

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE MEDICINA, ENFERMERÍA, NUTRICIÓN Y
TECNOLOGÍA MÉDICA
UNIDAD DE POSTGRADO**



**PREVALENCIA DE ESTRES ACADÉMICO DURANTE LA
PANDEMIA DEL COVID-19 EN UNIVERSITARIOS DE 3°
A 5° AÑO DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD PUBLICA DE EL ALTO – 2021**

**POSTULANTE: Dr. José Luis Mamani Calcina
TUTOR: Dra. Patricia Philco Lima**

**Trabajo de Grado presentado para optar al título de
Especialista en Salud Pública mención Epidemiología**

La Paz - Bolivia
2022

DEDICATORIA

A mi familia, a todos y cada uno de mis seres queridos quienes son la inspiración, la fuerza y el motivo por el cual seguir adelante a pesar de los obstáculos en el camino.

José Luis Mamani Calcina

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ayudarme a cumplir este objetivo.

A mi familia por su amor, apoyo, paciencia, por permitirme y darme los medios para seguir el camino que elegí.

A mis docentes de la especialidad por todas sus enseñanzas.

José Luis Mamani Calcina

INDICE DE CONTENIDOS

	Pag.
RESUMEN	x
I.- INTRODUCCIÓN	1
II.- ANTECEDENTES	4
III.- JUSTIFICACIÓN.....	7
IV.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
4.1.- PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	9
V.- OBJETIVOS	10
5.1.- OBJETIVO GENERAL.....	10
5.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
VI.- MARCO TEORICO	11
6.1.- ESTRÉS.....	11
6.1.1 Inicio y Desarrollo Histórico.....	11
6.1.1.1. Alarma:.....	15
6.1.1.2. Resistencia:	15
6.1.1.3. Agotamiento:.....	15
6.2.- ENFOQUES TEÓRICOS DEL ESTRÉS	17
6.3.- ESTRESORES DEL ESTRÉS.....	21
6.4. RESULTADOS Y EFECTOS GENERALES DEL ESTRÉS	22
6.5. TIPOS DE ESTRÉS	23
6.6.- ESTRÉS ACADEMICO	23
6.7.- INICIOS Y DESARROLLO DEL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	24

6.8.- CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	25
6.9.- ESTRESORES ACADÉMICOS.....	25
6.10. ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE COVID-19	26
6.11.- UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO	27
VII.- DISEÑO METODOLÓGICO	28
7.1.- Enfoque del Estudio	28
7.1.1.- Cuantitativo.-.....	28
7.1.2.- Observacional,.....	28
7.1.3.- Descriptivo.	28
7.1.4.- Corte transversal,	28
7.2.- Área de estudio	28
7.3.- Población y Muestra.	29
7.3.1.- Población	29
7.3.2.- Muestra.....	29
7.4.- Cálculo de la Muestra.....	29
7.6.- Criterios de Exclusión.....	30
7.7.- Variables	30
7.8.- Descripción del Instrumento.....	31
7.9.- Consideraciones Éticas	32
7.10.- Procedimientos y técnicas de recolección de datos	32
VIII.- RESULTADOS	34
8.1.- Frecuencia del estrés académico en los estudiantes, en relación a las características sociodemográficas (sexo, estado civil, edad	34
8.2.- Estresores académico que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.	37

8.3.- Síntomas y reacciones que predominan con mayor frecuencia en los estudiantes con estrés académico de la carrera de Odontología.....	38
8.4.- Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A. .	39
IX.- DISCUSIÓN.....	40
X.- CONCLUSIONES.....	42
XI.- RECOMENDACIONES.....	44
XII.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	45
XIII.- ANEXOS.....	50
Anexo 1.- Operacionalización de variables.....	50
Edad	50
Estresores.....	50
Anexo 2 Hoja de información.....	52
Anexo 3 Consentimiento informado	53
Anexo 4: Protocolo Inventario SISCO-SV 21 de Estrés Académico	54
Anexo 5: Autorización Institucional	58

INDICE DE CUADROS

	Pag.
Cuadro 1 Estresores Internos y Externos	22
.....	39
Figura 11 Valoración de la frecuencia de las estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.....	39

INDICE DE FIGURAS

	Pag.
Figura 1 Etapas de la Teoría del Síndrome de Adaptación General según el Dr. Hans Selye, Joan Campos terapeuta especializado en Kinesiología, noviembre 2018	15
Figura: 2 Comparación de las teorías basadas en la respuesta y en el estímulo, según trabajo de fin de master “Diseño e implementación de un sistema para la detección del estrés”, David Sandoval Rodríguez, 2019	18
Figura 3 Obtención de la muestra mediante la calculadora en línea.....	30
OPEN EPI	30
Figura 4 Frecuencia de presentación del estrés académico en estudiantes de la carrera de odontología, según sexo	34
Figura 5 Frecuencia de presentación del estrés académico en estudiantes de la carrera de odontología, según curso	35
Figura 6 Frecuencia de presentación del estrés académico según grupo etario, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.....	35
.....	36
Figura 7 Frecuencia de presentación del estrés académico según estado civil, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.....	36
Figura 8 Nivel de Estrés Percibido, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología en el primer semestre de 2021	36
Figura 9: Valoración de la frecuencia con la que los Estímulos Estresores causan Estrés Académico en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.....	37
.....	38
Figura: 10 Valoración de la frecuencia con la que se presentan los síntomas del estrés, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.	38
Figura 11 Valoración de la frecuencia de las estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.....	39

ACRÓNIMOS

U.P.E.A.:	Universidad Pública de El Alto
SISCO SV-21:	Inventario Sistémico Cognositivista para el estudio del estrés académico.
OEI:	Organización de Estados Iberoamericanos
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de la Salud
SGA:	Síndrome General de Adaptación

RESUMEN

El estrés académico en los universitarios, durante la pandemia del COVID-19 aumento, resultado del repentino cambio de la modalidad de educación, del presencial a virtual. Este hecho llama al debate a la comunidad académica, para analizar el impacto que la epidemia está teniendo en la salud mental de los estudiantes y cuáles son los retos que la educación superior debe enfrentar en el futuro. El objetivo de este estudio es determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de 3° a 5° año la carrera de odontología de la Universidad Pública de El Alto, durante a la pandemia del COVID-19 en el primer semestre de la gestión 2021.

En este trabajo se usó como instrumento el cuestionario SISCO-SV 2, el cual se aplicó a través de un formulario google. Los resultados indican que el 86% de los encuestados indican que experimentado momentos de estrés durante el semestre en curso. Del total de personas que experimentaron estrés, el 43 % indicaron experimentar un nivel “Medianamente Alto”. También se observa que “tener tiempo limitado para realizar los trabajos” es el estresor más frecuente. Frente al cual un porcentaje mayoritario usa como estrategia de afrontamiento “Concentrarse en solucionar el problema”.

En conclusión, debido a que el estrés académico está presente en casi la totalidad de los estudiantes, se constituye como factor de riesgo tanto para la salud mental y el desempeño académico del estudiante.

Palabras claves: Estrés académico, estudiantes universitarios, COVID-19.

ABSTRACT

Academic stress in university students during the COVID-19 pandemic increased, as a result of the sudden change in the modality of education, from face-to-face to virtual. This fact calls for debate in the academic community, to analyze the impact that the epidemic is having on the mental health of students and what are the challenges that higher education must face in the future. The objective of this study is to determine the prevalence of academic stress in students from the 3rd to 5th year of the dentistry career at the Public University of El Alto, during the COVID-19 pandemic in the first semester of 2021. .

In this work, the SISCO-SV 2 questionnaire was used as an instrument, which was applied through a google form. The results indicate that 86% of the respondents indicate that they experienced moments of stress during the current semester. Of the total number of people who experienced stress, 43% reported experiencing a "Medium High" level. It is also observed that "having limited time to perform work" is the most frequent stressor. Against which a majority percentage uses "Concentrate on solving the problem" as a coping strategy.

In conclusion, because academic stress is present in almost all students, it constitutes a risk factor for both mental health and student academic performance.

Keywords: Academic stress, university students, COVID-19.

I.- INTRODUCCIÓN

El estrés es la respuesta psicológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental(1). Por tanto todas las personas se enfrentan al estrés de alguna forma diariamente, pues la vida y el entorno están en constante cambio y exigen continuas adaptaciones ante las situaciones externas, la respuesta a estas situaciones es una activación general física y psicológica, conductual que prepara a la persona para satisfacer la demanda o defenderse de alguna amenaza, que es una respuesta necesaria y adaptativa y no obligatoriamente negativa o desagradable(2).

Este fenómeno de Estrés se presenta por consiguiente en todas las instituciones en las que las personas se desarrollan, por ello el estrés es hoy una problemática de interés y atención creciente pues estudios indican que la carencia de recursos del individuo para controlar y satisfacer las demandas sociales y psicológicas podría dar lugar al desarrollo de enfermedades. En efecto, todas las personas pueden experimentar estrés, pues es un factor que puede estar presente de forma natural o inducida, y por tanto, el ámbito educativo no escapa a ese fenómeno, presentándose este estrés en el ámbito educativo en el proceso de aprendizaje(3). Por todo lo anteriormente citado existe la necesidad de evaluar y conocer un panorama actual sobre la situación del Estrés Académico en la población universitaria y partiendo de esta información base, plantear e implementar estrategias para prevenir y combatir los efectos y consecuencias del Estrés Académico. Por tanto esta investigación considera como fundamental la teoría, el enfoque Sistémico-Cognositivista y forma de conceptualizar y evaluar al Estrés Académico de Arturo Barraza; quien identifica tres componentes que son: estímulos estresores (input), los síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (output) (Barraza, Inventario Sistémico

Cognositivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems(4).

Por todo lo argumentado, nace la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la Prevalencia de Estrés Académico durante la pandemia del COVID-19 en universitarios de 3° a 5° año de la Carrera de Odontología de la Universidad Pública de El Alto – 2021?. Siendo el objetivo del trabajo Determinar la Prevalencia de Estrés Académico durante la pandemia del COVID-19 en universitarios de 3° a 5° año de la Carrera de Odontología de la Universidad Pública de El Alto – 2021.

Dentro de los objetivos específicos están

- Describir la frecuencia del estrés académico en los estudiantes, en relación a las características sociodemográficas (sexo, estado civil, edad).
- Identificar los estresores académicos, que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.
- Distinguir cuáles son los síntomas y reacciones que predominan en los estudiantes con estrés académico.
- Indicar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.

Esta investigación presenta una descripción resumida del comportamiento del estrés académico, mediante los resultados obtenidos del inventario SISCO SV-21. Para este cometido el trabajo está enfocado en un modelo metodológico cuantitativo puesto que la medición y análisis de datos es de tipo numérico. Esta es una investigación de tipo transversal descriptiva porque se describe el perfil de estrés académico medido en situaciones académicas, en un momento dado. Asume un diseño no experimental puesto que no se

controlan las variables. Realizando al recolección de información a partir de la aplicación del “Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21”, elaborado también por Arturo Barraza Macías. Los instrumentos se aplicaron a los alumnos presentes en horarios de clases virtuales mediante un google Forms(5).

II.- ANTECEDENTES

Se han revisado la información sobre este tema en la base de datos, y se encontró lo siguiente:

Título: Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios

Autores: Josep Vidal Conti, Adrià Muntaner Mas, Pere Palou Sampol

Año: 2018

Resultados: Se determinó que el 96.1% de las mujeres y el 88.2% de los hombres presentan niveles de estrés académico; También se vio que las mujeres utilizan más “la ventilación y confidencias” como estrategia de afrontamiento, respecto al género masculino(6).

