

ENFERMERÍA

Estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería en época de pandemia ocasionada por COVID-19 en el 2020

LIC. KATJA DYCK¹

Resumen

La carrera de enfermería es una profesión que implica exigencias varias en diferentes ámbitos. Dichas exigencias empiezan en los años de estudio, lo cual puede ser muy desafiante para los estudiantes, haciendo malabares entre el estudio y la práctica profesional, pudiendo en algunos estudiantes desarrollarse ciertos niveles de estrés no beneficiosos. Al relacionarse con los estudios a nivel académico, este estrés se denomina estrés académico. Para averiguar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Enfermería de dos colonias del Chaco, se aplicó el inventario SISCO a los estudiantes matriculados a la carrera en el año 2020. Después del plazo establecido y analizando los resultados obtenidos, se encontró que los estudiantes presentan un nivel leve de estrés académico.

Palabras claves: estrés académico, SISCO

Abstract

The nursing career is a profession that involves various demands in different areas. These demands begin in the years of study, which can be very challenging for students, juggling between study and professional practice, and some non-beneficial levels of stress may develop in some students. When related to studies at an academic level, this stress is called academic stress. In order to find out the level of academic stress present in the students of the Bachelor's in Nursing career of two Chaco colonies, the SISCO inventory was applied to the students enrolled in the career in 2020. After the established term and analyzing the results obtained, found that students present a mild level of academic stress.

Key words: Academic Stress, SISCO,

1. Introducción

El estrés se puede definir como la respuesta del organismo ante demandas internas o externas que inicialmente resultan amenazantes, consistiendo en movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder afrontar tales demandas. (Buceta, 2001)

El estrés académico es la reacción normal que se tiene frente a exigencias y demandas que se enfrentan en la Universidad, como exámenes, trabajos, pruebas, presentaciones, que pueden activar una reacción en el individuo para responder eficazmente a los objetivos.

¹ Katja Dyck de Hiebert, Licenciada en Nutrición egresada de la UNA. Desempeñándose en el Hospital Loma Plata como Nutricionista y como Docente en la Facultad de Ciencias de la Salud UEP – Filial Chaco Central. Presidenta del Departamento de Gestión y Calidad Educativa de la Facultad y miembro de la Dirección de Trabajo de Grado. Tutora de Trabajos de Grado relacionados al área de Salud.

Pero, existe la posibilidad, de estar con demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede fomentar el desarrollo de un rendimiento bajo. (Osorio, M., 2015)

La Carrera de Licenciatura en Enfermería contempla clases teóricas como también prácticas profesionales o pasantías, lo que para los estudiantes que pueden llegar a ser muy exigente y desafiante poder llevar a un equilibrio todas las actividades requeridas.

El objetivo de esta investigación fue describir el nivel de estrés académico entre los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Enfermería de 2 colonias del Chaco paraguayo a través del cuestionario SISCO en el año 2020.

2.. Marco teórico

2.1. Carrera de Licenciatura en Enfermería

La/el enfermera/o tiene como objetivo velar por el buen estado de salud de los seres humanos, ya sea de forma individual, familiar o comunitario, ofreciendo planes de salud y realizando intervenciones de enfermería necesarias para dar solución a las necesidades identificadas. Es una carrera en la cual el profesional debe ser flexible, interactivo, sistémico, dinámico, y logra dar cuidados de manera individualizada y continua, ofreciendo calidad en la atención. (Caro, 2011)

En el mundo laboral, el profesional de enfermería ha reportado los niveles más altos de estrés entre todos los profesionales de la salud. El estrés puede provocar diferentes alteraciones en el estado de bienestar de los profesionales, pudiendo verse como alteraciones físicos, psíquicos o sociales que pueden llegar a desarrollar una enfermedad, además de trastornos en el sueño lo cual puede afectar la calidad de atención al paciente. (Mingote, 2013; Castillo, Barrios, & Estrada, 2018)

Carlos Mingote y Santiago Pérez mencionan en su libro “Estrés en la enfermería” lo siguiente: “Desde la perspectiva científica actual, puede asegurarse que más importante que la demanda ocupacional (agentes estresantes), son los recursos que se destinan a un afrontamiento eficaz del estrés, tanto a nivel individual como institucional: un afrontamiento eficiente de la demanda facilita el aprendizaje (mayor comprensión y desarrollo de nuevos recursos adaptativos), la capacidad de predicción y de control, y la satisfacción laboral, procurando una mayor autoeficacia o maestría personal.” (Mingote, 2013)

