

El procedimiento de la investigación se llevó a cabo en tres fases.

#### **4.6.1 PLANIFICACIÓN.**

La primera fase consistió en la planificación de la investigación que comprendió la elección del tema; aprobación del mismo por parte del asesor, asesorías para darles seguimiento y permitió elaborar el perfil de investigación y posteriormente el protocolo para realizar la investigación, la cual surgió de la necesidad de generar una alternativa para la prevención del estrés en los estudiantes. Luego se procedió a buscar, recopilar y analizar la información bibliográfica relacionada al tema.

La información obtenida permitió realizar el planteamiento del problema para establecer los alcances de esta investigación en relación a su situación actual, además permitió estructurar el marco teórico, para hacer posible, explicar la problemática en estudio y poder establecer la hipótesis del trabajo; elaborando para su comprobación un diseño metodológico y terminando con la bibliografía y los anexos.

#### **4.6.2 EJECUCIÓN.**

La segunda fase de la investigación consistió en la ejecución de la investigación, que se realizó en el periodo de Julio a Septiembre de 2012 y se desarrolló con la aplicación del instrumento la cual se realizó de la siguiente manera:

En las instalaciones de la Universidad de El Salvador F.M.O, se acudió a la coordinación de la carrera de Licenciatura de Anestesiología e Inhaloterapia, para solicitar el respectivo permiso de la aplicación del instrumento a los estudiantes que participaron en dicho estudio.

Posteriormente el grupo de tesis se presentó con los alumnos de cada módulo, se les explicó el objetivo de la presente investigación y el instrumento;

así mismo se pidió complementar el consentimiento por parte de los estudiantes, informando que la aplicación es de forma voluntaria, la administración del cuestionario se hizo de forma colectiva y dentro de la propia aula donde reciben la docencia, al margen de las instrucciones que lleva incluidas el cuestionario para su llenado. Se dieron instrucciones verbales que pudieron facilitar la tarea y las respuestas registradas, para la complementación del cuestionario no se establecieron límites de tiempo. (Ver anexo N° 6).

#### **4.6.3 PLAN DE ANÁLISIS.**

Seguidamente, una vez obtenidos todos los datos necesarios se utilizó el programa “SPSS estadística v19”, el cual es una herramienta importante para el trabajo estadístico que consta la investigación, y con él, proceder al análisis, tabulación e interpretación de los datos, por medio de graficas.

En base a todo lo antes mencionado, como grupo de investigación se elaboraron las conclusiones y recomendaciones.

#### **4.7. RIESGOS Y BENEFICIOS.**

##### **RIESGOS.**

Entre los riesgos que se pueden encontrar en la planificación y ejecución del presente trabajo de grado están: que el estudiante no colabore con la investigación, y con esto no obtener los datos suficientes para el desarrollo de la misma.

No hay riesgos con la integridad física, que estén relacionados con la participación los estudiantes durante el proceso de participación de la ejecución.

## **BENEFICIOS.**

Dentro de los beneficios que se obtengan del resultado de este análisis sobre el estrés se tienen: brindar un aporte para la sección de Licenciatura en Anestesiología e Inhaloterapia de esta Universidad, ayudar con gestiones a las autoridades locales en la implementación de programas efectivos para la adaptación y de control de estrés de la población estudiantil para definir líneas de intervención anticipada con el logro del reconocimiento de las principales características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación superior en sus estudios.

Así mismo con el empleo de las diferentes técnicas implementadas durante la ejecución del proyecto genere en los estudiantes opciones de afrontamiento ante las situaciones estresantes que afectan tanto su rendimiento educativo en la Universidad como su salud mental, proporcionando un mejor desenvolvimiento individual y desarrollo académico.

### **4.8. CONSIDERACIONES ETICAS.**

Dentro del siguiente estudio el equipo investigador responsable no hizo público ningún tipo de información recolectada, además se brindo la opción de no participar en el estudio y abandonarlo en cualquier momento que lo deseara sin ser objeto de ninguna forma de presión orientada a lograr su participación o a persuadirse a no desertar.

Se explicó durante la consulta la importancia de la investigación, y se les solicitó la colaboración para responder a las interrogantes necesarias y adjunto se complemento también el consentimiento informado a los estudiantes para ser parte del estudio (Ver anexo N° 5), se les informó sobre la confidencialidad y autonomía de los datos proporcionados, los cuales se les proporcionó una copia de los resultados al finalizar la investigación.

**CAPITULO V**  
**PRESENTACION DE LOS RESULTADOS**

## 5. PRESENTACION DE LOS RESULTADOS

La presentación de los resultados obtenidos en la investigación, se organizó en tablas de frecuencia y porcentajes, donde se representa el nivel de estrés relacionado con los puntajes obtenidos por cada una de las áreas que se evaluaron.

El análisis de los datos se realiza en dos formas: en análisis descriptivo, donde se determina el número de estudiantes que pertenece a cada nivel de estrés, las características de cada una de las áreas y la forma en que éstas tienen influencia en el estrés. Además se aplicó inferencia estadística, para determinar si existían diferencias significativas entre grupos, en las variables Modulo y Sexo.

### 5.1 TABULACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS.

**TABLA 1. ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADEMICO.**

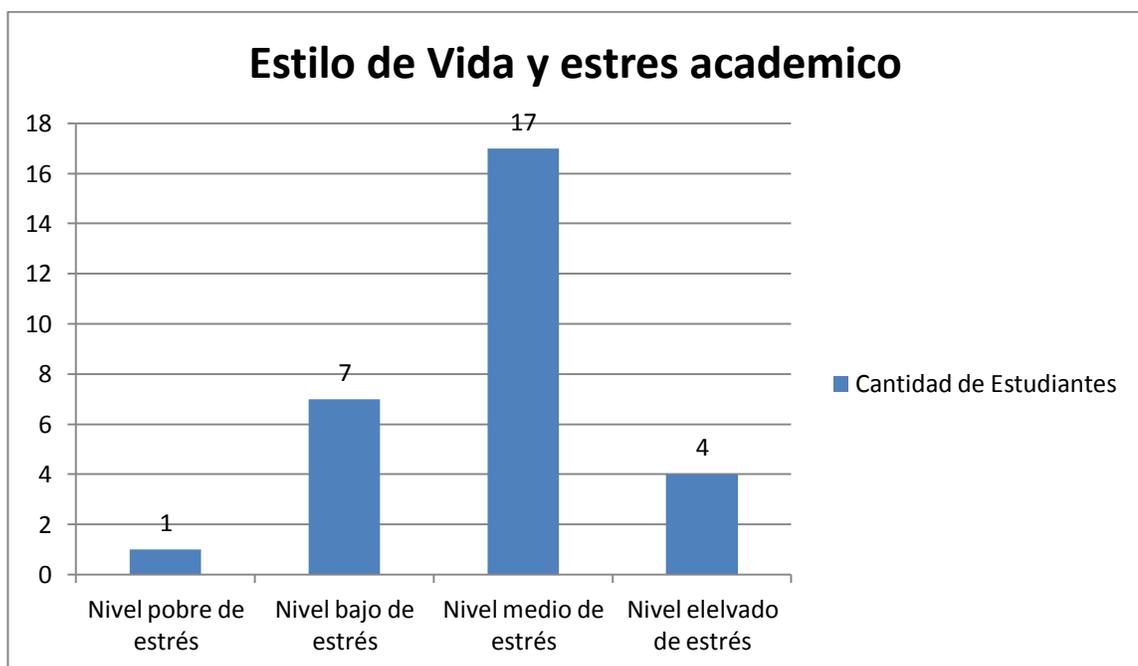
Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel pobre de estrés	1	3.4
Nivel bajo de estrés	7	24.1
Nivel medio de estrés	17	58.6
Nivel elevado de estrés	4	13.8
Nivel peligroso de estrés	0	.0
Total	29	100.0

**ANALISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se muestra el estilo de vida y nivel de estrés, en los datos se observa que el 58.6% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de estrés, el 24.1% se encuentran en un nivel bajo, el 13.8%

se encuentran en un nivel elevado, y un 3.4 % se encuentran en un nivel pobre de estrés.