Título: Nivel de estrés académico en estudiantes de educación

Autores: Castillo More, Rubén Emilio; Gómez Anchante, Kaína Kassandra; Ortiz Tangoa, Sheyla Dalila

Año: 2021

Resultados: Revelaron que, de manera general, el 54% de los estudiantes se encontraba en un nivel moderado de estrés; asimismo, el 69% estaba en un nivel moderado con respecto a la dimensión estresores; el 54% en un nivel moderado en la dimensión de manifestaciones de reacciones y síntomas y, finalmente, en la dimensión de estrategias de afrontamiento el 66% estaba en un nivel severo. Se concluye que en los estudiantes prevalecía el nivel moderado de estrés académico(7).

Título: Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios de provincias que migran a Lima

Autores: Chachapoyas Wuajajay, Álvaro Gersón, Díaz Peñafiel, Ruth Belén

Año: 2020

Resultados: Se obtuvo que el 69.5% de participantes fueron del sexo femenino, de la misma forma un 30.5% fueron del sexo masculino. Por lo que se vio que la mayor cantidad de participantes universitarios fueron del sexo femenino. En cuanto a las edades, se distingue que la mayoría de participantes 83.8% son de 18 a 24 años, quienes se encuentran en la etapa de la juventud, también se aprecia una minoría 16.2% de 25 a 35 años que se encuentran en la etapa de la adultez joven o adultos primarios. En cuanto al nivel de estrés y sus dimensiones se pudo apreciar que la mayoría de estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de estrés académico (50.4%), además, se evidencia un nivel medio por estímulos estresores (54.8%), en cuanto a estudiantes que presentaron síntomas (50.0%) en nivel medio, asimismo, en un nivel medio (51.1%) en cuanto a estrategias de afrontamiento(8)

Título: Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19

Autor: Lilia González Velázquez

Año: 2020

Resultados: Después de aplicar los instrumentos de recolección y medición de datos, indican que hay una disminución de la motivación y del rendimiento académico y aumento de la ansiedad y dificultades familiares, especialmente en estudiantes de escasos recursos económicos. Como consecuencia de esto se ve la necesidad de realizar debates en la comunidad universitaria sobre el impacto que la epidemia está teniendo en la salud mental en los estudiantes y sus profesores, y entender cuáles son los retos que la educación superior tiene que enfrentar en un futuro(9).

Título: Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement

Autor: Mathilde M. Huskya Viviane Kovess-Masfetyb Joel D. Swendsenc

Año: 2020

Resultados: Los universitarios mostraron un aumento de ansiedad y estrés de moderado a severo durante confinamiento. También se encontró que los encuestados que no se mudaron para vivir con sus padres se vieron afectados de manera desproporcionada. Y como conclusión de este estudio se recomienda que el conocimiento de los efectos del confinamiento puede utilizarse para reducir su impacto negativo en poblaciones vulnerables(10).

III.- JUSTIFICACIÓN

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” Caldera, Pulido y Martínez, 2007. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías (11).

Desde el mes de marzo de 2020 la OMS informó oficialmente que el contagio por el virus COVID-19 llegó a ser una pandemia mundial. Como consecuencia del mismo son tres las áreas que más están siendo afectadas: en primer lugar la salud; en segundo lugar está la economía; en tercer lugar lo tiene el sector Educativo con la afectación de estudiantes de todos los niveles educativos(9).

En el ámbito de la educación, la pandemia en el mundo, ha afectado a más de 17 millones de estudiantes y a 80 millones de docentes, según informó la dirección de la Organización de Estados Iberoamericanos OEI-México, durante la inauguración el 03 de septiembre del 2020 del Ciclo Iberoamericano de Encuentros de Especialistas que analizan la situación de la pandemia en la educación(12).

Existen disímiles factores que, de manera general o particular, se asocian con el bajo rendimiento académico en los alumnos, entre los que se incluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales; los dos últimos resultan los más significativos (13).

La repentina suspensión de clases presenciales tomó a todos desprevenidos: autoridades educativas, padres de familia, docentes y alumnos. Quienes ante el inimaginable escenario y la repentina decisión de continuar a distancia los programas educativos, comprobaron que la magnitud de la tarea desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés en un escenario de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por lo que vendrá en el futuro cercano(9).

IV.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente el estrés es un tema de interés y atención creciente pues se entiende que todas las personas pueden experimentar estrés, pudiendo el estrés estar presente de forma natural o inducida en todos los todos los medios del ser humano incluido por supuesto el educativo(2).

El estrés generalmente ha sido analizado en relación a situaciones críticas que comprometen el bienestar, el rendimiento o la supervivencia de los individuos, o bien a procesos crónicos vinculados al desempeño dentro de organizaciones laborales. No obstante, en los últimos años, el interés de los investigadores se ha trasladado también a otro tipo de medios y poblaciones, como los estudiantes universitarios(14).

En tanto el ingreso en la Universidad representa para los estudiantes una serie de cambios vitales y académicos con entidad suficiente para desencadenar Estrés Académico e interferir sobre su salud, bienestar y los resultados y rendimiento académico. En esta investigación se considera, que el proceso de formación universitaria es una situación generadora de estrés, como indica Casuso el año 2014, puede ocasionar una “sobrecarga” a los estudiantes(15).

Así como también indica Barraza en el año 2008 se origina “una relación directa entre las demandas del entorno y las posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esa demanda” y que en muchos casos una gran parte de los estudiantes universitarios carecen de esas estrategias que satisfagan las demandas y exigencias o presentan conductas académicas inadecuadas para las nuevas demandas, que al resultar insuficientes se genera y prolonga el estrés académico, afectando el bien estar del estudiante y su rendimiento académico (en el entendido que se altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico). La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico(16).

El estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Pública de el Alto, posiblemente es el resultado del repentino cambio de la modalidad de educación, del presencial a la modalidad a distancia.

La situación de los estudiantes fue diversa, por ejemplo, en los que ingresan por primera vez a la universidad, solo conocen a sus profesores y compañeros a través de la pantalla de la computadora o de los celulares, dichos estudiantes constituyen una población especialmente vulnerable a este situación, son los estudiantes de los primeros semestres los que al parecer pueden estar más expuestos al estrés académico, por estar en un proceso de integración. En cambio en aquellos estudiantes que ya habían cursado más semestres en modalidad presencial, saben que no podrán convivir con sus compañeros varios meses más. A todo esto se agrega el temor de no contar con una buena computadora y recursos para pagar el internet y mantenerse conectados para recibir las clases. Respecto al funcionamiento cognitivo, el estrés en estudiantes se ha relacionado con fallos de memoria durante el examen y dificultades de aprendizaje. Los universitarios pueden experimentar alto estrés debido a exigencias académicas y laborales, y si no consiguen adaptarse a éstas pueden llegar a padecer agotamiento, autocrítica, desvalorización, pérdida de interés y dudas acerca de su capacidad académica afectando la salud y el desempeño académico (17).

4.1.- PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál será la Prevalencia de Estrés Académico durante la pandemia del COVID-19 en universitarios de 3° a 5° año de la Carrera de Odontología de la Universidad Pública de El Alto – 2021?

V.- OBJETIVOS

5.1.- OBJETIVO GENERAL

Determinar la Prevalencia de Estrés Académico durante la pandemia del COVID-19 en universitarios de 3° a 5° año de la Carrera de Odontología de la Universidad Pública de El Alto – 2021.

5.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

5.2.1.- Describir la frecuencia del estrés académico en los estudiantes, en relación a las características sociodemográficas (sexo, estado civil, edad).

5.2.2.- Identificar los estresores académicos, que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.

5.2.3.- Distinguir cuáles son los síntomas y reacciones que predominan en los estudiantes con estrés académico.

5.2.4.- Indicar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.

VI.- MARCO TEORICO

La Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud reconocen al estrés como una de las enfermedades del presente siglo, y debe tratarse como un problema de salud pública(18).

El estrés es un generador de diversas patologías, y que está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, presentan interés por el tema(11).

En el presente marco teórico se abordara puntos relacionados con el desarrollo histórico del estrés en general, desde los inicios históricos, enfoques teóricos, teorías, estresores, efectos del estrés, enfoques para hacer frente al estrés y tipos de estrés, con el fin de revisar los principales aspectos del estrés en general, dando pie para ingresar a la temática de estrés académico, desde su epidemiología, sus antecedentes y desarrollo, formulación del modelo de estrés académico, conceptualización, estresores académicos, indicadores del estrés académico, estrategias de afrontamiento y otras variables relacionadas con el estrés académico.(19)

6.1.- ESTRÉS

6.1.1 *Inicio y Desarrollo Histórico*

El año 2019 vieron necesario diferenciar los términos de ansiedad y estrés. El término estrés deriva del griego stringere que significa “provocar tensión”. Si bien cuenta con una gran difusión y aplicación tanto en la medicina como en la psicología, no existe acuerdo sobre su significado. A grandes rasgos, puede conceptualizarse desde tres perspectivas teóricas: ***La perspectiva fisiológica*** consideró al estrés como una respuesta no específica del organismo ante las demandas del entorno. ***La perspectiva centrada en la situación estimular***, planteó al estrés como un estímulo externo aversivo capaz de superar las capacidades de afrontamiento del individuo. ***La perspectiva transaccional***

considerará al estrés como el producto de una relación dinámica y bidireccional entre el sujeto y el entorno, en constante interacción(20).

En una investigación llamada “El estrés y su influencia en la calidad de vida. Se constató que desde inicios de la historia de la Medicina se afirma de manera empírica que emociones súbitas o las causadas por estados prologados de frustraciones, son capaces provocar enfermedades o de empeorar la ya existentes. Y que el estrés es un estado psíquico caracterizado por una tensión nerviosa violenta y largamente(21).

Las raíces del estudio del estrés, tienen diferentes etapas en la historia y la formulación más clara del concepto se da en el siglo XVII a través del trabajo del físico Robert Hooke quien concibe el estrés como la relación entre la “carga” externa ejercida sobre un objeto y la deformación experimentada por el mismo, dependiendo el resultado de las propiedades estructurales del objeto y de las características de la fuerza externa; este planteamiento realizado desde la rama de la Física manifiesta el carácter interactivo del concepto(22).

Es entonces que el término stress se utilizó en la lengua inglesa primero en un contexto social y después, en la Física y en la industria metalúrgica, refiriéndose a un apremio o fuerza ejercida sobre algún objeto provocando una tensión.

Hay investigaciones que comprueban que los niveles de estrés de los estudiantes están asociados a dificultades cognitivas como la capacidad de concentración y de poner atención. Además Pritchard observó que el estrés está asociado a las tasas de ansiedad y depresión. Hudd concluyó que también existe relación entre el nivel de estrés y la cantidad de comida chatarra que se consume, así mismo con las horas de ejercicio y de sueño. Por último, Lumen y Provenzano comprobaron que altos niveles de estrés están asociados a bajos desempeños(12).

En Inglaterra se diagnosticó una enfermedad similar, descubierta por el escocés George Cheyne (1671-1743), quien la presentaba también como propiciada por la situación social existente en ese momento, pero que, en este caso, se circunscribía sólo a la parte de la población de nivel socioeconómico alto. Por contar con este diagnóstico, los médicos ingleses no comenzaron a usar el término “neurastenia” sino hasta 50 años después que Beard y que durante 40 años, el cuadro de neurastenia se consideró una enfermedad resultante de una sobrecarga del sistema nervioso que producía una serie de desórdenes por lo que se le llamó también “debilidad de los nervios”(3).

