



MANEJO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

AUTORES

Sebastián Andrés Ramírez Villamizar

Judy Andrea Pinzón Torres

María Paula Rangel Tolosa

Estudiantes Campos De Acción Profesional

Universidad De Pamplona

Facultad De Salud

Departamento De Enfermería

Pamplona, Norte De Santander

2022-1

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



SC-CER96940





MANEJO DEL ESTRÉS EN UNIVERSITARIOS

DIRECTORES

Mayra Alejandra Barajas Lizarazo

Katty Dayana Escobar Velásquez

Docente

Campos de acción profesional

Universidad De Pamplona

Facultad De Salud

Departamento De Enfermería

Pamplona, Norte De Santander

2022-1

“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

www.unipamplona.edu.co



SC-CER96940





NOTA DE ACEPTACION

Jurado 1

Jurado 2

Pamplona, Norte De Santander

2022-1



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



AGRADECIMIENTOS.

Agradecemos a todas aquellas personas que de una u otra manera aportaron para nuestra formación humana y académica, Además, a nuestra alma máter que nos ha formado, donde hemos conocido a personas de valor incalculable (docentes, amigos y conocidos) y la cual nos ha brindado experiencias únicas e inigualables.

A Dios por ser nuestra fuente principal de apoyo y guía durante nuestra carrera universitaria, por ser nuestra fortaleza en los momentos de dificultad y por brindarnos una vida saludable, llena de aprendizajes, bendiciones, experiencias y felicidad.

A nuestra tutora Mayra Alejandra Barajas Lizarazo. Magister en enfermería. Por aportarnos de manera significativa con todas sus virtudes, su paciencia y constancia durante el desarrollo de este trabajo. Sus consejos fueron una guía para sacar adelante este proyecto. Usted formó parte importante de esta etapa en nuestras vidas universitarias con sus aportes profesionales que siempre la caracterizan. Muchas gracias por sus palabras de aliento, cuando la carga académica cegaba nuestros horizontes; con su trabajo estaremos siempre en deuda. Gracias por sus valiosas sugerencias que nos ayudaron a crecer como profesionales y personas.

A nuestras madres (Claudia, Pilar), abuelos (Aura, Pedro, Iván), tías (Biviana, Nathalia), hermanos (Daniel, Julián y Gabriela) quienes fueron siempre el motor que impulsó nuestros sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a nuestro lado en los días y noches más difíciles durante las interminables horas de estudio. Siendo



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



siempre nuestras mejores guías de vida. Hoy cuando vemos concluida esta etapa universitaria, les dedicamos este logro, Orgullosos de haberlos elegido como nuestro apoyo y de que estén a nuestro lado en este momento tan importante.

A la memoria de Graciela Bateca Villamizar, quien nos abandonó antes de este momento, pero que desde el cielo fue parte fundamental en este proceso, sus enseñanzas, virtudes y valores se ven reflejados en mi vida y seguirán presentes como una huella imborrable. (Paula Rangel).

A nuestros amigos (Camila, Natalia y Leonardo) y compañeros de viaje (Dauris, Sharon, Liceth y Yajaira), quienes fueron parte importante en esta historia que hoy culmina; ellos estuvieron tardes y noches seguidas con nosotros, animándonos y dándonos esas palabras de apoyo, cuando no veíamos la salida. Es por eso que hoy, que nos toca cerrar un capítulo maravilloso en esta historia de vida, queremos agradecerles por su incondicional apoyo y constancia, no sólo en los buenos momentos, sino también por estar en las horas más difíciles. Gracias por estar siempre cerca.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



TABLA DE CONTENIDO.

RESUMEN.....	9
INTRODUCCIÓN	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	19
OBJETIVOS.....	23
MARCO TEÓRICO	24
MARCO METODOLÓGICO	29
RESULTADOS.....	42
DISCUSIÓN	88
CONCLUSION	93
RECOMENDACIONES.....	95
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	96
ANEXOS.....	106



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



GLOSARIO.

1. Estrés: El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo específico. El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo.

2. Estresores: Agentes evocadores de la respuesta al estrés (Hans Selye, 1936), y esta respuesta está en función de lo que la persona piensa o hace o en términos de su adaptación. Para Hobfoll y Freddy (1993) son las amenazas a los recursos de los empleados que provocan inseguridad sobre sus habilidades para alcanzar el éxito profesional.

3. Eustrés: (estrés positivo): Lucha por obtener algo importante y valioso para uno mismo, en el esfuerzo por alcanzar una meta satisfactoria, en el trabajo en el que alguien se implica y compromete

4. Religiosidad: Cualidad o circunstancia de la persona que tiene creencias religiosas.

5. Sexo biológico: Condición orgánica, masculina o femenina.

6. Manejo del estrés: variedad de estrategias para ayudarle a sobrellevar mejor el estrés y la dificultad.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



7. Ambiente educativo: conjunto de estructuras físicas y relaciones humanas en el que se desenvuelve una comunidad educativa, ya sea aula, servicio, facultad u hospital.

8. Apoyo social: serie de recursos psicológicos que son significativas para un individuo y que lo hacen sentirse estimado y valorado.

9. Apoyo familiar: unión, comunicación, confianza, convivencia y soporte que existe entre los miembros de la familia, incluyendo a los padres, los hermanos, la pareja y los hijos.

10. Carga académica: trabajo que realiza el estudiante al momento de cursar una asignatura, actividad docente o de evaluación.

11. Estrés académico: reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



RESUMEN

El estrés es uno de los factores psicosociales más importantes en la actualidad, especialmente por su asociación con la aparición de ciertas enfermedades, el manejo y adaptación de situaciones difíciles y el desempeño en la vida cotidiana. (2) Cuando esta variable se identifica en el contexto académico se denomina estrés académico y puede generar consecuencias en quienes lo perciben y puede generar efectos negativos en la calidad de vida de los estudiantes que se verán reflejados en áreas como rendimiento académico, ausentismo, relaciones personales y otros. Por ello, esta investigación buscó la identificación de los recursos físicos y psicológicos para el manejo del estrés en los estudiantes de la facultad de salud de una universidad de Norte de Santander haciendo uso del instrumento HPLPII (health promoting life profile) de Nola Pender (3). La metodología utilizada fue de tipo cuantitativa descriptiva de corte transversal. En los resultados se pudo encontrar que los estudiantes hacen poco uso de las estrategias para el manejo del estrés, identificándose que las variables que mayor influencia tuvieron fue la percepción de sobrecarga académica y la falta de apoyo social y familiar, por ello se hace necesario fortalecer estrategias para el apoyo de los estudiantes universitarios en el uso de recursos físicos y psicológicos para el manejo del estrés.

Palabras claves: Estrés, Estudiantes, Estrés académico, manejo del estrés.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ABSTRACT

Stress is one of the most important psychosocial factors nowadays, especially due to its association with the appearance of certain diseases, the management and adaptation of difficult situations, and performance in daily life. (2) When this variable is identified in the academic context, it is called “academic stress” and can generate consequences for those who perceive it and can generate negative effects on the quality of life of students that will be reflected in areas such as academic performance, absenteeism, relationships personal and others. For this reason, this research sought to identify the physical and psychological resources for stress management in students of the health faculty of a university in Norte de Santander using the HPLPII (health-promoting life profile) instrument by Nola Pender (3). The methodology used was quantitative, descriptive cross-sectional. In the results it was found that students make little use of stress management strategies, identifying that the variables that had the greatest influence were the perception of academic overload and the lack of social and family support, for this reason, it is necessary to strengthen strategies for the support of university students in the use of physical and psychological resources for stress management.

Keywords: Stress, Students, Academic stress, stress management.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



El estilo de vida en los estudiantes universitarios tiene una influencia significativa en la salud de los seres humanos, es un comportamiento individual demostrado por un individuo(1), el abordaje del estilo de vida abarca varias dimensiones dentro de las cuales encontramos el estrés el cual es uno de los factores psicosociales más importantes en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de ciertas enfermedades, manejo y adaptación a situaciones difíciles, y el desempeño en la vida diaria.(2) Cuando esta variable se identifica en el contexto académico se denomina estrés académico y puede generar consecuencias en quienes lo perciben convirtiéndose en una problemática que afecta a 1 de cada 4 personas en el mundo y que de no ser identificada e intervenida a tiempo puede generar efectos negativos en la calidad de vida de los estudiantes que se van a ver reflejados en ámbitos como el rendimiento académico, el ausentismo escolar, las relaciones personales, entre otras. Por lo anterior es importante identificar el nivel de estrés en estudiantes universitarios para generar intervenciones que puedan disminuir la prevalencia de este fenómeno de estudio en dicha población del municipio de Pamplona norte de Santander haciendo uso del instrumento HPLP (health promoting life profile) de Nola Pender (3).



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es uno de los factores psicosociales más importantes en la actualidad, especialmente por su asociación con la aparición de ciertas enfermedades, el manejo y adaptación de situaciones difíciles y el desempeño en la vida cotidiana. (2) Lazarus y Folkman afirman que “el estrés se refiere a una relación con el entorno que la persona valora como significativa para su bienestar y en el que las demandas ponen a prueba o superan los recursos de afrontamiento disponibles”.(4) Otros autores plantean que el estrés es una respuesta fisiológica en la que existen diversos mecanismos para hacer frente a situaciones amenazantes para el sujeto;(5) no obstante, cuando los recursos son insuficientes para adaptarse a los entornos desafiantes, las personas pueden experimentar estrés y si esto sucede de manera prolongada, puede afectar el bienestar mental de la persona.(6) Por otro lado, el estrés puede verse como un resultado normal, inevitable y necesario para la supervivencia. Y puede describirse como un estrés físico, psíquico o emocional, así como una experiencia en la que el sujeto puede percibir que sus exigencias van a superar sus recursos personales y sociales.(7)

En la actualidad, el estrés se ha convertido en un problema de salud mental que puede perjudicar hasta al 50% de la población y es considerado un desencadenante de enfermedades graves.(8)

Para poder entender el estrés debemos identificar a los estresores, los cuales son agentes que están relacionados con la respuesta al estrés.(9) En este sentido se pueden identificar estresores físicos y psicológicos; los primeros hacen referencia a estímulos que pueden afectar el estado fisiológico junto con sus mecanismos homeostáticos, y los estresores psicológicos van a hacer referencia a aquellos que amenazan el estado actual del individuo y van a depender en gran medida de la personalidad, experiencias previas y estilo de afrontamiento.(10) Cuando estos



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



estresores se presentan en corta duración e intensidad pueden optimizar la percepción del sujeto, por el contrario, si se dan de forma prolongada pueden generar efectos perjudiciales para la salud de quien lo experimenta. (11) El causante del estrés no es el estresor en sí, si no la percepción que tiene el individuo de este y se genera cuando la persona los considera fuera de sus posibilidades y los clasifica como estresores. (12)

El estrés está presente en casi todos los ámbitos de la vida; pero cuando ocurre en un contexto educativo, a menudo se lo denomina estrés escolar. Ese concepto se entiende como la tensión excesiva experimentada por los estudiantes durante los procesos de aprendizaje que demandan una gran cantidad de recursos con manifestaciones que resultan en un problema preocupante. (13)

De esta manera el estrés académico se considera como un estado en el cual el estudiante percibe las demandas de su entorno de manera negativa (distrés), cuando le resultan preocupantes las situaciones en su proceso formativo y pierde la capacidad de afrontarlas (12). Por el contrario, los estresores también pueden producir una sensación de desafío y satisfacción, y dar sentido a la vida, un efecto que Selye llamó 'eustrés'. (14) El estrés académico es un proceso psicológico adaptativo sistémico que se manifiesta principalmente de manera descriptiva de tres formas: primero, el estudiante se ve sometido a situaciones de aprendizaje, una serie de reclamos que, a su juicio, son estresores; segundo, estos factores estresantes causan desequilibrios sistémicos que se manifiestan en una variedad de síntomas (indicadores de desequilibrio) y tercero, los desequilibrios sistémicos requieren que los estudiantes implementen estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema.



La educación superior representa el punto más alto de estrés académico por una variedad de razones, desde la gran carga de trabajo requerida para adaptarse a los cambios en la vida universitaria, hasta modificaciones en los entornos familiares y sociales, lo anterior hace que los estudiantes universitarios sean más vulnerables a padecer períodos prolongados de estrés.(15) Los estresores académicos son causados por la percepción de los estudiantes sobre los requisitos de aprendizaje como excesivos, la falta de recursos adecuados para prepararse para ellos o la incapacidad de lograr el rendimiento académico al nivel que desea. (16)

El inicio de la vida universitaria determina una transición crucial en la vida de muchos estudiantes y se considera que estas nuevas interacciones aumentan la vulnerabilidad a los estresores. (17) En este sentido se han realizado diversos estudios a nivel mundial que describen la problemática estudiada, por ejemplo, en Australia, España y Estados Unidos; en estudios realizados sobre la percepción de estrés se encontró que al menos el 70% de los estudiantes perciben estrés, encontrándose resultandos significativamente positivas estas dos variables debido a que esta población es vulnerable al estrés, ya que experimentan múltiples desafíos a lo largo de su vida universitaria; además, se encontró que esta prevalencia tan alta puede tener consecuencias para la vida de los estudiantes. (18–23)

Latinoamérica no es ajeno a este fenómeno debido a que se encuentran varios estudios relacionados con el tema, por ejemplo, una investigación realizada en estudiantes latinoamericanos identificó una prevalencia de estrés académico moderado del 90%. (24)Así mismo, Brasil, México y otros países, han identificado esta problemática relacionada con los estudiantes universitarios en los cuales se realizaron estudios encontrando una prevalencia de estrés por encima del 59% y alcanzando hasta un 86,3%. (9,25–27)



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



En Colombia, la población general puede presentar niveles de estrés entre medio y alto en un 26,4%. Respecto al estrés académico se ha evidenciado que son escasas las investigaciones relacionadas con la variable de estudio en universitarios. (10) Sin embargo, estudios realizados han reportado cifras significativas respecto al estrés en cerca del 64% de los estudiantes. (28) Así mismo las investigaciones relacionadas con el tema de estudio señalan que los universitarios expresan a través de molestias físicas los problemas de estrés. (29)

En Cúcuta Norte de Santander en una investigación realizada a estudiantes de psicología y trabajo social de la universidad Simón Bolívar se encontró una prevalencia en los estudiantes de estrés bajo en un 22%, medio 31% y alto con un 46%. (30)