**ANALISIS INTERPRETATIVO:** Se puede observar que la mayoría de los estudiantes encuestados mostraron estar en un nivel medio de estrés y esto se debe a que los estudiantes no duermen adecuadamente, tienen hábitos alimentarios inadecuados, no practican ejercicios ni un hobby que los relaje, por la razón de que tienen mucha carga académica en la universidad y muchas horas de practica en los hospitales; algunos de estos afirmaron fumar y consumir bebidas alcohólicas como una forma de relajarse, a pesar de estos problemas los estudiantes no presentan niveles elevados de estrés.

**GRAFICA 1. ESTILO DE VIDA Y ESTRÉS ACADEMICO.**



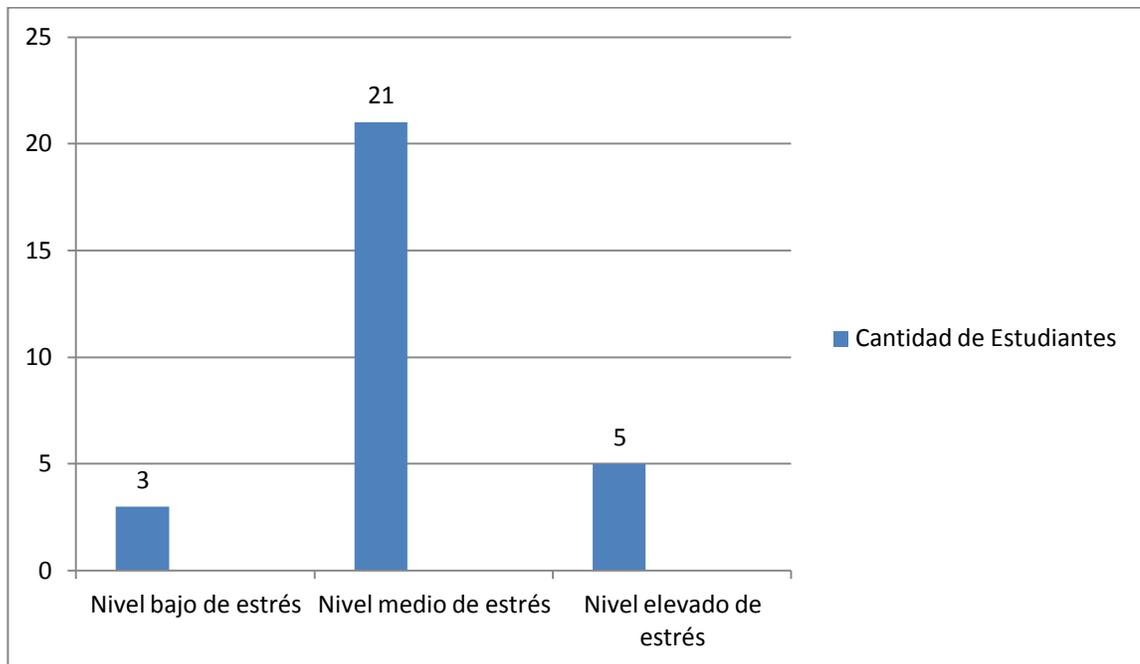
**TABLA 2. AMBIENTE Y ESTRÉS ACADEMICO**

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel pobre de estrés	0	0.0
Nivel bajo de estrés	3	10.3
Nivel medio de estrés	21	72.4
Nivel elevado de estrés	5	17.2
Nivel peligroso de estrés	0	0.0
Total	29	100.0

**ANALISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se presenta la relación entre ambiente y estrés académico y se observa que un 72.4% de los individuos presentan un nivel medio de estrés, el 17.2% se encuentran en un nivel elevado, el 10.3% muestran un nivel bajo de estrés.

**ANALISIS INTERPRETATIVO:** Se ha logrado determinar que la mayoría de los estudiantes encuestados, mostraron un nivel medio, ya que de alguna manera factores ambientales como el ruido, falta de espacio, ventilación inadecuada en las aulas, ambiente sucio y contaminación, contribuyen en cierta medida a que el estudiante padezca estrés.

**GRAFICA 2. AMBIENTE Y ESTRÉS ACADEMICO.**



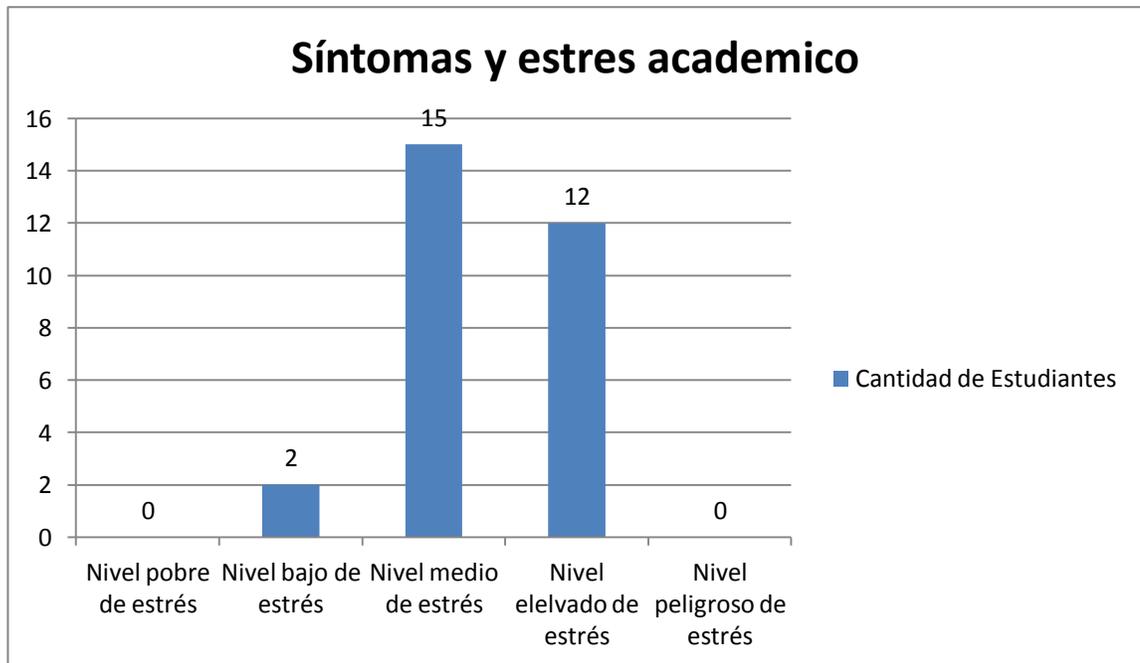
**TABLA 3. SINTOMAS Y ESTRÉS ACADEMICO**

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel pobre de estrés	0	0.0
Nivel bajo de estrés	2	6.9
Nivel medio de estrés	15	51.7
Nivel elevado de estrés	12	41.4
Nivel peligroso de estrés	0	0.0
Total	29	100.0

**ANALISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se presenta la relación entre síntomas y nivel de estrés y se observa que del total de estudiantes encuestados el 51.7%, se encuentra en un nivel medio de estrés, el 41.4%, se encuentra en un nivel elevado, mientras el 6.9% muestran un nivel bajo de estrés.