Otras investigaciones del tema se centraron encontrar tratamientos para las enfermedades de los nervios planteadas por el electro terapeuta *Beard* quien recomendaba un tratamiento con electricidad, pero la terapia que más éxito tuvo fue la famosa rest cure (cura de descanso) creada por *Silas Weir Mitchell*, que consistía en aislar al paciente pidiéndole que descansa, que práctica de ejercicios, una dieta balanceada y que reciba una terapia de masajes, visitas a lugares naturales, estadías cortas en sanatorios mentales y psicoterapia. Hasta finales del siglo XIX, la terapia sobre lo que décadas después se definirá como “estrés”, atiende a una visión integral de la persona donde el aspecto cognitivo, el descanso, el ejercicio físico y la reformulación de hábitos (fundamentalmente dieta y sueño) adquieren un rol importante. Como una medida terapéutica ayudaría a recuperar un “estilo de vida” que permita restaurar y asimilar las experiencias vividas para que la persona pueda afrontar nuevamente los desafíos que se le presentan. Entonces en el siglo XIX y el esfuerzo de la psicología por aparecer como ciencia, aparece el funcionalismo con William James (1842-1910), quien alentando así la capacidad de adaptación del ser humano y es que propone el concepto de fatiga como signo de “falta” en el ajuste exitoso del individuo a la vida moderna(3).

En el ámbito científico de la medicina el término estrés se utilizó por Walter Cannon quien inicialmente realizó estudios en 1922 sobre los mecanismos

fisiológicos para el mantenimiento de un equilibrio físico-químico y también estudio la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina. Un hecho importante fue el propuesto por Cannon en 1932, haciendo referencia al término “homeostasia” como procesos que mantienen constante el medio interno mediante mecanismos fisiológicos y en 1939 adopta el término “stress” y se refirió a los “niveles críticos de estrés”, provocados por debilitamiento de los mecanismos homeostáticos, identificándolos como estímulos que alteran el funcionamiento del organismo. Se denominó estrés crítico al nivel máximo de estrés que un organismo puede neutralizar, sentando así las bases para el estudio de los efectos patógenos del estrés(9).

Hans Selye, en 1936 publica sus primeros trabajos sobre el estrés, que posteriormente definió como “la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él”. Es importante notar que, a diferencia de Cannon, Selye utiliza el término estrés para designar a la respuesta, y no al estímulo causante de la misma. Una confusión frecuente en la literatura sobre el estrés radica precisamente en el uso indistinto de la misma palabra para referirse a una influencia ambiental, a la reacción del organismo, e incluso a la relación entre ambas. En 1936, Hans Selye introdujo el término estrés como un síndrome específico constituido por cambios inespecíficos del organismo inducidos por las demandas que se le hacen. Inicialmente, el estrés se desarrolla a partir de los trabajos de Selye (1936, 1960, 1974) como un término novedoso y relevante en la medicina(23).

Selye consideró la respuesta de estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas de carácter hormonal que tienen lugar por la activación del eje hipotálamo-hipófiso-córticosuprarrenal, con la correspondiente elevación de la secreción de corticoides y del eje simpático-médulo-suprarrenal, así como la reacción a estímulos inespecíficos. Tal proceso recibió el nombre de “Síndrome General de Adaptación” (SGA) y fue descrito como un proceso de tres etapas diferenciadas (3):

6.1.1.1. Alarma: Se presenta en toda persona cuando el organismo percibe un agente que identifica como nocivo. En esta etapa de alarma se da una respuesta inicial de adaptación presentando diferentes síntomas y movilizando defensas para responder a la posible amenaza.

6.1.1.2. Resistencia: La anterior fase no puede mantenerse por mucho tiempo y da lugar a la etapa de resistencia, en la cual el organismo busca adaptarse al agente nocivo —también denominado estresor— y desaparecen los síntomas iniciales.

6.1.1.3. Agotamiento: Si el estresor continúa de manera crónica, finalmente el organismo ingresa en la etapa de agotamiento donde reaparecen los síntomas y se produce una ruptura de los procesos de recuperación, siendo incluso posible que el proceso culmine con la muerte.

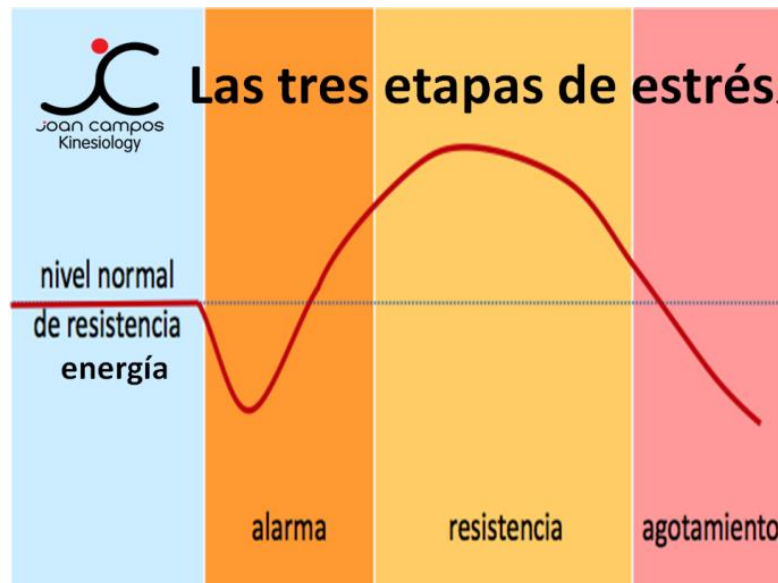


Figura 1 Etapas de la Teoría del Síndrome de Adaptación General según el Dr. Hans Selye, Joan Campos terapeuta especializado en Kinesiología, noviembre 2018.

Según Selye el agente desencadenante del estrés es un elemento que atenta contra el equilibrio del organismo, incrementando la necesidad de reequilibrarse,

entonces refiere que “el estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga”; dicha respuesta puede ser de tipo psicológico (mental) o fisiológico (física/orgánica)(24).

Luego de una mayor evolución de su teoría, en 1974 Selye hizo una distinción entre estrés positivo y negativo. Llamó “eustrés” al estrés que se asocia a sentimientos positivos y procesos fisiológicos de protección y denominó “distrés” al estrés que se relaciona con sentimientos negativos y funciones destructivas para el organismo (15).

Posteriormente Selye, amplió el concepto al afirmar que el estresor no era exclusivamente de naturaleza física sino que también podía ser de naturaleza psicológica, como ocurre en el caso de emociones tales como el temor, la alegría, el odio, etc. Considerando incluso el factor psicológico como el activador más frecuente de respuestas ante situaciones estresantes, aunque dejando claro que no puede ser considerado como el único factor(24).

El modelo del estrés, entendido como respuesta, recibió diversas críticas las principales en relación a si las reacciones de las personas ante el estrés son en realidad tan uniformes como planteo Selye, por lo que al realizar estudios comparativos de respuesta ante situaciones consideradas “universalmente estresantes” se encontró que no todas las personas se estresan de la misma forma y también se le criticó a Selye que considere la respuesta como automática y el que afirme que la persona se encuentra bajo estrés sólo cuando se presenta la fase de adaptación general, dejando minimizado el aspecto psicológico(3).

Harold Wolff entre los años 1940 y 1950, realizó un aporte al enfocar el estrés como un proceso dinámico donde el organismo interactúa con el estímulo, implicando una adaptación a las demandas que se presentan y ofreciendo un enfoque más integral y completo que las propuestas anteriormente presentadas. Así dando pie a que se desarrollen teorías basadas en la interacción, donde el principal representante es *Lazarus* quien desarrolla el aspecto cognitivo y las

evaluaciones adaptativas o des adaptativas que se pueden hacer sobre la realidad, y que según indica Sierra “et.al” (2003)(22), pone énfasis en los factores psicológicos del estrés mediante diversas variables que tienen lugar en el proceso (las demandas y exigencias del medio externo e interno, los recursos del propio sujeto y el grado de satisfacción que experimenta). Desde esta visión, el estrés se originaría a partir de las relaciones particulares entre la persona y su entorno, por lo que se acentúan los factores psicológicos que median entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés(3).

Hoy en día, el estudio del estrés cobra un enorme interés desde el marco social pues facilita el estudio epidemiológico de grupos sociales (en los cuales los estresores están asociados a los principales roles sociales) y niveles de riesgo, con el fin de establecer estrategias de afrontamiento y prevención del estrés(22).

Entonces se entiende que estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes con el afán de llegar a conocimientos y dar mejores explicaciones al comportamiento del fenómeno del estrés(19).

6.2.- ENFOQUES TEÓRICOS DEL ESTRÉS

Hay una gran cantidad de estudios e investigaciones en el ámbito del estrés que se presentaron a lo largo de los años y han enriquecido el conocimiento del fenómeno de estrés, llevando el tema más lejos de la clásica vertiente fisiológica y del área estrictamente médica, surgiendo su dimensión psicosocial al haberse identificado numerosos sucesos, elementos y características del medio ambiente social, laboral y obviamente educativo que actúan de distinta forma en las personas como estresores o amortiguadores de los efectos del estrés sobre la salud de las personas. Por tanto existen tres enfoques que se han desarrollado desde los primeros estudios sobre el estrés y mediante los cuales se teoriza sobre el estrés, las cuales son los siguientes.

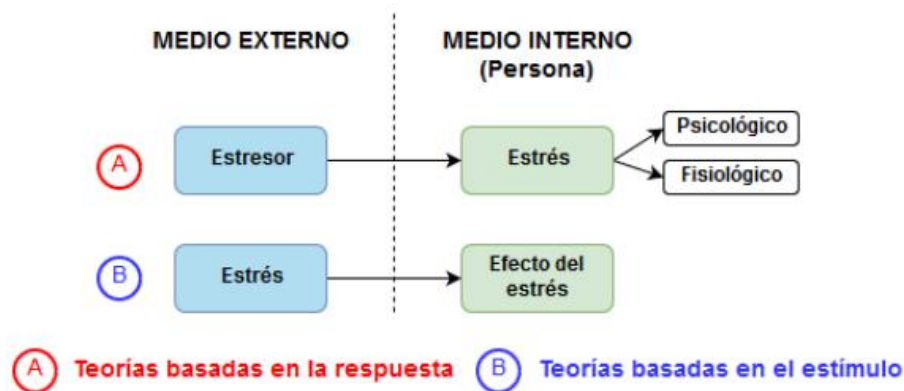


Figura: 2 Comparación de las teorías basadas en la respuesta y en el estímulo, según trabajo de fin de master “Diseño e implementacion de un sistema para la detección del estrés”, David Sandoval Rodriguez, 2019

6.2.1.- Teorías Basadas en Estimulo

Un modo popular y de sentido común de definir el estrés es como un estímulo, el cual se caracteriza por un acontecimiento que requiere de una adaptación por parte del individuo. Así, como estímulo, el estrés es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual. Estas teorías del estrés centradas en el estímulo, interpretan y comprenden el estrés según las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo(25).

Fue probablemente el neurólogo Walter Cannon el primer investigador moderno que aplicó el concepto de estrés. Cannon partió de la hipótesis de que toda vida humana requiere mantener un equilibrio interior al cual llamaría “homeostasis” y en caso de cambios intensos se da un proceso de reacomodación a través del sistema endocrino y vegetativo(26).