En cuanto a factores sociodemográficos algunos de los estudios consultados concuerdan en que hay diferencias significativas con respecto al sexo donde las mujeres son más susceptibles al estrés al contrario de sus homónimos masculinos; debido a que las mujeres suelen ser más sensibles y tienen cambios hormonales que las hacen más vulnerables a los factores estresantes. (5,22,26,31–33) Por el contrario, algunos estudios revelan que los hombres pueden presentar tasas más altas de estrés. (34) La edad también se encontró como un factor relevante debido a que existe una asociación significativa de estrés dentro del rango de edad de los 18 a 25 años. (5) La religión en los estudiantes universitarios también es un factor que puede influir debido a que aquellos universitarios que no profesaban una práctica religiosa tienden a presentar mayor prevalencia de estrés. (26) En concordancia con lo anterior un estudio propone que la religión es un factor importante para mejorar la salud física, salud mental y conductual de una persona.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



Se evidenció que los estudiantes de origen religioso son más saludables psicológicamente debido al pensamiento positivo con respecto a sí mismos, a los demás y al mundo.(35) La población universitaria, debido a su rutina diaria, puede presentar un índice más alto en los niveles de estrés. Mientras que una cantidad moderada de estrés puede ayudar funcionalmente al estudiante académico, es probable que el estrés general del estudiante más allá de un nivel cómodo produzca algunos efectos disfuncionales. (16) En definitiva, los programas de pregrado relacionados con las ciencias son generalmente reconocidos como rigurosos, complejos e incluyentes, especialmente aquellos relacionados con el cuidado de la salud de las personas. (15) En este sentido es importante destacar que dentro de los programas del área de la salud es la carrera de enfermería la que demuestra el grado más alto de estrés.(19) Algunos estudios apoyan el planeamiento anterior y afirman que los estudiantes de la facultad de salud, en especial los pertenecientes al programa de enfermería pueden experimentar estrés debido a la carga académica y las actividades de tipo asistencial que deben desarrollar dentro de su plan académico.(29) Así mismo varios estudios revelan que dentro de la población universitaria en general, los estudiantes de enfermería son quienes experimentan un alto grado de estrés académico.(36) Por otra parte un estudio realizado a estudiantes de psicología en Argentina indicó que el 90% de la muestra presenta estrés académico moderado. (37)

Los factores causales del estrés en universitarios se pueden agrupar en causas personales (salud, finanzas, personalidad), familiares (relaciones familiares), interpersonales (relación con los profesores, compañeros de estudio, relaciones íntimas), académicas (evaluaciones, carga académica, gestión del tiempo, calificaciones, semestre académico, entre otras). Dentro de las causas personales es importante destacar que el ambiente universitario estresante puede llegar a convertirse en un agente negativo para la autoestima del estudiante, debido a la carga académica a la que está expuesto.(11) Así mismo mantener un equilibrio



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



entre las exigencias de la universidad y las demandas de la vida, como el estrés financiero y laboral se asocian a un factor estresante destacado. (38) Las causas familiares a su vez pueden afectar en cuanto a sentir estrés, relacionado con las altas expectativas, exigencia por parte de los padres y falta de un entorno de apoyo por parte de los miembros de la familia, conllevando a un esfuerzo excesivo en el estudiante hasta el punto de sentirse estresado.(39,40) Dentro las causas interpersonales se puede considerar que las conductas agresivas pueden conducir a la generación de estrés interpersonal, (41) así mismo los estudiantes que presentan baja autoeficacia perciben las tareas sencillas como muy demandantes y esto les genera estrés. (31) Finalmente dentro de las causas académicas se identifican tres grupos de estresores académicos: Los relacionados a la evaluación, los relativos a la sobrecarga de trabajo, y otras condiciones del proceso de aprendizaje; como la relación entre el docente y el alumno y aspectos de índole organizacional como: planes de estudio inadecuados, horarios sobresaturados, la competitividad grupal, el ambiente universitario, los conflictos sociales, el tiempo limitado para estudiar y realizar trabajos, las evaluaciones periódicas orales y escritas.(11)

Con base a lo anterior es de esperarse que el estrés en los estudiantes constituya un tema de gran preocupación que puede afectar el bienestar, la calidad de vida y los resultados académicos; ya que el estrés puede repercutir tanto en la salud mental, física y emocional de la población objeto que además conduce a un estado de agotamiento y consecuencias graves. (17) Entre las consecuencias que el estrés académico puede presentar elevación de la frecuencia cardiaca, transpiración, tensión corporal, trastornos del sueño, entre otras. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de presentar altos niveles de estrés e interferir con experiencias como el nerviosismo, la tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares lo que podría desencadenar en expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo escolar, incluso deserción y favorecer



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



el estrés crónico y deterioro de la salud mental, así como el funcionamiento psicológico y fisiológico del individuo. (12) Como resultado los niveles altos de estrés en estudiantes se han asociado pensamientos pesimistas, insatisfacción, depresión, ideación y comportamiento suicida. (40,42) El estrés genera un impacto en el organismo secretando cortisol e incrementando la glucosa en el torrente sanguíneo y cambios hormonales que afectan el metabolismo lipídico, lo cual no solo es generador de diversas patologías si no que se relaciona con trastornos depresivos, comportamentales y conductuales asociado a cambios en hábitos de vida inadecuados como el consumo de alcohol y psicoestimulantes, dietas hipercalóricas y baja actividad física que afectan el bienestar de las personas. (10)

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente se puede inferir que el estrés académico en estudiantes universitarios es ocasionado por múltiples demandas del nuevo entorno en el cual se desenvuelven los alumnos y que tienen efectos negativos que no deben tomarse a la ligera, Por el contrario, es importante conocer como es el manejo del estrés académico en la población estudiada para diseñar estrategias que ayuden a reducir este fenómeno. Por lo tanto, este estudio contribuirá a enriquecer la teoría de este problema que afecta cada vez más a los estudiantes universitarios y que, de no ser tratado, puede ocasionar muchas situaciones en las que se perjudicaría la salud de los individuos pertenecientes al estudiantado de pregrado en la facultad de salud de la universidad, para ello se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo es el manejo del estrés en los estudiantes de la facultad de Salud de la universidad de Pamplona?



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



JUSTIFICACIÓN

El estrés es una respuesta negativa del organismo que aparece cuando se presentan situaciones que exige un gran esfuerzo llevado más allá del límite, esta es causada por los diferentes tipos de presión y la capacidad de afrontamiento del individuo hasta el punto de generar un desequilibrio del estado de salud (43). En este sentido, el estrés es una condición que se define como esa respuesta fisiológica del cuerpo que alteran el rendimiento físico, el balance emocional y también académico, teniendo como consecuencia tensión en el individuo y demandando un esfuerzo mayor para lograr la adaptación. (29) Entre las poblaciones más vulnerables a padecer niveles altos de estrés se destacan los estudiantes universitarios por este sentido se denomina estrés académico generado por sensaciones negativas durante el proceso formativo (44).

Hoy por hoy se ha convertido en un estudio generador de conocimientos que facilitan a los estudiantes atender la problemática generada por el estrés (45). Se considera que los resultados de investigaciones relacionadas con el estrés en estudiantes universitarios permiten la realización de intervenciones psicoeducativas que lleven un control y seguimiento dirigidas a aumentar el afrontamiento de la población de estudio ante las situaciones estresantes propias del entorno universitario (11).

Al realizar la búsqueda se halló que, en diferentes investigaciones, instituciones educativas y en programas de salud han implementado programas de intervenciones con el fin de fortalecer las estrategias de afrontamiento y el manejo del estrés a aquellos estudiantes que se ven afectados por este factor el cual permite generar en ellos la reducción del estrés. De acuerdo a esto, se demostró en la investigación realizada por Meneses en la implementación de espacios de integración, las actividades sobre estrategias de afrontamiento desde el punto de



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



vista cognitivo, logro un impacto psicoeducativo aportando un rendimiento académico positivo(46).

Igualmente, en el ámbito de la salud en el programa de enfermería de la universidad de Madrid una investigación ejecutada por García y Gonzales(47) se analizó que al implementar estrategias de prevención y mejora como por ejemplo la implementación de actividad física, las técnicas de relajación, el humor y la risa impactó en los estudiantes de forma positiva tanto para el estrés y el nivel de ansiedad como para su desempeño diario.

Al mismo tiempo, en la investigación realizada por Ergene la cual se realizaron ejercicios para el control de la ansiedad y el incremento de habilidades para sus estudios ayudaron a disminuir los síntomas de los participantes (48). Por otra parte, se aplicaron estrategias cognitivas conductual y de yoga en la que arrojó una reducción de los síntomas depresivos y de ansiedad llegando a la conclusión de que es importante implementar en los estudiantes estrategias para disminuir el estrés generado por la vida universitaria. (49)

De igual importancia, se encontró un artículo en el que buscaba identificar el efecto de la aplicación de ciertas intervenciones educativas basadas en el HPM de Nola pender para la mejora de los estilos de vida en estudiantes universitarios peruanos, donde se reportó que al aplicar dichas estrategias como hábitos alimenticios, responsabilidad en la salud, ejercicio y manejo del estrés donde resultó útil para el mejorar la responsabilidad el ejercicio y el manejo del estrés viendo de gran interés la implementación de estas actividades en todas las instituciones educativas a nivel universitario con el fin de mejorar esos estilos de vida en los universitarios.(50)



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Al realizar una búsqueda en las políticas de la universidad de Pamplona en relación a los lineamientos de estrés enfocados al bienestar de los estudiantes no se encuentra información ni programas direccionados a disminuir el estrés pero de acuerdo al ámbito laboral se encontró que por parte de estudiantes de psicología realizan pausas activas con el personal que labora en la institución, es por ello, que se justifica el por qué la investigación aportara resultados positivos del estudio realizado en la facultad de salud de la universidad de Pamplona, permitiendo conocer el comportamiento del estrés en los estudiantes de salud y como esto afecta la calidad de vida de dicha población.

Así mismo, estos resultados van a permitir generar acciones dirigidas a la disminución del estrés siendo un aporte fundamental para que los administradores de educación universitaria generen programas que sirvan como alternativa para el manejo del estrés teniendo como premisa principal que un programa de manejo del estrés bien ejecutado puede contribuir y ser efectivo ante dicho fenómeno (16).

Por ello, la investigación también se encuentra alineada con la dimensión prioritaria del Plan Decenal de salud pública 2012-2021, que busca promover la salud mental y sus factores protectores en los entornos en que se desempeña el individuo, donde se incluye el educativo. (29)

Con base a esto, se pretende que la investigación aporte herramientas significativas que puedan contribuir a la disciplina de enfermería; en este sentido el enfermero puede identificar las diferentes respuestas humanas que se dan a raíz de la problemática, generando un abordaje holístico que permita el cuidado de la salud del individuo a partir del conocimiento teórico aportado por la investigación, es el caso de Sor Callista Roy quien afirma que “ la enfermería como ciencia y práctica que aporta a aumentar la capacidad de adaptación ante los estímulos estresores



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



provenientes del entorno, que a su vez puede influir en la resiliencia y capacidad de adaptación del mismo” (51).

A partir de lo anterior, es importante identificar el alcance que puede tener el estrés en los ámbitos académicos universitarios. Por esto, esta investigación va contribuir con el abordaje del estrés en esta población, partiendo de que actualmente la sociedad ha transformado el estrés como una respuesta normal donde no les brindan la importancia que merecen, sin reconocer que una exposición prolongada al estrés puede afectar tanto el funcionamiento fisiológico, psicológico y emocional, así como otros aspectos del desarrollo social del individuo generando grandes cambios que pueden conllevar al deterioro del bienestar mental. (52)



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Objetivo general

Determinar el manejo del estrés en los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona desde el modelo de la promoción de la salud de Nola Pender, en la Sede Pamplona-Norte de Santander durante el periodo 2022-1

Objetivos específicos

- Caracterizar la población de estudio según variables sociodemográficas (edad, sexo, religión) y circunstancias personales (percepción de la economía personal, percepción de la carga académica y apoyo personal percibido).
- Identificar los recursos (físicos y psicológicos) utilizados por los estudiantes universitarios para el manejo eficaz del estrés.
- Analizar el manejo del estrés según las características sociodemográficas y circunstancias personales de la población de estudio.



El estrés es definido en un primero momento por Selye (43) quien planteó que hace referencia a “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”. Este se divide en dos categorías como lo son: el eustrés “siendo este positivo” en la cual se presenta como una respuesta acorde a los parámetros fisiológicos de las personas y el distrés “considerándose como negativo” en donde esta respuesta no consume la energía presente en los factores estresores correlacionado con la dimensión biológica, psicológica y física(44).

Por su parte, en la década del 70, Lazarus & Folkman (4) proponen el modelo cognitivo/transaccional, donde postulan que el estrés es un proceso dinámico que se da como resultado de la percepción insuficiente de sus recursos para afrontar las situaciones que se van a presentar en el medio en el que se desenvuelve. De la misma manera, este modelo describió los elementos que intervienen en el desarrollo de la variable de estudio, definiendo los Estímulos como situaciones externas propias del día a día del sujeto; las respuestas, hacen relación a las reacciones del sujeto posterior a la exposición del estímulo que puede ser positiva o negativa; los mediadores, son aquellos que conllevan a la identificación si el estímulo constituye una amenaza que puede sobrepasar los recursos de la persona llevando a un afrontamiento ineficaz frente al estímulo. Los moduladores, las cuales están ilustradas como condiciones que puede exacerbar o disminuir la aparición del fenómeno, sin llegar a generarlo o evitarlo.

Neuman propone el modelo de Sistemas (45), donde retoma la definición de Selye y refleja el interés de la enfermería en los sujetos de cuidado como sistemas abiertos que intercambian energía con el entorno que lo rodea, definiendo que el estrés y la reacción al estrés son elementos básicos inmersos en dicho sistema. En este sentido, este intercambio, puede generar la percepción de los recursos de



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



afrontamiento como insuficientes que puede conllevar a la aparición de estímulos que produzcan tensión y traspasen las líneas de resistencia permitiendo la instauración de la variable de estudio.

Se evidencia que el estrés definido desde sus síntomas según Kloster & Perrotta (45), es considerado como la aparición de síntomas entre ellas la cefaleas o migrañas, inquietud, ansiedad, angustia, fatiga por demanda excesiva y somnolencia, así como problemas en la concentración y desórdenes alimenticios. Así mismo, la aparición de este fenómeno puede verse acompañado de respuestas fisiológicas tales como: aumento de la frecuencia cardiaca, diaforesis, tensión muscular, alteración del patrón respiratorio, tensión mandibular, inquietud y emociones fuertes.(46)

En este sentido, Ávila (47) agrupa los síntomas del estrés en 3 niveles: cognitivo, fisiológico y motor. El primero, se va a distinguir por generar pensamientos de temor, donde no encuentra un camino posible para la solución de sus problemas o los percibe con una mayor magnitud, generando inseguridad y dificultades para la concentración y atención. El nivel fisiológico, puede verse representado por síntomas físicos como cefalea, tensión arterial elevada, trastornos del sueño, dificultad para respirar, sudoración excesiva, dolores musculares, sensación de presentar un infarto, entre otras. A nivel motor se generan conductas evidentes como el llanto, hábitos compulsivos (comer, fumar, beber), movimientos involuntarios, disfunción sexual, evitación y retirada de los focos estresores.