**ANALISIS INTERPRETATIVO:** se ha logrado determinar que la mayoría de los estudiantes encuestados mostraron estar en un nivel medio, pero una cantidad considerable de estudiantes se encuentran en un nivel alto, estos síntomas son provocados por el estrés, esto puede deberse al cansancio físico como mental cuando están en las practicas hospitalarias, así como cambios repentinos en el estado de ánimo.

**GRAFICO 3. SINTOMAS Y ESTRÉS ACADEMICO.**



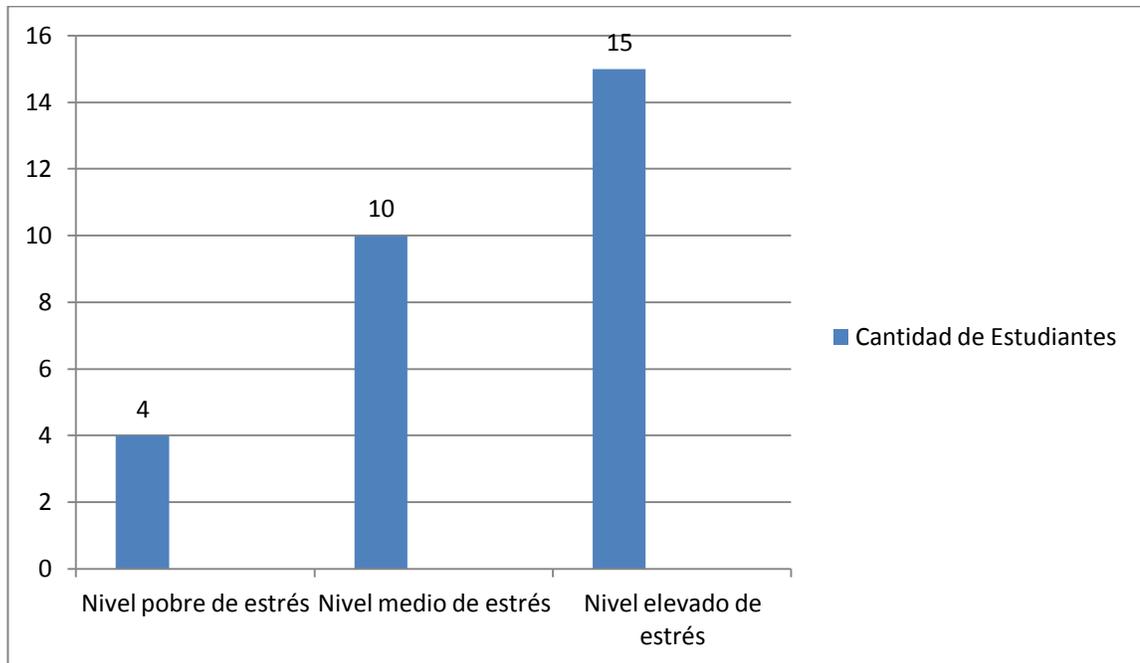
**TABLA 4. EMPLEO-OCUPACION Y ESTRÉS ACADEMICO**

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel pobre de estrés	0	0.0
Nivel bajo de estrés	4	13.8
Nivel medio de estrés	10	34.5
Nivel elevado de estrés	15	51.7
Nivel peligroso de estrés	0	0.0
Total	29	100.0

**ANALISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se presentan los datos de la relación entre empleo- ocupación y estrés, y se observa que el 34.1% de los estudiantes que se encuentra en nivel medio, el 13.8% de estudiantes esta en un nivel bajo y los 51.1% restantes se encuentran en un nivel elevado.

**ANALISIS INTERPRETATIVO:** se puede observar como la mayoría de los encuestados se encuentra en un nivel elevado de estrés, influenciado por factores ligados a empleo- ocupación. Mucho de ellos tienen un horario de trabajo extenso otros realizan labores cotidianas que le provoca mucha tensión.

**GRAFICO 4. EMPLEO/OCUPACION Y ESTRÉS ACADEMICO-**



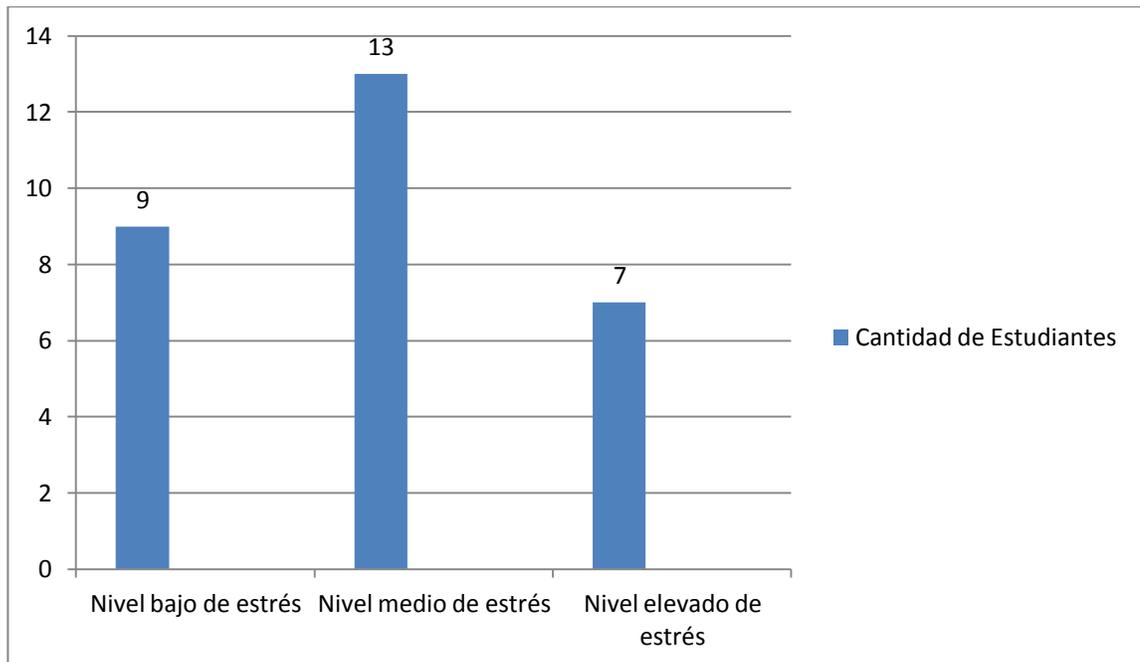
**TABLA 5. RELACIONES Y ESTRÉS ACADEMICO.**

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel pobre de estrés	0	0.0
Nivel bajo de estrés	9	31.0
Nivel medio de estrés	13	44.8
Nivel elevado de estrés	7	24.1
Nivel peligroso de estrés	0	0.0
Total	29	100.0

**ANÁLISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se observa la relación entre relaciones sociales y estrés, encontrando que 44.8% tiene un nivel medio de estrés; el 31% un nivel bajo, y el 24.1% tienen un nivel elevado de estrés.