Las investigaciones de Cannon lo llevaron a la conclusión de que a pesar de que un organismo pueda resistir un bajo nivel de estresores o un estresor inicial,

cuando éstos son prolongados o de carácter intenso pueden provocar un quiebre en los sistemas biológicos, es decir un desequilibrio homeostático. Definiendo al estrés como un conjunto de estímulos del medio ambiente que alteran el funcionamiento del organismo, es entonces que al ubicar el estrés fuera de la persona, se hace necesario identificar, definir y entender cuáles son las situaciones estresantes, determinando así cómo y hasta qué punto los procesos fisiológicos afectan al ser humano en diferentes aspectos. Dicha formulación es una valiosa intuición para los efectos dañinos del estrés crónico sobre la salud que actualmente se confirman gracias a los estudios sobre el sistema endocrino e inmunológico(26).

Una crítica planteada a esta postura, según indica Casuso (2009) es la que realiza Weinman (1987) quien afirmó que si se entiende el estrés de esa manera, las soluciones terapéuticas tendrían que orientarse al control de todas las situaciones que se presenten a la persona durante su vida cotidiana. Mostrándose claramente imposible pues va contra la esencia misma del dinamismo de la vida. Indica también que tal perspectiva pareciera concebir al ser humano como incapaz de enfrentar desafíos que exijan un sano quiebre de paradigmas de esfuerzo o de vivir experiencias de crecimiento a través del sacrificio y la donación. En tanto todos los acontecimientos exigen que el individuo realice conductas de ajuste para afrontar la situación, porque su bienestar se encuentra amenazado por todas las contingencias ambientales (15).

6.2.2.- Teorías Basadas en la Respuesta

Esta corriente de estudio predominó en las ciencias biomédicas, donde el estrés es conceptualizado en términos de una respuesta o estado del organismo y parte del supuesto de que el organismo responde de forma automática ante las condiciones ambientales, ya sean internas o externas, con el objetivo de hacer frente a las demandas mediante un aumento de los recursos disponibles. Este

incremento de recursos estaría constituido fundamentalmente por una mayor activación fisiológica y cognitiva(27).

Los primeros estudios sobre el estrés se elaboran sobre el precepto básico de que este constituía esencialmente un proceso de alteración fisiológica como indica Cannon (1915, 1929, 1932), introduciendo dos conceptos claves para entender el estrés como una respuesta orgánica: la homeostasis y las respuestas de lucha o huida. Entonces el estresor, o el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser producido por un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional(25).

6.2.3.- Teorías Basadas en la Interacción Individuo Ambiente

Los modelos teóricos del estrés centrados en el estímulo y en la respuesta, presentan la importante limitación de no lograr explicar la variabilidad interindividual al estrés. Entendiendo que independientemente de las propiedades formales que presente determinada situación (contenido, frecuencia, duración, etc.) la respuesta de estrés será diferente para cada persona que la afronte(28).

Es entonces que en búsqueda de una solución, surge la denominada perspectiva interaccionista, fundamentada en la importancia conferida a las características individuales dentro del proceso de estrés, Berrio máximo exponente de este enfoque Richard Lazarus, quien hace denotar la importancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la generación del estrés. Desde este enfoque el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno que el sujeto evalúa como amenazante, y que son de difícil afrontamiento. Este cambio de paradigma implica que el estrés debe entenderse como un complejo conjunto de variables que interaccionan entre sí de forma recíproca, más allá de una relación directa entre el estímulo y la respuesta(11).

6.3.- ESTRESORES DEL ESTRÉS

Podemos definir a los estresores a cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona y debido a las distintas formas teóricas para entender al estrés,. Resulta fácil definir con exactitud qué es un estresor, entonces remitiéndonos a los enfoques anteriormente revisados(29).

Entonces desde los enfoques basados en la respuesta, el estresor sería cualquier agente nocivo para el equilibrio del sistema homeostático del organismo, algunos autores lo definen como situación o eventos estresantes mientras que Selye lo define como “cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano”)(29) .

Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardíaca, descargas hormonales, etc.) desde esta perspectiva, el estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional(11).

Cuadro 1 Estresores Internos y Externos

INTERNOS	EXTERNOS
<ul style="list-style-type: none">• Expectativas• Miedos• Frustraciones• Aspiraciones personales• Ansiedad• Soledad	<ul style="list-style-type: none">• Trabajo• Relaciones personales• Compañeros de trabajo• Calidad de sueño• Presiones económicas• Eventos imprevistos

Fuente: Adaptado de American Psychological Association. Manual de Publicaciones. 3a. Edición [Traducida de la sexta en inglés]. Bogotá: Manual Moderno; 2010

6.4. RESULTADOS Y EFECTOS GENERALES DEL ESTRÉS

Un área de interés desde un punto de vista psicológico en el estudio del estrés consiste en conocer cuáles son las reacciones o síntomas o indicadores mediante los cuales los seres humanos manifiestan su nivel de estrés. En las actividades diarias de acuerdo a los hábitos y comportamientos a los que se está expuesto, será el impacto del estrés que puede incidir de manera funcional o disfuncional y manifestarse en diferentes áreas. Entre los efectos más reportados de las consecuencias del estrés se encuentran según Ivancevich (1989), los efectos cognitivos, emocionales, conductuales y fisiológicos(30).

Algunos autores en los últimos años refieren las siguientes respuestas, síntomas e indicadores que se manifiestan ante la presencia del estrés(5):

- Físicos, psicológicos y comportamentales
- Físicos, mentales, comportamentales y emocionales
- Fisiológicos y psicológicos
- Físicos, emocionales y conductuales
- Físicos y conductuales

6.5. TIPOS DE ESTRÉS

Dentro de las revisiones y definiciones se encontraron diferentes clasificaciones sobre los tipos de estrés.

Una de ellas identifica según su revisión e investigación de la teoría dos tipos de estrés a nivel general, refiere distrés, o estrés positivo y el denominado eustrés o estrés negativo, entonces cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación, se habla de eustrés(11).

6.6.- ESTRÉS ACADÉMICO

El escenario académico no es ajeno al padecimiento de estrés. “Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano” Martínez y Díaz, 2007, en Berrio, 2011(11).

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente, pero sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Es por ello que algunos investigadores destacan la falta de precisión conceptual y terminológica de la investigación sobre el estrés académico, guiando el camino hacia nuevos postulados y enfoques sobre el tema. Al contrario según

indica en la comparación que realiza Casuso, en las últimas décadas, ha habido un aumento significativo de las publicaciones en relación al estrés laboral, fenómeno que afecta a un alto porcentaje de trabajadores en el mundo industrializado y que conlleva un alto coste personal, psicosocial y económico, siendo sólo en los últimos años cuando algunos académicos han dirigido su atención hacia el estrés relacionado con el trabajo académico a diferencia de lo que ocurre en otros campos de estudio del estrés, pocas investigaciones que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre los estudiantes, y en especial sobre los estudiantes universitarios, aunque resulte razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica universitaria puedan provocar estrés, y que dicho estrés pueda repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes(3).

6.7.- INICIOS Y DESARROLLO DEL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Desde los inicios sobre los estudios del denominado académico, de manera genérica se lo entendió como aquél estrés que es generado por el individuo en relación con las prácticas educativas en centros universitarios y no universitarios. Éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes de cualquier nivel formativo, el notable desarrollo de las investigaciones sobre el estrés del profesor se diferencian bastante con la escasa atención dedicada al estrés del estudiante, con la salvedad de los estudios que se ocuparon de la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico relacionado con la evaluación, cabe señalar que en una revisión de la literatura indica que esta población ha carecido de una atención prioritaria en la investigación sobre estrés(25).

6.8.- CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

En la conceptualización que hace Barraza del estrés académico con base en el modelo presentado, refiere sobre el mismo como proceso esencialmente psicológico pues este estrés presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos), y da la siguiente definición: “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos(16):

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”(16).

6.9.- ESTRESORES ACADÉMICOS

Gracia Muños, entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito académico educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante. Y menciona que a partir de la década de los años setenta diferentes investigaciones comienzan a destacar la importancia de los estresores académicos y la incidencia de estos sobre el bienestar de los estudiantes(31).

En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”(4)

Casuso J , en 2011 indico que por lo general, las investigaciones que tratan de identificar de forma exhaustiva los estresores académicos que afectan a poblaciones de estudiantes universitarios han recogido los datos mediante técnicas de auto informe, donde los sujetos deben indicar qué aspectos, situaciones, etc., de su vida académica les resultan estresantes, aversivas o amenazantes (15).

6.10. ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE COVID-19

Desde el 11 de marzo de 2020, fecha en que la OMS decretó oficialmente que el contagio por el virus COVID-19 se constituyó en una pandemia mundial como nunca vista antes. Como consecuencias del encierro forzado se pueden observar con mayor precisión que son tres las áreas que más están siendo afectadas(9).

1. La salud, ya se cuentan por miles las defunciones y por millones los contagios en todo el planeta;
2. La economía, donde el daño no ha sido menor: pérdidas de millones de puestos de trabajo, cierre temporal o definitivo de empresas de todos los tamaños y giros, endeudamiento, etc.
3. Sector educativo con la afectación de estudiantes de todos los niveles educativos.

En el ámbito de la educación, la pandemia en el mundo, ha afectado a más de 17 millones de estudiantes y a 80 millones de docentes, según informo Patricia Aldama; Directora de OEI-México, durante la inauguración el 03 de septiembre de este año, del Ciclo de Iberoamericano de Encuentros de Especialistas que analizan la situación de la pandemia en la educación (Por otro lado, la subsecretaría de educación superior de la SEP (2020) reporta que el país tiene una matrícula de cuatro millones y medio en licenciatura y 384,600 de

posgrado y cerca de 400, 000 profesores, los cuales dejaron de tener actividades presenciales por la pandemia(9).

6.11.- UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO

La Universidad Pública de El Alto (UPEA) es una universidad pública y autónoma de Bolivia, con sede en la ciudad de El Alto, la cual ofrece 35 carreras en las áreas socio-político-económica, salud y tecnología. En el 2011 se implementaron 13 carreras sumando un total de 35 la oferta académica de esta casa superior de estudios. Su accionar se enmarca en el estatuto orgánico aprobado en 2007(32).

El 5 de septiembre de 2000 se promulgó la ley 2115 que determinó la creación de la Universidad Pública de El Alto, la misma determina que la UPEA tendría autonomía en 5 años, tiempo durante el cual estaría a cargo de un consejo formado por el Ministerio de Educación de Bolivia y otros organismos gubernamentales. De acuerdo a la ley de su creación, el ente de mayor decisión en la universidad sería el Consejo de Desarrollo Institucional (CDI), mismo en el que estaban insertos miembros de organizaciones sociales que tenían poca relación con el quehacer académico. Sin embargo, la UPEA comenzó a institucionalizarse, se reinstauró el Consejo Universitario presidido por Edwin Callejas, luego de deponer a Javier Tito nombrado por el ministerio de educación y haciéndose cabeza del gobierno de la UPEA. La Universidad Pública de El Alto al igual que todas las Universidades del Sistema de Universidades Públicas en Bolivia se rige bajo el cogobierno docente y estudiantil. Las máximas autoridades docentes son el Rector y el Vicerrector, los Decanos en las áreas, y los directores de carrera. Y la instancia de cogobierno estudiantil la constituyen los Centros de Estudiantes. La Universidad Pública de El Alto creció de 25.068 alumnos en 2012 a 47.861 en 2017, datos que no están certificados ante el CEUB. En promedio, los últimos 5 años la UPEA creció a un ritmo de 6 mil estudiantes cada año(32).

