



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN

LICENCIATURA EN ENFERMERIA



ESTRÉS ACADÉMICO EN LAS LINEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN POSTERIOR AL TALLER ADMINISTRACION DE TIEMPOS

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

P.L.E.S.S Viviana Muriel Valdez Alcántara

Director de tesis:

D.C.E. Benjamín López Nolasco

Codirectores:

M.C.E. Ariana Maya Sánchez

M.C.E Claudia Atala Trejo García

TLAHUELILPAN, HIDALGO JUNIO 2019



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN

LICENCIATURA EN ENFERMERIA



TITULO:

ESTRÉS ACADEMICO EN LAS LINEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN POSTERIOR AL TALLER ADMINISTRACION DE TIEMPOS

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

P.L.E.S.S Viviana Muriel Valdez Alcántara

DIRIGIDO POR:

D.C.E. Benjamín López Nolasco

CODIRIGIDO POR:

M.C.E. Ariana Maya Sánchez

M.C.E Claudia Atala Trejo García

SINODALES

PRESIDENTE Dra. Edith Araceli Cano Estrada _____

1° VOCAL D. C. S. Gabriela Maldonado Muñiz _____

2° VOCAL M. C. E. Ariana Maya Sánchez _____

3° VOCAL D. C. E. Benjamín López Nolasco _____

SECRETARIO M. C. E. Claudia Atala Trejo García _____

TLAHUELILPAN, HIDALGO JUNIO 2019

DEDICATORIA

A mi familia, quienes con todo y su locura individual me apoyaron para cumplir una de mis principales metas en la vida, quizá no seremos perfectos, quizá todos tengamos algo de locos, pero si de algo estoy segura es que la verdadera familia está ahí, cuando caes, cuando te levantas, cuando pierdes y cuando ganas, porque siempre serán parte de mí.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a dios y a la vida por darme la fuerza de emprender este camino, porque el éxito se forja a base de luchar con valentía para lograr nuestras metas, siempre con valores y fortaleza, siempre leales a nuestros ideales, siempre atentos a la meta.

Agradezco a mis profesores, aquellos que realmente lo merecen, quienes me guiaron a obtener los conocimientos necesarios para formarme como profesional de la salud, quienes día a día comparten sus conocimientos para mejorar la calidad del cuidado que los futuros enfermeros brindaran al mundo.

Agradezco a mis asesores quienes con su trayectoria me inspiraron a ser mejor cada día y apreciar la investigación como uno de los más grandes tesoros de la enfermería.

Gracias por su tiempo, su guía, su apoyo y enseñanza.

Índice de contenido

I.	Introducción	1
II.	Justificación	2
III.	Planteamiento del problema	5
IV.	Marco Teórico.....	9
4.1.	Estudios previos	3
4.2.	Estudiantes universitarios	9
4.3.	Estrés académico.....	9
4.4.	Modelo de sistemas: Betty Neuman.....	10
4.5.	Relación de la teoría de Enfermería de Betty Neuman con las características del estrés académico en las líneas de resistencia de los alumnos	19
V.	Hipótesis.....	20
VI.	Objetivos	21
6.1.	Objetivo General:	21
6.2.	Objetivos específicos:	21
VII.	Metodología.....	22
7.1.	Universo y Muestra	22
1.1.	Tipo de estudio.....	22
1.1.1.	Tamaño muestral	22
1.1.2.	Criterios de selección.....	23
1.2.	Variables	24
1.2.1.	Variable independiente	24
1.2.2.	Variable dependiente	24
1.3.	Instrumento	25
1.4.	Procedimiento	27
1.5.	Procesamiento de la información	27
1.6.	Difusión	28
II.	Consideraciones éticas	28
III.	Resultados.....	31
IV.	Discusión:.....	33
V.	Conclusión.....	34
VI.	Recomendaciones.....	35

VII. Referencias Bibliográficas	37
VIII. Anexos	39
XVI. Apéndices.....	45

Índice de tablas

Tabla 1: características sociodemográficas de la población de estudio.....	40
Tabla 2: prueba estadística de correlación de Pearson.....	41
Tabla 3: correlación de medias y desviación estándar.....	41

Índice de graficas

Grafica 1: frecuencia en los niveles de estrés.....	42
---	----

Titulo

ESTRÉS ACADEMICO EN LAS LINEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN PREVIA Y POSTERIOR AL TALLER ADMINISTRACION DE TIEMPOS.