**ANALISIS INTERPRETATIVO:** En los estudiantes sus relaciones no se ven afectadas en gran medida por estrés que puedan presentar, ya que cuentan con experiencias previas y tienen la capacidad para afrontar esas situaciones; en relación al porcentaje que presentan un nivel elevado de estrés, estos presentan dificultades en cuanto a la comunicación, ya que no han desarrollado las habilidades necesarias para poder resolver las diferentes relaciones laborales y sociales, y los problemas que puedan presentar estas.

**GRAFICO 5. RELACIONES Y ESTRÉS ACADEMICO.**



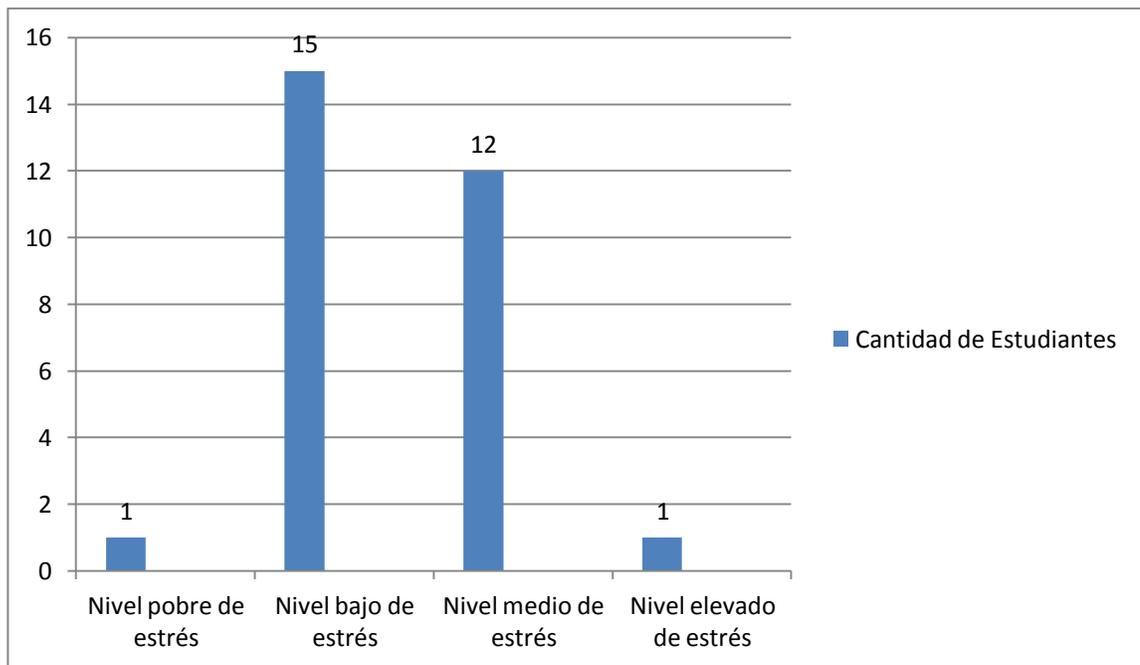
**TABLA 6. PERSONALIDAD Y ESTRÉS ACADEMICO.**

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel pobre de estrés	1	3.4
Nivel bajo de estrés	15	51.7
Nivel medio de estrés	12	41.4
Nivel elevado de estrés	1	3.4
Nivel peligroso de estrés	0	0.0
Total	29	100.0

**ANÁLISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se presenta la relación entre personalidad y estrés, encontrando un 51.7% de los estudiantes con un nivel bajo de estrés; un 41.4% en cuanto al nivel medio y el 3.4% está en nivel elevado, el otro 3.4% restante tiene un nivel pobre de estrés.

**ANÁLISIS INTERPRETATIVO:** en el grupo de estudiantes, la personalidad no es un desencadenante del estrés, ya que con la experiencia adquirida a diario están desarrollando su carácter y van asimilando poco a poco la mayoría de obligaciones y tareas que les corresponden, así como los problemas que enfrentan a diario, y adquieren una gran confianza para ir avanzando en sus metas.

**GRAFICO 6. PERSONALIDAD Y ESTRÉS ACADEMICO.**



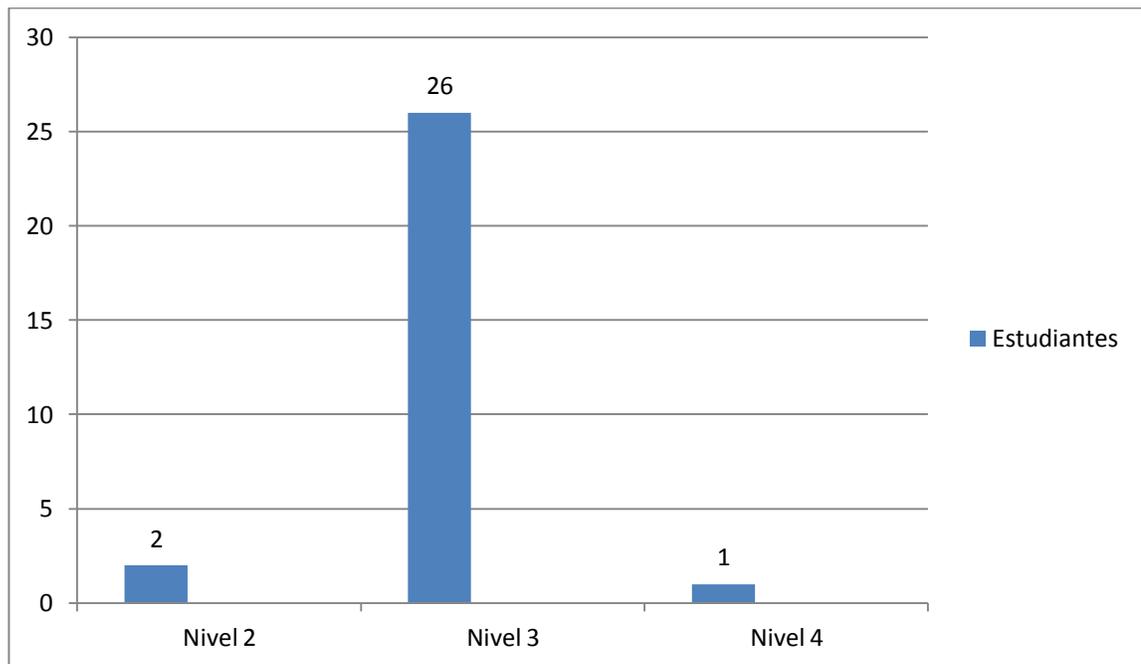
**TABLA 7. NIVEL DE ESTRÉS POR MÓDULOS.**

Nivel de estrés	Nivel académico			Porcentaje	Total
	Modulo VI	Modulo VIII	Modulo X		
Nivel 1	0	0	0	0	0
Nivel 2	0	0	2	6.9	2
Nivel 3	9	5	12	89.7	26
Nivel 4	1	0	0	3.4	1
Nivel 5	0	0	0	0	0
Totales	10	5	14	65.9	29

**ANALISIS DESCRIPTIVO:** En la tabla se observa que un 89.7% de los individuos se encuentran en el nivel 3 de estrés, el 6.9% se encuentran en el nivel 2, y el 3.4% muestran un nivel 2.