VII.- DISEÑO METODOLÓGICO

7.1.- Enfoque del Estudio

El presente estudio es de enfoque:

7.1.1.- Cuantitativo.- Esta investigación se constituye como una investigación cuantitativo pues el objetivo es identificar la presencia, nivel y frecuencia (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) del estrés académico en los estudiantes de odontología de 3°, 4° y 5° año de la U.P.E.A., mediante un auto informe y utilizando procesamientos estadísticos para la obtención de resultados. Pues mediante la aplicación del instrumento “Inventario de Estrés Académico SISCO”, puede conocer el perfil de estrés académico de los estudiantes de educación superior.

7.1.2.- Observacional, porque es un estudio de carácter estadístico y demográfico. En La que no se manipula la variable. Solo se observó cómo se presenta.

7.1.3.- Descriptivo. Por qué analiza la frecuencia y distribución de las variables de estudio. En este estudio tiene como objetivo general Determinar la Prevalencia de Estrés Académico durante la pandemia del COVID-19 en universitarios de 3° a 5° año de la Carrera de Odontología de la Universidad Pública de El Alto – 2021.

7.1.4.- Corte transversal, porque se mide las variables en un momento determinado.

7.2.- Área de estudio

El área de estudio de este trabajo lo constituye los 590 estudiantes de 3° a 5° año de la carrera de Odontología, la cual fue creada el año 2000 como parte del área de ciencias de la salud de la Universidad Pública de El Alto. La misma forma profesionales a nivel licenciatura. Cuenta con 90 docentes

aproximadamente. Sus estudiantes provienen principalmente de la ciudad de El Alto y de las provincias aledañas.

Se encuentra ubicada en la avenida Sucre "A" Z. Villa Esperanza (a lado del teleférico azul), de la ciudad del Alto.

Su organización académica y administrativa está dirigida por el director de carrera, junto al consejo de carrera conformado por docentes y estudiantes que son elegidos democráticamente.

7.3.- Población y Muestra.

7.3.1.- Población

Conociendo que la población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. En este estudio la población de estudio corresponde a los 590 estudiantes de 3er, 4to, y 5to año de la carrera de odontologías de la U.P.E.A. inscritos en la gestión 2021. Ya que en esos cursos debido a que ya se realiza actividades preclínicas y clínicas, por la mayor cantidad de materias que llevan, están sometidos a mayor número de factores estresores.

7.3.2.- Muestra

Para seleccionar la muestra, se usó el muestreo aleatorio simple, que es un tipo de muestreo probabilístico en el cual todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados.

7.4.- Cálculo de la Muestra

El muestreo utilizado en este estudio es un muestreo aleatorio simple. Para calcular el tamaño de la muestra se usó la página web Open Epi versión 3 para estimación de proporciones. Con un nivel de confianza de 95%, un error de estimación de 5%, tamaño de la población de 590. Y el tamaño de la muestra es de 233 estudiantes.

Tamaño de la muestra para la frecuencia en una población	
Tamaño de la población (para el factor de corrección de la población finita o fcp)(N):	590
frecuencia % hipotética del factor del resultado en la población (p):	50% +/- 5
Límites de confianza como % de 100(absolute +/- %)(d):	5%
Efecto de diseño (para encuestas en grupo-EDFF):	1
Tamaño muestral (n) para Varios Niveles de Confianza	
Intervalo Confianza (%)	Tamaño de la muestra
95%	233
80%	129
90%	186
97%	263
99%	313
99.9%	383
99.99%	425
Ecuación	
Tamaño de la muestra $n = [EDFF * Np(1-p)] / [(d^2 / Z_{1-\alpha/2}^2 * (N-1) + p * (1-p)]$	
Resultados de OpenEpi, versión 3, la calculadora de código abiertoSSPropor Imprimir desde el navegador con ctrl-P o seleccione el texto a copiar y pegar en otro programa	

Figura 3 Obtención de la muestra mediante la calculadora en línea OPEN EPI

7.5.- Criterios de Inclusión

- ✓ Estudiantes que se inscribieron en la universidad en la gestión 2021.
- ✓ Estudiantes que están cursando 3º, 4º y 5º año de la Carrera de Odontología.

7.6.- Criterios de Exclusión

- ✓ Estudiantes que no aceptaron participar.
- ✓ Estudiantes que cursan el 1º y 2º año de la Carrera de Odontología.

7.7.- Variables

La variable de estudio es “El estrés académico” que como define el autor Arturo Barraza. Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie

de síntomas (indicadores de desequilibrio), obligan al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar ese equilibrio sistémico(33).

Desde ese contexto teórico, esta investigación tiene como objetivo principal es determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de 3° a 5° año la carrera de odontología de la Universidad Pública de el Alto, por el cambio a la modalidad de educación a distancia a causa de la pandemia del COVID-19 en el primer semestre de la gestión 2021. Esto a través de aplicar el inventario SISCO SV-21 de estrés académico(4).

7.8.- Descripción del Instrumento.

El instrumento utilizado en esta investigación fue del Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico, el cual fue validado en su segunda versión por Arturo Barraza el 2018, que representa una buena opción para la medición y el estudio del estrés académico. (4).

Este instrumento tiene el nombre de “Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21” (ver anexo N° 1 pag. 48), para el estudio del estrés académico que muestre un mayor equilibrio en su estructura y mejores propiedades psicométricas, en lo referente a la tercera sección enfocada al estudio de las estrategias de afrontamiento. Fue elaborado por Arturo Barraza Macías, en el año 2018 Inventario Sistémico Cognositivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21, es un instrumento auto descriptivo que en forma de auto informe proporciona un perfil de estrés académico. Y el objetivo del inventario es reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y de postgrado durante sus estudios. Y busca describir el perfil de estrés académico. Este instrumento está diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés: Nivel de Estrés Auto percibido, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento(4).

7.9.- Consideraciones Éticas

En lo que se refiere al **principio de Autonomía**, se dio información precisa sobre los objetivos de la investigación a todos los participantes, y se aplicó un consentimiento informado con del inventario SISCO SV-21 (Ver Anexo N° qué número? pg. 48).

En relación al principio de **Beneficencia**, se solicitó permiso en Dirección de la carrera de Odontología de la U.P.E.A. (Ver Anexo). Y se explicó que como resultado de la investigación habrá recomendaciones para disminuir el nivel de estrés de los estudiantes y así contribuir en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Para poder cumplir el principio de **No-maleficiencia**, se envió el cuestionario mediante un formulario de google, dicho cuestionario, no produjo ningún daño, ni sufrimiento a los encuestados.

En lo referente al principio de **Justicia**, se eligió la muestra de forma aleatoria, y se proporcionó la carta informativa de la investigación y el consentimiento informado.

7.10.- Procedimientos y técnicas de recolección de datos

El inventario SISCO SV-21 de estrés académico, se administraron de forma colectiva a los estudiantes 3°, 4°, y 5° año de la Carrera de Odontología de la U.P.E.A. Esta aplicación fue realizada previo a los horarios de clase con la autorización del director de carrera y de los docentes. La participación de los estudiantes fue autorizada mediante el documento “Consentimiento Informado de Participación en la Investigación”

Para el trabajo de campo de la investigación y la recogida de datos se solicitó la autorización a Dirección de carrera, para la aplicación del instrumento, a los estudiantes 3°, 4°, y 5° año de la Carrera de Odontología, siendo la autorizada la aplicación.

Para proceder con la aplicación del instrumento, en cada curso se realizó la presentación de la investigación a los estudiantes y la explicación sobre el contenido del consentimiento informado de participación en la investigación, la explicación sobre el inventario SISCO SV-21. Realizando así la aplicación del instrumento a la población dispuesta a participar de la investigación. Se agradeció a los estudiantes por su participación.

VIII.- RESULTADOS

En esta parte se presentan e interpretan los resultados obtenidos tras el tratamiento estadístico de los datos recogidos en mediante el inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico. En primer lugar, se ofrecen los resultados de los análisis descriptivos que presentan los estudiantes universitarios de 3ro, 4to y 5to año de la Carrera de Odontología U.P.E.A. que conformaron la muestra del estudio. La descripción de los resultados se realizara de acuerdo a los objetivos planteados.

8.1.- Frecuencia del estrés académico en los estudiantes, en relación a las características sociodemográficas (sexo, estado civil, edad).



Figura 4 Frecuencia de presentación del estrés académico en estudiantes de la carrera de odontología, según sexo

En la figura 4 se observa que del 100 % de estudiantes encuestados del sexo femenino el 96,3 % presento estrés académico. En contraposición el 95,8% de estudiantes del sexo masculino presento diferentes grados de estrés académico.

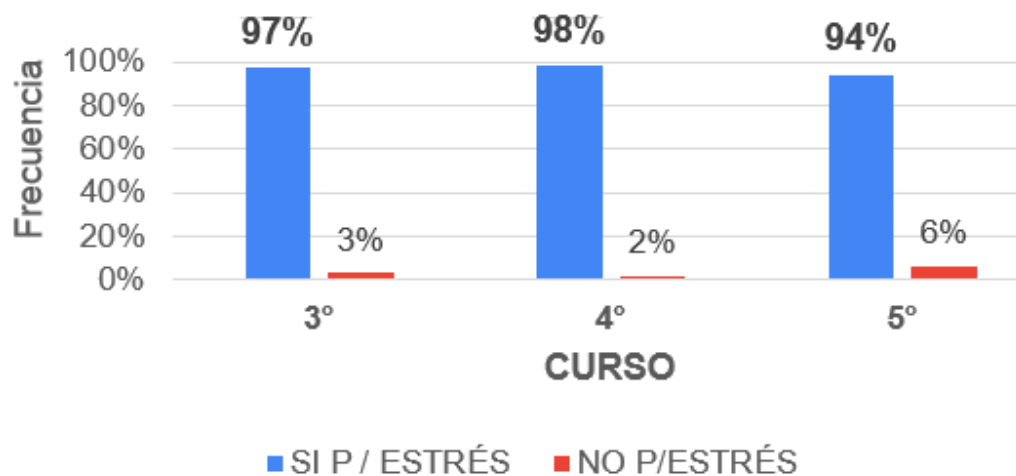


Figura 5 Frecuencia de presentación del estrés académico en estudiantes de la carrera de odontología, según curso

La muestra de estudiantes sujetos de estudio según los respectivos niveles académicos, se observa que los estudiantes de 4° curso presentan una mayor frecuencia de estrés académico 98%.