Es por ello que Águila, Castillo y otros (48), define el estresor como un ente independiente del sujeto que se puede presentar como un peligro para la integridad del sujeto debido a que sus consecuencias van a ser negativas. Así pues, en el



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



ámbito académico, los estresores van a ser considerados aquellos estímulos generados en el entorno educativo que producen presión, sobrecarga y fuerzan las condiciones del estudiante. (48)

De este modo, en los estudiantes se considera como estrés académico siendo un proceso adaptativo en donde el sujeto se va a enfrentar a los estresores, los cuales van a provocar un desequilibrio y desencadenar una serie de síntomas, lo que va obligar a generar estrategias de afrontamiento para poder alcanzar el equilibrio. (48) Así mismo, esta variable se puede presentar cualquier grupo etario y va influir en el desempeño de los estudiantes en las instituciones universitaria, donde el sujeto va estar expuesto a diversos estresores los cuales van a desencadenar escenarios estresantes que se van ver reflejados por diversas manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales, las cuales van a desencadenar el desequilibrio sistémico de la persona que lo presente. (49)

Las variables sociodemográficas que pueden intervenir en el desarrollo del estrés son el sexo como un factor significativo, donde las mujeres presentan una mayor susceptibilidad a presentar estrés con relación a los hombres. (26) De la misma manera, se considera que las mujeres son más vulnerables debido a diversas responsabilidades y el nivel de carga emocional. (10) Así mismo, en el ámbito universitario, el sexo femenino reporta mayor estrés y mayor intensidad de estrés académico. (50)

Por otro parte, la edad constituye una variable que se relaciona con el fenómeno del estrés en donde a medida que la edad aumenta, los estudiantes tienden a sentir menos estrés y se sienten más seguros de sí mismos al realizar sus actividades. (31) Es así como diversos estudios sitúan rangos de edad donde los estudiantes



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



universitarios pueden ser más propensos a presentar estrés, Marín, Alvares y otros (51), concluyen que el rango más predominantes es entre los 21 y 23 años; por otro lado, Pozos-Radillo (5) propone el rango de 18 a 25 años.

Respecto a la religión, se considera un factor que puede influir de manera positiva en los estudiantes universitarios, presentándose como un factor protector en aquellos que la profesan. (26)

Anexo a esto, el factor económico es un agente generador de estrés en los estudiantes debido a que la universidad demanda una serie de actividades que conllevan un gasto (libros, fotocopias, transporte), sabiendo que la situación económica en el país esta complicada y en ciertos casos el saber que algunos de los padres no cuentan con un trabajo estable con el que puedan contar(52).

El afrontamiento ante el estrés se genera mediante estrategias entendidas como las acciones que el sujeto lleva a cabo para poder enfrentarse a los entornos estresantes, sin embargo, ejecutar estas estrategias no siempre van asegurar disminuir o evitar el estrés. (53) En este sentido, el afrontamiento puede entenderse como un estilo individual para poder dar respuesta al estrés o situaciones estresantes. (54) En el ámbito académico, los estudiantes de las ciencias de la salud, utilizan diversas estrategias o redes de apoyo para poder dar solución a dichos eventos estresantes, recurriendo al apoyo social y emocional de otras personas. (55)

De acuerdo con el apoyo social se relaciona como un potenciador en el logro de un desempeño positivo de los estudiantes Román & Hernández(56) ya que permiten



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



que afronten a los estresores propios de su ambiente, con un porcentaje de probabilidad de éxito, esto se puede dar si se presenta el apoyo de las personas que lo rodean y que son importantes para el individuo como lo son sus amigos, familiares y de la percepción que se tenga de ellos(57).

Es por ello que la teorista enfermera Nola Pender (58) en su modelo de la promoción de la salud describe los estilos de vida como las conductas desarrolladas por un individuo para la consecución de objetivos en salud, en su modelo se refleja la preocupación de la autora por crear un modelo enfermero que diera respuesta a la forma como los sujetos de cuidado toman decisiones relacionadas con el cuidado de su propia salud,(59) de acuerdo con Nola pender indica que la promoción de la salud es la estrategia que permitirá llevar a cabo acciones que permitirán modificar las conductas promotoras de la salud, para este fin la teórica también creó y validó un instrumento titulado perfil del estilo de vida o (HPLP) por sus siglas en inglés.(60)

Este instrumento permite evaluar las conductas promotoras de la salud las cuales se divide en 6 dimensiones que son: Actividad física, manejo del estrés, nutrición, relaciones interpersonales, responsabilidad en salud, crecimiento espiritual.

Estas dimensiones fueron incluidas por Nola Pender porque los definió como los factores que se encontraban directamente relacionados con la conducta promotora de la salud.(60)



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER96940



MARCO METODOLÓGICO

Diseño de estudio

Enfoque cuantitativo

El presente estudio de investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque utiliza la recolección de datos para probar las hipótesis planteadas es decir expresa los resultados a través de la medición numérica, por otra parte es importante resaltar la secuencialidad que se lleva durante el proceso siendo un proceso deductivo que parte de una idea y se va delimitando hasta generar una pregunta problema(61).

Tipo de estudio.

El presente estudio usa el método descriptivo porque permite describir las variables de estudio y su comportamiento al interactuar con el entorno que le rodea (62). Así mismo se clasifica como observacional porque el investigador no controla las situaciones de las variables de estudio es decir no va a intervenir en el comportamiento que tiene el fenómeno.

Según la secuencia cronológica se trata de un diseño es de corte transversal porque los datos se recolectaron por medio de una medición única en determinado periodo de tiempo y se realiza una sola medición a cada unidad de análisis(62).



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Marco muestral



Universo

El universo hace referencia al conjunto de personas de quienes se desea obtener una información relacionada con la variable de estudio que permita encontrar una solución al problema central de la investigación sobre el universo de estudio se aplican los criterios de inclusión y exclusión (62). De acuerdo con lo anterior el universo corresponde a 3101 estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de salud de la universidad de pamplona excluyendo al programa de medicina.

La población a estudio

Esta población está compuesta por las personas que presentan las características que se quieren estudiar, en este sentido por tener la característica de ser estudiantes universitarios hacen parte de la población a la cual va dirigida la investigación (62). La muestra seleccionada está conformada por 3101 estudiantes matriculados en la Universidad de pamplona para el semestre 2021-2 esta información se obtiene por medio de los registros brindados por registro y control, Siendo los estudiantes universitarios la unidad de análisis.

Muestra

Hace referencia a la proporción tomada ya sea del tamaño de la población o del universo (62).

Para el cálculo de la muestra se empleó la fórmula de cálculo de la muestra para hallar la proporción en una población finita y conocida, asigna una p (proporción) tomando los siguientes parámetros:



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



P=0,5% que hace referencia al peor escenario posible

Error de estimación del 5%

Nivel de confiabilidad del 95%

Teniendo en cuenta los parámetros anteriores y haciendo uso de la siguiente formula se puede estimar el cálculo muestral:

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1)) + k^2 * p * q}$$

Donde:

Cálculo de la muestra	
(d)-e (error estimado)	0,05
N (Tamaño de la población)	3101
p (prevalencia)	0,5
q	0,5
Z (nivel de confianza) 95%	1,96
Tamaño de la muestra	342

Haciendo uso de estos parámetros el tamaño de la muestra estimado fue de 342 unidades de análisis, se incrementó el 10% de la muestra debido a que se prevén las pérdidas relacionadas con los estudiantes que deciden no participar de la



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
 www.unipamplona.edu.co



investigación y por tanto no diligencian el instrumento, de acuerdo con lo anterior la muestra final es de 377 unidades de análisis.

Muestreo:

Para garantizar la representatividad de la muestra se realizó un muestreo probabilístico estratificado donde los estratos son los diferentes programas adscritos a la facultad de salud excluyendo el programa de medicina.

El muestreo al interior de cada estrato fue de tipo aleatorio simple dentro de cada estrato haciendo uso de Excel como herramienta para hacer listas de números aleatorios que permitan seleccionar las unidades de análisis que conformarán la muestra final.

Criterios de selección (criterios de inclusión y exclusión).

Criterios de inclusión

- Estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de salud
- Estudiantes que acepten participar en la investigación por medio del diligenciamiento del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes universitarios que no pertenezcan a la facultad de salud
- Estudiantes universitarios que tengan patologías psiquiátricas o condiciones psiquiátricas diagnosticadas.
- Estudiantes universitarios con limitaciones que impidan el diligenciamiento del instrumento de estudio.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

Instrumento



El instrumento de estilos de vida propuesto por Nola pender es un instrumento validado que contiene 52 preguntas divididos en seis dimensiones que son: nutrición, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales, crecimiento espiritual y responsabilidad de la salud. Cada una de las dimensiones mencionadas anteriormente agrupan una secuencia de preguntas agrupadas en seis dimensiones(63). Cada una de las preguntas evaluadas en el instrumento presenta cuatro opciones posibles de respuesta que se miden por medio de una escala de Likert.

Originalmente este instrumento fue elaborado en inglés en el año 1996 y validado para su uso con población norteamericana tomando como referencia los resultados del estudio llevado a cabo en 1988 que demostró la capacidad predictiva del modelo para la promoción de las conductas de ejercicio físico, prácticas de nutrición, uso de protección auditiva y supresión de la exposición al humo del tabaco en el entorno, de ahí que los resultados de dicha investigación fueron utilizados para elaborar este instrumento(3).

En el año 2003, el instrumento traducido al español y validado por el ciudadano español Walker y colaboradores sobre una muestra de 541 adultos hispanos residentes en Estados Unidos, fundamentalmente de origen mexicano y con edades comprendidas entre 18 y 81 años, utilizando un método de traducción y traducción inversa, llevado a cabo por profesionales de la salud perfectamente bilingües(63).

El instrumento mostró adecuadas propiedades para la valoración de las conductas promotoras de salud que integran un estilo de vida saludable, con un índice de



consistencia interna de alfa de Cronbach para la escala completa de 0.94, y con un rango de 0.69 para la dimensión “manejo del estrés” a 0.82 para las de “actividad física” y “crecimiento espiritual”. Las subescalas de manejo del estrés, relaciones interpersonales y responsabilidad de la salud tuvieron un alfa de 0.68, 0.77 y 0.78 respectivamente(63).

Descripción de la dimensión de estudio

De acuerdo con la problemática planteada para la presente investigación se analiza la información relacionada con la dimensión de manejo del estrés, dentro del instrumento esta dimensión, refiere afirmaciones relacionadas con diferentes técnicas de relajación en tanto que recursos psicológicos y físicos que sería posible utilizar a fin de controlar o reducir la tensión nerviosa eficazmente. Se valora mediante los ítems 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41 y 47 (63).

La aplicación del instrumento permite una visión completa del estilo de vida través de una puntuación global obtenida del sumatorio de todas las respuestas, pero sin poder disponer de unos puntos de corte que nos permitan clasificar el estilo de vida en bueno, regular o malo.(59)

Por otro lado, se obtienen puntuaciones para cada una de las dimensiones estudiadas en el instrumento, con una finalidad de seguimiento y evaluación de la mejora del estilo de vida en el tiempo, quedando a criterio del enfermero el diagnóstico de enfermería al tenor de las conductas con que la persona afirma estar comprometida.(59)



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Mientras que la puntuación global se obtiene por el sumatorio de las puntuaciones de cada ítem, para las dimensiones se recomienda hacer la puntuación media de las respuestas obtenidas en esa dimensión concreta, porque el mero sumatorio no es comparable toda vez que hay bloques de preguntas con diferente número de ítems. El criterio de puntuación de las respuestas es Nunca(N) = 1 punto, alguna vez (A) = 2 puntos, frecuentemente (F) = 3 puntos y rutinariamente (R) = 4 puntos(63).

Variables

Variables dependientes

- Manejo del estrés: componente incluido en las dimensiones de los estilos de vida saludables, descritos por Nola Pender, el cual implica la identificación y movilización de recursos psicológicos y físicos para controlar o reducir la tensión de manera efectiva. (64) Esta variable fue medida a través de una escala likert con los criterios de “Nunca”, “A veces”, “Frecuentemente” y “Siempre”. Así mismo, se esta variable se agrupa en tres dimensiones:
 - Actividades de Ocio, el cual se define como aquel grupo de ocupaciones donde la persona se puede entregar libremente a descansar, divertirse, desarrollar información o formación desinteresada, espacios de participación social, su capacidad creadora, luego de que haya cumplido con todas sus obligaciones tanto personales, familiares y sociales.(65) Dentro de esta dimensión de incluye el indicador de: “Paso tiempo con amigos íntimos”, “tomo algún tiempo para relajarme todos los días”.
 - Actividades de descanso, se describen como necesidades fisiológicas de importancia vital para el funcionamiento del organismo, que incluyen patrones de descanso y el sueño.(66) Es así, como se incluyen los siguientes indicadores para la valoración de esta dimensión: “duermo lo



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



suficiente”, “Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme”.

- Actividades de afrontamiento, van a ser entendidas como aquellas estrategias que el sujeto va llevar a cabo para poder enfrentarse a los entornos estresantes. (53) En este sentido se incluyen los siguientes indicadores: “Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”, “Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente”, “Mantengo un balance para prevenir el cansancio”.