En otra investigación realizada en España, también se ha encontrado que existe poco apoyo social percibido por los superiores, pero si percibido por los compañeros de trabajo. Otros factores que pueden resultar estresantes en el mundo laboral son la sobrecarga de trabajo, cambio de horarios y turnos, las horas de trabajo excesivas, que generalmente aparecen ya en los años de estudio, estando en falta aún el manejo efectivo de dichos factores. (Cabañas, 2015; Carrillo-García, Ríos-Rísquez, Escudero-Fernandez, & Martínez-Roche, 2018)

2.1. 1. Pandemia ocasionada por COVID-19 y Educación Superior

El coronavirus pertenece a una familia de virus que causan enfermedades con manifestaciones varias, pudiendo ser leves o graves. El 30 de enero del 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha declarado emergencia de Salud Pública de preocupación internacional, convirtiéndose en pandemia el 11 de marzo del 2020. (OMS, 2021)

La pandemia del COVID-19 ha ocasionado un aislamiento social que se hizo sentir en varios ámbitos, también en el ámbito educativo de los universitarios a nivel mundial. Dicho aislamiento produjo cambios drásticos en los métodos de enseñanza anteriormente conocidos, pasando a clases virtuales, lo que aumentó el desarrollo de estrés en los estudiantes y docentes, debido a que tuvieron que realizar un esfuerzo extra para aprender a utilizar la tecnología y poder dar continuidad a las clases. (Ascue Ruiz, 2021; González, 2020)

Además, el simple hecho de no saber de manera cierta por cuanto tiempo se prolongaría la pandemia, aumentando la incertidumbre también ha desarrollado mayores niveles de estrés en toda la población mundial, no sólo a nivel educativo (González, 2020). Al comparar las carreras universitarias, los programas de estudio de las carreras de Salud, específicamente el de enfermería, es uno de los más exigentes en cuanto a tiempo, recursos y dedicación a las actividades académicas. Y cómo ya se mencionó anteriormente, el contexto de la crisis sanitaria ha generado mayores exigencias en el ámbito académico, en cuanto al relacionamiento con los docentes e instructores, etc. (Castillo, Barrios, & Estrada, 2018)

Se considera importante recalcar que la presión por el cambio de educación ha demostrado que la formación universitaria no es integral y que existe una gran falta en desarrollar y fortalecer capacidades cognitivas y socioafectivas. Si esta debilidad no se compensa, puede ser de dificultad para los estudiantes, que en el futuro serán profesionales, ya que no logran lidiar con las diferentes presiones y adversidades que surgen a lo largo de su vida, influenciando en su desempeño académico. (Gómez & Rivas, 2017)

En el artículo escrito por González se menciona “Dicen que los tiempos de crisis son momentos en que se puede alcanzar o retroceder, pero nunca se vuelve al mismo sitio... en cuanto a educación, la afectación es también en grandes dimensiones, aunque difíciles de cuantificar. La pandemia sacudió y dejó al descubierto lo que ya se sabía: el modelo de educación es obsoleto, vulnerable y excluyente.” Esta reflexión permite ver de manera clara que se debería de trabajar de forma urgente con todos los actores involucrados y en conjunto colaborar con reconstruir el sistema educativo y adaptarlo a que pueda ser aplicable a toda la población en cualquier situación. (González, 2020)

2.1.1.2. Estrés

Se podría definir que el estrés está determinado por la interacción entre situaciones que tienen la propiedad de provocar estrés, aunque no necesariamente lo hagan, y las características personales relevantes, las que aumentan la probabilidad del estrés. Otra

definición es que el estrés es una respuesta ante factores de miedo, tensión o peligro. (Buceta, 2001; Capdevila & Segundo, 2005)

Es bien sabido que cierto nivel de estrés puede ser provechoso y ayudar a mantener un balance frente a las diversas adversidades del ambiente y puede contribuir a la productividad de la persona. Pero cuando se vuelve excesivo y prolongado en tiempo, puede tener consecuencias a largo plazo. Una de ellas es la disminución del rendimiento de la persona y deterioro del estado de bienestar. (Osorio M. , 2015; Capdevila & Segundo, 2005)