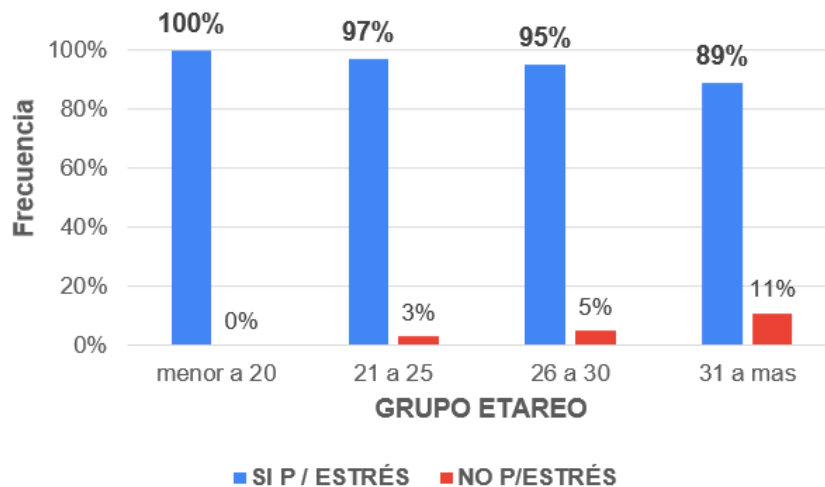


Figura 6 Frecuencia de presentación del estrés académico según grupo etario, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología

En el grafico se observa que el estrés académico se presenta con mayor frecuencia en los estudiantes menores de 20 años (100%), y esto va disminuyendo según aumenta la edad, de tal forma que los estudiantes mayores a 31 años (89%) presentan el estrés académico con menor frecuencia.

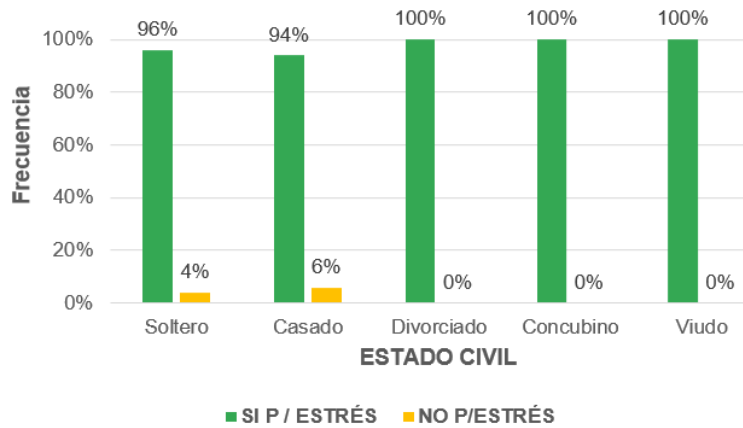


Figura 7 Frecuencia de presentación del estrés académico según estado civil, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.

En la figura 7 se observa que del 100 % de estudiantes encuestados cuyo estado civil es divorciado, concubino y viudo presento estrés académico. En contraposición el 94% de estudiantes cuyo estado civil es casado, y el 96% con estado civil soltero presentaron estrés académico.

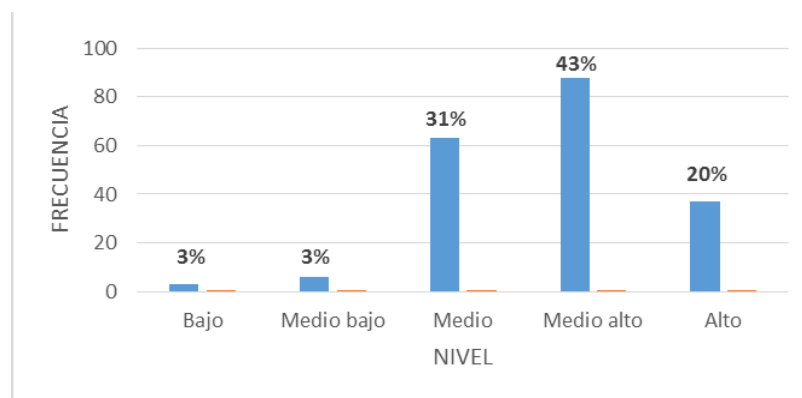


Figura 8 Nivel de Estrés Percibido, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología en el primer semestre de 2021

En la figura 8, indica el nivel de estrés académico de los estudiantes, donde el porcentaje mayoritario de estudiantes indicaron experimentar un nivel “Medianamente Alto” de estrés académico; y un porcentaje minoritario indicaron experimentar un nivel “Medio Bajo” y “Bajo” de estrés académico. Mostrando así que los estudiantes se perciben con niveles “Medianamente Altos” y niveles “Medios” de estrés académico.

8.2.- Estresores académico que se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.

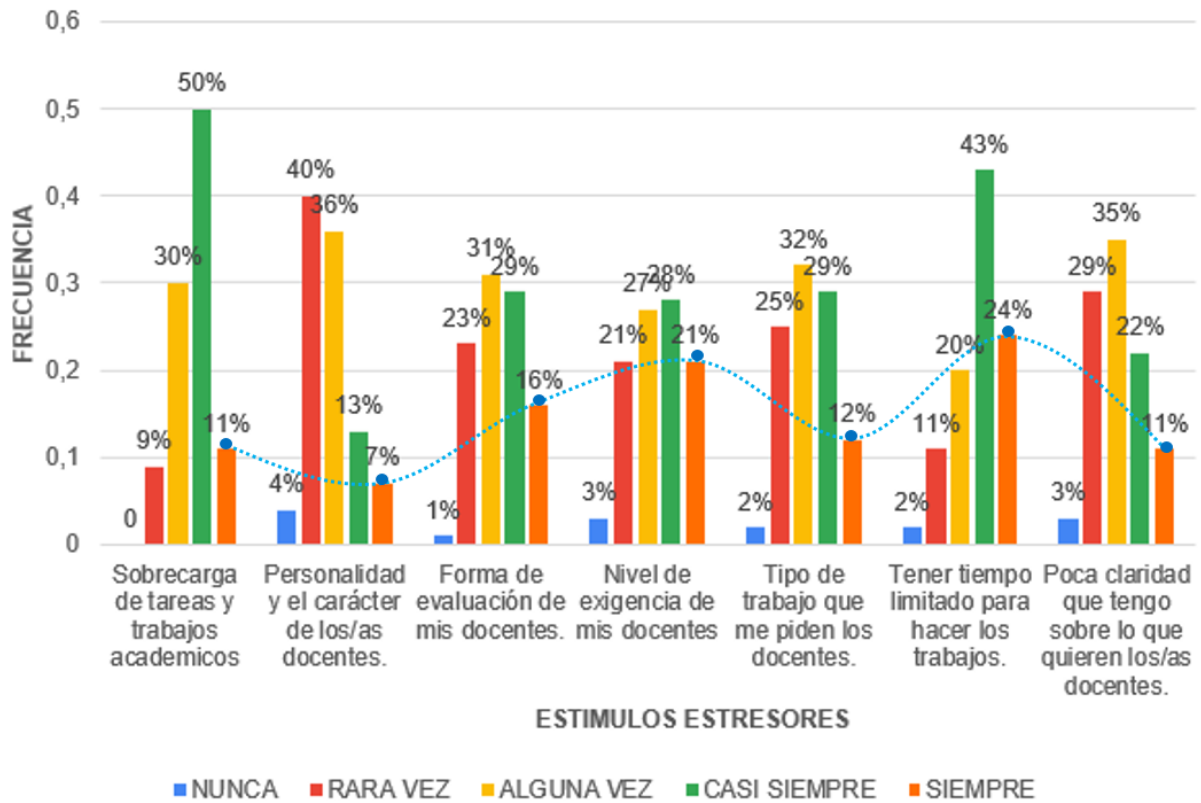


Figura 9: Valoración de la frecuencia con la que los Estímulos Estresores causan Estrés Académico en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología

En la figura 9 se observa que en los estudiantes siempre la “Tener tiempo limitado para hacer los trabajos” es el estresor que se presentan con más frecuencia (24%). También se puede observar que siempre “La personalidad y el carácter de los/as docentes” es el estímulo estresor que se presenta con menos frecuencia (7%).

8.3.- Síntomas y reacciones que predominan con mayor frecuencia en los estudiantes con estrés académico de la carrera de Odontología.

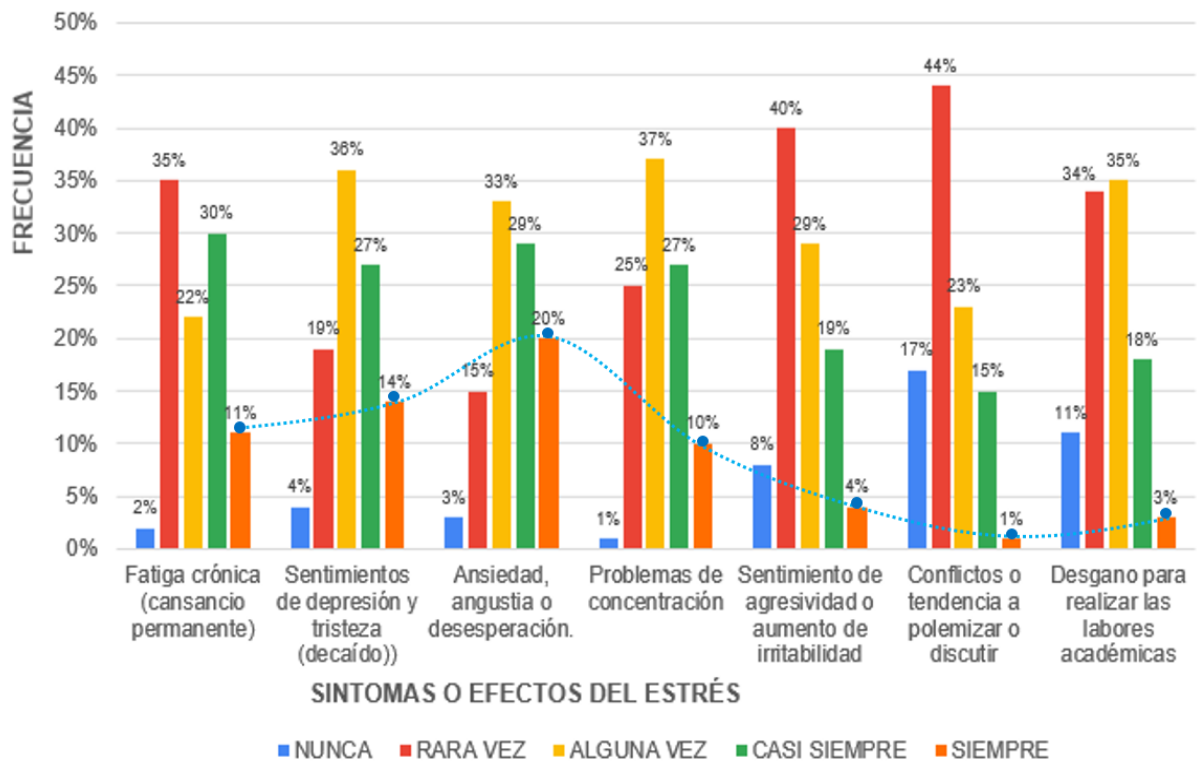


Figura: 10 Valoración de la frecuencia con la que se presentan los síntomas del estrés, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.

En la siguiente figura se puede observar que la mayoría de los estudiantes manifestaron que la “Ansiedad, angustia o desesperación” es el síntoma o reacción que se presenta siempre con más frecuencia (20%) frente al estrés académico. También se puede observar que “Conflictos o tendencias a polemizar” se posicionan siempre con menor frecuencia (1%) como síntomas o reacciones frente al estrés académico.

8.4.- Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de la carrera de Odontología de la U.P.E.A.