Variables independientes

- Características sociodemográficas, son el conjunto de características que está presente en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles y que caracterizan a un individuo o un grupo dentro de una estructura social. Que pueden incluir las siguientes dimensiones.
 - Sexo: hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, o dicho de otra manera es la condición orgánica que distingue al hombre de la mujer y puede considerarse las categorías de hombre, mujer o indeterminado.
 - Edad: Número de años cumplidos desde su nacimiento hasta la fecha por autoreporte de los participantes, y fue medido en números enteros.
 - Religión: “Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social y de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto”. (67) Esta variable tuvo en cuenta las características religiosas más frecuentes en Colombia (68), incluyendo
 - Católica
 - Evangélica
 - Protestante



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



- Otra religión
 - Creyente sin religión
 - Ateo
- Circunstancias personales: Según el modelo de determinantes sociales de la salud, son aquellas que van a determinar la diferencia en cuanto a la exposición y vulnerabilidad de aquellas condiciones que pueden ser perjudiciales para la salud de las personas.(69) Dentro de estas circunstancias se encuentran:
 - Circunstancias materiales: hace referencia a la calidad de la vivienda, vecindario y donde se incluyen en análisis de las posibilidades de consumo entendido como los medios financieros para adquirir alimentos, ropa, etc., y el entorno físico de trabajo.(69) En este sentido se incluyen los siguientes indicadores:
 - Percepción de la economía personal: la cual se midió mediante la percepción de los individuos frente a sus ingresos económicos con la premisa de “Los ingresos económicos actuales cubren satisfactoriamente mis necesidades”, utilizando escala likert con criterios de: “Muy en desacuerdo”, “Algo en desacuerdo”, “Ni de acuerdo, ni en desacuerdo”, “Algo de acuerdo” y “Muy de acuerdo”.
 - Circunstancias psicosociales: las cuales hace referencia a aquellos factores psicosociales que pueden generar tensión, sucesos de vida, relaciones que producen estrés y aquellas redes de apoyo sociales.(69) Así, se incluyen los siguientes indicadores:
 - Percepción de sobrecarga académica: este indicador se midió mediante la percepción de los individuos frente a la sobrecarga académica con el indicador de “Las actividades académicas desarrolladas me generan sensación de sobrecarga”, utilizando escala likert con criterios de: “Muy en desacuerdo”, “Algo en desacuerdo”, “Ni de acuerdo, ni en desacuerdo”, “Algo de acuerdo” y “Muy de acuerdo”.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



- Apoyo social percibido: Este indicador se midió mediante la percepción de los individuos frente a al apoyo social con el indicador de “Obtengo de mi familia y amigos la ayuda y apoyo que necesito”, utilizando escala likert con criterios de: “Muy en desacuerdo”, “Algo en desacuerdo”, “Ni de acuerdo, ni en desacuerdo”, “Algo de acuerdo” y “Muy de acuerdo”.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Recolección de datos

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Se envió un link de cuestionario de Google forms, donde se encuentra el consentimiento informado y los datos a recolectar, donde cada participante de manera voluntaria y autónoma realizó el auto diligenciamiento de los datos solicitados, posteriormente se descargaron los datos en un documento de Excel en el que se encontraban los datos tabulados para su posterior análisis.

Análisis exploratorio

Para la precisión en los datos recolectados se realizó un análisis exploratorio con el fin de descartar datos atípicos revisando la base de datos que se obtuvo a partir del auto diligenciamiento del cuestionario forms.

Análisis de los datos

Para el análisis de los datos se utilizaron técnicas de estadísticas descriptiva de acuerdo a su naturaleza. A las variables cuantitativas se aplicaron las técnicas de estimación de estadísticos descriptivos de mínimo, máximo, media, mediana, moda, desviación estándar. Por otro lado, a las variables cualitativas se les aplicó la estimación de proporciones de los datos, Finalmente, se le realizara un análisis bivariado que relacione el manejo del estrés con las características sociodemográficas de la población de estudio.

Procesamiento y análisis de los datos



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



A partir de las respuestas obtenidas se construirá una base de datos en el programa Microsoft Excel versión 10, la cual se procesará en este software.

Para el análisis de los datos se utilizarán técnicas de estadísticas descriptiva de acuerdo a su naturaleza. A las variables cuantitativas se aplicarán las técnicas de estimación de estadísticos descriptivos de mínimo, máximo, media, mediana, moda, desviación estándar. Para las variables cualitativas se aplicará estimación de frecuencias y proporciones.

Plan de análisis estadístico y plan de presentación de la información:

el cual permite realizar una estadística descriptiva mediante media, desviación estándar y frecuencia absoluta y relativa, También se presentaron gráficas y tablas elaboradas con el fin de hacer evidente la información.

Control del sesgo:

El control del sesgo

Se realizará control de sesgos por medio de la aleatorización a través del muestreo probabilístico; además se aplicarán criterios de inclusión y exclusión.

Aspectos éticos:

Según lo establecido en la resolución 8430 de 1993, nuestra investigación no representa un riesgo ético ya que es un estudio que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas,



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio(70), para garantizar la confidencialidad de la información se realizara por medio del auto diligenciamiento del Formularios de Google Drive denominado HPLP, estilo de vida saludables de Nola pender en donde el estudiante acepta o no participar de forma libre y voluntaria en el proyecto, por tal motivo se respetará la decisión de quien no desee participar en el estudio. Cabe recordar que se tomó cierto porcentaje de estudiantes de cada carrera, ya que por fines prácticos y metódicos no se entrevistó a la población completa de estudiantes, para la obtención de la información se generara automáticamente la base de datos de las encuestas realizadas mediante la plataforma de Microsoft Excel.

Limitaciones del estudio

Las limitaciones que se evidenciaron durante el desarrollo del presente estudio fue la dificultad para acceder a las unidades de análisis puesto que se realizó una sensibilización importante con la finalidad de que la población participara diligenciando el cuestionario, aun así, fue difícil obtener las respuestas por parte de la población de estudio.

Por lo anterior no se alcanzó el tamaño de la muestra esperado, el cual estaba contemplado que fuera de 342 unidades de análisis de los cuales solo se recopilaron 292 sobre las cuales se hizo el procesamiento de la información.



Características sociodemográficas (Edad, sexo, religión).

Sexo

Sexo biológico			
Femenino		233	79,8
Masculino		58	19,9
Prefiero no decirlo	no	1	0,3

Tabla 1

A través del cuestionario aplicado a una total de 292 estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona en el municipio de Norte de Santander, se pudo determinar que la mayoría de participantes eran del sexo femenino con un 79,8% (233) el sexo masculino con un correspondía a un 19,9% (58), encontrándose también que un 0,3% (1) prefirió no decirlo.

Edad

Edad
Media: 21,1
Mínimo: 17
Máximo: 31



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La población se caracterizó por encontrarse en edad productiva, cuya media fue de 21,1 años con un mínimo de 17 años y un máximo de 31 años de edad.

Religión

Religión		
Católico	174	59,6
No profeso ninguna religión.	83	28,4
Cristiano (testigo de Jehová, evangélico, pentecostal, etc)	28	9,6
Adventista	2	0,7
Agnóstico	1	0,3
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	1	0,3
Deísmo	1	0,3
Laico	1	0,3

DGS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



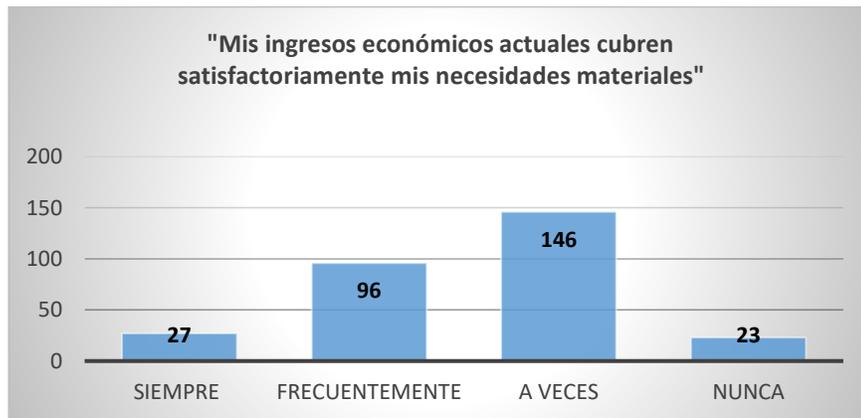
Ser sensata	1	0,3
-------------	---	-----

Tabla 3

Teniendo en cuenta la religión de los participantes, el catolicismo ocupó el primer lugar con un 59,6% (174) de los participantes, seguida del ateísmo con un 28,8% (83), de los participantes y el cristianismo con un 9,6% (28) participantes.

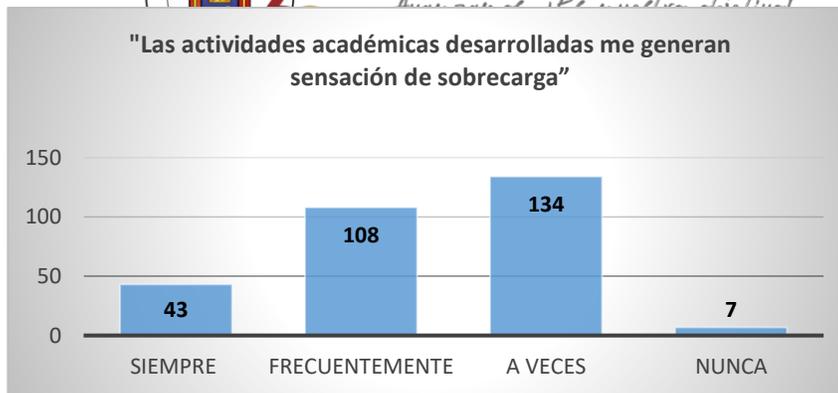
Circunstancias personales (Percepción de la economía personal, percepción de la carga académica, apoyo personal percibido)

Dentro de las circunstancias personales de la población estudiada, se encontró que respecto a la cobertura de las necesidades materiales el 50% (145) respondió que “a veces” sus ingresos las cubrían de manera satisfactoria. (Gráfica 1)



Gráfica 1 Fuente propia

En cuanto a la percepción de sobrecarga académica “a veces” con 45,9% (134) y “frecuentemente” con 37% (108) fueron las frecuencias más relevantes en la población de estudio. (Gráfica 2)



Gráfica 2 Fuente propia

Otra de las circunstancias personales de gran importancia es el apoyo social percibido, en este estudio, la población encuestada respondió que “frecuentemente” con 37% (108) obtenían el apoyo y ayuda necesaria de sus amigos y familia. (gráfica 3)



Gráfica 3 Fuente propia



Recursos físicos utilizados por los estudiantes para el manejo del estrés

Indicador: Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente		
Escala	f	%
Nunca	192	65,8
A veces	73	25
Frecuentemente	20	6,8
Siempre	7	2,4

Tabla 4

Por medio de la aplicación del cuestionario PHPL II de Nola Pender, en su dimensión “manejo del estrés”, se pudo encontrar lo siguiente respecto a los recursos físicos utilizados por la población de estudiantes universitarios de la facultad de salud. Referente al indicador “practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente” se encontró que el 65,8% (192), de los participantes “nunca” lo practican, seguido de un 25% (73) que lo practica “a veces”, 6,8% (20) de manera “frecuentemente”, y 2,4 (7) “nunca” lo practica. Siendo una estrategia muy poco utilizada por los estudiantes.

Indicador: Mantengo un balance para prevenir el cansancio		
Escala	f	%



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nunca	109	37,3
A veces	141	48,3
Frecuentemente	36	12,3
Siempre	6	2,1

Tabla 5

En cuanto al indicador de “mantengo un balance para prevenir el cansancio” se encontró que el 48,3% (141) “a veces” mantiene un balance, seguido de un 37,3% (109) quienes respondieron “nunca”, 12,3% (36) “frecuentemente” y 2,1% (6), “siempre” mantenían un balance.

Recursos psicológicos utilizados por los estudiantes para el manejo del estrés

Indicador: Duermo lo suficiente		
Escala	f	%
Nunca	29	9,9
A veces	179	61,3
Frecuentemente	70	24
Siempre	14	4,8

Tabla 6



Dentro de los recursos psicológicos utilizados por la población objeto se encontró que frente al indicador “duermo lo suficiente” el 61,3% (179) respondió “a veces”, seguido del 24% (70) quienes refieren “frecuentemente”, 9,9% (29) “Nunca” y 4,8% (14) “siempre”.

Indicador: Tomo algún tiempo para relajarme todos los días		
Escala	f	%
Nunca	36	12,3
A veces	162	55,5
Frecuentemente	80	27,4
Siempre	14	4,8

Tabla 7

En el ítem “tomo algún tiempo para relajarme todos los días”, se encontró que el 55,5% (162) respondió “a veces”, seguido de “frecuentemente” en un 27,4% (80) “nunca” con 12,3% (36) y “siempre” con 4,8% (14),

Indicador: Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar		
Escala	f	%
Nunca	24	8,2



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



A veces	148	50,7
Frecuentemente	89	30,5
Siempre	31	10,6

Tabla 8

En el indicador “Acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar” se encontró que el 50,7% (148) de la muestra las acepta “a veces” seguido de “frecuentemente” con un 30,5% (89), “siempre” con 10,6% (31) y “nunca” con 8,2% (24).

Indicador: Paso tiempo con amigos íntimos		
Escala	f	%
Nunca	38	13
A veces	139	47,6
Frecuentemente	90	30,8
Siempre	25	8,6

Tabla 9

Por otro lado, partiendo del indicador “paso tiempo con amigos íntimos”, se pudo encontrar que el 47,3% (139) lo realiza “a veces”, seguido de un 30,8%(90) quienes lo realiza “frecuentemente”, “nunca” 13% (38) y siempre 8,6% (25).



Indicador: Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme		
Escala	f	%
Nunca	35	12
A veces	147	50,3
Frecuentemente	93	31,8
Siempre	17	5,8

Tabla 10

Continuando con las respuestas de la escala, se pudo encontrar que respecto al indicador “me concentro en pensamiento agradables a la hora de acostarme”, un 50,3% (147) respondió que “a veces”, seguido de “frecuentemente” con un 31,8% (93), “nunca” con 12% (35) y “siempre” con 5,8% (17).

Indicador: Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos		
Escala	f	%
Nunca	56	19,2
A veces	162	55,5
Frecuentemente	59	20,2





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Siempre	15	5,1
---------	----	-----

Tabla 11

Respecto al indicador de “mantengo un balance del tiempo entre trabajo y pasatiempos” se pudo encontrar que el 55,5% (162) puntuó “a veces”, seguido de “frecuente” con 20,2% (59), “nunca” con 19,2% (56) y “siempre” con 5,1% (15).

Los resultados anteriores demuestran que los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona utilizan muy pocas estrategias para el manejo del estrés debido a que la respuesta “a veces” fue la más encontrada en 7 de los 8 indicadores analizados. Además, las variables más significativas fueron la percepción de sobrecarga académica, seguida de la percepción de apoyo por parte de los amigos y familiares.