**ANALISIS INTERPRETATIVO:** Se ha logrado determinar que la mayoría de los estudiantes en estudio, estuvieron en nivel medio de estrés en áreas como el empleo/ocupación y síntomas donde se obtuvieron puntajes altos; en cambio en la personalidad los puntajes fueron bajos, en esta área la mayoría están muy poco afectados.

**GRAFICO 7. NIVEL DE ESTRÉS POR MODULOS.**



**TABLA 8. DISEÑO COMPLETAMENTE AL AZAR, APLICADO A MODULOS.**

ORIGEN DE LAS VARIACIONES	GL	SUMA DE CUADRADOS	PROMEDIO DE LOS CUADRADOS	Fc	5%	1%
TRATAMIENTO	2	28.82	14.41	0.079	3.37	5.53
ERROR	26	4778.01	183.77			
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>4806.83</b>				

**HIPOTESIS ESTADISTICA**

Ho:  $\mu_1 = \mu_2 = \mu_3$  VS Ha: al menos un  $\mu_i$  es diferente

**REGLA DE DECISION**

Fc > Ft Existe significación estadística  
 Fc < Ft No existe significación estadística.

De los datos se puede concluir que no existe diferencia estadística significativa que al observar que Fc (0.079) es menor que Ft (3.37; 5.53), por tanto se acepta la hipótesis nula que establece que no existen diferencias significativas entre los puntajes obtenidos en los tres módulos.

**TABLA 9. PRUEBA “t” DE STUDENT APLICADO A LOS PUNTAJES OBTENIDOS POR SEXO.**

	MASCULINO	FEMENINO
<b>MEDIA</b>	91.71	93.33
<b>VARIANZA</b>	209.72	130.24
<b>OBSERVACIONES</b>	17	12
<b>GRADOS DE LIBERTAD</b>	28	
<b>ESTADÍSTICO T</b>	-0.5	
<b>VALOR DE T (5%)</b>	2.05	

## 5.2 PRUEBA DE HIPÓTESIS

### REGLA DE DECISION

Si  $F_c > F_t$  Existe significación estadística

Si  $F_c < F_t$  No existe significación estadística.

$$F_c = -0.5$$

$$F_t 0.05 = 2.05$$

Con la prueba 't' de student, se comparó las medias de los puntajes obtenidos en hombres y mujeres, para determinar si existían diferencias significativas, al comparar los resultados obtenidos se puede ver que  $F_c$  (-0.5) es menor que  $F_t$  (2.05), por lo que se puede afirmar que no existen diferencias significativas en las medias de los puntajes por sexo.

**TABLA 10. DISEÑO COMPLETAMENTE AL AZAR APLICADO A LAS AÉREAS.**

ORIGEN DE LAS VARIACIONES	GL	SUMA DE CUADRADOS	PROMEDIO DE LOS CUADRADOS	Fc	5%	1%
TRATAMIENTO	5	779.78	155.96	10.68	2.56	3.75
ERROR	168	2451.86	14.59			
<b>TOTAL</b>	273	3231.64				

### PRUEBA DE DUNCAN

#### CALCULOS

- $S_y = \sqrt{CME/r} = \sqrt{14.59/29} = 0.71$
- $p = \quad 2 \quad 3 \quad 4 \quad 5 \quad 6 \quad CME: 14.59$
- $t_{0.5\%} \quad 2.77 \quad 2.92 \quad 3.02 \quad 3.09 \quad 3.15 \quad g.l. Error = 18$
- $t_{1\%} \quad 3.64 \quad 3.80 \quad 3.90 \quad 3.98 \quad 4.04 \quad r = 29$
- **RME (Rango Mínimo de Error; ESTIMADOR) =  $S_y * t$**

- RME5% 1.97 2.07 2.14 2.19 2.24
- RME1% 2.58 2.70 2.77 2.82 2.00

**ARREGLO DE MEDIAS EN ORDEN DESCENDENTE.**

		T4	T3	T2	T5	T1	T6
		17.96	17.79	15.83	14.72	14.21	11.86
T4	17.96	—	0.17ns	2.11*	3.22**	3.75**	6.1**
T3	17.79	—	—	1.96ns	3.07**	3.58*	5.93**
T2	15.83	—	—	—	1.11ns	1.62ns	3.97**
T5	14.72	—	—	—	—	0.51ns	2.86**
T1	14.21	—	—	—	—	—	2.35*
T6	11.86	—	—	—	—	—	—

**ANALISIS:**

T4	T3	T2	T5	T1	T6
-----					
-----					
-----					
-----					

**CONCLUSION**

- OC T4a
- SI T3ab
- AM T2bc
- RI T5c
- EV T1c
- PE T6d

A pesar que el 89.7% de los alumnos presentaron un nivel aceptable de estrés, se observan que algunos ámbitos que componen el test presentan diferencias en las puntuaciones respectivas, y al valorar el sistema de hipótesis.

Ho:  $M_1=M_2=M_3=M_4=M_5=M_6$  donde M=media de los puntajes en cada ámbito

Hi: alguna es diferente

Con un diseño completamente al azar se comprueba la hipótesis nula , encontrándose un  $F_c > F_{0.05}$  y  $F_{0.01}$   $10.68^{**} > F_{(0.05)} 2.56$  y  $F_{(0.01)} 3.75$

**por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna al encontrar diferencia alternante significativa P (0.01) donde al menos un ámbito presenta diferencia en los puntajes.**

Para determinar el o los ámbitos que más influyen en el nivel de estrés de los alumnos se procedió a realizar la prueba de Duncan, donde al ordenar en orden descendente los medios de los puntajes.

T4: comprende al ámbito ocupación

T3: comprende al ámbito síntomas

T2: comprende al ámbito ambiente

T5: comprende al ámbito relaciones

T1: comprende al ámbito estilo de vida

T6: comprende al ámbito personalidad

Se obtuvo:  $T4 \geq T3 \geq T2 \geq T5 = T1 > T6$

Donde se concluye que la ocupación es el factor que más influye en el nivel de estrés, seguido de los síntomas, y este más que el ambiente; luego se ubican las relaciones interpersonales y el estilo de vida con igual influencia, pero mayor que los parámetros evaluados en la personalidad.

**CAPITULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 CONCLUSIONES**

Al finalizar el trabajo de investigación del nivel de estrés en estudiantes de anestesiología e Inhaloterapia de facultad multidisciplinaria oriental, durante el periodo comprendido de Julio a Septiembre del 2012, como grupo investigador se concluye que:

El área más afectada en los estudiantes fue el empleo-ocupación, este es comprensible por las nuevas exigencias que se van adquiriendo en sus actividades, y experimentando una falta de control sobre el nuevo ambiente y eso es potencialmente generador de estrés.

Al investigar los niveles de estrés por grado académico, se demostró que no existen diferencias significativas entre ellos.

En relación al sexo de los alumnos, no existen diferencias marcadas en los niveles de estrés.

Por otro lado, los niveles muy bajos de estrés generan en los sujetos mucha fatiga, la subsecuente falta de motivación se refleja en la falta de interés, por lo que es necesario un nivel de estrés que actúe como motivador para el estudiante.

El estrés es parte de la vida cotidiana y el nivel del mismo que cada persona es capaz de tolerar es diferente, además varía según el momento de la vida las circunstancias personales, laborales o familiares.

### **6.2 RECOMENDACIONES**

Reconociendo los niveles de estrés entre los estudiantes de anestesiología como grupo investigador se puede recomendar:

El estrés puede controlarse y prevenirse desde el momento en que el estudiante se informa e investiga acerca del área de estudio a la que pretende dedicarse, indagando sobre el ritmo de trabajo que ésta requiere, y las características para enfrentarlo.

A futuros investigadores se les recomienda analizar con mayor profundidad la etiología, manifestaciones, y tratamiento, en las diversas poblaciones susceptibles de padecer altos niveles de estrés académico.

En el campo de estudio del estrés académico, es importante a desarrollar actividades investigativas que vayan más allá de la exportación de modelos, enfoques o instrumentos generados en otros campos del estrés; en otras palabras, se necesita la creación de modelos, enfoques e instrumentos propios del estrés académico.

A los estudiantes que reconozcan o consideren estar bajo mucho estrés, deben de practicar técnicas para controlarlo antes de que puedan presentar síntomas, dependiendo de las creencias y costumbres de los individuos se puedan realizar algunas actividades como la práctica de deportes, convivencia con amigos y familiares, escuchar música entre otros.

Para tener un buen desempeño académico es recomendable realizar una adecuada planificación del tiempo en los primeros años de la universidad, y sin dejar a un lado las actividades recreativas en su tiempo libre.

Se propone realización de cursos enseñanza y aprendizaje para el manejo de estrategias de afrontamiento, así como grupos de manejo de estrés académico, diseñados y ejecutados por psicólogos de preferencia con un perfil en el área de la salud.

Estas estrategias influyen significativamente en la disminución del nivel de estrés académico que pueden presentar los estudiantes. Los alumnos que se

esfuerzan y se comprometen para enfrentar el estrés académico tienden a solucionar las situaciones estresantes de mejor manera, los estudiantes que no afrontan estas problemáticas o que ignoran los problemas, tienden a presentar estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. Martínez, E.S. y Díaz, D.A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. [internet] 2007; [consultado 2012 jul. 12]. Disponible en: <http://www.redalyc.ueaemex.mx/src/inicio/Art/PdfRed.jsp?iCve=83410203>.
2. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.
3. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media-superior. [Internet] 2005; [consultado 2012 Jul. 14]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacionmediasuperior.Pdf>.
4. Barraza A. Estrés académico: un estado de la cuestión. [Internet] 2007; [consultado 2012 Jul. 15]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.pdf>.
5. Martínez, E.S. y Díaz, D.A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. [internet] 2007; [consultado 2012 jul. 12]. Disponible en: <http://www.redalyc.ueaemex.mx/src/inicio/Art/PdfRed.jsp?iCve=83410203>.
6. Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [internet] 2008; [consultado 2012 Jul. 20]. Disponible en: <http://www.rieoei.org/2371.htm>.
7. Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año [internet] 2001; [consultado 2012 Jul. 25]. Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/237Collazo.pdf>.

8. Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. [Internet] 2004;[consultado 2012 Jul. 16]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estresacademico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
9. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media-superior. [Internet] 2005; [consultado 2012 Jul. 16]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.Pdf>.
10. Barraza, A. & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango [Versión electrónica]. Innovación Educativa, 37 (7), 17-37.
11. Universidad de El Salvador, trabajo de tesis: “análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la facultad multidisciplinaria de occidente de la universidad de el salvador”, 2007.
12. Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. [Internet] 2004;[consultado 2012 Jul. 16]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estresacademico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf.p143>.
13. Martínez, E.S. y Díaz, D.A. Una aproximación psicosocial al estrés escolar.[internet]2007;[consultado 2012 jul. 12]. Disponible en: <http://www.redalyc.ueaemex.mx/src/inicio/Art/PdfRed.jsp?iCve=83410203>.

14. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. [Internet];2006[consultado2012Jul.16]. Disponible en: <http://www.psicologia.cientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptualpara-el-estudio-delestres-academico.pdf>.
15. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media-superior. [Internet] 2005 [consultado 2012 Jul. 16]. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>.
16. Barraza, A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Internet] 2008 [consultado2012Jul.17]. Disponible en: [www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=es&nrm=](http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=es&nrm=).
17. Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, Manual de Psicopatología (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
18. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. (p 43). España: Ediciones Martínez Roca.
19. Revista electrónica BIP, N°53, Ibermutuamur, Madrid, España.2008, estrés laboral.
20. Revista electrónica [crecimiento bienestar emocional](#), Silvia Russek,2007,
21. [adrformacion.com/cursos/prlpsico/leccion3/tutorial1.html](http://adrformacion.com/cursos/prlpsico/leccion3/tutorial1.html) Visita:el 14/07/02012, a las 7:45 PM

## **ANEXOS**

## ANEXO N° 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES GENERAL

Meses	Marzo/2012				Abril/2012				Mayo/2012				Junio/2012				Julio/2012				Agosto/2012				Sept./2012				Oct. /2012				Nov. /2012				Dic./2012											
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2										
<b>Actividades</b>																																																
1. Reuniones generales con la Coordinación del Proceso de Graduación	x	X	x	x		X	X	X	x	X	X	x	X	x	X	X	x	X	X	x		x	x	x	X	x	x	x	x	X	x																	
2. Inscripción del Proceso de Graduación				X																																												
3. Elaboración del Perfil de Investigación.				x	x	X	X	X																																								
4. Entrega de Perfil de Investigación					27 de Abril 2012																																											
5. Elaboración de Protocolo de Investigación									x	X	X	x	X	x	X	X																																
6. Entrega de Protocolo de Investigación													29 de Junio 2012																																			
7. Ejecución de la Investigación																	x	X	X	x	X	x	x	x	X	x	x	x																				
8. Tabulación, Análisis e Interpretación de los datos.																																	x	X														
9. Redacción del Informe Final.																																									x	x						
10. Entrega del Informe Final																																									x	x						
11. Exposición de Resultados																																													x	x	x	

