



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:
“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”.

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada de Enfermería

Autora: Moreta Criollo, Jennyfer Vanessa

Tutor: Lic. Mg. Velasco Acurio, Evelin Fernanda

Ambato- Ecuador

Marzo 2020

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor de Trabajo de Investigación sobre el tema:

“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO” de Jennyfer Vanessa Moreta Criollo, estudiante de la carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del jurado examinador designado por el Consejo Directivo, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Enero del 2020

LA TUTORA

.....

Lic. Mg Velasco Acurio, Evelin Fernanda

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación **“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** como también los contenidos, ideas, análisis, y conclusiones son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Enero del 2020

LA AUTORA

.....

Moreta Criollo, Jennyfer Vanessa

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y proceso de investigación.

Cedo los derechos en líneas primordiales de mi tesis, con fines de discusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Enero del 2020

LA AUTORA

.....

Moreta Criollo, Jennyfer Vanessa

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Trabajo de Investigación, sobre el Tema: **“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** de Jennyfer Vanessa Moreta Criollo, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, Marzo del 2020

Por constancias firman

.....

PRESIDENTE/A

.....

1er VOCAL

.....

2do VOCAL

DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico este Proyecto de Investigación a Dios Todopoderoso por la guía celestial permanente, que nos permite conducirnos en el camino de la vida.

A mi madre con todo mi cariño, gracias al sacrificio que ha realizado día con día y por siempre impulsarme a seguir adelante, gracias a ti este sueño de ser profesional deja de ser solo un sueño para convertirse en realidad. A mi esposo por ser parte de mi formación profesional, por su amor y apoyo imprescindible e incondicional.

A la persona más importante de mi vida, mi motivación para seguir luchando aun en las peores circunstancias, por quien me he levantado con ganas de luchar todos los días, mi hijo Mateo que es lo mejor que la vida pudo regalarme.

Gracias infinitas por ser parte de este gran triunfo en mi vida.

Jennyfer Moreta

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por las bendiciones derramadas en mi vida. A mi madre por su apoyo incondicional en este periodo de mi vida, gracias por el amor que me demuestra día con día. A mi esposo y a mi hijo por todo el apoyo brindado para que pudiera terminar mi carrera brindándome su amor y comprensión absoluta.

A mis profesores de la UTA de la Carrera de Enfermería, gracias por trasmitirme todo su conocimiento para ponerlos en práctica con las personas que necesiten de mí.

A mi estimada Tutora Lic. Mg Evelin Velasco Acurio mi agradecimiento por la paciencia, orientación y apoyo para la culminación de este proyecto.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
MARCO TEÓRICO.....	3
1.1 Antecedentes Investigativos	3
1.2 Objetivos.....	9
1.2.1 Objetivo General.....	9
1.2.2 Objetivos Específicos	9
CAPÍTULO II	10
METODOLOGÍA	10
2.1 Materiales	10
2.2 Métodos	11
2.2.1 Diseño de estudio.....	11

2.2.2 Área de estudio	11
2.2.3 Población y Muestra	12
2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión.....	14
2.2.7 Técnica de Recolección de Datos	14
2.2.8 Instrumento	14
2.2.9 Protección de los derechos humanos	15
2.2.10 Procesamiento de la Información	15
CAPÍTULO III.....	16
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	16
3.1 Análisis de los resultados	16
PROPUESTA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO.....	50
CAPÍTULO IV.....	52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	52
4.1 Conclusiones.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	53
BIBLIOGRAFÍA.....	53
LINKOGRAFÍA	53
CITAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DE DATOS UTA	54
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Objetivos Específicos.....	9
Tabla 2 Distribución de grupos en función de variables individuales	16
Tabla 3 Edad	17
Tabla 4 Género.....	19
Tabla 5 Estado civil.....	21
Tabla 6 Hijos.....	23
Tabla 7 Trabajo y estudio.....	25
Tabla 8 Realización de un examen.....	27
Tabla 9 Exposición de un trabajo en clase	29
Tabla 10 Intervención en el aula	31
Tabla 11 Sobrecarga académica.....	33
Tabla 12 Masificación de las aulas	35
Tabla 13 Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas.....	37
Tabla 14 Realización de otras actividades	39
Tabla 15 Competividad entre compañeros.....	41
Tabla 16 Realización de trabajos obligatorios	43
Tabla 17 Tareas de estudio.....	45
Tabla 18 Trabajar en grupo	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Edad	17
Gráfico 2 Representación gráfica de la muestra por género	19
Gráfico 3 Representación gráfica de la muestra según el estado civil.....	21
Gráfico 4 Representación gráfica de la muestra que tiene hijos	23
Gráfico 5 Representación gráfica de la muestra que trabaja y estudia	25
Gráfico 6 Realización de un examen	27
Gráfico 7 Exposición de un trabajo en clase.....	29
Gráfico 8 Intervención en el aula	31
Gráfico 9 Sobrecarga académica.....	33
Gráfico 10 Masificación de las aulas	35
Gráfico 11 Falta de tiempo para cumplir actividades académicas	37
Gráfico 12 Realización de otras actividades	39
Gráfico 13 Competividad entre compañeros.....	41
Gráfico 14 Realización de trabajos obligatorios	43
Gráfico 15 Tareas de estudio.....	45
Gráfico 16 Trabajar en grupo.....	47
Gráfico 17 Situaciones generadoras de estrés según los estudiantes	49

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

Autora: Moreta Criollo, Jennyfer Vanessa

Tutor: Lic. Mg. Velasco Acurio, Evelin Fernanda

Fecha: Enero 2020

RESUMEN

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo determinar los principales factores de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. El método empleado fue el cuantitativo, diseño descriptivo, corte transversal. La población estuvo conformada por 803 estudiantes matriculados legalmente en el periodo Septiembre 2019- Febrero 2020, de la cual se obtuvo una muestra de 162 estudiantes de diferentes niveles de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato muestras ajustadas a las pérdidas, con un nivel de confianza de 95%, precisión del 3% y proporción del 5%. Para ello se hizo uso de una ficha sociodemográfica, el Inventario de Estrés Académico (IEA). Como resultado se obtuvo que el género femenino prevalece con un 74% de los participantes, en cuanto al estado civil un 93% están solteros, el 90% de los participantes no tiene hijos al igual que el 88% no realiza otra actividad diferente al estudio, la edad media de los participantes es de 20,79 años. Los principales factores estresantes fueron sobrecarga académica manifestándose mucho estrés 28%, seguido de falta de tiempo para cumplir las actividades académicas con un 22% y el tercer factor estresante destacado es realización de un examen con el 15%, el estímulo menos estresante manifestado por los estudiantes fue intervención en el aula con un 2% y realización de otras actividades con el 4%. Se pudo concluir que los factores desencadenantes del estrés es la mala organización del

tiempo, así como la poca atención de los estudiantes a las clases y la falta de confianza en sí mismos.

PALABRAS CLAVE: ESTRÉS ACADÉMICO, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

NURSERY CAREER

Author: Moreta Criollo, Jennyfer Vanessa

Tutor: Lic. Mg. Velasco Acurio, Evelin Fernanda

Date: January 2020

ABSTRACT

This research project aims to determine the main factors of academic stress in the students of the Nursing Career of the Technical University of Ambato. The method used was the quantitative, descriptive design, cross section. The population consisted of 803 students legally enrolled in the period September 2019- February 2020, from which a sample of 203 students of different levels of the Nursing Career of the Technical University of Ambato was obtained samples adjusted to losses, with a confidence level of 95%, accuracy of 3% and proportion of 5%. For this purpose, a sociodemographic tab, the Academic Stress Inventory (IEA), was used. As a result, it was obtained that the female gender prevails with 74% of the participants, in terms of marital status 93% are single, 90% of participants do not have children as well as 88% do not do any other activity than the study, the average age of the participants is 20,79 years. The main stressors were academic overload manifesting a lot of stress 28%, followed by lack of time to fulfill academic activities with 22% and the third outstanding stressors is to take an exam with 15%, the stimulus less stressful manifested by students was intervention in the classroom with 2% and other activities with 4%. It was concluded that the triggers for stress are the poor organization of time, as well as students' poor attention to classes and lack of self-confidence.

KEYWORDS: ACADEMIC STRESS, UNIVERSITY STUDENTS

INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los problemas más generalizados en la actualidad, según la Organización mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. Las enfermedades provocadas por el estrés en el año 2010 según la OMS superaron las enfermedades infecciosas en América Latina y el Caribe teniendo a más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados al estrés. (1)

El estrés académico es un “**proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico**”, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas escolares que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores.(2) A nivel mundial uno de cada cuatro estudiantes experimentan estrés y su salud puede verse gravemente afectada, se estima que 50% de las mismas presentan algún problema de salud mental de este tipo. (3)

Estudios realizados en América Latina específicamente en México bajo el tema “**Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería**” manifiesta que existe una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores mayores al 87 %, en la categoría de estrés moderado y las principales fuentes de estímulos estresores fueron las evaluaciones de los profesores, acompañándose de signos y síntomas más comunes como somnolencia y problemas de concentración. (2)

En el Ecuador, en la Ciudad de Cuenca se publicó el artículo denominado “**Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina**” donde se puede evidenciar que el 45 % de los estudiantes presentan niveles de estrés altos. (4) En la Universidad Técnica de Ambato se ha desarrollado el artículo “**Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina**” donde se evidencio que el 43.2% de los estudiantes indicaron estar expuestos a un nivel de estrés medianamente alto y los

estresores académicos que más afectan a los estudiantes es el exceso de evaluaciones y la realización de un examen con un 83%, seguido por la sobrecarga académica con un 82.7% y la mayor reacción física que presentaron es el cansancio y fatiga.(5)

Siendo el estrés un problema mundial, afectando principalmente a los estudiantes del área de salud y no siendo estudiado en la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato el objetivo de esta investigación es determinar los principales factores de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPÍTULO I.