Análisis de las variables

Relación de variables con indicador 1										
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 1 “Duelmo lo suficiente”								Chi cuadrado	p-Valor
	Nunca		A veces		Frecuente mente		Siempre			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sexo biológico										



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Femenino	23	9,9%	146	62,7%	51	21,9%	13	5,6%	4,797 ^a	,570
Masculino	6	10,3%	32	55,2%	19	32,8%	1	1,7%		
Prefiero decirlo no	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%		
Religión que profesa										
Adventista	0	0,0%	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	36,230 ^a	,052
Agnóstico	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%		
Católico	15	8,6%	107	61,5%	42	24,1%	10	5,7%		
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%		
CRISTIANO(testigo de Jehová, evangélico, pentecostal. etc)	5	17,9%	16	57,1%	7	25,0%	0	0,0%		

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Deísmo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%			
Laico	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%			
No profeso ninguna religión	8	9,6%	51	61,4%	21	25,3%	3	3,6%			
Ser sensata	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%			
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES											
Percepción de recursos económicos											
Nunca	5	21,7%	14	60,9%	3	13,0%	1	4,3%	16,213 ^a	,063	
A veces	16	11,0%	96	65,8%	28	19,2%	6	4,1%			
Frecuentemente	8	8,3%	56	58,3%	27	28,1%	5	5,2%			
Siempre	0	0,0%	13	48,1%	12	44,4%	2	7,4%			
Percepción de carga académica											



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nunca	2	28,6 %	2	28,6 %	3	42,9 %	0	0,0%	32,32 5 ^a	,00 0
A veces	5	3,7%	80	59,7 %	38	28,4 %	1 1	8,2%		
Frecuentemente	1 1	10,2 %	69	63,9 %	25	23,1 %	3	2,8%		
Siempre	1 1	25,6 %	28	65,1 %	4	9,3 %	0	0,0%		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	1	20,0 %	4	80,0 %	0	0,0 %	0	0,0%	5,692 ^a	,77 0
A veces	1 0	11,6 %	53	61,6 %	17	19,8 %	6	7,0%		
Frecuentemente	1 0	9,3%	66	61,1 %	29	26,9 %	3	2,8%		
Siempre	8	8,6%	56	60,2 %	24	25,8 %	5	5,4%		

Tabla 12 Relación de variables con indicador 1

Respecto al indicador 1 “duermo lo suficiente”, en la variable de sexo biológico se pudo encontrar que tanto el sexo femenino en un 62,7% (146) como masculino en un 55,2% (32) señalaron que “a veces” dormían lo suficiente, en cuanto al valor de

p se encontró que la asociación no es significativa ($p = ,570$).



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En la religión se encontró que las personas que reportaban ser adventistas 100% (1), agnóstico 100% (1), católico 61,5% (107), cristiano 57,1% (16), laico 100% (1), no profesar ninguna religión 61,4% (51) y ser sensato 100% (1), reportaron con mayor frecuencia “a veces”, con un porcentaje de asociación entre 55,2 hasta el 100%, por otro lado, creer en un ente superior pero no identificarse con una religión reportó en un 100% (1) que nunca dormían lo suficiente. Finalmente, el 100% (1) de los participantes pertenecientes al deísmo, reportaron “dormir lo suficiente siempre”. Teniendo en cuenta el valor de $p=,052$ en estos resultados se puede inferir que la asociación entre las variables y el indicador 1, no es significativa.

Pasando a las circunstancias personales se encontró que de los participantes que reportaron que a veces percibían que sus recursos cubrían sus necesidades, también “a veces” dormían lo suficiente, teniendo un porcentaje de asociación del 65,8% (96), al analizar el valor de $p=,063$ se infiere que la asociación no es significativa.

De la percepción de carga académica, el 65,1% (28), que reportaron “siempre percibir sobrecarga académica”, demostraron que “a veces” dormían lo suficiente, a su vez quienes indicaron que “frecuentemente percibían sobrecarga académica”, “a veces” dormían lo suficiente, con un porcentaje de 63,9% (69), para las dos variables se encontró un valor de $p=,000$, indicando una asociación significativa entre ellas.

En la percepción del apoyo social y familiar se encontró que quienes señalaron “nunca percibían apoyo”, “a veces” dormían lo suficiente, teniendo un porcentaje



de 80% (4). al analizar el valor de $p = ,770$, se determinó una asociación no significativa entre las variables.

Relación de variables con indicador 2											
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 2 “Tomo algún tiempo para relajarme todos los días”									Chi cuadrado	p-Valor
	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
Sexo biológico											
Femenino	30	12,9 %	135	57,9 %	60	25,8 %	8	3,4%	9,445 ^a	,150	
Masculino	6	10,3 %	27	46,6 %	19	32,8 %	6	10,3 %			
Prefiero no decirlo	0	0,0 %	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%			
Religión que profesa											
Adventista	0	0,0 %	1	50,0 %	1	50,0 %	0	0,0%	33,046 ^a	,103	
Agnóstico	0	0,0 %	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%			

DQS is member of:



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Católico	25	14,4 %	100	57,5 %	42	24,1 %	7	4,0%
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0 %	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%
CRISTIANO(testigo de Jehová, evangélico, pentecostal. etc)	3	10,7 %	15	53,6 %	10	35,7 %	0	0,0%
Deísmo	0	0,0 %	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%
Laico	0	0,0 %	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%
No profeso ninguna religión	8	9,6 %	44	53,0 %	25	30,1 %	6	7,2%
Ser sensata	0	0,0 %	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES								



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Percepción de recursos económicos											
Nunca	1	4,3 %	17	73,9 %	4	17,4 %	1	4,3%	20,07 3 ^a	,01 7	
A veces	2 3	15,8 %	82	56,2 %	36	24,7 %	5	3,4%			
Frecuentemente	1 0	10,4 %	52	54,2 %	31	32,3 %	3	3,1%			
Siempre	2	7,4 %	11	40,7 %	9	33,3 %	5	18,5 %			
Percepción de carga académica											
Nunca	1	14,3 %	2	28,6 %	3	42,9 %	1	14,3 %	28,81 2 ^a	,00 1	
A veces	9	6,7 %	66	49,3 %	49	36,6 %	1 0	7,5%			
Frecuentemente	1 5	13,9 %	68	63,0 %	23	21,3 %	2	1,9%			
Siempre	1 1	25,6 %	26	60,5 %	5	11,6 %	1	2,3%			
Percepción de apoyo social y familiar											



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nunca	3	60,0 %	2	40,0 %	0	0,0%	0	0,0%	18,19 5 ^a	,03 3
A veces	1 1	12,8 %	51	59,3 %	22	25,6 %	2	2,3%		
Frecuentemente	7	6,5 %	63	58,3 %	31	28,7 %	7	6,5%		
Siempre	1 5	16,1 %	46	49,5 %	27	29,0 %	5	5,4%		

Tabla 13 Relación de variables con indicador 2

Continuando con el indicador 2 “tomo algún tiempo para relajarme todos los días”, se encontró que tanto el sexo masculino 46,6% (27) como el femenino 57,9 % (135) reportaron que “a veces”, tomaban algún tiempo para relajarse, teniendo en cuenta que el valor de $p=,150$ fue no significativo.

Teniendo en cuenta la religión, quienes reportaron ser agnósticos 100% (1) y creer en un ente superior pero no identificare con una religión 100% (1), reportaron que “frecuentemente” tomaban algún tiempo para relajarse, de la misma manera quienes indicaron ser deístas 100% (1), “siempre”, tomaban algún tiempo para relajarse, por su parte quienes refirieron ser laicos 100% (1), ser sensatos 100% (1), o cristianos 53,6 % (15), reportaron “a veces” tomar algún tiempo para relajarse, teniendo un valor de $p=,103$, siendo un hallazgo no significativo en el presente estudio.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De las circunstancias personales, se encontró que quienes reportaron recursos económicos suficientes para satisfacer sus necesidades “nunca 73,9% (17), a veces 56,2% (82) o frecuentemente 54,2 (52)”, indicaron que “a veces” tomaban un tiempo para relajarse, encontrando una relación significativa de esta variable con el indicador 2 con un valor de $p=,017$.

En la percepción de carga académica, quienes “frecuentemente 63% (68) o siempre” 60,5% (26), percibían una sensación de sobrecarga, “a veces”, tomaban algún tiempo para relajarse, teniendo una relación significativa de estas variables con el indicador 2, cuyo valor de $p=,001$.

Finalmente, en la percepción de apoyo familiar y social, quienes “nunca 60% (3)” percibían apoyo social y familiar, “nunca” tenían algún momento para relajarse, a su vez quienes reportaron “a veces” 59,3% (51) y “frecuentemente 58,3% (63), mostraron que a veces tomaban algún tiempo para relajarse, teniendo como valor de $p=,033$, siendo un resultado significativo.

Relación de variables con indicador 3										
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 3 “Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar”								Chi cuadrado	p-Valor
	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sexo biológico										



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Femenino	2	9,4 %	11 6	49,8 %	75	32,2 %	2 0	8,6%	8,831 ^a	,18 3
Masculino	2	3,4 %	31	53,4 %	14	24,1 %	1 1	19,0 %		
Prefiero no decirlo	0	0,0 %	1	100, 0%	0	0,0%	0	0,0%		
Religión que profesa										
Adventista	0	0,0 %	1	50,0 %	1	50,0 %	0	0,0%	19,22 1 ^a	,74 0
Agnóstico	0	0,0 %	1	100, 0%	0	0,0%	0	0,0%		
Católico	1 2	6,9 %	91	52,3 %	50	28,7 %	2 1	12,1 %		
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0 %	0	0,0%	1	100, 0%	0	0,0%		
CRISTIANO(testigo de Jehová, evangélico, pentecostal. etc)	3	10,7 %	11	39,3 %	10	35,7 %	4	14,3 %		

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Deísmo	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	100,0 %			
Laico	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %			
No profeso ninguna religión	9	10,8 %	42	50,6 %	27	32,5 %	5	6,0 %			
Ser sensata	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %			
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES											
Percepción de recursos económicos											
Nunca	3	13,0 %	13	56,5 %	5	21,7 %	2	8,7 %	7,213 ^a	,615	
A veces	13	8,9 %	77	52,7 %	40	27,4 %	16	11,0 %			
Frecuentemente	6	6,3 %	45	46,9 %	37	38,5 %	8	8,3 %			
Siempre	2	7,4 %	13	48,1 %	7	25,9 %	5	18,5 %			
Percepción de carga académica											



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nunca	1	14,3 %	3	42,9 %	1	14,3 %	2	28,6 %	11,46 5 ^a	,24 5
A veces	6	4,5 %	70	52,2 %	41	30,6 %	17	12,7 %		
Frecuentemente	10	9,3 %	53	49,1 %	35	32,4 %	10	9,3%		
Siempre	7	16,3 %	22	51,2 %	12	27,9 %	2	4,7%		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	2	40,0 %	2	40,0 %	1	20,0 %	0	0,0%	11,15 0 ^a	,26 6
A veces	9	10,5 %	46	53,5 %	23	26,7 %	8	9,3%		
Frecuentemente	9	8,3 %	50	46,3 %	37	34,3 %	12	11,1 %		
Siempre	4	4,3 %	50	53,8 %	28	30,1 %	11	11,8 %		

Tabla 14 Relación de variables con indicador 3

Frente al indicador 3 “acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar”, en relación con el sexo biológico, tanto el sexo masculino 53,4% (31) como el femenino, con 49,8% (116) “a veces” aceptan aquellas cosas que nos pueden cambiar en su vida, con un valor de $p = 183$, indicando una relación no significativa.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En la variable de religión se obtuvo que quienes indicaron ser agnóstico correspondiente a un 100% (1), laico 100% (1), ser sensato 100% (1), católico 52,3% (91) o no profesar ninguna religión 50,6% (42), “ a veces aceptaban aquellas cosas en su vida que no podían cambiar”, quienes seleccionaron el deísmo 100% (1), “siempre aceptan aquellas cosas en su vida que no pueden cambiar” $p= ,615$, relación no significativa.

Dentro de las circunstancias personales, quienes reportaron que “nunca 56,5% (13) o a veces 52,7% (77)” percibían que sus recursos cubrían sus necesidades” a veces” aceptaban aquellas cosas en su vida que no pueden cambiar, $p= ,245$ indicando una relación no significativa.

Respecto a la percepción de la carga académica, las personas que indicaron “ a veces” 52,2 % (70) p frecuentemente con 49,1 (53), a veces aceptaban aquellas cosas en su vida que no podían cambiar, el valor de $p= ,245$, relación no significativa.

Finalmente, las personas que indicaron que “ siempre” 53,8 % (50) o “frecuentemente” 46,3% (50) percibían apoyo social o familiar, a veces aceptaban cosas en su vida que no pueden cambiar, el valor de $p= ,266$, indicando una relación no significativa.

Relación de variables con indicador 4



CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 4 “Paso tiempo con amigos íntimos”								Chi cuadrado	p-Valor	
	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
Sexo biológico											
Femenino	34	14,6%	106	45,5%	72	30,9%	21	9,0%	5,915 ^a	,433	
Masculino	4	6,9%	33	56,9%	17	29,3%	4	6,9%			
Prefiero decirlo no	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%			
Religión que profesa											
Adventista	1	50,0%	0	0,0%	1	50,0%	0	0,0%	38,560 ^a	,030	
Agnóstico	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%			
Católico	23	13,2%	87	50,0%	49	28,2%	15	8,6%			



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%		
CRISTIANO(testigo de Jehová, evangélico, pentecostal. etc)	3	10,7%	17	60,7%	5	17,9%	3	10,7%		
Deísmo	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%		
Laico	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%		
No profeso ninguna religión	9	10,8%	35	42,2%	33	39,8%	6	7,2%		
Ser sensata	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%		
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES										
Percepción de recursos económicos										



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nunca	5	21,7 %	10	43,5 %	6	26,1 %	2	8,7%	5,374 ^a	,80 1
A veces	2 2	15,1 %	71	48,6 %	43	29,5 %	1 0	6,8%		
Frecuentemente	9	9,4%	46	47,9 %	31	32,3 %	1 0	10,4 %		
Siempre	2	7,4%	12	44,4 %	10	37,0 %	3	11,1 %		
Percepción de carga académica										
Nunca	2	28,6 %	5	71,4 %	0	0,0%	0	0,0%	21,91 4 ^a	,00 9
A veces	9	6,7%	61	45,5 %	49	36,6 %	1 5	11,2 %		
Frecuentemente	1 5	13,9 %	54	50,0 %	30	27,8 %	9	8,3%		
Siempre	1 2	27,9 %	19	44,2 %	11	25,6 %	1	2,3%		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	2	40,0 %	1	20,0 %	2	40,0 %	0	0,0%	26,39 1 ^a	,00 2

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



A veces	106	18,6 %	51	59,3 %	15	17,4 %	4	4,7%
Frecuentemente	10	9,3%	53	49,1 %	38	35,2 %	7	6,5%
Siempre	10	10,8 %	34	36,6 %	35	37,6 %	14	15,1 %

Tabla 15 Relación de variables con indicador 4

En el indicador 4 “paso tiempo con amigos íntimos”, tanto el sexo masculino 56,9% (33) como el femenino 45,5% (106), “a veces” pasan tiempo con amigos íntimos, el valor de $p=,433$, indicando una relación no significativa.