Para poder evitar que una persona caiga en una situación de deterioro, es importante reconocer las fases del estrés y sus manifestaciones. La primera fase es la alarma, considerada la fase de adaptación a las nuevas exigencias que pueden llegar a generar manifestaciones como dificultades para dormir o mayor irritabilidad. La segunda fase es la de resistencia, situación en la cual el individuo puede funcionar bien con altos niveles de exigencia, pero sólo por un tiempo determinado. La última fase es la del agotamiento, que presenta manifestaciones como cansancio crónico, el cual puede contribuir a desarrollar cuadros depresivos. (Osorio M. , 2015)

Según la SAPA (Asociación Americana de Psicología según sus siglas en inglés), existen 3 tipos de estrés principalmente. El estrés agudo, que es el más común. El estrés agudo episódico, siendo el estrés agudo presentado con frecuencia, generalmente estas personas presentan una vida algo caótica. Y por último el estrés crónico, denominado aquél que puede destruir vidas, desgasta a las personas, consideran que no ven salida (Miller & Dell, Adaptado de "The Stress Solution", 2010). Otra clasificación del estrés es según la fuente de origen del mismo, siendo el estrés laboral, académico, etc. (Berrío & Mazo, 2011).

2.1.1.3. Estrés académico

El estrés en si no es considerado algo nuevo o bien inusual hoy en día. La humanidad se ha acostumbrado a vivir con cierto grado de presión. Siendo la pandemia un detonante en otro nivel de estrés. (González, 2020)

El estrés académico se puede considerar como un proceso sistémico el que es adaptativo y psicológico de manera esencial. Este puede manifestarse en 3 momentos: en el primero momento el alumno se encuentra sometido en contextos escolares que para el estudiante son estresantes. En el segundo momento o fase, el estudiante presenta varios síntomas que demuestran el desequilibrio sistémico en el cual se encuentra el estudiante, y por último, el estudiante es obligado a realizar cierta adaptación para volver al equilibrio. Una investigación realizada en Chile concluyó que, basado en estas manifestaciones y los resultados encontrados en universitarios, se debería de implementar estrategias a nivel institucional para prevenir y/o disminuir los efectos del estrés académico en los estudiantes, debido a que es un factor de riesgo de rendimiento académico bajo. (Jerez-Mendoza, 2015)

Otro estudio realizado en Cartagena demostró que los estudiantes de enfermería de la ciudad han sufrido de estrés académico debido a las múltiples demandas del contexto universitario y la cantidad de trabajo presentes, refiriendo síntomas como dolores de cabeza, ansiedad, desánimo y cambio en las horas de sueño. Recalcando también que resulta importante identificar el estrés académico de manera temprana en los estudiantes y poder así prevenirlo a través de estrategias de afrontamiento, colaborando al bienestar estudiantil, y asegurando un mejor desempeño académico. (Castillo, Barrios, & Estrada, 2018)

2.1.1.3.1 Factores relacionados al estrés académico

Existen 2 tipos de estresores académicos principalmente. Los internos, o sea, aquellos que cada individuo mismo se realiza o exige. Por ejemplo, muy autoexigente, ciertas expectativas de logro, controladores, etc. En segundo lugar, los externos, aquellos que se presentan en el entorno, como los trabajos, las pruebas, exámenes, exposiciones, el no entendimiento de contenidos dados, tiempo limitado para obligaciones, etc. (Osorio & González)

Un estudio sobre estrés académico ha concluido que es importante enfocar la mirada hacia los métodos de enseñanza – aprendizaje y el desarrollo de competencias, además de hacer hincapié en la responsabilidad y organización de las labores escolares de los estudiantes con el objetivo de minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que produce el estrés. (Silva-Ramos, 2019)

2.1.1.3.2. Síntomas del estrés académico

El estrés se puede manifestar de forma general de manera física, como dificultades para dormir, somnolencia, dolores de cabeza, dolor de espalda, bruxismo, etc., (Osorio, 2015). En el área psicológica y emocional los principales síntomas suelen ser inquietud, desgano, ansiedad, problemas de memoria, angustia, desesperación, irritabilidad, problemas de concentración (Osorio, 2015; Barraza-Macías, 2018). También se puede manifestar a través de la conducta de las personas, como discusiones frecuentes, aislamiento, automedicaciones, aumento del consumo de café, preferir actividades diferentes al de estudio, dejar de asistir a clases, tendencia a polemizar, etc., (Osorio, 2015; Barraza-Macías, 2018).