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizados en la actualidad. Según **Encina et al.** menciona que **“Desde el punto de vista etiológico, el termino estrés deriva del griego stringere cuyo significado es el de provocar tensión”**. (6) Se trata de una reacción fisiológica de nuestro organismo que nos permite responder a una situación desafiante o amenazante. (7)

Díaz. Y y Guano. I en el año 2017 en Ambato investigo sobre **“Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato”** con el objetivo de determinar si existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato en donde menciona el origen del termino estrés siendo estudiado originalmente en la física en los albores del siglo XVII, a comienzos del siglo XIX el doctor y fisiólogo francés Bernard aplica el concepto de estrés a otras ciencias como la medicina. A mediados del siglo XX el estrés comienza a relacionarse en la vida del ser humano como posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo. Posteriormente Hans Selye considerado padre del estrés lo definió como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona. Concluyéndose que el estresor académico más utilizado por los sujetos de estudio es el exceso de evaluaciones, la realización de un examen, la sobrecarga académica y la responsabilidad por cumplir con las exigencias académicas. En cuanto a los resultados de los indicadores de desequilibrio sistémico que más afectaron a los estudiantes fueron en las reacciones físicas la fatiga-cansancio permanente, dolores de cabeza o migraña y otros síntomas que tienen relación con la actividad de sueño como la somnolencia o mayor necesidad de dormir. En los síntomas

psicológicos, problemas de concentración, olvidos, ansiedad y angustia y en cuanto a las reacciones comportamentales se encontraron el aumento o reducción del consumo de alimentos y la desmotivación por las actividades. Con respecto al afrontamiento de los estudiantes para lidiar con el estrés académico se destaca concentrarse en resolver el problema, la habilidad asertiva y la distracción (8)

Silva. M; López. J; Sánchez. O y González. P en el año 2019, en la revista RECIEN: Revista Electrónica Científica de Enfermería publicaron en un artículo denominado “Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería” con el objetivo de determinar el nivel de estrés y su relación con las variables sexo y semestre en estudiantes de Licenciatura en Enfermería mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en el artículo nos señala que **“el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”**, que se presenta de manera descriptiva en tres tiempos: primero: el estudiante se ve envuelto en una serie de contextos y a su vez a una gran demanda académica que bajo la valoración del estudiante lo percibe como desbordante o amenazante. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio). Tercero: este desequilibrio sistémico causada por el estrés obliga al alumno a realizar rápidamente acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico, los autores concluyeron que la mayor parte de estudiantes que cursan la Licenciatura en Enfermería presentan un nivel de estrés moderado debido a los diversos estresores a los que se enfrentan durante su formación profesional. Esto es una situación que se debe tomar muy en cuenta, ya que como se ha mencionado anteriormente, el estudiante que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede verse afectado en su rendimiento académico, además de sufrir un desequilibrio sistémico además los estudiantes de enfermería deben contar con herramientas que contribuyan para el afrontamiento del estrés académico, sin importar su sexo y/o semestre, ya que se demostró que éste se presenta de manera general. Las instituciones están obligadas entonces a proveer a los estudiantes capacitación continua

sobre esta temática para que puedan afrontar las exigencias y cambios de una manera positiva para su desarrollo y desempeño durante su formación académica. (2)

Alfonso. B; Calcines. M; Monteagudo. R y Nieves. Z en el año 2015, en la revista EDUMECENTRO publicaron un artículo titulado “Estrés académico” cuyo objetivo fue caracterizar el estrés y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos donde mencionan que **“desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”**. En el artículo se llegó a la conclusión que el estrés académico continúa siendo una problemática en las universidades por lo que es importante formar profesionales cada vez más capaces y con mayores posibilidades de autocontrol ante las situaciones diversas que se les pueden presentar; es necesario encaminar las acciones docentes al establecimiento de aptitudes de enfrentamiento al estrés académico y profesional. Este artículo se tomó en cuenta debido que nos señala conceptos claves de estrés académico, así como su origen. (9)

Gundín. O y Vizoso C en el año 2016 en la revista Asociación Científica de Psicología y Educación publicaron el artículo titulado “Causas del estrés académico en estudiantes universitarios” con la finalidad de determinar cuáles son las situaciones académicas que causan estrés con más frecuencia y evaluar si existen diferencias en la percepción de estrés en dichas situaciones en función del curso académico en el que estén matriculados los estudiantes. En dicho artículo se puede mencionar que **“un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico”**. Por lo que podemos decir que las alteraciones de estos tipos de niveles afectan en el rendimiento académico de manera negativa expresándose estas afecciones como malas calificaciones, en exámenes, impuntualidad o abandono de clases o en casos más extremos abandono de la carrera. Además, cabe mencionar que los estudiantes le dan una elevada importancia al proceso de evaluación por consiguiente todo lo relacionado a

la evaluación académica representa un tipo crítico de situación de estrés acompañado con la sobrecarga y ambigüedad del rol. Entre ellos se destacan la concentración de exámenes en ciertos periodos de curso, la gran cantidad de materia que puede abarcar, la incertidumbre por parte de los estudiantes de no conocer como el profesor valora y califica su rendimiento y aprendizaje. En el artículo se concluye que los estudiantes, a pesar de no estar preocupados por sus capacidades o valor académico, perciben como estresantes las situaciones en las que se sienten evaluados (exámenes e intervenciones en público) y también perciben estrés por la excesiva carga de trabajo que se les exige y por las deficiencias metodológicas del profesorado. Dado que tanto la evaluación como la carga de trabajo y la metodología son factores impuestos por el profesor, estos efectos podrían deberse a que los estudiantes sientan una escasa autonomía y responsabilidad hacia sus estudios.(10)

Zárate. N; Soto. M; Martínez. E; Castro. M García. R y López. N en el año 2018 en la revista FEM: Revista de la Fundación Educación Médica publicaron el artículo “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud” con el objetivo de analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud, mediante un estudio de tipo cuantitativo, correlacional y transversal en el cual nos refiere que el estrés no siempre es negativo. Pequeños episodios de estrés ayudan a cumplir una tarea determinada en un plazo específico o evitar el peligro a este tipo de estrés se lo denomina Eustres, el problema surge cuando el estrés permanece por periodos prolongados, sin pausas ni descansos al cual denominamos como estrés malo o Distres, hasta manifestar preocupación, nerviosismo, bruxismo, somnolencia, problemas de concentración, trastornos digestivos, dolor abdominal, diarrea, cansancio, fatiga crónica, y trastornos de sueño o alimentación. Los autores concluyeron que al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario a través de hábitos de estudio, el estudiante de medicina de primer año se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. El 36,82% tienen hábitos de estudio y a un 81,04% les genera estrés el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el

tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase. Este artículo fue elegido debido a que muestra que los estudiantes universitarios deben reforzar cotidianamente los hábitos de estudio, como el uso eficiente del tiempo para estudiar y descansar, planificar y cumplir con actividades académicas (leer, hacer resúmenes, síntesis, textos argumentativos, organizadores gráficos, tomar apuntes, estar concentrado en clase) y autoverificar el cumplimiento de las tareas, son hábitos que pueden prevenir situaciones estresantes y asegurar la aprobación del examen de evaluación. (11)

Además, **Castillo. C; Chacón. T y Díaz G** en el año de 2016 en Chile publicaron el artículo “Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la Salud”. Este artículo tuvo la finalidad de determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los estudiantes de 2° año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. En donde se hallaron resultados en las cuales las escuelas coinciden en los 3 principales factores de estrés: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Sin embargo, algunos de ellos fueron percibidos como un estresor significativamente mayor por los estudiantes de Enfermería. La información obtenida genera un desafío importante a la carrera de Enfermería, en el sentido de reestructurar su malla curricular para redistribuir algunas asignaturas de manera que se pueda disminuir el agobio y sobrecarga académica. Este artículo fue tomado como referencia debido a que se utilizaron los cuestionarios que serán aplicados y servirán de guía en la misma, este cuestionario es: Inventario de Estrés Académico (IEA) de Polo, Hernández y Pozo. (12)

Castillo. I; Barrios. A y Alvis. L en el año 2018 en la revista Redalyc se publicó el artículo denominado “Estrés académico en estudiantes de Enfermería de Cartagena, Colombia” con el objetivo de describir el estrés académico de estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia mediante un estudio de tipo descriptivo y trasversal

,en al artículo se menciona El estrés académico se desencadena frente en situaciones percibidas por el estudiante como desbordantes y amenazadoras, entre estas demandas se encontraría la obligación de una gran presencialidad manifestada por horas de clases y tutorías, seguido de excesivo trabajo autónomo por parte del estudiante como tareas no presenciales, necesidad de muchas horas de estudio también la dificultad para conciliar la vida académica y la personal, ausencia de tiempo libre y en el área de salud las exigencias de las prácticas porque se requiere un contacto directo con personas. Los estudiantes de la Carrera de Enfermería durante su periodo de educación además de asistir a clases teóricas deben asistir a laboratorios de simulación para adquirir habilidades y prácticas clínicas, demandándoles una carga horaria superior, así como reducción de su tiempo. Igualmente, en el ambiente hospitalario se encuentran con situaciones complicadas como: contacto con el dolor, sufrimiento y muerte de pacientes, por lo que puede ocasionar problemas de inestabilidad emocional. Se llegó a la conclusión que los estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, las múltiples demandas del contexto universitario y el amplio volumen de trabajo se convierten en principales fuentes de académico, que se ve reflejado en síntomas diversos como dolores de cabeza, ansiedad, desánimo por las tareas escolares y cambios en los patrones de sueño. La identificación temprana de estrés académico entre los estudiantes de enfermería puede ayudar a potenciar estrategias de afrontamiento y ayudar al diseño de programas de bienestar que garanticen un mejor desempeño y calidad de vida de este grupo de personas. (13)

Se debe tener en cuenta que una gran cantidad de estrés académico que desencadena estudios y evaluaciones, puede provocar que los estudiantes inicien, consoliden o aumenten el hábito tabáquico. Se ha dado a conocer que el estrés está asociado al consumo de cigarrillos y considerando a este como el elemento que impide dejar el cigarrillo. (6)

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

Determinar los principales factores de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

1.2.2 Objetivos Específicos

Tabla 1 Objetivos Específicos

OBJETIVO	PORCENTAJE DE CUMPLIMIENTO	MÉTODO
Caracterizar la población estudiantil.	30%	Permite determinar las variables socioeconómicas de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la UTA.
Identificar los factores estresantes en los estudiantes de la Carrera de Enfermería.	40%	Permite conocer cuáles son las principales fuentes de estrés a los que están expuestos los estudiantes universitarios.
Proponer alternativas de solución para disminuir el estrés académico.	30%	Permite la disminución del estrés académico y mejor rendimiento de los estudiantes.

Fuente: Objetivos

Elaborado por: Jennyfer Moreta

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los recursos utilizados en la elaboración del proyecto de investigación fueron:

Recursos humanos: Las personas que aportaron en la presente investigación fueron Jennyfer Vanessa Moreta Criollo quien desarrolló el presente proyecto, como tutora-guía la Lic. Evelin Velasco Acurio, quien llevó a cabo las tutorías para orientar el logro final de los objetivos planteados. Y para la obtención de datos de la población de estudio de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Recursos institucionales: El lugar donde se llevó a cabo la investigación fueron las aulas de clases de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Materiales de oficina: Para el desarrollo del proyecto se hizo necesario el uso de equipos y materiales de oficina, los cuales se detallan a continuación:

Equipos

- Computadora
- Impresora
- Internet
- CD/DVD
- Dispositivo de almacenamiento (Pendrive)

Materiales de oficina

- Carpetas
- Fotocopias
- Cuaderno
- Lápiz, esfero, borrador

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de estudio

El presente proyecto de investigación por su tipo de estudio fue de diseño descriptivo debido a que nos permite observar y detallar la problemática de la realidad a estudiar. De corte transversal porque lo realizamos en un punto específico de tiempo. De enfoque cuantitativo porque se utilizó la recolección y análisis de datos para responder preguntas de la encuesta de **“Inventario de Estrés Académico”**. (14)

2.2.2 Área de estudio

La investigación se realizó a los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería que es un organismo público ubicado en el Campus Ingahurco en la Avenida Colombia y Chile, tercer y cuarto piso.