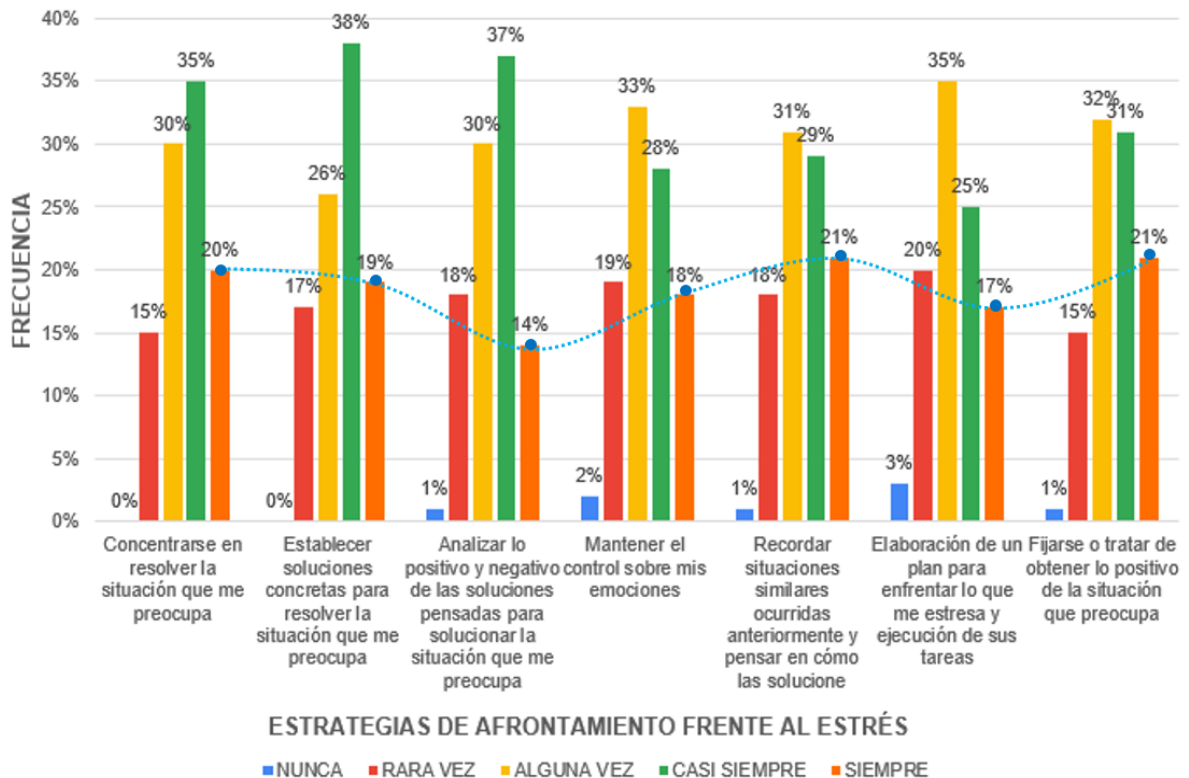


Figura 11 Valoración de la frecuencia de las estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de 3ro a 5to año de la carrera de Odontología.

En la figura 11, indica que frente a las situaciones de estrés los estudiantes usan siempre con más frecuencia las estrategias de afrontamiento “Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución”, y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” (21%). Y la estrategia de afrontamiento del estrés académico que se usa siempre con menos frecuencia por los estudiantes es “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” (14%)

IX.- DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación se compararan con otras investigaciones similares, se analizara las variables estudiadas en relación a resultados obtenidos en otros países, que tienen características similares.

Los resultados obtenidos en esta investigación realizada en la muestra formada por 233 estudiantes de 3 °, 4 ° y 5 ° año de la carrera de Odontología. Se observa que en los estudiantes de 4° año se presenta una mayor frecuencia del estrés académico (98%), lo cual podríamos relacionar con el hecho de que este curso debe realizar una mayor actividad en clínicas en relación a los otros cursos.

En cuanto al análisis según sexo, las mujeres presentan mayor frecuencia de estrés académico (96,3%) frente a los varones (95,8%). Y según una investigación realizada por Vidal y colaboradores el nivel de estrés académico según el sexo fue el siguiente, en mujeres con el 96,1% y en varones 88,2%. (6). Comparándolo con los resultados obtenidos en este trabajo se puede observar que la frecuencia del estrés académico en mujeres y varones es muy similares, en cambio en la investigación de referencia hay mayor diferencia entre ambos géneros.

La presencia de Estrés académico en los estudiantes encuestados fue recogida por el primer ítem del cuestionario SISCO SV-21, donde el resultado fue que el 90% de los encuestados indican que sintieron o experimentaron algún grado de estrés durante el semestre en curso.

Otro aspecto a destacar, es lo referido al nivel de estrés percibido por los estudiantes, en este aspecto el resultado fue que el 43% experimento un nivel medio alto y alto o severo de estrés, el 31% experimento un nivel medio o moderado, y el 3% entre un nivel medio bajo y bajo de estrés. Comparando con el resultado obtenido en un estudio realizado en una universidad de Lima se obtuvo que el 50.4% presento un nivel de estrés moderado(7). Resultado

que varía con el obtenido en este estudio donde el porcentaje mayoritario experimento un nivel severo de estrés, lo cual se podría atribuir al hecho de que este estudio fue realizado durante la pandemia del COVID-19.

X.- CONCLUSIONES

En base a los objetivos planteados al inicio y los resultados de la presente investigación se puede deducir lo siguiente:

Según el estudio realizado demuestra que casi el 100% de los estudiantes universitarios sintieron estrés a causa de la forzada e inesperada adaptación a llevar clases virtuales durante el confinamiento por la pandemia por la COVID-19.

El nivel de estrés académico que experimentan la mayor parte los estudiantes corresponde a un nivel medianamente alto, con tendencia marcada hacia niveles altos de estrés académico. Remarcando también que el nivel de estrés “Bajo” se presentó en un porcentaje mínimo de estudiantes.

La presencia de estrés académico en el (96,3%) de estudiantes del sexo femenino y en el (95,8%) de estudiantes del sexo masculino de la Carrera de Odontología de la U.P.E.A.

La frecuencia de presencia del estrés académico según el curso, los estudiantes de 4° año presentan un resultado mayor (98%), seguido por los de 3er año (97%) y 5° año (94%). Resultado que se puede atribuir al hecho de que los estudiantes de 5° curso deben realizar un mayor tiempo de actividad en las clínicas.

También se concluye que según el grupo etario el (100%) de los estudiantes menores a 20 años experimentaron estrés académico, y se observó que a medida que aumentaba la edad presentaron menor frecuencia, como se observa en el grupo de estudiantes mayores a 31 años cuyo resultado fue de (89%).

Con respecto al estado civil se concluye que el (100%) de los estudiantes cuyo estado civil es divorciado, concubino y viudo experimentaron estrés

académico, en cambio los estudiantes que estaban casados experimentaron menor frecuencia de estrés académico (94%).

Se identificó que los estresores académicos que se presentan siempre con mayor frecuencia entre los estudiantes de 3° a 5° año es “Tener tiempo limitado para realizar los trabajos” (24%), como la principal. Y el que se presenta con menor frecuencia es siempre “La personalidad y el carácter de los/as docentes” (7%).

Se determinó que los síntomas o reacciones que se presentan siempre con mayor frecuencia entre los estudiantes de 3° a 5° año de la carrera de Odontología es la “Ansiedad, angustia o desesperación”. Y la que se presenta siempre con una menor frecuencia es “Conflictos o tendencias a polemizar” (1%).

También se identificó que los estudiantes usan con mayor frecuencia siempre como estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico “Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar”, y “Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa” (21%). Y la estrategia de afrontamiento del estrés académico que se usa siempre con menos frecuencia por los estudiantes es “Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” (14%).

XI.- RECOMENDACIONES

Por el hecho de haber identificado un nivel de estrés académico “Medianamente Alto” en los estudiantes, se recomienda que debe ser tratado y considerado en posteriores investigaciones de mayor profundidad y proyectos preventivos por constituirse como factor de riesgo para la población universitaria ya sea en relación al rendimiento y desempeño académico. Y también en relación a la salud en general por los efectos negativos que conlleva el estrés en el bienestar del estudiante.

Se recomienda también considerar ciertos factores que acrecientan la frecuencia del estrés académico: El mayor tiempo de actividad clínica y también que existen periodos académicos en los cuales el estrés académico se podría intensificar considerablemente, en especial en épocas de evaluaciones de fin de semestre y trabajos o prácticas finales.

Por otro lado al haber identificado los estresores académicos más frecuentes, se recomienda la elaboración e implementación de planes de intervención dirigidos a proporcionar técnicas e instrumentos para el manejo y control tanto de los estresores, como para la reducción y control de los síntomas predominantes en los universitarios.

Además que resultaría de gran utilidad para la carrera de odontología, la realización de estudios para identificar los estresores específicos, puesto que esta investigación considero los estresores generales de tipo académico planteados por el modelo teórico asumido, siendo necesario realizar estudios que permitan conocer los estresores propios de la Carrera de Odontología, para abordar de forma específica el tema y dar una solución más efectiva a la problemática del Estrés Académico, para mejorar el desempeño académico y para complementar la formación profesional de los estudiantes, dotándolos de herramientas útiles para manejar y controlar el Estrés.

XII.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Avila Cantillo Y., Barrios Cantillo A., Alvis Estrada L.R. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia* [Internet]. Vol. 20, Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. 2018 Nov [cited 2021 Mar 20]. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?>
2. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual [Internet]. Revista CON-CIENCIA. 2014 [cited 2021 Sep 2]. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
3. Casuso Holgado MJ. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Univ Malaga [Internet]. 2011 [cited 2021 Sep 2]; Available from: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4926>
4. Barraza-Macías A. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. ECORFAN®. Mexico; 2018 [cited 2021 Mar 16]. Available from: www.ecorfan.org
5. Barraza-Macías A. Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. ECORFAN® [Internet]. 2018 [cited 2021 Sep 2]; Available from: www.ecorfan.org
6. Vidal Conti Josep, Mas AM. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios - Dialnet [Internet]. dic-2020. [cited 2021 Mar 23]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524978>
7. More REC, Anchante KKG, Tangoa SDO. Nivel de Estres Academico en Estudiantes de Educacion. 2021 [cited 2021 Mar 7]; Available from: <https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/UMCH/3222/182>.