En la religión, quienes eran laicos 100% (1), ser sensatos 100% (1) y adventistas 50% (1), refirieron “nunca” pasar tiempo con amigos íntimos, los participantes que indicaron ser cristiano 60,7% (17) o católicos 50% (87), ellos “a veces” pasaban tiempo con amigos íntimos. Los agnósticos 100% (1) o adventistas 50% (1), reportaron pasar frecuentemente tiempo con amigos íntimos, quienes reportaron creer en un ser superior pero no identificarse con una religión 100% (1) “siempre” pasan tiempo con amigos íntimos, $p=,030$, que indica una relación significativa de la variable con el indicador 4.

Dentro de las circunstancias personales, aquellos que a veces percibían los recursos económicos como suficientes, a veces pasaban tiempo con amigos íntimos 48,6 (71) y $p=,801$, relación no significativa.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Quienes reportaron que “nunca” 71,4% (5) o “a veces” 45,5% (61) tenían carga académica a veces pasaban tiempo con amigos íntimos, $p=,009$ relación significativa.

La percepción de apoyo familiar quienes reportaron “a veces 59,3% (51) o frecuentemente 49,1 (53), ellos indican que a veces pasan pasaban tiempo con amigos íntimos, $p=,002$, relación significativa.

Relación de variables con indicador 5										
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 5 “Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme”								Chi cuadrado	p-Valor
	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sexo biológico										
Femenino	28	12,0%	114	48,9%	76	32,6%	15	6,4%	2,222 ^a	,898
Masculino	7	12,1%	32	55,2%	17	29,3%	2	3,4%		
Prefiero decirlo no	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%		

QCS is member of:



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Religión que profesa										
Adventista	0	0,0 %	2	100, 0%	0	0,0%	0	0,0%	36,33 7 ^a	,05 1
Agnóstico	0	0,0 %	0	0,0%	1	100, 0%	0	0,0%		
Católico	1 7	9,8 %	91	52,3 %	55	31,6 %	1 1	6,3%		
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0 %	0	0,0%	1	100, 0%	0	0,0%		
CRISTIANO(testigo de Jehová, evangélico, pentecostal. etc)	1	3,6 %	14	50,0 %	10	35,7 %	3	10,7 %		
Deísmo	0	0,0 %	0	0,0%	0	0,0%	1	100, 0%		
Laico	0	0,0 %	0	0,0%	1	100, 0%	0	0,0%		
No profeso ninguna religión	1 7	20,5 %	39	47,0 %	25	30,1 %	2	2,4%		

DQS is member of:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ser sensata	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %			
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES											
Percepción de recursos económicos											
Nunca	5	21,7 %	14	60,9 %	4	17,4 %	0	0,0 %	11,749 ^a	,228	
A veces	19	13,0 %	74	50,7 %	46	31,5 %	7	4,8 %			
Frecuentemente	10	10,4 %	47	49,0 %	33	34,4 %	6	6,3 %			
Siempre	1	3,7 %	12	44,4 %	10	37,0 %	4	14,8 %			
Percepción de carga académica											
Nunca	1	14,3 %	4	57,1 %	1	14,3 %	1	14,3 %	23,301 ^a	,006	
A veces	10	7,5 %	62	46,3 %	52	38,8 %	10	7,5 %			
Frecuentemente	11	10,2 %	61	56,5 %	31	28,7 %	5	4,6 %			

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Siempre	1 3	30,2 %	20	46,5 %	9	20,9 %	1	2,3%		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	2	40,0 %	3	60,0 %	0	0,0%	0	0,0%	17,37 0 ^a	,04 3
A veces	1 4	16,3 %	44	51,2 %	22	25,6 %	6	7,0%		
Frecuentemente	8	7,4 %	60	55,6 %	38	35,2 %	2	1,9%		
Siempre	2	40,0 %	3	60,0 %	0	0,0%	0	0,0%		

Tabla 16 Relación de variables con indicador 5

El indicador 5 “me concentro en pensamientos agradables antes de acostarme” se encuentra que tanto el sexo masculino 55,2% (32) como el femenino 48,9% (114) “a veces” se concentraban en pensamientos agradables a la hora de acostarse.

Dentro de la religión se encuentra que los adventistas 100% (2), los ser sensatos 100% (1), los católicos 52,3% (91) y los cristianos 50% (14), “a veces” se concentraban en pensamientos agradables a la hora de acostarse, por otra parte, los agnósticos 100% (1), los que creen en un ente superior pero no se identifican 100% (1) con alguna religión y los laicos 100% (1), “frecuentemente se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse”. Los estudiantes que señalaron



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



como religión, el mismo 100% (1), siempre se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse. El valor de p es de ,051, demostrando una relación no significativa entre las variables y el indicador.

De acuerdo con las circunstancias personales, se encontró que las personas que señalaron que “ a veces 50,6% (74) nunca 60,9% (14)” percibían que los recursos eran suficientes para satisfacer sus necesidades, a veces se concentraban en pensamientos agradables antes de acostarse, el valor de p es de ,228 demostrando una relación no significativa.

En la carga académica, quienes “frecuentemente” 56,5% (61) percibían una carga académica excesiva, “a veces” se concentraban en pensamientos agradables antes de dormir, el valor de p fue de ,006, indicando una relación significativa de las variables con el indicador.

La relación entre el apoyo social y familiar con el indicador 5 es significativa, indicando un valor de p de ,043, se identifica que las personas que “ a veces” 51,2% (44) o “frecuentemente” 55,6% (60) perciben un apoyo social o familiar, “a veces” se concentran en pensamientos agradables a la hora de acostarse.

Relación de variables con indicador 6					Chi cuadrado	p-Valor
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 6 “Mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos”					
	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre		





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



		%	f	%	f	%	f	%		
Sexo biológico										
Femenino	46	19,7 %	131	56,2 %	42	18,0 %	14	6,0 %	5,712 ^a	,456
Masculino	10	17,2 %	30	51,7 %	17	29,3 %	1	1,7 %		
Prefiero no decirlo	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %		
Religión que profesa										
Adventista	1	50,0 %	1	50,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	52,810 ^a	,001
Agnóstico	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %		
Católico	38	21,8 %	95	54,6 %	32	18,4 %	9	5,2 %		
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	1	100,0 %		
CRISTIANO(testigo de	3	10,7 %	19	67,9 %	6	21,4 %	0	0,0 %		



Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Jehová, evangélico, pentecostal. etc)											
Deísmo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%			
Laico	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%			
No profeso ninguna religión	1 3	15,7 %	46	55,4 %	20	24,1 %	4	4,8%			
Ser sensata	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%			
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES											
Percepción de recursos económicos											
Nunca	5	21,7 %	14	60,9 %	4	17,4 %	0	0,0%	7,821	,55	
A veces	2 9	19,9 %	85	58,2 %	23	15,8 %	9	6,2%	a	2	
Frecuentemente	1 8	18,8 %	51	53,1 %	23	24,0 %	4	4,2%			



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Siempre	4	14,8 %	12	44,4 %	9	33,3 %	2	7,4%		
Percepción de carga académica										
Nunca	1	14,3 %	4	57,1 %	2	28,6 %	0	0,0%	51,66 3 ^a	,00 0
A veces	9	6,7%	75	56,0 %	37	27,6 %	1 3	9,7%		
Frecuentemente	2 5	23,1 %	65	60,2 %	16	14,8 %	2	1,9%		
Siempre	2 1	48,8 %	18	41,9 %	4	9,3%	0	0,0%		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	2	40,0 %	3	60,0 %	0	0,0%	0	0,0%	7,677 a	,56 7
A veces	1 7	19,8 %	52	60,5 %	12	14,0 %	5	5,8%		
Frecuentemente	1 8	16,7 %	58	53,7 %	28	25,9 %	4	3,7%		
Siempre	1 9	20,4 %	49	52,7 %	19	20,4 %	6	6,5%		



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El indicador 6 “mantengo un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos”, se encontró que tanto el sexo masculino 51,7% (30) como el femenino 56,3 % (131) “a veces” mantenían un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos, valor de $p=,456$, indicando una relación no significativa entre la variable y el indicador.

En la variable de religión se pudo analizar que la participante que reportó “ser sensata” 100% (1) nunca mantenía un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos; por otra parte, los que señalaron ser agnósticos 100% (1), cristianos 67,9% (19), no profesar ninguna religión 55,4% (46) y católicos 54,6% (95) “a veces” mantuvieron un balance del tiempo entre trabajos y pasatiempos, quienes reportaron ser laicos 100% (1), “frecuentemente” mantenían un balance entre el trabajo y pasatiempos, finalmente quienes indicaron creer en un ente superior sin identificarse con alguna religión 100% (1) y los deístas 100% (1), “siempre” mantuvieron un balance del tiempo entre trabajo y pasatiempos, el valor de significancia es de $p=,001$, indicando una relación significativa entre la variable y el indicador.

En las circunstancias personales se encontró que la percepción de los recursos económicos aquellos que refirieron que “nunca” 60,9% (14) o “a veces” 58,2% (85), percibían los recursos económicos como suficientes, “a veces” mantenían un balance del tiempo entre trabajo y pasatiempos, el valor de $p=,552$ es no significativo.

En cuanto a la percepción de sobrecarga académica se encontró que, aquellos que “siempre” 48,8% (21) percibían una sobrecarga académica, “nunca” mantenían el



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



balance entre el trabajo y los pasatiempos y aquellos que “frecuentemente” 60,2% (65) y “a veces” 56%³ (75) percibían sobrecarga, “a veces” mantenían el balance entre trabajo y pasatiempos, el valor de p es de ,000, indicando una relación significativa entre la variable y el indicador.

La percepción de apoyo social y familiar demostró un resultado no significativo con un valor de p de ,567 donde aquellos que “a veces” 60,5 % (52) o nunca 60% (3) percibían apoyo social o familiar “a veces” mantenían un balance del tiempo entre el trabajo y los pasatiempos.

Relación de variables con indicador 7											
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 7 “Practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente”								Chi cuadrado	p-Valor	
	Nunca		A veces		Frecuentemente		Siempre				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
Sexo biológico											
Femenino	15	66,1	5	24,9	14	6,0%	7	3,0	15,87	,01	
	4	%	8	%				8%			
Masculino	38	65,5	1	25,9	5	8,6%	0	0,0			
		%	5	%				%			
Prefiero no decirlo	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0			
		%		%				%			



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Religión que profesa										
Adventista	2	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	48,52	,00
Agnóstico	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	7 ^a	2
Católico	11	66,1%	4	26,4%	10	5,7%	3	1,7%		
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%		
CRISTIANO(testigo de Jehová, evangélico, pentecostal. etc)	19	67,9%	5	17,9%	3	10,7%	1	3,6%		
Deísmo	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%		
Laico	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%		
No profeso ninguna religión	55	66,3%	2	25,3%	4	4,8%	3	3,6%		



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ser sensata	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%		
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES										
Percepción de recursos económicos										
Nunca	13	56,5%	8	34,8%	2	8,7%	0	0,0%	4,731 ^a	,857
A veces	99	67,8%	34	23,3%	8	5,5%	5	3,4%		
Frecuentemente	62	64,6%	25	26,0%	7	7,3%	2	2,1%		
Siempre	18	66,7%	6	22,2%	3	11,1%	0	0,0%		
Percepción de carga académica										
Nunca	4	57,1%	3	42,9%	0	0,0%	0	0,0%	15,263 ^a	,084
A veces	76	56,7%	41	30,6%	14	10,4%	3	2,2%		
Frecuentemente	81	75,0%	19	17,6%	4	3,7%	4	3,7%		



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Siempre	31	72,1 %	1 0	23,3 %	2	4,7%	0	0,0 %		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	5	100, 0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0 %	6,838 ^a	,65 4
A veces	55	64,0 %	2 3	26,7 %	4	4,7%	4	4,7 %		
Frecuentemente	73	67,6 %	2 6	24,1 %	8	7,4%	1	0,9 %		
Siempre	59	63,4 %	2 4	25,8 %	8	8,6%	2	2,2 %		

Tabla 18 Relación de variables con indicador 7

El indicador 7 “practico relajación o meditación por 15-20 minutos diariamente”, se encontró una relación significativa del indicador 7 con la variable de sexo biológico, donde, el sexo femenino 66,1% (154) y masculino 65,5% (38) indicaron que “nunca” practicaban relajación o meditación, el valor de p es de ,014 demostrando una relación significativa de la variable con el indicador.

La religión y el indicador 7 tiene una relación significativa encontrando un valor de p de ,002, indicando una relación entre la variable y el indicador, donde quienes refirieron ser adventistas 100% (2), agnósticos 100% (1), cristianos 67,9% (19), no profesar ninguna religión 66,3% (55) y católicos 66,1% (115) “nunca” practicaban relajación o meditación diariamente, por otra parte quienes refirieron creer en un



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



los laicos 100% (1), “frecuentemente”, practicaban relajación y meditación diariamente.

Dentro de las circunstancias personales, se encontró que en cuanto a la percepción de los recursos económicos el 56,5% (13) refirió “nunca”, el 67,8% (99), “ a veces”, el 64,6% (62)refirió “frecuentemente” y el 66,7% (18), refirieron que siempre percibían sus recursos económicos como suficientes para cubrir sus necesidades básicas, todos estos participantes “nunca”, practicaron relajación o meditación diariamente, el valor de $p=,857$, indicando un valor no significativo.

Respecto a la carga académica, se logró identificar que aquellos que “siempre” 72,1% (31) o “frecuentemente” 75% (81), percibían mayor carga académica, “nunca” mantenían relajación o meditación diariamente, el valor de p corresponde a ,084 indicando una relación no significativa de la variable con el indicador.

En la percepción de apoyo social y familiar, se encontró que aquellos que “nunca” 100% (5) percibían apoyo social y familiar, “nunca” mantenían relajación y meditación diariamente, el valor de $p=,654$ muestra una relación no significativa.