Pertenece a las Instituciones de Educación Superior, una de las mejores puntuadas en el proceso de acreditación realizada a través del CACES. Es autónoma, de derecho público con personería jurídica. Ofrece formación de tercer nivel, y ejecuta cursos de formación de auxiliares de enfermería.

El proyecto de investigación se realizó durante el periodo: Septiembre 2019- Febrero 2020. La población seleccionada se encuentra enfocada a identificar los factores

estresantes en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, así como también proponer alternativas de solución para disminuir el estrés académico.

2.2.3 Población y Muestra

La población estuvo constituida por 803 estudiantes matriculados legalmente en el periodo Septiembre 2019- Febrero 2020, de la cual se obtuvo una muestra de 162 estudiantes de diferentes niveles de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato muestras ajustadas a las pérdidas, con un nivel de confianza de 95%, precisión del 3% y proporción del 5%.

Muestra. La muestra es una parte de la población que se selecciona, en un trabajo de investigación y de la cual se obtiene realmente la información para el desarrollo del estudio, la muestra es la parte de la población a la cual vamos aplicar la investigación para obtener resultados.(15)

Debido a que la población en estudio corresponde a una muestra grande se realizó un diseño muestral para la recolección de datos, para la cual se utilizó la fórmula para cálculo de la muestra poblaciones finitas, para la cual debemos conocer el total de la población.

Fórmula a utilizarse:

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

Donde sus valores son:

n= Muestra obtenida

N= Población total (803)

Z_a= 1.96 al cuadrado que representa una seguridad del 95%

p= proporción esperada que equivale al 5%, resultando 0,05

q= 1 – p que equivale a 1 – 0,05, dando por resultado 0,95

d= la precisión que deseamos, en este caso 3%

Fórmula aplicada:

$$n = \frac{803 * 1,96^2 * 0,05 * 0,95}{0,03^2 * (803 - 1) + 1,96^2 * 0,05 * 0,95}$$

$$n = \frac{803 * 3,84 * 0,05 * 0,95}{0,0009 * 802 + 3,84 * 0,05 * 0,95}$$

$$n = \frac{146,46}{0,7218 + 0,1824}$$

$$n = \frac{146,46}{0,90}$$

$$n = 162,73$$

$$n = 162 \text{ estudiantes}$$

2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión

Se seleccionaron estudiantes legalmente matriculados de primer a décimo semestre de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, durante el periodo comprendido desde Septiembre 2019- Febrero 2020.

Criterios de exclusión

Se excluyó del estudio a estudiantes que manifiesten no participar en la investigación o que por alguna circunstancia el día de la aplicación de la encuesta estén ausentes o hayan faltado.

2.2.7 Técnica de Recolección de Datos

La metodología utilizada para la recolección de datos fue una ficha sociodemográfica y la encuesta Inventario de Estrés Académico (IEA) de Polo, Hernández y Pozo.

El tamaño de la muestra se delimitó sobre el registro disponible de los estudiantes legalmente matriculados en el periodo Septiembre 2019 – Febrero 2020 en la Universidad Técnica de Ambato.

El presente proyecto fue autorizado por la Unidad de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud y por la Carrera de Enfermería. Una vez obtenida la aprobación del tema del trabajo de investigación se procedió a pedir autorización verbal al docente responsable de cada aula donde se aplicó la encuesta, posteriormente se dio a conocer a los estudiantes el tema del respectivo proyecto de investigación, así como los objetivos y los beneficios del proyecto, solicitando previamente la firma del consentimiento informado, para pedir autorización a los alumnos resguardando sus derechos humanos.

2.2.8 Instrumento

Se aplicó una ficha sociodemográfica (Ver anexo 2) también el instrumento utilizado para la recolección de datos fue el test: Inventario de Estrés Académico (IEA). Mediante

los ítems propuestos en el formulario, el estudiante se permitió identificar cuáles son las principales situaciones generadoras de estrés académico.

El inventario de Estrés Académico (IEA) de Polo, Hernández y Pozo, validada por la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés, está compuesta por 11 situaciones generadoras de estrés dentro del ámbito universitario o académico. El cuestionario consta de valores del 1 al 5 donde 1 es nada de estrés y 5 es mucho estrés. (Ver anexo 3)

El cuestionario fue autoadministrado, sin embargo, se dieron instrucciones verbales. El tiempo utilizado para la aplicación de la encuesta si como en el consentimiento informado fue aproximadamente de 10 a 15 minutos.

2.2.9 Protección de los derechos humanos

Los derechos humanos de los participantes que participaron en el proyecto de investigación bajo el tema: “Estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato” fueron respetados manteniendo en anonimato la información de los participantes, la participación fue voluntaria previa la información de los objetivos de estudio. Se tuvo en cuenta el consentimiento informado. Las preguntas y los ítems del cuestionario aplicado no alteraron la salud física, mental ni social de los estudiantes. Los resultados son confidenciales y son utilizados solo con fines de estudio. (Ver anexo 1)

2.2.10 Procesamiento de la Información

Los datos se recopilaron de forma automatizada, verificando que todos los ítems se encuentren de manera clara y precisa para su posterior tabulación. El programa informativo EXCEL es el que se utilizó para crear gráficos de la información adquirida, así como también para su análisis, interpretación de los resultados y posteriores conclusiones.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis de los resultados

La muestra estuvo constituida por 162 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, durante el periodo académico Septiembre 2019 – Febrero 2020.

Dentro de las variables sociodemográficas que fueron consideradas para el estudio están: edad, género, estado civil, semestre, trabajo, hijos, las cuales se consideraron importantes para el desarrollo de la investigación. Los resultados de las variables género, estado civil, semestre, trabajo e hijos fueron representadas a través de la frecuencia (f) y el porcentaje (%) en cada una de las categorías, en cuanto a la variable edad está representada a través de la media (M) y desviación estándar (Ds). (Tabla 2)

Tabla 2 Distribución de grupos en función de variables individuales

Variab les	Frec.	%
Género		
Masculino	42	26%
Femenino	120	74%
Estado civil		
Soltero/a	150	93%
Casado/a	7	4%
Unión libre	4	2%
Divorciado/a	1	1%
Hijos		
Si	17	10%
No	145	90%
Trabajo		
Si	20	12%
No	142	88%

	M	Ds
Edad	20,79	2,274

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

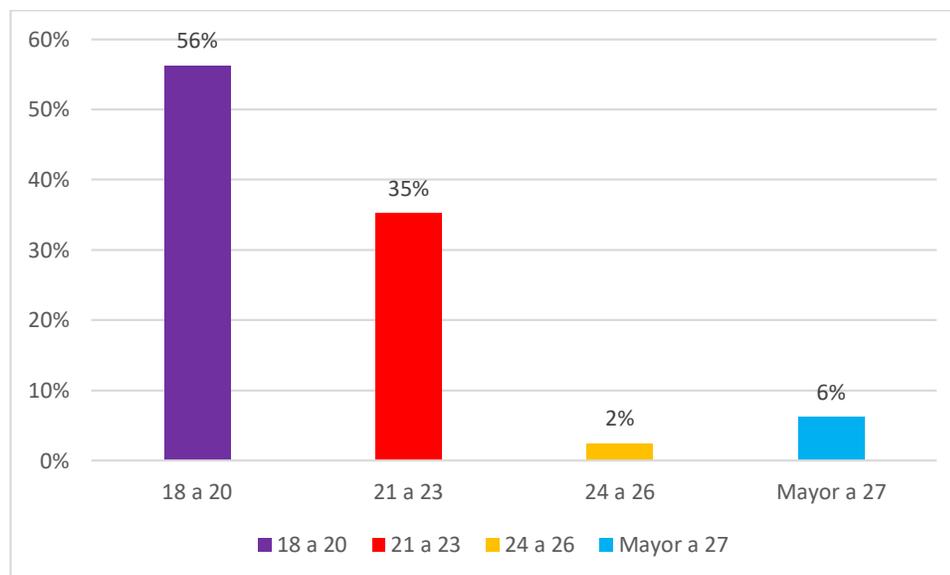
Tabla 3 Edad

Edad		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
18 a 20	91	56%
21 a 23	57	35%
24 a 26	4	2%
Mayor a 27	10	6%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 1 Edad



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En relación a la edad de los participantes del presente proyecto, se encontró una media de $M=20,079$ años de los estudiantes, y una desviación estándar $Ds=2,27$. De manera

general la edad de los participantes es una edad normativa de los estudiantes universitarios. **Díaz et al.** (16) en su trabajo sobre estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología tiene resultados similares con una población de 251 estudiantes obteniéndose una media de 20,2 años en el cual se presentaron frecuencias ligeramente similares entre adolescentes y adultos jóvenes.

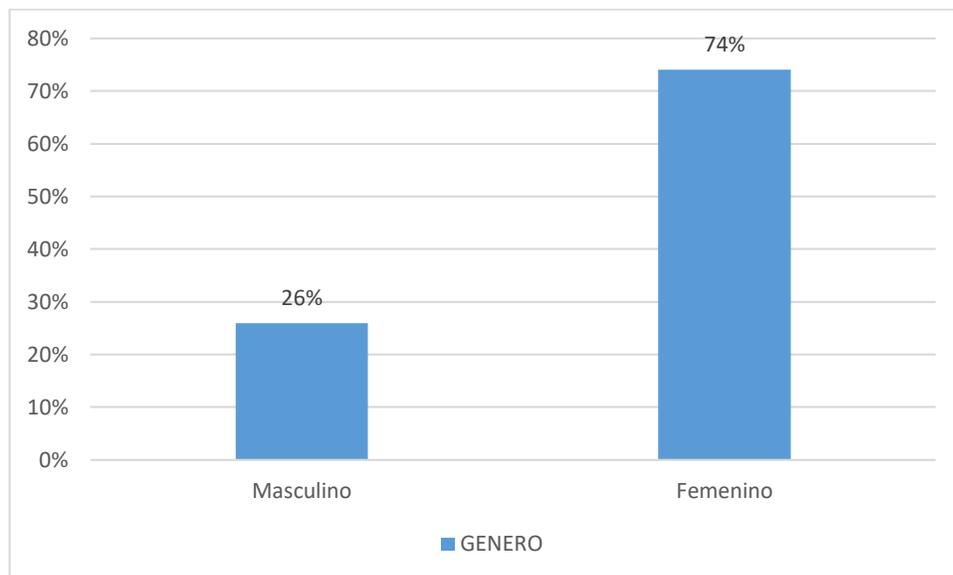
En cuanto a lo que respecta al género, se encontró una participación del sexo femenino del 74% de los participantes, mientras que el 26% del género masculino. (Gráfico 2)

Tabla 4 Género

GENERO		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Masculino	42	26%
Femenino	120	74%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería
Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 2 Representación gráfica de la muestra por género