**ANEXO N° 2. CRONOGRAMA ESPECIFICO DE EJECUCION**

MES	JULIO DE 2012																														
FECHA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOMBRE																															
Carlos Jovel		*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*
Katya Gutiérrez		*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*
Erika Rivera		*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*
	AGOSTO DE 2012																														
Carlos Jovel	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*
Katya Gutiérrez	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*
Erika Rivera	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*
	SEPTIEMBRE DE 2012																														
Carlos Jovel			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			
Katya Gutiérrez			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			
Erika Rivera			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			*	*	*	*	*			

### ANEXO N° 3. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.

Dentro de los gastos necesarios para realizar la investigación, se resume a continuación en el siguiente cuadro de presupuesto:

<b>CANTIDAD</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>PRECIO UNITARIO \$</b>	<b>TOTAL \$</b>
<b>2</b>	Tinta para impresión	20.00	40.00
<b>12</b>	Folder de cartulina	0.15	1.80
<b>12</b>	Faster	0.30	3.60
<b>9</b>	Anillado y empastado	1.50	13.50
<b>6</b>	Lapicero	0.15	0.90
<b>3</b>	Viáticos	180	540
<b>200 horas</b>	Uso de internet	1.00	200
<b>3</b>	Memorias USB 4 g	12.00	36.00
<b>60</b>	Refrigerio.	2.00	120
<b>10%</b>	Imprevistos		127.80
		<b>TOTAL</b>	<b>\$1,278</b>

La investigación será financiada por el grupo investigador.

## ANEXO N° 4 INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO.

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
DEPARTAMENTO DE MEDICINA  
CARRERA DE LICENCIATURA EN ANESTESIOLOGÍA E INHALOTERAPIA**

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO.

**INDICACIÓN:** Anote los puntos que usted se atribuye en cada uno de los 60 casos de los diferentes ámbitos en los que se divide la escala. Esta anotación hágala en la hoja de respuestas, no escriba nada sobre este test ya que al hacerlo lo echaría a perder.

**Clave:** N: Nunca CN: Casi nunca F: Frecuentemente CS: Casi siempre

	<b>Estilo de Vida</b>	N	CN	F	CS
1	Duermo un numero de horas adecuadas a mis necesidades	3	2	1	0
2	Como a horas fijas	3	2	1	0
3	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o hago uso de redes sociales	0	1	2	3
4	Hago ejercicio de forma regular	3	2	1	0
5	Como con prisa	0	1	2	3
6	Consumo frutas y verduras abundantemente	3	2	1	0
7	Practico un hobby o afición que me relaja	3	2	1	0
8	Ceno poco	3	2	1	0
9	Fumo	0	1	2	3
10	Tomo bebidas alcohólicas	0	1	2	3
	<b>Ambiente</b>				
11	Mis compañeros son bastante ruidosos	0	1	2	3
12	Siento que necesito mas espacio en mi aula	0	1	2	3
13	Disfruto de una atmosfera tranquila	3	2	1	0
14	Suele haber mucha gente en la zona donde estudio	0	1	2	3
15	Cuando termino mi asignaciones académicas me siento satisfecho/a	3	2	1	0
16	Considero los espacios y ventilación de las aulas los adecuados para mis necesidades	3	2	1	0
17	En mi zona de estudio hay olores desagradables	0	1	2	3
18	El aire a mi alrededor es puro y limpio	3	2	1	0
19	Dispongo de zonas verdes y áreas de recreación	3	2	1	0
20	Dispongo de zonas de estudio adecuadas	3	2	1	0
	<b>Síntomas</b>				
21	Me siento cansado y sin energía	0	1	2	3
22	Sufro dolores de cabeza	0	1	2	3
23	Me duelen los músculos del cuello y la espalda	0	1	2	3
24	Mantengo mi memoria normal	0	1	2	3
25	Tengo poco apetito	3	2	1	0

26	Duelmo las horas necesarias	3	2	1	0
27	Me desespero con facilidad	0	1	2	3
28	Viajo mucho	0	1	2	3
28	Tengo la vista cansada	0	1	2	3
30	Cambio de estado de animo súbitamente	0	1	2	3
	<b>Empleo / Ocupación</b>				
31	Mis labores cotidianas me provocan mucha tensión	0	1	2	3
32	En mis ratos libres pienso en los problemas de la universidad o el hospital	0	1	2	3
33	Mi horario de trabajo es regular	3	2	1	0
34	Mis ocupaciones me permiten comer tranquilamente en casa	3	2	1	0
35	Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o fines de semana	0	1	2	3
36	Cuando trabajo se me pasa el tiempo volando	0	1	2	3
37	Me siento útil y satisfecho	3	2	1	0
38	Tengo miedo a perder el modulo	0	1	2	3
39	Considero muy estables mis notas	3	2	1	0
40	Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea.	0	1	2	3
	<b>Relaciones</b>				
41	Disfruto siendo amable y cortés con la gente	3	2	1	0
42	Suelo confiar en los demás	3	2	1	0
43	Me siento molesto cuando mis planes dependen de otros	0	1	2	3
44	Me afectan mucho las disputas	0	1	2	3
45	Me siento satisfecho con mis relaciones sexuales	3	2	1	0
46	Me importa mucho la opinión que otros tengan de mí	0	1	2	3
47	Deseo hacer las cosas mejor que los demás	0	1	2	3
48	Siento que mi pareja tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena	0	1	2	3
49	Al discutir con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a elevar la voz	0	1	2	3
50	Me pongo nervioso cuando me dan ordenes	0	1	2	3
	<b>Personalidad</b>				
51	Me siento generalmente satisfecho con mi vida	3	2	1	0
52	Cuando hay una cola en una ventanilla o establecimiento me marchó	0	1	2	3
53	Suelo ser generoso conmigo mismo a la hora de poner fechas tope y en el logro de metas	3	2	1	0
54	Tengo confianza en el Futuro	3	2	1	0
55	Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible	0	1	2	3
56	Tengo buen sentido del humor	3	2	1	0
57	Me agrada mi manera de ser	3	2	1	0
58	Soy perfeccionista	0	1	2	3
59	Me pone muy nervioso cuando tengo algún problema en el hospital	0	1	2	3
60	Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad productiva pronto	0	1	2	3

### Localice su nivel de Estrés.

Puntaje	Zona
0-36	Nivel 1
37-72	Nivel 2
73-120	Nivel 3
121-150	Nivel 4
151-180	Nivel 5

#### Nivel 1

**Su nivel de estrés es peligrosamente pobre.** Necesita poner un poco de chispa en su vida para alcanzar los logros que se esperan de su capacidad

Nivel de Cansancio.

#### Nivel 2

**Disfruta usted de un nivel bajo de estrés.** Esto puede deberse a una naturaleza tranquila y apacible acompañada de un ambiente favorable. La suya es una situación saludable y alejada de riesgos de infartos úlceras y otras enfermedades asociadas al estrés. A pesar de todo también es posible que usted este rindiendo muy por debajo de su capacidad y quizás necesite de vez en cuando, un reto que le haga esforzarse más.

#### Nivel 3.

**Esta es la zona normal de estrés.** La mayoría de las personas se encuentra a este nivel. A veces hay tensiones, y otras veces, momentos de relajación. Es necesaria, Una cierta tensión para conseguir algunas metas, pero el estrés no es permanente sino que se ve compensado por periodos de tranquilidad. Estas alternancias forman parte del equilibrio humano. Al ser esta una zona amplia la puntuación puede estar cerca de los límites, si su puntuación esta muy cerca del límite superior, como medida de prudencia, considérese, al menos parcialmente, en la zona 4.