Relación de variables con indicador 8						
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Indicador 8 “Mantengo un balance para prevenir el cansancio”				Chi cuadrado	p-Valor
	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre		

DQS is member of:



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



		%	f	%	f	%	f	%		
Sexo biológico										
Femenino	97	41,6 %	102	43,8 %	28	12,0 %	6	2,6 %	19,38	,004
Masculino	12	20,7 %	39	67,2 %	7	12,1 %	0	0,0 %		
Prefiero no decirlo	0	0,0 %	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %		
Religión que profesa										
Adventista	1	50,0 %	1	50,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %	58,86	,000
Agnóstico	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %		
Católico	61	35,1 %	87	50,0 %	22	12,6 %	4	2,3 %		
Creo en un ente superior pero no me identifico con alguna religión	0	0,0 %	1	100,0 %	0	0,0 %	0	0,0 %		
CRISTIANO(testigo de)	13	46,4 %	9	32,1 %	6	21,4 %	0	0,0 %		



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Jehová, evangélico, pentecostal. etc)											
Deísmo	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%			
Laico	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%			
No profeso ninguna religión	3 3	39,8 %	41	49,4 %	8	9,6%	1	1,2%			
Ser sensata	0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%			
CIRCUNSTANCIAS PERSONALES											
Percepción de recursos económicos											
Nunca	1 3	56,5 %	8	34,8 %	2	8,7%	0	0,0%	12,77	,17	3
A veces	5 7	39,0 %	72	49,3 %	14	9,6%	3	2,1%			
Frecuentemente	3 3	34,4 %	47	49,0 %	15	15,6 %	1	1,0%			



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Siempre	6	22,2 %	14	51,9 %	5	18,5 %	2	7,4%		
Percepción de carga académica										
Nunca	2	28,6 %	3	42,9 %	2	28,6 %	0	0,0%	33,09 5 ^a	,00 0
A veces	3 1	23,1 %	7 3	54,5 %	25	18,7 %	5	3,7%		
Frecuentemente	5 0	46,3 %	50	46,3 %	7	6,5%	1	0,9%		
Siempre	2 6	60,5 %	15	34,9 %	2	4,7%	0	0,0%		
Percepción de apoyo social y familiar										
Nunca	5	100, 0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	16,85 3 ^a	,05 1
A veces	3 5	40,7 %	41	47,7 %	8	9,3%	2	2,3%		
Frecuentemente	4 2	38,9 %	50	46,3 %	16	14,8 %	0	0,0%		
Siempre	2 7	29,0 %	50	53,8 %	12	12,9 %	4	4,3%		



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En cuanto al indicador 8 “mantengo un balance para prevenir el cansancio”, encontrando un valor significativo, donde el sexo masculino 67,2% (39), mantienen un mayor balance para prevenir el cansancio en comparación con el sexo femenino con un 43,8% (102), el valor de p es de ,004 indicando una relación significativa de la variable con el indicador.

En la religión se encuentra que las personas que refirieron ser “laicos” 100% (1), cristianos 46,4% (13), “nunca” mantuvieron un balance para prevenir el cansancio, los agnósticos 100% (1), ser sensatos 100% (1), católicos 50% (87) y quienes no profesaban una religión, 49,4 (41 participantes), “a veces” mantenían un balance para hacer el proyecto, finalmente los participantes que señalaron ser deístas 100% (1), “siempre” mantuvieron un balance para prevenir el cansancio. El valor de $p=,000$ es indicando de una relación significativa entre la variable del estudio y el indicador.

Dentro de las circunstancias personales, se encontró que aquellos que “nunca” percibían los recursos económicos como suficientes “nunca” 56,5 % (13) mantenían un balance para prevenir el cansancio y aquellos que “a veces” 49,3% (72) o “frecuentemente” 49% (47) y “siempre” 51,9% (14) percibían los recursos económicos como suficientes, a veces mantenían un balance para prevenir el cansancio. Valor de p de, 173, no significativo.

En cuanto a la percepción de carga académica, se encontró una relación significativa, donde las personas que “siempre” 60,5% (26) percibían sobrecarga académica, “nunca” mantenían un balance para prevenir el cansancio y aquellos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



que “a veces” 54,5% (73) percibían sobrecarga académica, “a veces”, mantenían un balance para prevenir el cansancio, la relación fue significativa donde $p=,000$.

En la percepción de apoyo social y familiar, se identifica que aquellos que “nunca” 100% (5) percibían apoyo social y familiar, “nunca” mantenían un balance para prevenir el cansancio, y aquellos que “a veces” 47,7% (41), frecuentemente 46,3% (50) y “siempre” 53,8% (50) percibían apoyo social y familiar, “a veces” mantenían un balance para prevenir el cansancio, el valor de $p=,051$ no es significativo.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DISCUSIÓN

Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!



A partir de los datos recolectados se identificó que los estudiantes universitarios no hacen uso de los recursos físicos para el manejo del estrés encontrándose que prácticas como la relajación o meditación diariamente nunca fue utilizado por el 65,8% de los participantes, y mantener un balance para prevenir el cansancio a veces fue utilizado por el 48,3% de la población. Ahora bien, respecto a los recursos psicológicos estudiados utilizados por los estudiantes para el manejo del estrés, se encontró que el 61,3% a veces dormía lo suficiente, el 55,5% a veces tomó algún tiempo para relajarse todos los días, el 50,7% a veces aceptaba aquellas cosas en su vida que no podía cambiar, el 47,6% a veces pasaba tiempo con amigos íntimos, el 50,3% a veces se concentraba en pensamientos agradables a la hora de acostarse, el 55,5% a veces mantenía un balance del tiempo entre el trabajo y pasatiempos. Así mismo, en un estudio realizado en estudiantes de enfermería en la Universidad cooperativa de Colombia acerca de estilos de vida saludable indicó que en la dimensión del manejo del estrés predominó la frecuencia de respuesta “algunas veces” donde un total de un 51,9% de las personas encuestadas utilizó este ítem como opciones de respuesta. (60) Lo resultados obtenidos mostrados en el estudio anterior concuerdan con la presente investigación debido a que la mayoría de los participantes respondió “a veces” en la dimensión del manejo del estrés en 7 de las 8 preguntas que evaluaban esta dimensión. Teniendo en cuenta lo anterior, un estudio realizado Mendoza y otros (2010), se pudo identificar que no hacer uso de las estrategias para el manejo del estrés puede inducir a padecer reacciones psicológicas tales como incapacidad para relajarse, depresión, ansiedad y desesperación, a su vez, se pueden desencadenar reacciones comportamentales generadoras de conflictos y discusiones que afecten el ámbito social del estudiante. (71) A partir de lo anterior, la población objeto del presente estudio es vulnerable a la aparición de síntomas físicos y psicológicos que pueden afectar el bienestar y el estilo de vida del estudiante por no tener practicas frecuentes del manejo del estrés. Por su parte, Castro & Restrepo en el 2017 en su estudio “estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



universitarios encontró que en Colombia no se han desarrollado estudios que describan métodos de afrontamiento utilizados por los estudiantes universitarios para el manejo del estrés. (72)

Las diferencias respecto al sexo se comportaron de manera similar en la mayoría de los indicadores tanto para mujeres como para hombres, sin embargo, en un indicador se pudo evidenciar un manejo del estrés más significativo por parte del sexo masculino con un 67,2% frente a un 43,8% de sus homónimas femeninas. Un estudio realizado por Pulido, Sánchez y otros (2011) (73), donde buscaba estudiar el estrés en estudiantes universitarios, no se encontraron diferencias significativas pero las mujeres mostraron niveles de estrés más alto que los hombres. En otra investigación, que estudiaba las diferencias de afrontamiento del estrés en los estudiantes universitarios concluyó que ambos sexos responden de manera adecuado al estrés, pero se observa una diferencia marcada entre las estrategias utilizadas por los hombres y aquellas utilizadas por las mujeres debido a que los métodos de manejo del estrés en las mujeres tienen una relevancia menor para afrontar situaciones estresantes. (74) En contraste, un estudio realizado por Moreno, Hernández & García en el año 2022, encontró que las mujeres utilizan un porcentaje de 5,37% de estrategias de afrontamiento teniendo una frecuencia mayor en comparación con los hombres. (75)

La religión, por otra parte, se comportó de una manera particular en el estudio donde pertenecer a una religión o no pertenecer no mostró diferencias significativas en relación con el manejo del estrés, dicho resultado puede no presentar significancia debido a la muestra pequeña recolectada, sin embargo, es importante resaltar que quienes reportaron ser deístas mostraron un mayor uso de los recursos físicos y psicológicos para el manejo del estrés en comparación con los demás participantes.

Según Pérez, Sandino & Gómez en el 2005, encontraron que la religión sirve como



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



apoyo social y funciona como una fuente de esperanza permitiendo reajustar los estresores de la vida diaria, aumentando los niveles de satisfacción de la vida, que a su vez genera que el individuo adopte conductas promotoras de salud.(76) Así mismo, sugiere que las mujeres perciben que la religión proporciona un apoyo más fuerte frente a situaciones estresantes, jugando un papel importante en el afrontamiento del estrés.(76) Frente a esto, Sánchez en el 2009 plantea que las creencias y prácticas religiosas son fuente de autocuidado y ayudan a disminuir el estrés. (77) En contraste, los resultados obtenidos por Ortiz en el 2013, indicaron que la religiosidad fue una de las estrategias menos utilizados para el manejo del estrés en estudiantes.(78)

La percepción de los recursos económicos suficientes para cubrir las necesidades determinó un papel importante en el uso de recursos donde una baja percepción de los recursos económicos necesarios influyó de manera negativa en el uso de estrategias para el manejo del estrés principalmente con la estrategia de tomar tiempo para relajarse.

La percepción de sobrecarga académica fue el principal factor encontrado que afectaba negativamente el uso de estrategias para el manejo del estrés donde aquellos que percibían con mayor frecuencia la carga académica reportaron que dormían menos, tomaban menos tiempo para relajarse, pasaban menos tiempo con amigos íntimos, se concentraban con menor frecuencia en pensamientos agradables a la hora de acostarse, mantenían un menor balance del tiempo entre en trabajo y sus pasatiempos, y no mantenían un balance para prevenir el cansancio. En concordancia con lo anterior, un estudio realizado en la universidad de Papaloapan, encontró que la sobrecarga académica y el tener tiempo limitado para hacer trabajos son los principales factores generadores de estrés. (79) Otro estudio realizado por Rivas & otros, indicó que los eventos estresantes que se



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



presentaron con mayor frecuencia fue la sobrecarga de tareas con un 44,5%, seguido de las evaluaciones con un 43,8% y el poco tiempo para la realización de trabajos con un 37,2%.(19) Igualmente, Palestina & Godínez expresan que el factor desencadenante de estrés que tuvo mayor frecuencia en los estudiantes fue no cumplir con las tareas por sobrecarga en un 60%. (80) Así mismo, Bedoya, Perea & Ormeño (2006), encontraron que las situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga de tareas, trabajos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas, así como el poco tiempo para cumplir con las actividades propuestas.(81) Por su parte, Barraza en el año 2004, planteó que los niveles de estrés académico encontrados en su estudio se debían al exceso de obligaciones escolares y sobrecarga de tareas y trabajos.(82)

El apoyo social de igual forma se comportó como una variable significativa respecto al manejo del estrés en los estudiantes universitarios del estudio donde quienes percibían un mayor apoyo social y familiar hacían mayor uso de las estrategias para el manejo del estrés, y resaltando que quienes percibían menor apoyo social tomaban menos tiempo para relajarse, pasaban menos tiempo con amigos íntimos y se concentraban menos en pensamientos agradables a la hora de acostarse. Feldman, Goncalves & otros en el 2008, en su análisis de las variables de apoyo social y estrés académico encontraron una asociación negativa entre el estrés académico y el apoyo de amigos y apoyo social ($p=<0,001$). (50) Por otra parte, Cohen & Ashby, plantearon que el apoyo social produce mayor estabilidad comportándose como un factor protector debido a que aumenta el bienestar personal, funcionando como moderador de los efectos del estrés sobre la salud del individuo.(83) Además, Martín en el 2007 indicó que los estresores en cualquier ámbito solo van a tener repercusiones negativas cuando el nivel de apoyo social sea percibido como bajo.(84) Finalmente, la relación entre el apoyo social y el estrés académico varía de acuerdo con el género y la fuente de apoyo social relacionando un mayor apoyo social con una menor intensidad de estrés académico. (50)



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Para finalizar, en el presente estudio relacionado con el estrés en estudiantes universitarios donde se buscó determinar el manejo del estrés en los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona desde el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, para la realización del estudio se encontraron algunas limitaciones relacionadas con el acceso a las unidades de análisis para el procesamiento de la información, donde se tenía planeado abordar una muestra total de 342 estudiantes de los cuales solo se alcanzó un total de 292, sin embargo, el estudio siguió el curso y se procedió a la recolección y análisis de datos.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSION

De acuerdo al estudio realizado con el fin de determinar el manejo del estrés en estudiantes universitarios de la facultad de salud, se obtuvo que de acuerdo a la población de estudio en relación con las variables sociodemográficas el sexo prevalente es el femenino, donde las mujeres muestran una mayor susceptibilidad a presentar estrés en comparación a los hombres, otro de las variables considerables es la edad, donde el rango de edad dominante es de 21,1 años, finalmente la variable de religión se caracterizó en que la población estudiantil practica el catolicismo.

Por otra parte, encontramos las circunstancias personales las cuales se concluye que los ingresos económicos son relevantes dentro de su diario vivir, debido a que, para los sujetos de estudio, la circunstancia monetaria cubre las necesidades materiales durante sus procesos académicos, relacionado al alto costo atribuido a su carrera, ya sean por con las actividades académicas y por otro lado factores como la alimentación, el transporte y la vivienda. En concordancia a lo anterior, la academia es considerada como un factor estresor, generando la percepción de sobrecarga, vinculada a la demanda de actividades que deben desarrollar, incorporadas de igual manera evaluaciones y calificaciones sobre su proceso como aprendiz, Así mismo, planes de estudio los cuales consideran que se desarrollan de manera inadecuado, horarios con una carga académica excesiva, Otro de los



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



factores que se evidencian en las circunstancias es la competitividad grupal, relativo a comparar el rendimiento entre estudiantes.

Dentro de la percepción propia de los estudiantes como ser individual, respecto al apoyo social, se encuentra aludido a la red familiares y de los pares como lo son sus amigos, posibilitando el afrontamiento de los factores estresores que se encuentra a su alrededor, llevando evitar estas crisis situacionales.