Fuente: Encuesta
Elaborado por: Jennyfer Moreta

La representación gráfica, muestra un predominio de género femenino en la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Mediante el gráfico estadístico se puede determinar que el género femenino tiene más afinidad con el área de Salud y más específicamente la Carrera de Enfermería, existe diferencias significativas por género en

la elección vocacional de la Carrera de Enfermería siendo valores más altos en mujeres que en hombres a la hora de inclinarse por esta carrera. Ya que desde tiempo remotos la mujer soluciona problemas desempeñándose como comadronas, curanderas y cuidadoras de enfermos. Lo cual explicaría porque en esta investigación la mayoría de los participantes son del género femenino en la Carrera de Enfermería. (17)

Con respecto al estado civil de los participantes, se encontró que el 91% están solteros, el 6% están casados, el 2% están en unión libre, en la encuesta un participante indicó que estaba divorciado lo que corresponde al 0%. (Gráfico 3)

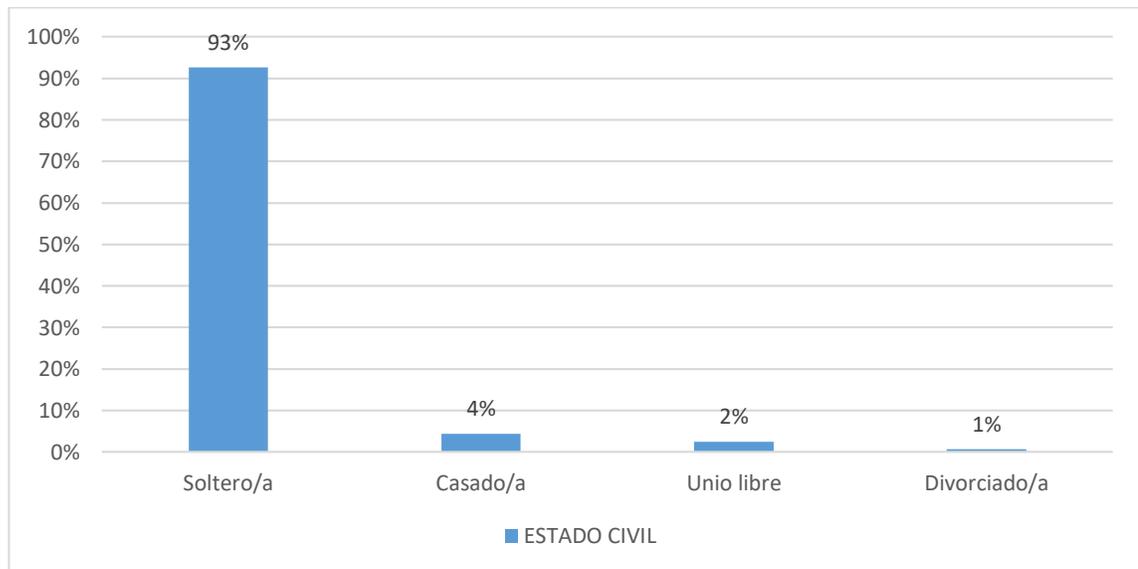
Tabla 5 Estado civil

ESTADO CIVIL		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Soltero/a	150	93%
Casado/a	7	4%
Unión libre	4	2%
Divorciado/a	1	1%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 3 Representación gráfica de la muestra según el estado civil



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Mediante el gráfico podemos determinar que, la mayoría de los participantes están solteros esto demuestra que los estudiantes universitarios dan prioridad a su carrera para

la obtención del título de tercer nivel, dentro de un menor porcentaje de los participantes indico que están casados, unión libre y una persona divorciado, el estudio nos coincide con la investigación de **Uribe et al.** (18) sobre Burnout en estudiantes de Enfermería de una universidad privada realizado en el 2017 con una población de 244 estudiantes manifestaron estar solteros y enfocados en terminar su formación universitaria.

En lo que respecta si los participantes tienen hijos el 13% SI lo tiene y el 87% No lo tiene. (Gráfico 4)

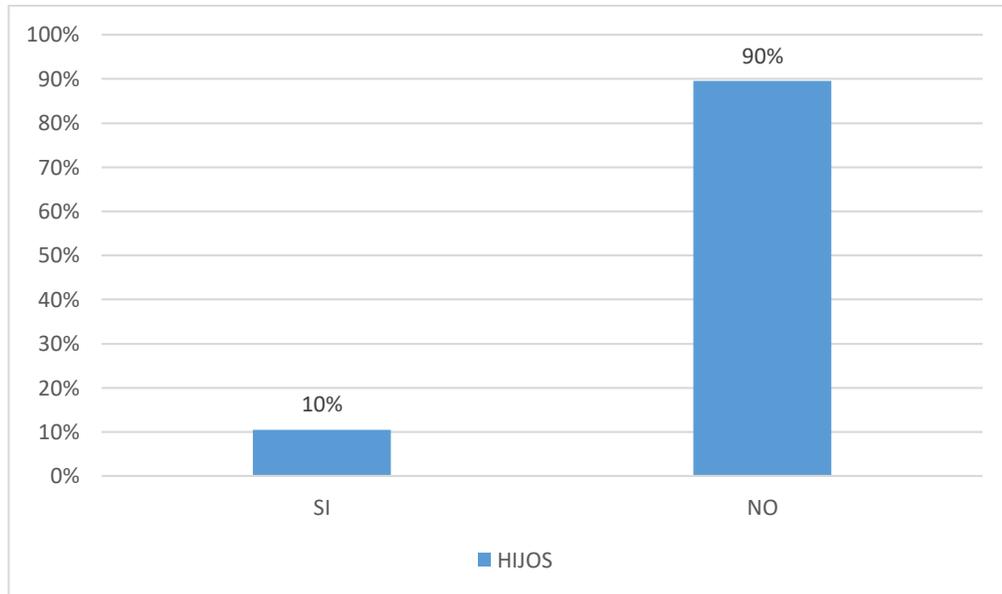
Tabla 6 Hijos

HIJOS		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
SI	17	10%
NO	145	90%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 4 Representación gráfica de la muestra que tiene hijos



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Mediante la gráfica se puede notar que la mayoría de los participantes no tienen hijos por lo que dedican más tiempo al estudio y están enfocados en la obtención de su título, la menor parte de los encuestados tienen hijos, de los participantes que manifestaron tener hijos la media fue de 1.17 hijos por estudiante, variante este número entre 1 a 3

hijos por estudiante respectivamente, por lo que se le puede atribuir una demanda mayor de estrés ya que se deben enfocar en el estudio y también en el cuidado de su hijo en otros estudios también se demuestra que la variable hijos si afecta en el estrés académico ya que al realizar esta labor su tiempo para realizar actividades académicas se ve reducido. (16)

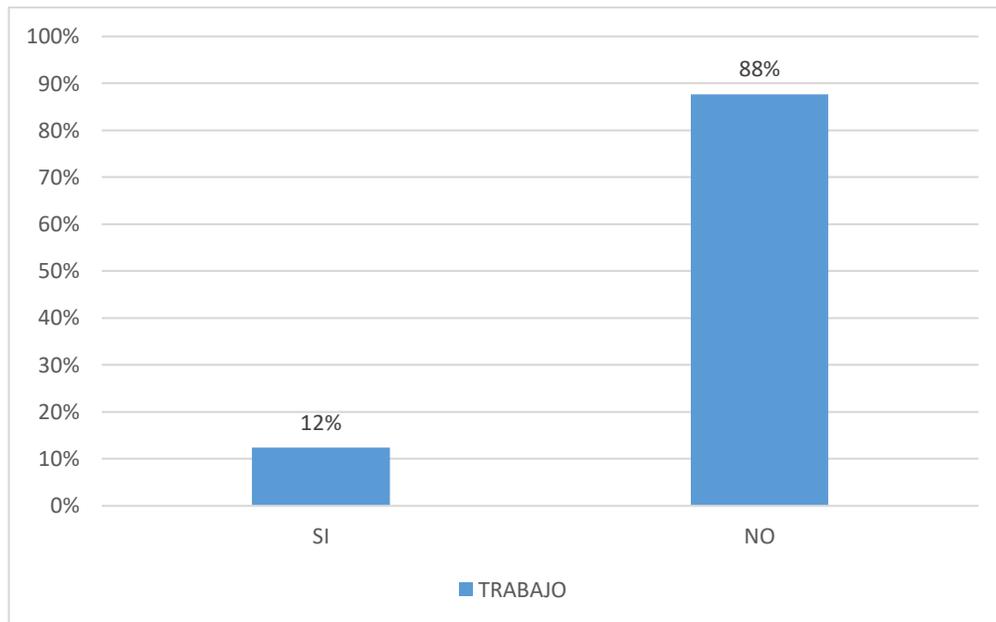
En relación al ámbito de estudio y trabajo se encontró que el 87% de los estudiantes solo se dedican al estudio, mientras que el 13% restante trabaja y estudia al mismo tiempo. (Gráfico 5)

Tabla 7 Trabajo y estudio

TRABAJO		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
SI	20	12%
NO	142	88%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería
Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 5 Representación gráfica de la muestra que trabaja y estudia



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería
Elaborado por: Jennyfer Moreta

La representación gráfica muestra que la mayoría de los participantes se dedica solo a estudiar y a su carrera, mientras que el menor porcentaje de estudiantes a más de dedicarse al estudio también trabajan. Si el estudiante indicó trabajar fuera de las horas

de clase, el tiempo medio fue de 15,8 horas por semana. En el estudio de **“Evaluación del estrés académico es estudiantes de nueva incorporación a la universidad”** señala que el mayor porcentaje de participantes son estudiantes a tiempo completo y el menor porcentaje estudia a tiempo parcial dando prioridad a la obtención del título universitario posterior a este trabajar, también por la edad que los estudiantes tienen es frecuente que sigan viviendo con sus padres y estos les paguen su educación, por esta razón es más posible que los estudiantes universitarios se dediquen solo al estudio. (19)

Pregunta #1

Realización de un examen

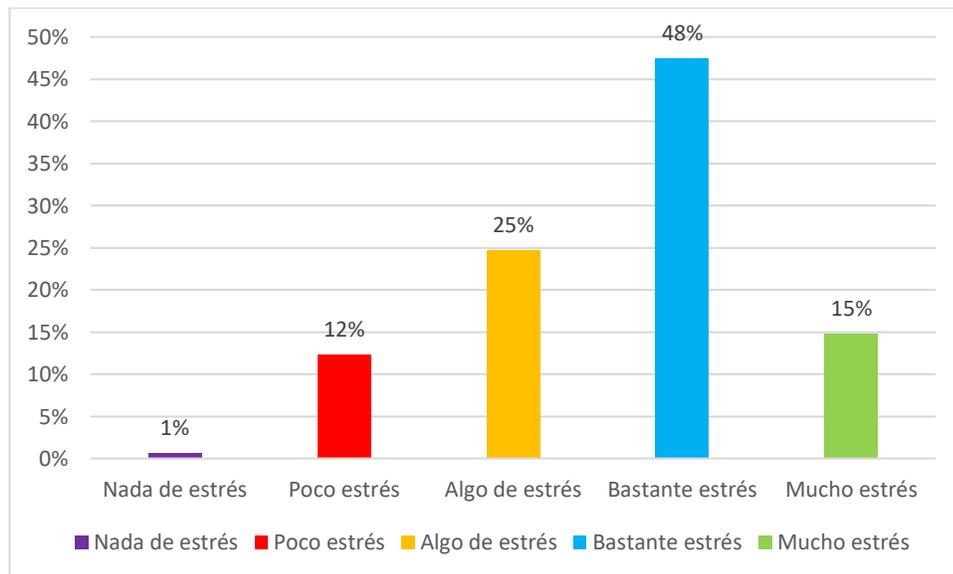
Tabla 8 Realización de un examen

Realización de un examen		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje %
Nada de estrés	1	1%
Poco estrés	20	12%
Algo de estrés	40	25%
Bastante estrés	77	48%
Mucho estrés	24	15%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 6 Realización de un examen