8. Calderon H. Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios de provincias que migran a Lima. 2020 [cited 2021 Mar 7];34. Available from: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/3804>
9. González Velázquez L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *espacioimasd.unach.mx* [Internet]. 2020 [cited 2021 Feb 7];ix(25). Available from: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
10. Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry* [Internet]. 2020 Oct 1 [cited 2021 Feb 7];102. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
11. Berrío García N, Zea RM. Es trés Académico 1 Academic Stress. Universidad de Antioquia, volumen 3 N° 2. 2011;18.
12. González Velázquez L. Estres Academico en Estudiantes Universitarios Asociados a la Pandemia por COVID-19. *Rev Espac I+D Innovación más Desarro*. 2012 Nov 1;9(25):158–79.
13. Garcia Gascon A., Gorguet M., Cisneros Prego E. Insuficiencia académica en estudiantes de primer año de medicina [Internet]. [cited 2021 Feb 8]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192019000601070
14. Godino Ledwith M. Estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico. 2016 [cited 2021 Jul 29]; Available from: <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4077>
15. Casuso Holgado J. M. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud [Internet]. Universidad de Málaga, Servicio de Publicaciones; 2014 [cited 2021 Feb 15]. Available from: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4926>

16. Barraza Macías A. Academic stress in master's students and its modulatory variables: a between-groups design. Vol. 26. 2008.
17. Bedoya Cardona Y., Vásquez Caballero Andrés. Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios Stress and Cognitive Functioning in Undergraduate Students. Rev Chil Neuropsicol [Internet]. 2019 [cited 2021 Feb 8];14(1):23–9. Available from: www.rcnp.cl
18. Reyes, V., Vasquez, L., Ibarra, D., Torrez, M., & Selene R. “El Estrés Como un Factor de Riesgo en la Salud: Análisis Diferencial Entre Docentes de Universidades”. 2012;13. Available from: <http://www.revista.unam.mx/vol13/num7/art78.pdf>
19. Molina-Jiménez T, Gutiérrez-García AG, Hernández-Domínguez L, Contreras CM. Estres Psicosocial: Algunos Aspectos Clínicos y Experimentales | Anales de Psicología / Annals of Psychology [Internet]. Universidad de Murcia. 2008 [cited 2021 Sep 25]. Available from: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951>
20. Iliana Díaz Kuaik G de la I. Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual - Dialnet [Internet]. Dialnet. 2019 [cited 2021 Jul 29]. p. 42–50. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
21. Aguilar. MEB. El estrés y su influencia en la calidad de vida | Bairero Aguilar | MULTIMED [Internet]. Multimed. Revista Médica. Granma. 2017 [cited 2021 Jul 29]. p. 971–82. Available from: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
22. Sierra JC, Ortega V. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar Ihab Zubeidat. Univ Fortaleza Fortaleza, Bras. 2016;Univ. Fortaleza Fortaleza, Bras.

23. González-Jaimes NL, Tejeda-Alcántara AA. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. research [Internet]. :17. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/756/1024/1068>
24. Fink G. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Stress View project Neuroendocrinology View project. Univ Melb [Internet]. 2016 [cited 2021 Sep 27]; Available from: <https://www.researchgate.net/publication/317026245>
25. Zuley C. No Title"Estres Academico en Estudiantes e la Facultad de Farmacia y Bioanálisis". Bibl Digit Univ Alcala [Internet]. 2012; Available from: <http://dpto.especialides/estresacademico/cZ>
26. Grijalba Uche M, Echarte Alonso LE. Homeostasis y representaciones intelectuales: una aproximación a la conducta moral desde la teoría de la emoción de Antonio Damasio. Pers y bioética, ISSN-e 0123-3122, Vol 19, Nº 1, 2015, págs 80-98 [Internet]. 2015 [cited 2021 Sep 30];19(1):80–98. Available from:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5749822&info=resumen&idioma=ENG>
27. Zea RM. Estrés Académico | Revista de Psicología Universidad de Antioquia. Rev Paicologica Univ Antioquia [Internet]. 2020 [cited 2021 Sep 30]; Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
28. Alarcón MEB. Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual - María Esther Barradas Alarcón - Google Libros [Internet]. Palibrio; 2018 [cited 2021 Sep 30]. Available from: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=OBiDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Los+modelos+teóricos+del+estrés+centrados+en+el+estímulo+y+en+la+respuesta&ots=xGMDkJhop8&sig=xlyENW5NAsii6OiQvY210uRLjEk#v=onepage&q&f=false>

29. Guillen V. No “Tratamiento para las Reacciones al Estres Mediante Realidad Virtual”Title. 2008; Available from: <http://www.reladyc.es/sre/inicio/artpdf.jsp?cvc>
30. Ramón González Cabanach, Antonio Souto-Gestal LG-D y VFT. Vista de Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. Univ da Coruña Grup Investig en Interv Psicosoc y Rehabil Funcional, Fac Fisioter Oza, 15071 A Coruña, Spain [Internet]. 2018 [cited 2021 Oct 8]; Available from: <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
31. Aguilar I, Elsa A/, Rafael Díaz V. Factores Estresores en Estudiantes del Pregrado de la Facultad de Ciencias Contables - UNMSM. Rev la Fac Ciencias Contab. 2016;
32. UPEA | Universidad Pública De El Alto [Internet]. Pagina Web de la UPEA. 2021 [cited 2021 Oct 15]. Available from: <https://www.upea.bo/u/bzB13r7VKe8BqcMpvq2eG9xMw>
33. Barraza Macías A, Barraza Nevárez S. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. CPU-e, Rev Investig Educ [Internet]. 2019 Jan 28 [cited 2021 Mar 16];(28):132–51. Available from: <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>

XIII.- ANEXOS

Anexo 1.- Operacionalizacion de variables

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	TIPO	ESCALA
Edad	Edad que refiere el individuo al momento de estudio.	Cuantitativo o continuo	En años
Sexo	Sexo Biológico	Cualitativo Nominal dicotómico	Femenino Masculino
Estado Civil	Estado civil al momento del estudio	Cualitativo Nominal	Soltero Casado Divorciado Concubino Viudo
Presenta Estrés o No	Se refiere si ha presentado estrés o no en el semestre.	Cualitativo dicotómico	SI NO
Nivel de Estrés	Se refiere al nivel de estrés que ha presentado	Cualitativo ordinal	1=Poco 2 3 4 5=Mucho
Estresores	Se refiere a los factores que causan estrés como la sobrecarga de tareas	Cualitativo ordinal	Nunca Casi Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre

VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	TIPO	ESCALA
Síntomas	Se refiere a las reacciones físicas, biológicas o conductuales frente al estrés.	Cualitativo ordinal	Nunca Casi Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre
Estrategias de afrontamiento	Se refiere a la manera como se enfrenta el individuo frente al estrés.	Cualitativo ordinal	Nunca Casi Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre

Anexo 2 Hoja de información

Estimado (a) estudiante queremos informarle que la carrera de Odontología llevara a cabo un estudio sobre el estrés académico asociado a la pandemia del COVID-19 durante la realización de las clases y prácticas virtuales en este primer semestre de la presente gestión 2021, cuyo objetivo es determinar la prevalencia del estrés académico.

Se realizara una encuesta llamada “Protocolo Inventario SISCO de Estrés Académico”. Para responder este cuestionario no necesita colocar sus datos personales, pero si le solicitamos que responda con la mayor honestidad.

Su participación en este estudio es voluntario. Si decide no participar en este estudio, no habrá ninguna represalia contra usted.

Los datos obtenidos durante este estudio serán usados únicamente por el investigador del proyecto y será tratado de manera totalmente anónima y confidencial.

Si tiene alguna duda sobre su participación, o sobre el estudio que se está realizando puede llamar o buscar al Dr. José Luis Mamani Calcina, docente de la catedra de oclusión Cel. 67890245.

En conocimiento de todo lo anterior usted debe firmar una hoja llamada consentimiento informado autorizando y dando consentimiento de participar en el estudio.

Firma y Nombre de la persona que aplicara el consentimiento informado.

Anexo 3 Consentimiento informado

Yo,

.....con

CI..... he sido informado del estudio llamado PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADEMICO ASOCIADO A LA PANDEMIA COVID-19.

Se me ha explicado en qué consiste el estudio y mi participación en el mismo, y que los datos obtenidos en el estudio serán utilizados por el investigador del proyecto y será tratado de manera anónima y confidencial.

He leído la hoja de información he tenido la posibilidad de aclarar mis dudas y doy mi consentimiento de participar en el estudio.

Nombre y firma del participante.....

CI:

El Alto,.....de.....2021

Anexo 4: Protocolo Inventario SISCO-SV 21 de Estrés Académico

Sexo	F M	Fecha:
Curso:		Paralelo:
Edad:		Estado Civil:
<u>Inventario SISCO de Estrés Académico</u>		
<p>El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo manejará resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntario por lo que usted está en su derecho de no contestarlo.</p>		
<i>Durante el transcurso de este semestre ¿has sentido momentos de preocupación o nerviosismo?</i>		SI
		NO
<p><i>En caso de seleccionar la alternativa “NO” el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, continúe con el resto de las preguntas.</i></p>		
<p><i>Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.</i></p>		
1	2	3
4	5	

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señale con qué frecuencia se inquietaron con las siguientes situaciones:**

DIMENSION ESTRESORES

	(1) <i>Nunca</i>	(2) <i>Rara vez</i>	(3) <i>Algunas veces</i>	(4) <i>Casi siempre</i>	(5) <i>Siempre</i>
1.- <i>La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.</i>					
2.- <i>La personalidad y el carácter de los/as docentes que me imparten clases.</i>					
3.- <i>La forma de evaluación de mis docentes (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)</i>					
4.- <i>El nivel de exigencia de mis docentes</i>					
5.- <i>Tipo de trabajo que se pide (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</i>					
6.- <i>Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as docentes.</i>					
7.- <i>La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as docentes.</i>					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales: (SINTOMAS)**

Reacciones físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1.-Fatiga crónica (cansancio permanente)					
2.-Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3.-Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.-Problemas de concentración					
5.-Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
6.-Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
7.-Desgano para realizar las labores académicas					

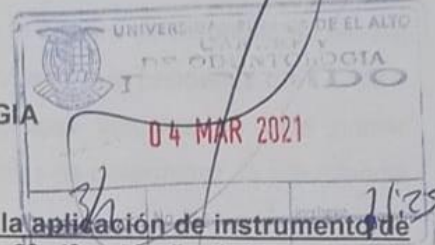
En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosísimo. (ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO)**

	(1) <i>Nunca</i>	(2) <i>Rara vez</i>	(3) <i>Algunas veces</i>	(4) <i>Casi siempre</i>	(5) <i>Siempre</i>
<i>1.-Concentrarse en resolver la situación que me preocupa</i>					
<i>2.-Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa</i>					
<i>3.-Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa</i>					
<i>4.-Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa</i>					
<i>5.-Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione</i>					
<i>6.-Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas</i>					
<i>7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa</i>					

Anexo 5: Autorización Institucional

El Alto La Paz 4 de marzo de 2021

Señor:
Dr. Luis Fernando Soto
DIRECTOR DE LA CARRERA DE ODONTOLOGIA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE EL ALTO
Presente.-



Ref.- Solicitud de autorización para la aplicación de instrumentos de investigación a los estudiantes de 3°, 4°, y 5° año de la carrera de odontología

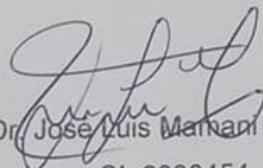
Distinguido Director.

Le hago llegar a su persona los más cordiales saludos deseándole éxitos en las funciones que desempeña.

En primer lugar quiero informarle que me encuentro realizando un proyecto de investigación denominado " Prevalencia del Estrés Académico en estudiantes universitarios de 3° a 5° año de la carrera de odontología de la U.P.E.A. Asociado a la Pandemia por COVID-19 en el primer semestre de la gestión 2021" . Para poder obtener el título de Especialidad en Salud Pública mención en epidemiología en la carrera de Medicina de la Universidad Mayor de San Andrés.

Siendo la población estudiada los estudiantes de 3°, 4°, y 5° año de la carrera de odontología. **Solicito muy respetuosamente a su autoridad, me otorgue el permiso para aplicar los instrumentos de investigación a los mencionados estudiantes de los cursos citados** y así llevar adelante el proyecto de investigación.

Sin otro particular me despido de usted agradeciéndole de antemano su colaboración.


Dr. José Luis Mamani Calcina
CI. 6000454


Dr. Luis Fernando Soto
DIRECTOR
CARRERA DE ODONTOLOGIA
10
BO

Adjunto:

- Hoja de Información
- Consentimiento Informado
- Protocolo Inventario SISCO de Estrés Académico¹