2.1.1.3.3. Acciones para enfrentar el estrés académico

Existen varias formas de afrontar o manejar el estrés. Algunos procedimientos generales para controlarlo son participación democrática y solidaria de los trabajadores, o en este caso de los estudiantes con las tareas, la mejora de la comunicación en el curso e institución y fomentar la formación continua, ya que “prevenir es aprender”. (Mingote, 2013)

Otras acciones para afrontar el estrés académico pueden ser planificar las actividades a ser realizadas, utilizar técnicas varias de estudio, mantener una alimentación saludable,

realizar actividad física, dedicarse a hobbies o actividades recreativas, buscar ayuda y mantener un horario de sueño estable. (Osorio M., 2015)

Por otro lado, influye también la preparación de las clases y la formación de los docentes para tal efecto, en cuanto estrés podría ocasionar al estudiante. En un estudio realizado en Perú se concluyó, que la buena práctica de estudio en los estudiantes universitarios, que son orientados por expertos y donde los docentes toman en cuenta una buena planificación en las actividades de sesión de clases se ha notado que disminuirá el estrés académico frente al confinamiento del COVID-19. (Ascue Ruiz, 2021)

Poder identificar tempranamente el estrés académico dentro de los estudiantes de enfermería podría ser beneficioso para planificar estrategias para afrontarlo y realizar programas para el bienestar de los estudiantes, y colaborar para desarrollar un mejor desempeño y calidad de vida. (Castillo, Barrios, & Estrada, 2018)

El mismo resultado se ha encontrado en una investigación realizada en Chile, en la Universidad Los Lagos, en la que se recalcó la importancia de implementar estrategias a nivel institucional para permitir la prevención y disminución de los efectos del estrés prevalente en los estudiantes, ya que es considerado un factor de riesgo para rendimiento académico bajo. (Jerez-Mendoza, 2015)

2.1.1.4. Inventario SISCO

Se puede considerar que el estrés académico es un proceso multifactorial complejo que alcanza sus grados más elevados a nivel universitario y que para realizar intervenciones efectivas necesita de instrumentos válidos y fiables para medirlo (Ascue Ruiz, 2021). El inventario sistémico cognitivista (abreviado SISCO) es utilizado para el estudio del estrés académico y está constituido por 3 dimensiones relacionadas al estrés (Barraza-Macías, 2018).

La primera dimensión contiene preguntas relacionadas a los estresores, como por ejemplo la sobrecarga de tareas, personalidad de los docentes, tiempo disponible para los trabajos, la claridad de las tareas, etc. La segunda dimensión presenta preguntas que tienen relación con los síntomas del estrés, como fatiga crónica, ansiedad, agresividad, problemas de concentración, etc. La última dimensión presenta un listado de algunas estrategias de afrontamiento al estrés a través de preguntas como establecer soluciones concretas a sus problemas, mantener el control sobre las emociones, recordar situaciones similares, etc. (Barraza-Macías, 2018)

El inventario SISCO es un cuestionario autoadministrado con una escala de Likert con valores de 0 al 5, siendo las referencias Nunca (0), Casi Nunca (CN), Raras veces (RV), A veces (AV), Casi siempre (CS) y Siempre (S). Para esta investigación se ha utilizado la segunda versión, que consta de 21 ítems. (Barraza-Macías, 2018)

3. Resultados

Esta investigación fue de nivel descriptiva y no probabilística. El inventario SISCO segunda versión se ha pasado primeramente a un formato digital y así remitido a todos los estudiantes matriculados en la Facultad de Ciencias de la Salud – Loma Plata y en el INFORTES de Filadelfia en el año 2020. El cuestionario se adaptó al formato de Google Formularios y los estudiantes lo recibieron a través de sus correos electrónicos, recolectados previamente en las Secretarías de ambas Instituciones. La participación fue de forma voluntaria y anónima. Se envió el cuestionario a 54 estudiantes, y en los meses de octubre a noviembre se pudo recolectar las respuestas de 20 estudiantes, que respondieron a todas las preguntas.

En cuanto a la primera pregunta, la totalidad de los estudiantes respondieron que han tenido momentos de preocupación o nerviosismo. La segunda pregunta solicitaba calificar su nivel de estrés a través de una escala del 1 al 5, 7 estudiantes respondieron que presentaban un nivel de estrés de 3, 8 respondieron nivel 4 y 5 respondieron nivel 5.