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 7 se observa que en relación a la pregunta #1, que 24 estudiantes que represente el 15% y manifestaron tener mucho estrés a la realización de un examen, seguido por 77 estudiantes que representa un 44% ha manifestado bastante estrés y un estudiante manifestó nada de estrés. En la investigación sobre las “**Causas del estrés**”

académico en estudiantes universitarios” realizado en el 2016 con una población de 532 estudiantes de primero, segundo, tercer y cuarto semestres de Educación Infantil, Educación Social, Relaciones laborales y Recursos Humanos donde se trabajó con la Escala de Estresores Académicos (E-CEA) indica que el factor percibido como estresante es la relacionada a los exámenes, la excesiva carga de trabajo y las deficiencias metodológicas del profesorado. (10)

Pregunta #2

Exposición de un trabajo en clase

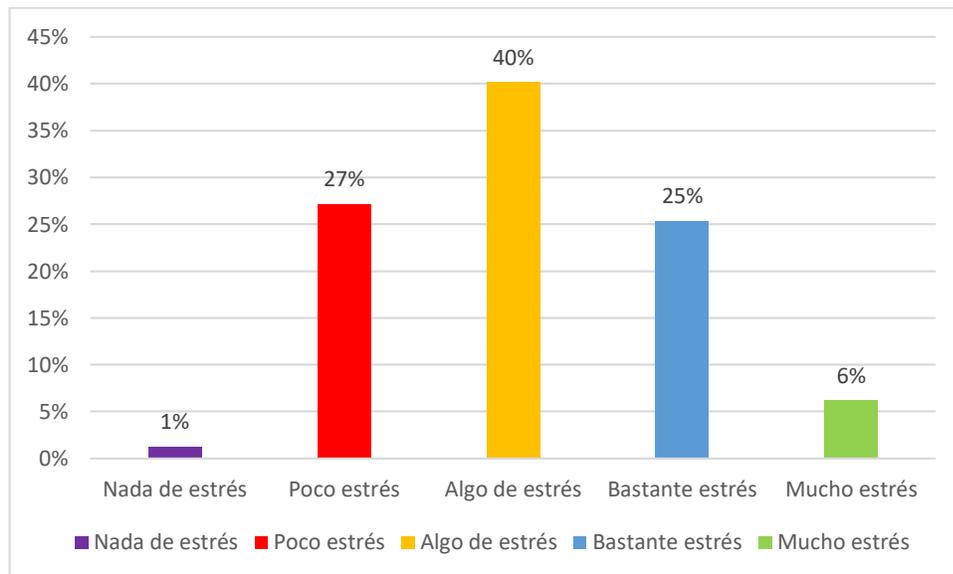
Tabla 9 Exposición de un trabajo en clase

Exposición de un trabajo en clase		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje %
Nada de estrés	2	1%
Poco estrés	44	27%
Algo de estrés	65	40%
Bastante estrés	41	25%
Mucho estrés	10	6%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 7 Exposición de un trabajo en clase



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Mediante la gráfica 8 se evidencia, con respecto a la pregunta #2, que 10 estudiantes que corresponde al 5% de los encuestados respondió tener mucho estrés a la hora de la

exposición de un trabajo en clase, mientras que 65 participantes representando el 40% manifestó tener bastante estrés y dos estudiantes manifestaron nada de estrés. estos resultados concuerdan con un estudio similar sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, donde se evidenció que la participación en clase como: responder preguntas realizadas por el profesor o exposición de un trabajo en clase no supone un factor altamente estresante como lo evidenciado en el presente proyecto. (20)

Pregunta #3

Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.)

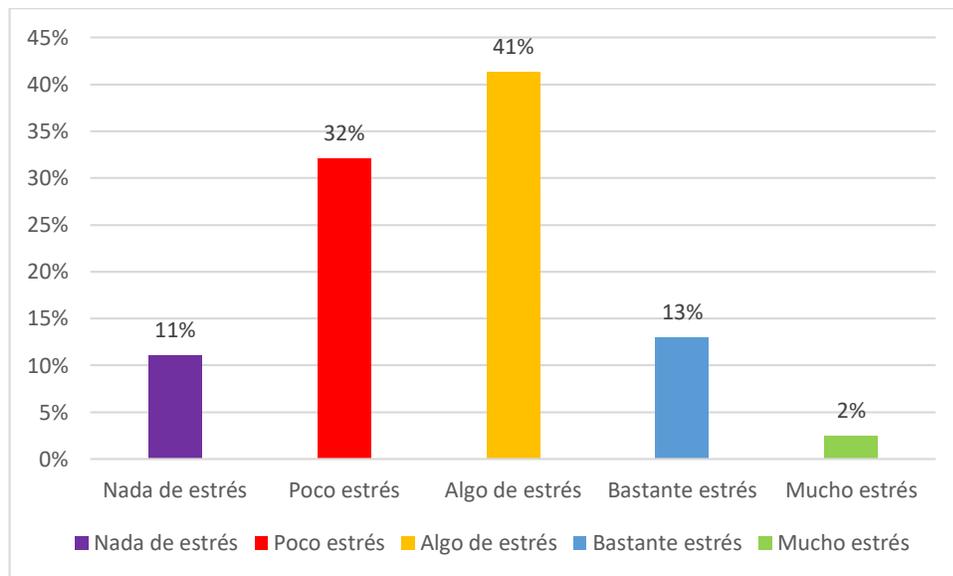
Tabla 10 Intervención en el aula

Intervención en el aula (responde a una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.)		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje %
Nada de estrés	18	11%
Poco estrés	52	32%
Algo de estrés	67	41%
Bastante estrés	21	13%
Mucho estrés	4	2%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 8 Intervención en el aula



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 9 con respecto a la pregunta #3 se observa que 4 personas representando el 2% de los participantes tiene mucho estrés al momento de intervenir en el aula seguido

por 21 participantes que corresponde al 13% indico tener bastante estrés, esto nos coincide con el estudio aplicado a estudiantes de medicina donde se trabajó con una muestra de 42 estudiantes de dicha carrera en el cual se aplicó el Inventario de Estrés Académico (IEA) donde se concluye que el principal factor estresante manifestado por los estudiantes fue la sobrecarga académica y siendo un factor menos estresante la intervención en el aula como lo obtenido en nuestro estudio. (21)

Pregunta #4

Sobrecarga académica

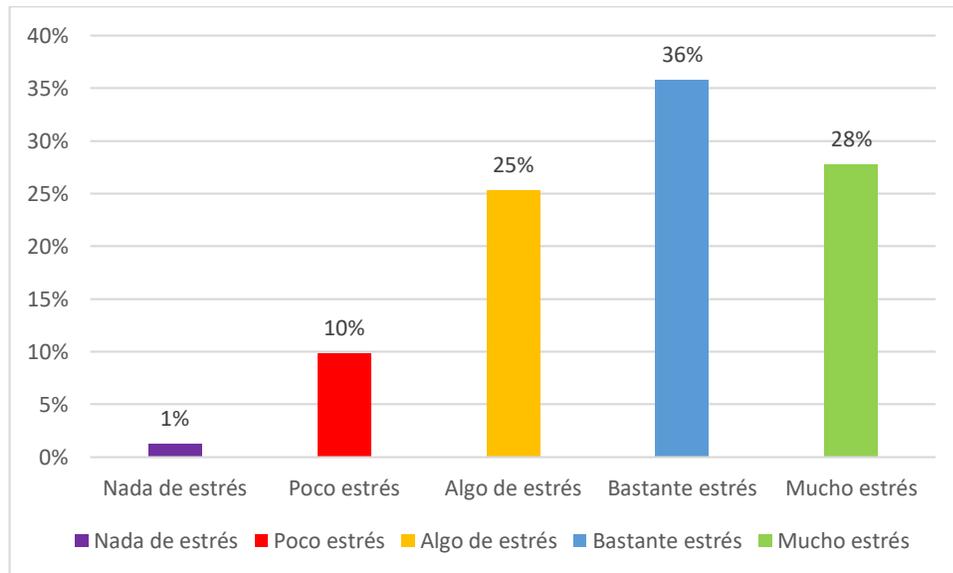
Tabla 11 Sobrecarga académica

Sobrecarga académica		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	2	1%
Poco estrés	16	10%
Algo de estrés	41	25%
Bastante estrés	58	36%
Mucho estrés	45	28%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 9 Sobrecarga académica



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 10 con respecto a la pregunta #4 se puede observar que 45 estudiantes que corresponde al 28% de los participantes presenta mucho estrés con respecto a la

sobrecarga académica, mientras que 58 participantes que pertenece al 36% presenta bastante estrés y solo 2 estudiantes indicaron nada de estrés, los resultados coinciden con el estudio de **Tam Phun et al.** (22) sobre El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería donde se aplicó el Inventario de Estrés Académico (IEA) en el cual se pone de manifiesto que le principal factor estresante percibido por los estudiantes es la sobrecarga académica por la cual los mismos indicaron que se sienten preocupados y que les tiemblan las manos y pies.