#### Nivel 4.

**El estrés en esta zona es considerado elevado.** Esta usted recibiendo un aviso claro y contundente de peligro. Examine cuidadosamente cada uno de los ámbitos de su vida, con el fin de ver que problemas necesitan una solución mas urgente. Ahora es el momento de prevenir trastornos mayores, como depresión, ansiedad, o la perdida de facultades mentales o de evitar complicaciones en el aparato digestivo.

#### Nivel 5

**Esta zona se considera peligrosa.** Si usted alcanza una puntuación superior a los 150 puntos, se encuentra en un grupo reducido de personas muy estresadas y con múltiples problemas que requieren atención inmediata. Por tanto, tómese en serio salir de esta situación antes de que sea demasiado tarde. Busque ayuda. Hay situaciones que uno no puede afrontar por si solo y necesita el apoyo de algún amigo intimo, familiar o incluso profesional de la salud mental. Si le es posible cambie de actividad durante unos días y aplique tantas técnicas y estrategias anti estrés como le resulte posible.

HOJA DE RESPUESTA.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de aplicación: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Estado Familiar: Casado/a: \_\_\_\_\_ Soltero/a: \_\_\_\_\_ Viudo/a: \_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Nivel Académico: \_\_\_\_\_ Puntaje Total: \_\_\_\_\_

Zona de Estrés: \_\_\_\_\_ Nivel de Estrés: \_\_\_\_\_

**Coloque los puntajes en el paréntesis frente al número respectivo.**

	EV	AMB	SIN	E/O	REL	PER
1	( ) 11	( ) 21	( ) 31	( ) 41	( ) 51	( )
2	( ) 12	( ) 22	( ) 32	( ) 42	( ) 52	( )
3	( ) 13	( ) 23	( ) 33	( ) 43	( ) 53	( )
4	( ) 14	( ) 24	( ) 34	( ) 44	( ) 54	( )
5	( ) 15	( ) 25	( ) 35	( ) 45	( ) 55	( )
6	( ) 16	( ) 26	( ) 36	( ) 46	( ) 56	( )
7	( ) 17	( ) 27	( ) 37	( ) 47	( ) 57	( )
8	( ) 18	( ) 28	( ) 38	( ) 48	( ) 58	( )
9	( ) 19	( ) 29	( ) 39	( ) 49	( ) 59	( )
10	( ) 20	( ) 30	( ) 40	( ) 50	( ) 60	( )
TOTAL:	___	TOTAL: ___	TOTAL: ___	TOTAL: ___	TOTAL: ___	TOTAL: ___

**PUNTUACION**

**I. EN CADA ÁMBITO.**

1. Estilo de Vida: \_\_\_\_\_
2. Ambiente: \_\_\_\_\_
3. Síntomas: \_\_\_\_\_
4. Empleo/ocupación: \_\_\_\_\_
5. Relaciones: \_\_\_\_\_
6. Personalidad: \_\_\_\_\_

2. Es soltero o viudo: \_\_\_\_\_
3. Vive en una ciudad pequeña: \_\_\_\_\_
4. Tiene en casa uno o dos hijos: \_\_\_\_\_
5. Su trabajo es temporal: \_\_\_\_\_

**Puntuación total: \_\_\_\_\_**

**II. ANOTE 3 PUNTOS SI USTED:**

1. Tiene entre 31 y 45 años: \_\_\_\_\_
2. Es separado o divorciado: \_\_\_\_\_
3. Vive en una ciudad grande: \_\_\_\_\_
4. Tiene en casa 3 hijos o mas: \_\_\_\_\_
5. Esta desempleado: \_\_\_\_\_

**III. ANOTE 2 PUNTOS SI USTED:**

1. Tiene entre 17 y 30 años: \_\_\_\_\_

## ANEXO Nº 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO.



Yo he sido elegida(o) para participar en la investigación denominada Nivel de estrés en los estudiantes de Anestesiología e Inhaloterapia de la Facultad Multidisciplinaria Oriental en el periodo de Julio – Septiembre de 2012.

Se me ha explicado en qué consiste la investigación y he tenido la oportunidad de hacer preguntas y estoy satisfecha (o) con las respuestas brindadas por los investigadores. Consiento voluntariamente a participar en esta investigación.

Nombre del participante (en letra de molde):

---

Firma:

---

Fecha de hoy:

---

(Día/ mes/ año)

**ANEXO N° 6 ESTUDIANTES DE MODULO VI DE ANESTESIOLOGIA.**



Estudiantes de la carrera de Anestesiología e Inhaloterapia mientras contestaban el instrumento utilizado en la realización de esta investigación

**ANEXO Nº 7 PUNTAJES DE ESTRÉS ACADEMICO OBTENIDOS POR AREAS.**

ESTILO DE VIDA	AMBIENTE	SÍNTOMAS	OCUPACION	RELACIONES	PERSONALIDAD.
9	17	14	11	14	8
10	15	14	18	11	6
15	17	14	22	19	14
16	16	20	20	14	8
13	17	9	13	16	10
14	14	15	19	13	12
11	15	15	21	20	12
23	18	24	23	17	17
18	13	22	23	17	10
17	20	17	19	11	13
12	12	21	20	9	13
13	14	14	16	8	13
16	18	16	17	23	16
13	21	18	18	16	18
18	14	15	24	19	15
5	19	18	20	14	16
13	15	24	12	11	14
22	18	14	18	19	8
17	19	16	16	18	10
13	15	16	21	14	8
20	16	22	16	14	12
9	13	12	8	12	9
14	10	20	13	11	13
13	16	16	10	8	8
14	17	22	24	15	9
19	22	24	23	13	8
14	14	21	20	11	10
12	13	20	16	19	20
9	11	23	20	21	14
<b>412</b>	<b>459</b>	<b>516</b>	<b>521</b>	<b>427</b>	<b>344</b>

## ANEXO Nº 8 RESUMEN DE DATOS DE LOS ESTUDIANTES POR AREAS

<b>GRUPOS</b>	<b>CUENTA</b>	<b>SUMA</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>VARIANZA</b>
<b>ESTILO DE VIDA</b>	29	412	14.21	16.38
<b>AMBIENTE</b>	29	459	15.83	8.36
<b>SÍNTOMAS</b>	29	516	17.79	16.10
<b>EMPLEO/ OCUPACION</b>	29	521	17.96	18.53
<b>RELACIONES.</b>	29	427	14.72	15.79
<b>PERSONALIDAD.</b>	29	344	11.86	12.41

**ANEXO Nº 9 RESUMEN DE DATOS ESTADISTICOS APLICADO A LOS MODULOS.**

<b>GRUPOS</b>	<b>CUENTA</b>	<b>SUMA</b>	<b>PROMEDIO</b>	<b>VARIANZA</b>
MODULO VI	10	932	93.2	206.18
MODULO VIII	5	468	93.6	126.30
MODULO X	14	1279	91.4	185.94