El inventario continuo con preguntas varias clasificadas en 3 dimensiones. Primeramente, la tercera pregunta del cuestionario citaba diferentes factores que podrían ser estresantes o bien denominados estresores. Casi la mitad de los estudiantes refirieron que la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar todos los días ha sido un factor de estrés, además de la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten las clases. Más de la mitad de los estudiantes coincidieron en que la forma de evaluación de los profesores (como ensayos, trabajos y búsquedas en internet), ha sido estresante. También ha referido que a veces ha sido estresante que los profesores sean muy exigentes. El 30% de los encuestados refirió que el tiempo delimitado para hacer el trabajo que le encargan los profesores resulta a veces un factor estresante. El tipo de trabajo que solicitan los docentes ha sido estresante para más de la mitad de los estudiantes, además de que fue estresante a veces la poca claridad que tienen sobre lo que quieren los/as profesores/as.

Resumiendo, se puede recalcar que los estresores más comúnmente presentados fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, la forma de evaluación de los profesores, y la poca claridad que tienen los estudiantes sobre las peticiones de los docentes. Estos resultados son similares a los encontrados por Rosa Ascue y Erika Navarro en un estudio realizado en estudiantes de las Universidades Públicas en Apurímac, Perú publicado en febrero 2021. (Ascue Ruiz, 2021)

Con relación a la segunda dimensión, que contemplaba preguntas relacionadas a las reacciones presentadas en momentos de estrés y su frecuencia, se encontró cuánto sigue. Casi la mitad refirió que ha sufrido fatiga crónica (cansancio permanente) a veces, y el 30% contestó que lo ha sufrido casi siempre o siempre. Los sentimientos como de depresión y tristeza (decaído) ha referido casi la mitad. Cuatro de los estudiantes han referido que síntomas o reacciones como ansiedad, angustia o desesperación ha aparecido siempre, y en casi la mitad a veces o casi siempre. Los problemas de concentración para la mayoría de los estudiantes han aparecido a veces o casi nunca como una reacción. Sentimientos

de agresividad o aumento de irritabilidad ha sido una reacción a casi nunca o a veces para la mayoría de los participantes. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir fue una reacción a veces o casi siempre para la mayoría de los estudiantes. Mas de la mitad presentaron desgano para realizar las labores escolares a veces o casi siempre. Es decir, los síntomas y reacciones más frecuentes fueron fatiga crónica, somnolencia o mayor necesidad de dormir, sentimientos de depresión. Estos resultados fueron similares a los presentados en una investigación realizada en Cartagena, Colombia con estudiantes de enfermería en el 2017. (Castillo, Barrios, & Estrada, 2018)

La última dimensión abarcaba preguntas sobre acciones que realizan los estudiantes para afrontar el estrés. Más de la mitad de los estudiantes refirió que casi siempre se concentra en resolver la situación que le preocupa. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que le preocupa es utilizado casi siempre por más de la mitad de los estudiantes. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa es realizado por más de la mitad de los estudiantes casi siempre o siempre. Mas de la mitad de los estudiantes refieren mantener el control sobre las emociones para que no le afecte lo que le estresa es realizado a veces y casi siempre. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo solucionarlas es realizado casi siempre o a veces por la mayoría de los estudiantes. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas es realizado a veces o casi siempre por la mayoría de los estudiantes. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que le preocupa es realizado por la mayoría de los estudiantes a veces o casi siempre. Sintetizando, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron concentrarse en resolver la situación que me preocupa y establecer soluciones específicas para resolver la situación que le preocupa. En una investigación realizada en Chile se encontraron similitudes en los resultados. (Jerez-Mendoza, 2015)

Una vez recabados los datos y como el cuestionario está basado en respuesta con escala de Likert, se procedió a realizar el cálculo de la media por cada ítem, luego la media de cada dimensión y finalmente la media total. Dicho resultado arrojó un valor de 33%, qué utilizando el baremo indicativo se podría clasificar como un nivel de estrés académico leve. Con esta investigación y basado en estos datos se pretende elaborar programas de bienestar estudiantil o bien métodos de poder ayudar y brindar soporte y ayuda principalmente al estudiantado pero también al plantel docente de la Institución, fomentando el trabajo en conjunto y asegurando un buen rendimiento académico de toda la comunidad académica. Se considera como una debilidad y dificultad que de la cantidad de estudiantes que respondieron a la encuesta haya sido baja. Un factor relacionado a la baja respuesta puede ser el hecho de que se haya enviado el cuestionario en época de pandemia y es posible que los estudiantes no hayan estado tan atentos a sus correos electrónicos sino más bien hayan estado pendientes de las diferentes plataformas utilizadas en dicha época, además de estar bajo cierto grado de estrés académico y/o sin interés de responder al mismo. Otra debilidad fue que esta investigación se ha concentrado más bien en la recolección de datos relacionados al estrés académico y no en la recolección de datos sociodemográficos, lo que dificulta la comparación de los datos y también aportes científicos a la institución.