Pregunta #5

Masificación de las aulas (Exceso de estudiantes en las aulas)

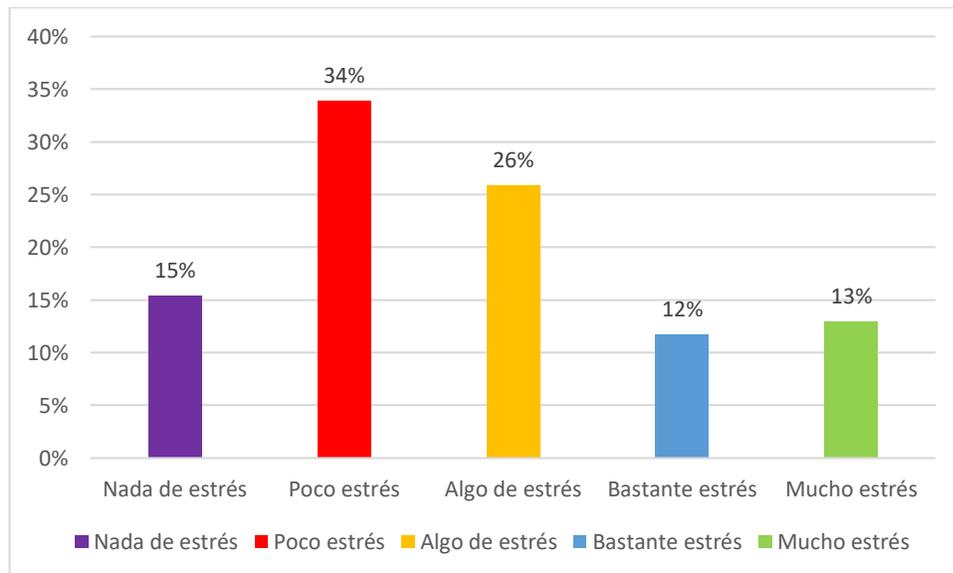
Tabla 12 Masificación de las aulas

Exceso de estudiantes en las aulas		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje %
Nada de estrés	25	15%
Poco estrés	55	34%
Algo de estrés	42	26%
Bastante estrés	19	12%
Mucho estrés	21	13%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 10 Masificación de las aulas



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 11 con respecto a la pregunta #5 se observa que 21 participantes lo que corresponde al 13% presenta mucho estrés con respecto a masificación de las aulas

además 55 estudiantes lo que presenta el 34% indica presentar poco estrés. En otro estudio sobre la Ansiedad y fuentes de estrés académico en los estudiantes de carreras de la salud se indica que el factor estresante masificación de las aulas no es uno de los principales agentes estresores, por lo que en su estudio el principal agente estresor percibida por lo estudiantes es la sobrecarga académica. (12)

Pregunta #6

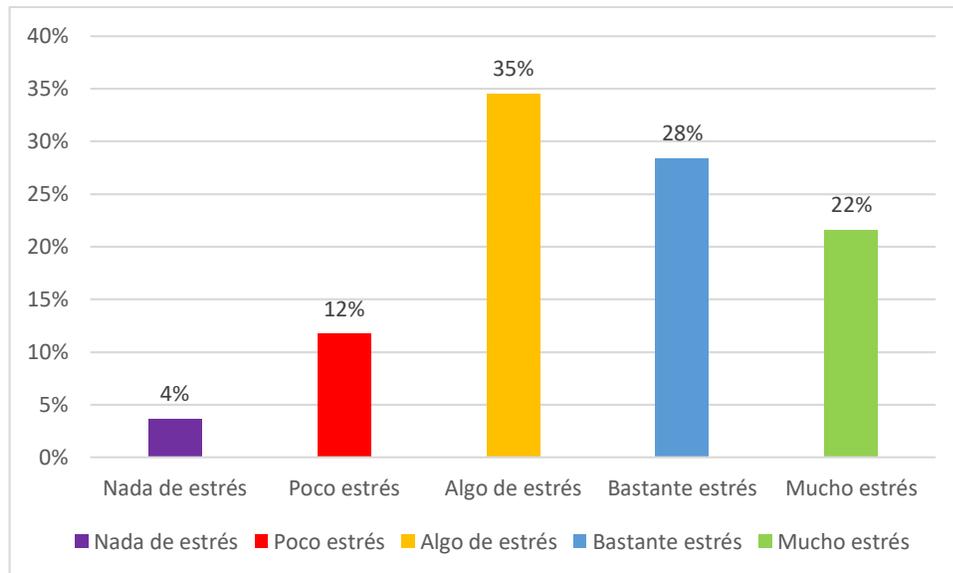
Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas

Tabla 13 Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas

Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	6	4%
Poco estrés	19	12%
Algo de estrés	56	35%
Bastante estrés	46	28%
Mucho estrés	35	22%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería
Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 11 Falta de tiempo para cumplir actividades académicas



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería
Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 12 con respecto a la pregunta #6 podemos evidenciar que 56 participantes lo que corresponde al 35 % sienten mucho estrés por la falta de tiempo para cumplir las

actividades académicas, y 6 estudiantes correspondiendo al 4% indicaron nada de estrés. En un estudio similar donde se trabajó con estudiantes de enfermería de Cartagena Colombia sobre el estrés académico concluye que uno de los factores más estresantes es la falta de tiempo para realización de actividades académicas ya que el área de salud demanda una gran cantidad de contenido teórico como también practicas asistenciales en diferentes Hospitales y Centro de Salud, con bastante actividad presencial, además deben asistir a laboratorios de simulación para completar su formación, todo lo cual implica falta tiempo necesario para cumplir las exigencias académicas. (13)

Pregunta #7

Realización de otras actividades

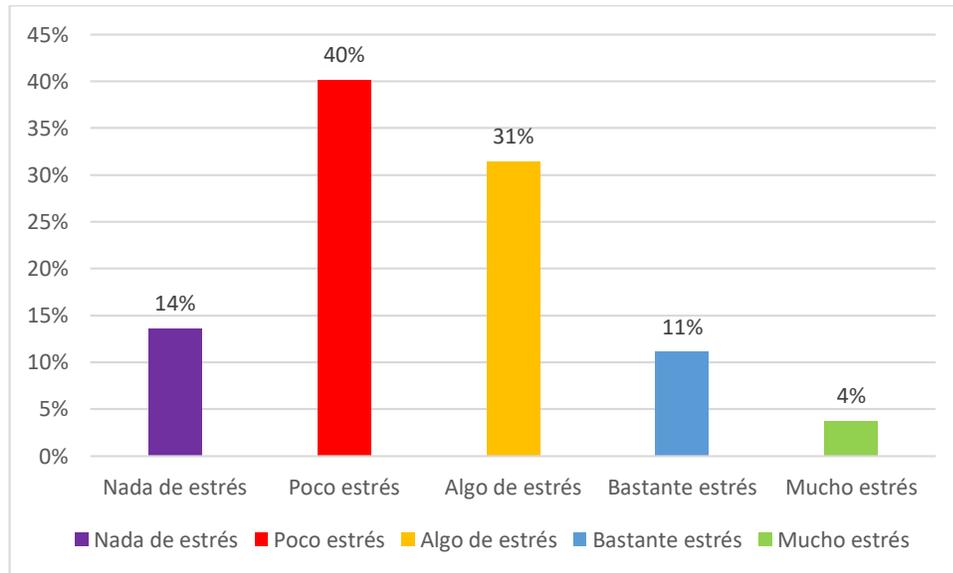
Tabla 14 Realización de otras actividades

Realización de otras actividades		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	22	14%
Poco estrés	65	40%
Algo de estrés	51	31%
Bastante estrés	18	11%
Mucho estrés	6	4%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 12 Realización de otras actividades



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

La representación gráfica 13 con respecto a la pregunta #7 podemos evidenciar que 6 estudiantes lo que corresponde al 3% siente mucho estrés en la realización de otras actividades, 65 encuestados correspondiendo al 40% siendo el mayor porcentaje

manifiesta presentar poco estrés y el 14% restante indico nada de estrés correspondiendo con el estudio de **Díaz** (21) donde señala que la realización de otras actividades en el ámbito académico no corresponde un factor potencialmente estresante y a este lo sitúan al igual que en nuestro proyecto en una categoría de factor estresante moderado.

Pregunta #8

Competividad entre compañeros

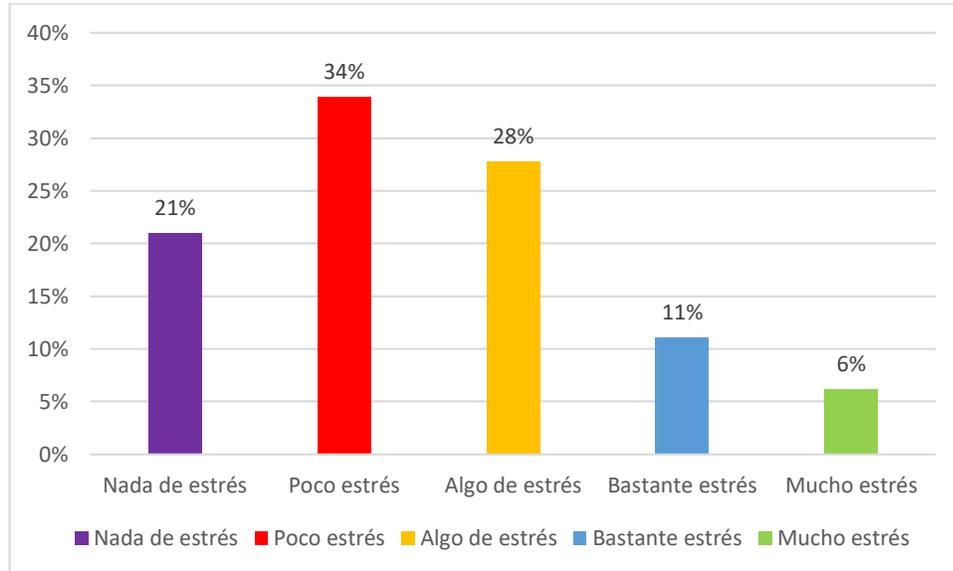
Tabla 15 Competividad entre compañeros

Competividad entre compañeros		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	34	21%
Poco estrés	55	34%
Algo de estrés	45	28%
Bastante estrés	18	11%
Mucho estrés	10	6%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 13 Competividad entre compañeros



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 14 con respecto a la pregunta #8 se puede observar que 10 estudiantes que corresponde al 6% presenta mucho estrés por la competitividad entre compañeros además con el mayor porcentaje 55 estudiantes perteneciendo al 34% indican poco estrés,

mientras que el 21% restante señala nada de estrés en cuanto a la competitividad entre compañeros. En el estudio realizado sobre el Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero señala que el factor estresante competitividad entre compañeros no genera un nivel mayor de estrés ya que esto tiene que ver con la seguridad que el estudiante tiene sobre sus capacidades y no dudar de ellas. (1)

Pregunta #9

Realización de trabajos obligatorios

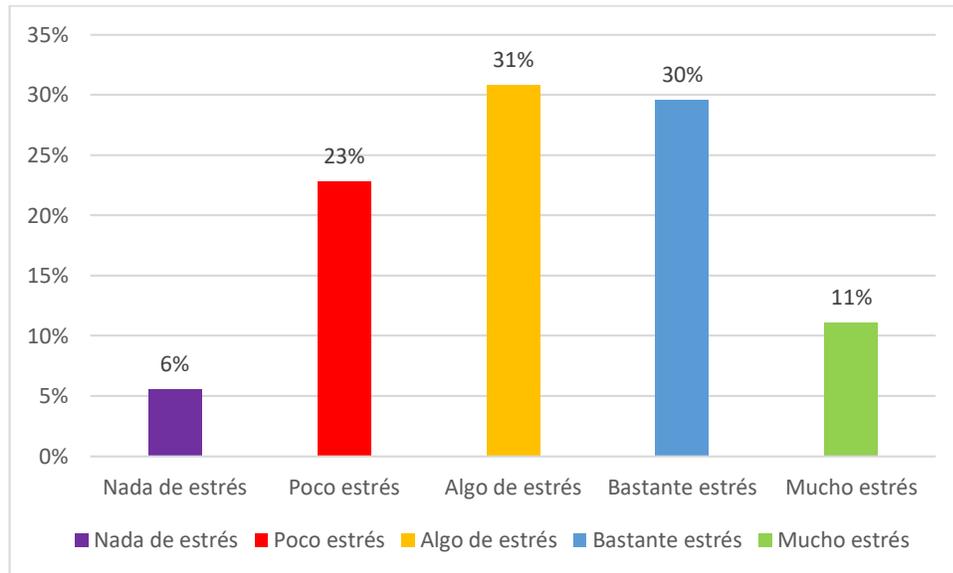
Tabla 16 Realización de trabajos obligatorios