Por otro lado, los estudiantes universitarios no llevan un manejo eficaz del estrés debido a que no implementan recursos físicos y psicológicos, como actividades que posibiliten mantener patrones de sueño o descanso, al igual que prescindir de acciones que permitan la diversión o que involucren y desarrollen la capacidad creativa, donde el estudiantado lo calificada como un cumplimiento ocasional aumentara la dificultad para manejar el estrés, otro de los factores asociados y de las cuales sus percepciones llegan a un acuerdo es asistir a espacios sociales como deportivos, actividades grupales, siendo estos relevantes, pero que de igual manera las desarrollan de forma parcial, concluyendo de esta manera que los estudiantes universitarios no presentan un manejo del estrés adecuado debido a que la omisión del desarrollo de los factores sociodemográficos y personales llevara a un aumento de los componentes estresores generados por la academia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL *Avanzamos ¡Es nuestro objetivo!* RECOMENDACIONES



Luego de haber finalizado este proceso investigativo se pueden proponer algunas recomendaciones y sugerencias para futuras investigaciones e intervenciones como, por ejemplo:

- Brindar a los alumnos al iniciar semestres técnicas y estrategias de planificación de horarios encaminados a promover defensas frente al estrés académico en todos los estudiantes.
- Implementación de un sistema de tutoría y consejería que sea permanente con la finalidad de generar un apoyo adecuado hacia el estudiante en las circunstancias que lo necesiten
- Recurrir a nuevas estrategias la recolección de información ya que el método utilizado no fue tan viable para el desarrollo de la investigación.
- Implementación de programas donde instruyan sobre técnicas o métodos de estudios, donde brinden al estudiante estrategias acerca de la organización, desarrollo trabajos y estudio destinados al momento de presentar quices y parciales para facilitar la adaptación al ámbito académico.
- Realizar un seguimiento de los procesos y tamizajes periódico a lo largo de la duración de los estudios de la carrera profesional de los alumnos de la muestra con la finalidad de observar los diferentes cambios en las variables evaluadas en esta investigación.
- Realizar nuevas investigaciones sobre el fenómeno estudiado con el fin de aplicar otros instrumentos de medición para obtener resultados en cuanto a las estrategias de manejo del estrés, y contar con un amplio concepto, que permita aportar información acerca de la adaptación de dichas estrategias utilizadas por los estudiantes universitarios.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos, ¡Es nuestro objetivo!
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS



1. Farhud DD. Impact of Lifestyle on Health. Iran J Public Health. 2015 Nov;44(11):1442–4.
2. Fernández-López J., Siegrist J, Rödelb A, R.Hernández-Mejía. El estrés laboral: un nuevo factor de riesgo. ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? Atención primaria. 2003;31:524–6.
3. Espinoza Lara ML. Validación de un cuestionario para medir el estilo de vida de los estudiantes Universitarios en el marco de la teoría de Nola Pender (EVEU). Rev Torreón Univ. 2019;7(19):38–49.
4. Lazarus RS, Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In: Springer US. New York, NY, US: Plenum Press; 1986. p. 63–80. (The Plenum series on stress and coping.).
5. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano M de L, Acosta-Fernandez M, Aguilera-Velasco M de los A, Delgado-García DD. Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. Educ Psychol. 2014;20(1):47–52.
6. Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological Stress and Disease. JAMA [Internet]. 2007;298(14):1685–7. Available from: <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
7. The american institute of stress. Definition of stress. 2012;
8. Claderas Montes JF, Pulido Castro BE, Martinez Gorzález Ma G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Rev Educ y Desarro. 2007;
9. Perdomo España NG, Cerquera Dueñas D, Campos Quintero L. Estrés en estudiantes de educación superior – prevalencia y consecuencias. Cina Res [Internet]. 2019;3(3):32–40. Available from:



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



10. López Peláez J, Chinchilla Giraldo N, Bermúdez Vera IM, Álvarez Ramírez AA. Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. Rev Ciencias Soc. 2021;27(3):50–63.
11. Chávez Parillo JR, Peralta Gómez RY. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. Rev Ciencias Soc. 2019;25(1):284–399.
12. Silva Ramos MF, Lopez Cocolote JJ, Columba Meza Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investig Cienc [Internet]. 2020;28(79):75–83. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
13. Pozos-Radillo E, Preciado-Serrano L, Plascencia-Campos A, Morales-Fernández A, Valdez-López R. Predictive study of academic stress with the irritable bowel syndrome in medicine students at a public university in Mexico. Libyan J Med. 2018;13(1).
14. Draper-Clarke LJ, Edwards DJA. Stress and coping among student teachers at a South African university: An exploratory study. J Psychol Africa. 2016;26(6):491–9.
15. Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Sánchez de la Cruz O, González Angulo P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Rev Científica Enfermería. 2019;(18):25–39.
16. Lee J, Jang S. An Exploration of Stress and Satisfaction in College Students. Serv Mark Q. 2015;36(3):245–60.
17. Martínez-García I, Nielsen T, Alastor E. Perceived Stress and Perceived Lack of Control of Spanish Education-Degree University Students: Differences Dependent on Degree Year, Basis for Admission and Gender. Psychol Rep. 2021;0(0):1–28.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



18. Jones V, Salgado García FI, Brewer LM, Pérez-Muñoz A, Schenck LAM, You Z, et al. The relaxation zone: Initial analysis of stress management services for university students. J Am Coll Heal [Internet]. 2021;0(0):1–9. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1960846>
19. Rivas Acuña V, Jiménez Palma CDC, Méndez Méndez HA, Cruz Arceo MD los Á, Magaña Castillo M, Victorino Barra A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. Horiz Sanit. 2014;13(1):162.
20. Parsons D, Gardner P, Parry S, Smart S. Mindfulness-Based Approaches for Managing Stress, Anxiety and Depression for Health Students in Tertiary Education: a Scoping Review. Mindfulness (N Y). 2022 Jan 11;13(1):1–16.
21. Yzer M, Gilasevitch J. Beliefs underlying stress reduction and depression help-seeking among college students: An elicitation study. J Am Coll Heal [Internet]. 2019;67(2):153–60. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462828>
22. Xiong S. Gender differences in stress levels among Southeast Asian American college students. J Am Coll Heal [Internet]. 2021;0(0):1–4. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1908306>
23. Shafiq S, Nipa SN, Sultana S, Rahman MRU, Rahman MM. Exploring the triggering factors for mental stress of university students amid COVID-19 in Bangladesh: A perception-based study. Child Youth Serv Rev. 2021 Jan 1;120:105789.
24. Santos Morocho JL. Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad católica de cuenca. Univ cuenca. 2016;

25. Cabanach RG, Souto Gestal A, Freire C, Rodríguez C, Ferradás M del M.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. Eur J Educ Psychol. 2014;7(1):43–57.

26. Nunes Vieira L, Braun Schermann L. Estresse ocupacional e fatores associados em servidores públicos de uma universidade federal do sul do Brasil. Aletheia. 2015;46:120–30.
27. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Columba Meza-Zamora ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investig Cienc [Internet]. 2020 Mar 14;28(79):75–83. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
28. Lemos M, Henao-Pérez M, López-Medina DC. Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. Arch Med [Internet]. 2018 Apr 30 [cited 2022 Mar 16];14(2:3). Available from: <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estreacutes-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.php?aid=22716#.YjJynHZmgyg.mendeley>
29. Llorente Pérez YJ, Herrera Herrera JL, Hernández Galvis DY, Padilla Gómez M, Padilla Choperena CI. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Rev Cuid. 2020;11(3):e1108.
30. Espinosa-Castro J-F, Hernández-Lalinde J, Rodríguez JE, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Rev Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2020 [cited 2022 Mar 14];39(1):92–8. Available from: https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6322#.Yi_AtGshDVE.mendeley
31. Hitches E, Woodcock S, Ehrich J. Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. Int J



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

Educ Res Open. 2022 Jan 1;3:100124.



32. Barreto-osma DA, Salazar-blanco HA. Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. Univ y salud. 2021;23(1):30–9.
33. Crack LE, Doyle-Baker PK. Stress levels in university/college female students at the start of the academic year. J Am Coll Heal [Internet]. 2020;0(0):1–4. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1803880>
34. Al Battashi N, Al Omari O, Sawalha M, Al Maktoumi S, Alsuleitini A, Al Qadire M. The Relationship Between Smartphone Use, Insomnia, Stress, and Anxiety Among University Students: A Cross-Sectional Study. Clin Nurs Res. 2021;30(6):734–40.
35. Chan HWQ, Sun CFR. Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong. J Am Coll Heal [Internet]. 2021;69(8):827–41. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1710516>
36. Castillo Ávila IY, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investig en Enfermería Imagen y Desarro [Internet]. 2018;20(2):1–11. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?>
37. Alva Juarez A. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de formación superior privada de Lima norte. Univ Priv del Norte. 2020;
38. Pitt A, Oprescu F, Tapia G, Gray M. An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. Act Learn High Educ. 2018;19(1):61–75.
39. Cox Mayorga V, Bailey Lazcano R. Efectos del estrés universitario en la salud y bienestar de los estudiantes, 2019. Rev Con-Sciencias Soc.



2020;12(23):46–57.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



40. Suwinyattichaiporn T, Johnson ZD. The Impact of Family and Friends Social Support on Latino/a First-Generation College Students' Perceived Stress, Depression, and Social Isolation. *J Hispanic High Educ.* 2020;1–18.
41. Hasegawa A, Oura S ichi, Yamamoto T, Kunisato Y, Matsuda Y, Adachi M. Causes and consequences of stress generation: Longitudinal associations of negative events, aggressive behaviors, rumination, and depressive symptoms. *Curr Psychol* [Internet]. 2022; Available from: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02859-9>
42. Hala Ali Abed MSEA-E. Stress, Anxiety, Depression Among Medical Undergraduate Students at Benha University and Their Socio-Demographic Correlates. *Egypt J Hosp Med* [Internet]. 2022;86(January):27–32. Available from: <https://ejhm.journals.ekb.eg/>
43. Selye H. Tensión sin angustia. Guadarrama. Madrid, España.;
44. Gil Cardona S. Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. *Fac Med.* 2018;30–2.
45. Neuman B. Modelo de sistemas. In: Modelos y teorías en enfermería. 2011.
46. María Luisa Naranjo Pereira. El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Redalyc* [Internet]. 2009;171–90. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
47. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Rev científica Con-Cienc.* 2014;2:117–25.
48. Belkis Alfonso Águila, María Calcines Castillo RM de la G, Achon ZN. Academic Stress. *Int J Humanit Soc Sci.* 2022;30(2):163–78.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestra objetivo!



49. Estrada Aroz E, Mamani Roque M, Gallegos Ramos N, Mamani Uchasara H, Zuloaga Aroz M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2021;40(1):88–93. Available from: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
50. Feldman L, Goncalves L, Chacón G, Zaragoza J, Bagés N, De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Univ Psicol Bogotá. 2008;7(3):739–51.
51. Marín Laredo MM, Álvarez Huante CG, Lizalde Hernández A, Anguiano Moran AC, Lemus Loeza B. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Rev Iberoam Prod Académica y Gestión Educ. 2014;1.
52. Rojas Duarte, Andrea del Pilar y Liliana, Villegas y Silva R y MR, Rachen. S. Factores sociales de estrés en la vida universitaria de las y los estudiantes de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de La Salle. Tendencias & Retos. 2015;0(10):205–9.
53. Macías MA, Madariaga Orozco C, Valle Amarís M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicol desde el Caribe. 2013;30(1):123–45.
54. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés académico. Rev Psicol Univ Antioquia. 2011;3(2).
55. González Cabanach R, González Millan P, Freire Rodriguez C. El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. Aula abierta. 2009;37(2):3–10.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



56. Alberto Collazo R, Rodríguez YH. Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina. 2015;
57. Barra Almagiá E. Apoyo social, estrés y salud. *Psicol y Salud*. 2004;14(2):237–43.
58. Pender NJ. Modelo de promoción de la salud. In: *Modelos y teorías en enfermería*. 2011.
59. Salamanca-Ramos E. Estilos de vida promotores de salud en mujeres de los programas sociales de Villavicencio-Colombia. *Orinoquia*. 2015;19(2):213.
60. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Healthy lifestyle of nursing students at universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la promoción la salud*. 2014;19(1):68–83.
61. Luis F, Moncayo G. Metodología de la investigación.
62. Borda Pérez M. El proceso de investigación. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. 2014. 35–38 p.
63. Pazos R. Validación de un instrumento que facilite el proceso de atención de enfermería en el marco de la Teoría de Pender. *Univ Coruña*. 2014;1–71.
64. Walter SN, Hill-Polerecky DN. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpubl manuscript, Univ Nebraska Med Cent. 1996;
65. Dumazedier J. *Sociologie empirique du loisir. Critique et contracritique de la civilisation du loisir*. Paris, du Seuil. 1974;
66. Charcas MA, Melchiori BS, Ozán DR. Patrón descanso-sueño en el personal de Enfermería. *Esc enfermería FCM*. 2016;

DQS is member of



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

67. Real Academia Española. Definición de religión. *Dicc Esenc la Leng*



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

español. Edición actual. 2006;

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



68. Características y actitudes de los colombianos según su religión. Obs la Democr.
69. De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. J Negat No Posit Results. 2020;5(1).
70. Ministerio de salud. Resolución número 8430 de 1993.
71. Mendoza L, Cabrera E, Gonzalez D, Martinez R, Pérez E, Saucedo R. Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. Rev enfermería. 2010;4(3):35–45.
72. Castro J, Restrepo N. Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Univ Coop Colomb. 2017;
73. Pulido Rull MA, Serrano Sánchez ML, Valdés Cano E, Chávez Méndez MT, Hidalgo Montiel P, Vera García F. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicol y Salud. 2011;21(1):31–7.
74. Cabanach R, Fariña F, Freire C, González P, Ferradás M del mar. Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. Eur J Educ Psychol. 2013;6(1):19–32.
75. Moreno-Treviño J, Hernandez-Martinez J, García-Gallegos A. Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. Rev Educ y Desarro. 2022;60.
76. Pérez A, Sandino C, Gómez V. Relación entre depresión y práctica religiosa: Un estudio exploratorio. Suma psicológica. 2005;12(1):77–86.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Aquichan 2009;9(1):8–22.

78. Ortiz S, Tafolla S, Farfan A, Jaimes A. Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. Rev Fac médica. 2013;21.
79. Toribio-ferrer C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Adm. 2016;3(7):11–8.
80. Palestina-Bautista C, Godínez-Rodríguez M. Factores que provocan estrés en estudiantes de enfermería. Rev Cuid. 2014;3(5):16–25.
81. Bedoya S., Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una faculta de Estomatología. Rev estomatológica Hered. 2006;1(16):15–20.
82. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Psicol Científica. 2005;
83. Cohen S, Ashby T. Stress, social support and the buffering Hypothesis. Psychol Bull. 1985;98:310–57.
84. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apunt Psicol. 2007;25(1):87–99.
85. Rafael García-Ros, Pérez-González Francisco, Pérez-Blasco Josefa, Natividad Luis A. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2012 [cited 2022 Jun 18];44(2):143–54. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>