Conclusión

Los factores estresantes más resaltantes presentados a través de la encuesta fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, la forma de evaluación de los profesores, y la poca claridad que tienen los estudiantes sobre las peticiones de los docentes. En cuanto a las manifestaciones más comúnmente presentados fueron fatiga crónica, somnolencia o mayor necesidad de dormir y sentimientos de depresión. Los estudiantes participantes de la investigación utilizaron estrategias para afrontar el estrés como concentrarse en resolver la situación que me preocupa y establecer soluciones específicas para resolver la situación que le preocupa.

Sabiendo que existen varias formas de medir el estrés académico, se optó por el Inventario SISCO, el cual tuvo como resultado un nivel de estrés leve, lo que es muy positivo para la Institución, pero se considera que dicho resultado puede deberse también por la poca cantidad de estudiantes que respondieron al llamado. Es por eso por lo que para poder sacar mejores conclusiones se debería de realizar más investigaciones.

El estrés académico es un tipo de estrés real al que fácilmente le es restado la importancia que se merece. Las instituciones de Educación, principalmente las de Educación Superior deberían velar por el bienestar estudiantil en general, además de brindar la mejor preparación académica posible. Se considera que encontrar el equilibrio entre las exigencias que se deben cumplir y en cómo el plantel docente esté preparado o bien reciba capacitación para poder transmitir dichas exigencias a los estudiantes podría ser la clave para mantener y fomentar un buen nivel académico, previniendo así altos niveles de estrés académico para el estudiantado y también para los docentes, que resultan ser partes dependientes e imprescindibles para una Institución que brinda educación de calidad.

Bibliografía

- Ascue Ruiz, R. N. (2021). *Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región*. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5(1), 365-376.
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario Sisco SV-21*. Durango: ECORFAN.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico*. Revista de Psicología, 3(2), 65-81. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Buceta, J. B. (2001). Estrés, rendimiento y salud. En *Intervención psicológica y salud: Control del estrés y conductas de riesgo* (pp. 19-55). Madrid: DYKINSON S.L.
- Cabañas, D. (2015). *Prevalencia de Estrés en el personal de enfermería. ¿Reacción de lucha o huida?* Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba.
- Capdevila, N., & Segundo, M. (2005). OFFARM, 96-104.
- Caro, S. G. (2011). *El proceso de atención en enfermería*. Notas de clase. Barranquilla: Editorial Universidad del Norte.
- Carrillo-García, C., Ríos-Rísquez, M., Escudero-Fernandez, L., & Martínez-Roche, M. (2018). *Factores de estrés laboral en el personal de enfermería hospitalario del equipo volante según el modelo de demanda-control-apoyo*. Enfermería Global, 304-314.

- Castillo, I., Barrios, A., & Estrada, L. (2018). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena*. *Investig Enferm Imagen Desarr*, 1-11. Obtenido de <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- Gómez, G., & Rivas, M. (2017). *Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social*. *Calidad en la Educación*, 215-233.
- González, L. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19*. *ESPACIO I+D, Innovación más desarrollo*, 158-179. Obtenido de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>
- Jerez-Mendoza, M. O.-B. (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT*, 53(3), 149-157. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
- Miller, L., & Dell, A. (2010). *Adaptado de "The Stress Solution"*. Obtenido de American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#>
- Miller, L., & Dell, A. (2010). *American Psychological Association*. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#>
- Mingote, J. P. (2013). *Estrés en la enfermería: el cuidado del cuidador*. Madrid: Ediciones Diaz de Santos, S.A.
- OMS. (2021). *PAHO*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Osorio, M. (2015). *Cómo manejar el Estrés*. Guía de Orientación. (P. González, Ed.)
- Osorio, M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. (U. d. Chile, Editor) Recuperado el 2021, de Campus Sur: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Osorio, M., & González, P. (s.f.). *Cómo manejar el Estrés en la Universidad*. Guía de Orientación. Santiago, Chile: Universidad de Chile. Centro de Aprendizaje Campus Sur. Obtenido de Universidad de Chile: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/recursos-en-linea/126609/guias-de-orientacion-para-universitarios>
- Silva-Ramos, M. L.-C.-Z. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia*, 75-83.