Realización de trabajos obligatorios		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	9	6%
Poco estrés	37	23%
Algo de estrés	50	31%
Bastante estrés	48	30%
Mucho estrés	18	11%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 14 Realización de trabajos obligatorios



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En la gráfica 15 con relación a la pregunta #9 se puede observar que 18 participante que corresponde al 11% indicó tener mucho estrés a la hora de la realización de trabajos obligatorios, el porcentaje mayor siendo 50 estudiantes siendo el 31% señalo algo de estrés y el 5% restante indico nada de estrés en la realización de trabajos obligatorios. En el estudio sobre Ansiedad y fuentes de estrés académico en los estudiantes de carreras de la salud menciona que la realización de trabajos obligatorios es una fuente estresor bastante común en los estudiantes universitarios y que esto se manifiesta en forma de búsqueda del material necesario o redactar un trabajo como ensayos, proyectos, etc. (12)

Pregunta #10

Tareas de estudio

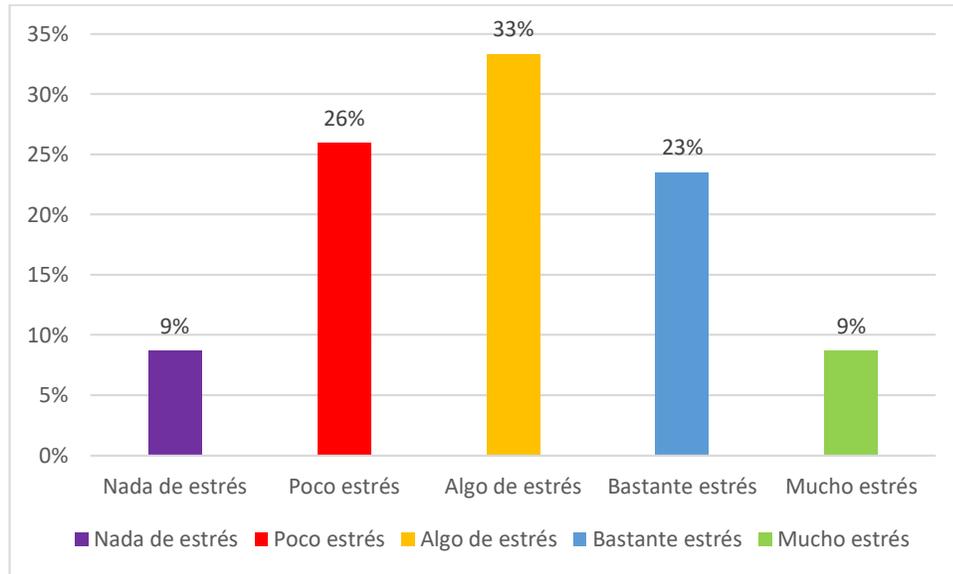
Tabla 17 Tareas de estudio

Tareas de estudio		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	14	9%
Poco estrés	42	26%
Algo de estrés	54	33%
Bastante estrés	38	23%
Mucho estrés	14	9%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 15 Tareas de estudio



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En el gráfico 16 en relación a la pregunta #10 se evidencia que 14 estudiantes siendo el 9% indicaron tener mucho estrés a la hora de realizar las tareas de estudio, también 54 participantes correspondiendo al 33% siendo el mayor porcentaje señalaron tener algo de

estrés y el 8% restante indico nada de estrés con respecto a las Tareas de estudio. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina tiene como agente estresor las tareas de estudio, pero este no implica un mayor factor estresante para los estudiantes ya que estas tareas de estudio como pueden ser trabajos o ensayos los pueden realizar organizando bien su tiempo en sus respectivos hogares. (23)

Pregunta #11

Trabajar en grupo

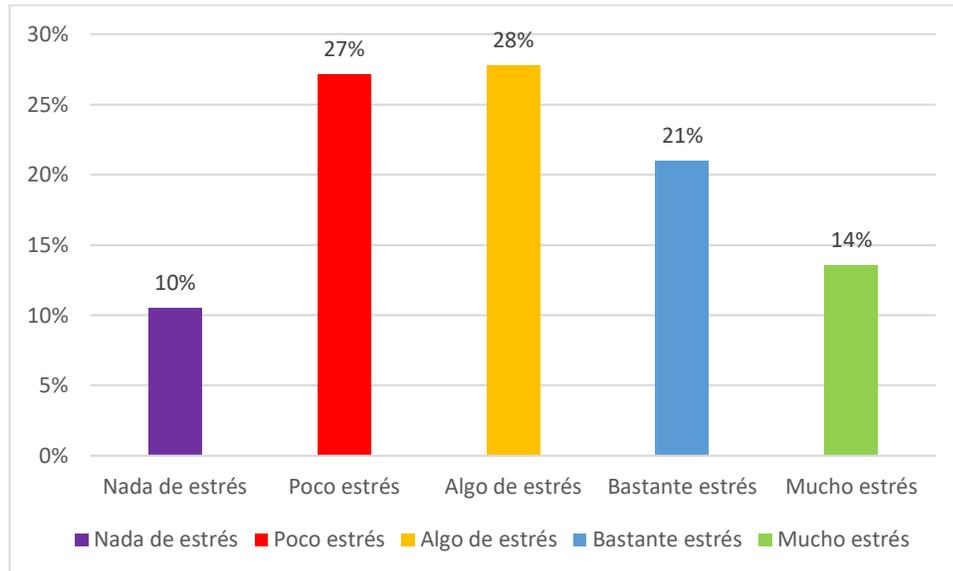
Tabla 18 Trabajar en grupo

Trabajar en grupo		
Indicadores	Cantidad	Porcentaje%
Nada de estrés	17	10%
Poco estrés	44	27%
Algo de estrés	45	28%
Bastante estrés	34	21%
Mucho estrés	22	14%
TOTAL	162	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

Gráfico 16 Trabajar en grupo



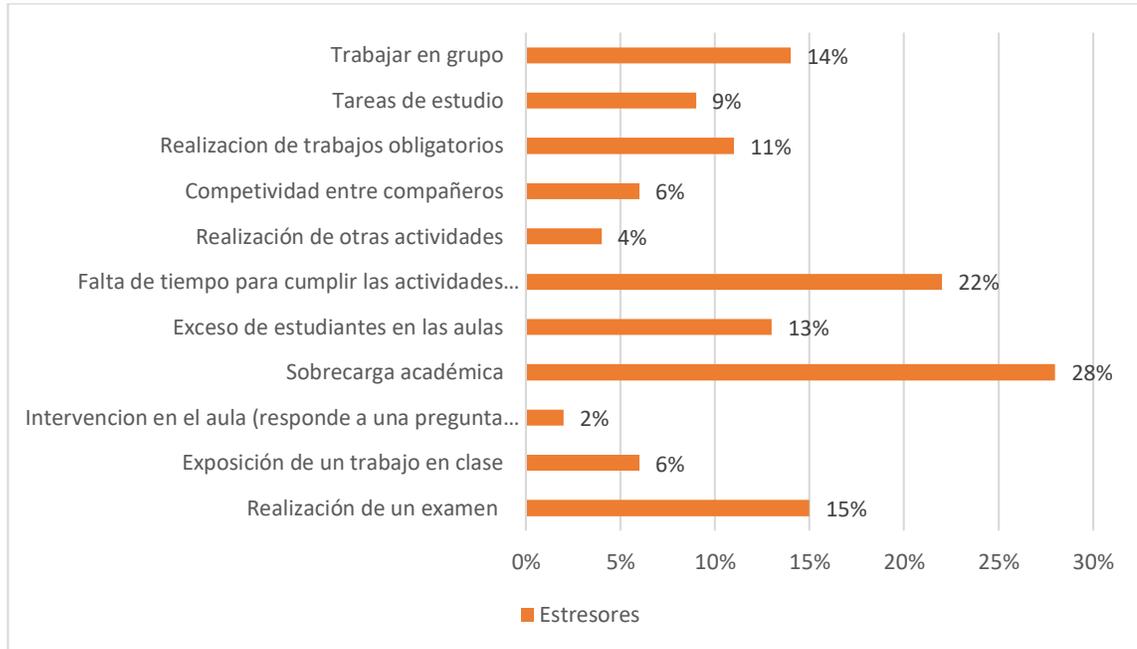
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

En la gráfica 17 con respecto a la pregunta #11 se puede observar que 22 encuestados que corresponde al 14% manifestó tener mucho estrés al momento de trabajar en grupo, mientras que 45 estudiantes siendo el 28% el porcentaje más alto señalo tener algo de estrés y el 7% restante indico no tener nada de estrés al momento de trabajar en grupo.

Silva et al. (2) en su estudio Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería, manifestaron como principal agente estresor la evaluación de los profesores, seguido por sobrecarga académica, mientras que en nuestro proyecto el agente estresor trabajar en grupo está dentro de los cuatro principales factores desencadenantes de estrés académico esto se debe a que al trabajar en grupo algunos integrantes no colaboran y otros dan su mayor esfuerzo por lo que no compaginan bien entre compañeros de clase.

Gráfico 17 Situaciones generadoras de estrés según los estudiantes



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Carrera de Enfermería

Elaborado por: Jennyfer Moreta

El Inventario de Estrés Académico nos permitió conocer las principales fuentes generadoras de estrés; entre las cuales destaca, en primer lugar, la sobrecarga académica con un (47) 23%, seguida con falta de tiempo para cumplir las actividades académicas con un (40) 20%, en tercer lugar, realización de un examen con un (27) 13%, coincidiendo estos tres factores con los estudios de **Troya et al.** (24) sobre el Estrés en estudiantes donde nos indica que los participantes en algún momento han presentado una sobrecarga de tareas provocando cierto grado de desesperación al tener que presentar varios trabajos en un tiempo limitado. Y entre los factores menos estresantes se le atañe la realización de un examen con un 13% y seguido muy de cerca con un 12% trabajar en grupo

PROPUESTA PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO

Se evidenció que los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato presentan estrés académico por lo que es necesario:

- Crear programas o talleres de relajación destinados a estudiantes que presenten un alto nivel de estrés, estos talleres los podrían aplicar antes de empezar la jornada académica dos veces por semana por dos semanas y en estos talleres se podrían tratar temas como: meditación, relajación muscular progresiva de Jacobson, respiración con diafragma, entrenamiento autógeno de Schultz y dar a conocer la importancia del deporte en general.
- Crear espacios informativos como carteleras o páginas web donde se aprecie temas como: estrés, estrés académico, manifestaciones del estrés académico, recomendaciones cómo actuar ante el estrés y organización y administración del tiempo para cumplir con las exigencias académicas.
- A las autoridades de la Carrera de Enfermería crear espacios lúdicos que les permitan a los estudiantes disminuir su tensión y estrés y puedan cumplir con las exigencias académicas que demanda la vida universitaria, los estudiantes podrían acudir a estos espacios lúdicos en tiempos libres o en el cambio de horas alrededor de 5 a 10 minutos según la disponibilidad de tiempo sin que esto presente un malestar. En estos espacios los estudiantes podrían encontrar juegos de mesa y entretenimiento como domino, loterías, ajedrez y futbolito para su libre elección. También debería haber un espacio para la lectura o concentración encontrándose libros, revistas y acceso a internet para ingresar a paginas educativas o juegos.

- Diseñar los horarios de clase, organizándolo de una manera equitativa y justa, así como también los horarios para desarrollar las habilidades en los laboratorios de simulación y prácticas en el ambiente hospitalario o comunitario, con la finalidad de que no haya una sobrecarga horaria en determinados días y al mismo tiempo que le permita al estudiante tener más tiempo libre para realizar de una forma organizada las actividades académicas.
- La Universidad Técnica de Ambato debe brindar un taller a sus docentes donde deben capacitarse sobre manejo de técnicas de estudio, estrés académico al igual que resolución de problemas, planificación, concentración, supresión de actividades distractoras, aceptación y mantenimiento del optimismo, estos mismos temas deben ser impartidos en clase o en tutorías para facilitar el proceso enseñanza-aprendizaje. También se debería incluir pausas activas al final o al comienzo de cada materia, estas con una duración no mayor de 5 a 10 minutos permitiendo así al estudiante liberar la tensión acumulada en su cuerpo. (25)
- Se debería realizar talleres de integración con docentes y estudiantes al menos una vez a la semana con dinámicas interactivas en el aula de clases estos los podrían aplicar en las tutorías académicas para establecer mayor confianza ya que estas actividades son beneficiosas dado que permite aprender de forma divertida e interactuando con otras personas y contribuir con la disminución del estrés académico. También a nivel de toda la universidad se podría realizar encuentros deportivos entre estudiantes y en acompañamientos con los docentes, esta actividad se lo podría realizar al iniciar el semestre para mejorar las relaciones interpersonales.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- A partir de la información recolectada a través de la ficha sociodemográfica se obtuvo los siguientes datos: el mayor porcentaje de estudiantes son del género femenino, la edad promedio es de 21,08 años, con respecto al estado civil la mayor parte de los encuestados indicaron estar solteros, al igual que la mayor parte indicaron que no tienen hijos y no ejerce otra actividad aparte del estudio y esta actividad es propio de los estudiantes universitarios. (Ver tabla 2)
- Se concluyó que los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato presentan estrés académico y los principales factores estresantes manifestados por los estudiantes fueron sobrecarga académica, seguido muy de cerca con falta de tiempo para cumplir las actividades académicas, esto se puede concluir que los factores más comunes a causa del estrés es el tiempo mal organizado, la falta de atención que el estudiante prestan a clase y el tercer factor estresante es la realización de un examen a esto se le debe la falta de confianza en ellos mismos y en sus capacidades. También el factor menos estresante que indicaron los estudiantes es al momento de intervenir en el aula. (Ver tabla 3)
- Las alternativas que se puede implementar para la reducción del estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato son talleres que ayuden al afrontamiento del estrés, encaminados a promover mecanismos de defensa frente al estrés en todos los estudiantes, se podría crear espacios lúdicos que les permita disminuir la tensión o el estrés, igual a los estudiantes realizar una adecuada organización y administración del tiempo para poder cumplir con las exigencias académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIBLIOGRAFÍA

14. Hernández JM, Polo A, Pozo C. Inventario de Estrés Académico. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M;
15. Bernal C. Metodología de la investigación en Salud. 3º ed. Bogotá: Prentice Hall; 2010.

LINKOGRAFÍA

3. Mora L, Alexandra V. “Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes”. 1 de septiembre de 2019 [citado 7 de febrero de 2020]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/30307>
5. Bermeo G, Vanessa I. “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato”. 1 de mayo de 2017 [citado 7 de febrero de 2020]; Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/25493>
6. Encina RE, Meza LB, Auchter M. Estrés Académico percibido por estudiantes que finalizan el primer año de Licenciatura en Enfermería de la UNNE. *Notas Enferm [Internet]*. 14 de diciembre de 2018 [citado 6 de diciembre de 2019];18(32). Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/22744>
8. Díaz Martín Y, Guano Bermeo I. Repositorio Universidad Técnica de Ambato: “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato” [Internet]. 2017 [citado 13 de enero de 2020]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25493>
13. Castillo Ávila IY, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investig Enferm*. 2018;1-11. Disponible en:

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457/21021>

25. Piemontesi SE, Heredia DE, Furlan LA, Sánchez Rosas JS, Martínez M. Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *An Psicol Ann Psychol*. 2012;28(1):89-96. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140562>

CITAS BIBLIOGRÁFICAS BASE DE DATOS UTA

1. **DIALNET:** Peña E, Bernal L, Pérez R, Avila L, García K. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE Investig Rev Científica Enferm [Internet]*. 2018;15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
2. **DIALNET:** Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Sánchez de la Cruz O, González Angulo, P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *RECIEN Rev Electrónica Científica Enferm*. 2019;25-39. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7188378>
4. **SCIELO:** Conchado Martínez JH, Álvarez Ochoa RI, Cordero Cordero G, Gutiérrez Ortega FH, Terán Palacios F, Conchado Martínez JH, et al. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Rev Cienc Médicas Pinar Río*. abril de 2019;23(2):302-9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S156131942019000200302&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. **PROQUEST:** Radomme B. Acaba con la ansiedad: Las claves para aprender a controlarla [Internet]. Cork, BELGIUM: 50Minutos.es; 2018 [citado 20 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uta-ebooks/detail.action?docID=5288589>

9. **SCIELO:** Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. EDUMECENTRO. junio de 2015;7(2):163-78. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S207728742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es.

10. **DIALNET:** Gundín OA, Gómez CMV. Causas del estrés académico en estudiantes universitarios. En: Psicología y educación: Presente y futuro, 2016, ISBN 978-84-608-8714-0, págs 2832-2839 [Internet]. 2016 [citado 15 de enero de 2020]. p. 2832-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6227112>

11. **SCIELO:** Zárate-Depraect NE, Soto-Decuir MG, Martínez-Aguirre EG, Castro-Castro ML, García-Jau RA, López-Leyva NM, et al. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM Rev Fund Educ Médica. 2018;21(3):153-7. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S201498322018000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

12. **ELSEVIER:** Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investig En Educ Médica. 1 de octubre de 2016;5(20):230-7. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revistainvestigacion-educacion-medica-343-articulo-ansiedad-fuentes-estres-academicoestudiantes-S2007505716000491>

16. **REDALYC:** Díaz S, Arrieta K, González F. Estrés Académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Salud Uninorte. 2014;30:121-32. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/817/81732428004.pdf>

17. **SCIELO:** Rodríguez-Martínez M del C, Sánchez-Rivas E, Labajos-Manzanares MT. Vocación ocupacional y género en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Rev Latinoam Cienc Soc Niñez Juv. enero de 2017;15(1):345-56. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692715X2017000100022&lng=en&nrm=iso&tlng=es

18. **ELSEVIER:** Uribe T. MÁ, Illesca P. M. Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investig En Educ Médica*. 1 de octubre de 2017;6(24):234-41. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica343-articulo-burnout-estudiantes-enfermeria-una-universidad-S2007505716300825>
19. **REDALYC:** García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoam Psicol*. 2012;44:143-54. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
20. **DIALNET:** Achón ZIN, Nieves YG, Jorge MJ. El estrés académico en estudiantes universitarios: algunas consideraciones teóricas. *Prax Investig ReDIE Rev Electrónica Red Durango Investig Educ*. 2014;6(10):87-98. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6553283>
21. **SCIELO:** Diaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina [Internet]. 2010 [citado 22 de octubre de 2019]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext&tlng=en
22. **SCIELO:** Tam Phun E, Dos Santos CB dos. El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. *Rev Lat Am Enfermagem*. junio de 2010;18(SPE):496-503. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S010411692010000700003&lng=en&nrm=iso&tlng=es
23. **DIALNET:** Román Collazo CAR, Ortiz Rodríguez FO, Hernandez Rodríguez YH. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. 2008;8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2733042>

24. **DIALNET:** Troya T de JL, Amores FBC, Quishpe G de las MQ. Estrés en estudiantes. Enferm Investiga Investig Vincul Docencia Gest. 2016;1(2 (Enfermería Investiga)):51-6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6194289>

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en el proyecto de investigación **“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO”** desarrollado por la investigadora Jennyfer Vanessa Moreta Criollo para la obtención del título de tercer nivel de Licenciado en Enfermería.

Entiendo que fui elegido/a para participar el proyecto de investigación para determinar si los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato tienen Estrés Académico.

Además, doy fe que estoy participando de manera voluntaria y que la información que apporto es confidencial, por lo que no se revelará a otras personas, por lo tanto, no afectará mi situación personal, ni de salud. Así mismo, sé que puedo dejar de proporcionar la información y de participar en el trabajo en cualquier momento, incluso después de haber asistido a las actividades acordadas. Además, afirmo que se me proporciono suficiente información sobre los aspectos éticos y legales que involucran mi participación y que puedo obtener más información en caso que lo considere necesario con la Srta Jennyfer Moreta con el siguiente número telefónico 0992584252.

Fecha: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador: _____

ANEXO 2

FICHA SOCIODEMOGRAFICA

Estimando estudiante:

Muchas gracias por su colaboración. A continuación, se le entregará un cuestionario de Inventario de Estrés Académico, referido al grado de estrés a la que usted está sometido. Antes de llenar la encuesta, se le agradece complete las siguientes preguntas:

Datos personales:

Semestre:

Edad:

Género: Masculino
 Femenino

Estado civil: Soltero/a Unión Libre Viudo/a
 Casado/a Divorciado/a Separado/a

Tiene hijos: Si ¿Cuantos?.....
 No

Actualmente trabaja: Si ¿Cuántas horas semanales?
 No

ANEXO 3

Inventario de Estrés Académico

En la siguiente encuesta se plantean una serie de enunciados acerca de los cuales desearía conocer tu opinión. Es anónimo y en nada te compromete.

Lee cuidadosamente los enunciados y califícalos con una con una cruz (X) según el grado de estrés al que estas expuesto, considerando la siguiente clave:

Nada de estrés (1)

Poco estrés (2)

Algo de estrés (3)

Bastante estrés (4)

Mucho estrés (5)

Inventario de Estrés Académico					
	Nada de estrés (1)	Poco estrés (2)	Algo de estrés (3)	Bastante estrés (4)	Mucho estrés (5)
1. Realización de un examen					
2. Exposición de un trabajo en clase					
3. Intervención en aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, etc.)					
4. Sobrecarga académica					
5. Exceso de estudiantes en las aulas					
6. Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas					
7. Realización de otras actividades					
8. Competividad entre compañeros					
9. Realización de trabajos obligatorios					
10. Tareas de estudio					
11. Trabajar en grupo					