Resumen

El estrés académico afecta gradualmente a los estudiantes universitarios reaccionando de manera diferente y afectando su estructura básica de los recursos de energía. Se tomó como objetivo analizar las características del estrés académico visto desde el modelo de sistemas de Betty Newman en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuellián. Metodológicamente, es una investigación cuantitativa con diseño cuasiexperimental, con una muestra No probabilística con alumnos de sexto semestre, grupo 2 de la Licenciatura en Enfermería, se utilizó el instrumento "SISCO del estrés académico" obteniendo como resultado de la primera aplicación del instrumento, previo a la intervención en un nivel Leve de estrés, un 51.85% del total de alumnos en un nivel Moderado y así mismo un 48.14% en un nivel Profundo de estrés. Posteriormente se aplicó como intervención el "Taller de administración de tiempos" con la finalidad de reducir los niveles de estrés en los estudiantes; por lo cual subsecuentemente a un lapso de tiempo para la aplicación a la vida diaria del estudiante de las estrategias sugeridas en el taller, se aplicó la segunda aplicación del instrumento en donde los resultados arrojaron una cifra de 3.70% en un nivel Leve, 92.59% en un nivel Moderado y finalmente un 3.70% en un nivel Profundo de estrés. Por lo que se concluye que la intervención es favorable ante la problemática presentada denotando la importancia de la administración de tiempos como medida preventiva y/o reductora del estrés académico.

PALABRAS CLAVE: Universitarios, líneas de resistencia, estrés académico

Abstract

Academic stress gradually affects university students reacting differently and affecting their basic structure of energy resources. The objective was to analyze the characteristics of academic stress seen from the Betty Newman systems model in students of the Bachelor of Nursing at the Higher School of Tlahuelilpan. Methodologically, it is a quantitative research with quasi-experimental design, with a non-probabilistic sample with students of the sixth semester, group 2 of the Bachelor of Nursing, the instrument "SISCO of academic stress" was used, obtaining as a result of the first application of the instrument, previous to the intervention in a light level of stress, 51.85% of the total of students in a moderate level and likewise 48.14% in a deep level of stress. Subsequently, the "Time Management Workshop" was applied as an intervention in order to reduce stress levels in students; therefore, after a period of time for the application to the daily life of the student of the strategies suggested in the workshop, the second application of the instrument was applied where the results showed a figure of 3.70% in a Mild level, 92.59% on a Moderate level and finally a 3.70% on a Deep level of stress. So, it is concluded that the intervention is favorable to the presented problem denoting the importance of time management as a preventive measure and / or reducing academic stress.

KEYWORDS: University, resistance lines, academic stress

I. Introducción

El estrés es hoy en día es una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretendió estudiar la relación entre el nivel de estrés y los estresores en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico ¹

Ideación de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. En particular, este entorno sobre el que se centra esta investigación, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso académico universitario. ²

El objetivo de la presente investigación fue evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general.

II. Justificación

En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo ³

En el estudio de Halgravez Perea y colaboradores los estudiantes en Enfermería manifestaron una mayor percepción de estresen un 80% y los factores de estrés relacionados son la falta de claridad de recibir instrucciones por los maestros de un 88%, cuando el maestro da por hecho que el alumno ya tiene los conocimientos 81% y preparación que han desarrollado. ⁴

En el estudio de y la prevalencia de estrés fue del 87.2% donde los adultos jóvenes representaron el 67.7% ⁵

Los efectos acumulativos del estrés crónico resultan en la alteración de los mediadores primarios de la respuesta fisiológica del estrés, por mencionar los principales: Cortisol, adrenalina, insulina, vasopresina, endorfinas y citoquinas, reflejando un aumento en la producción de algunas de ellas, o una insuficiencia en la liberación de otras.

Esta alteración en los sistemas reguladores productoras de glucocorticoides y hormonas, producen un desgaste en las múltiples funciones cerebrales, endocrinas e inmunológicas predisponiendo al desarrollo de las alteraciones físicas y mentales antes mencionadas. En este sentido, está establecido que el estrés crónico produce alteraciones en neuronas del hipocampo resultando en problemas de la memoria (McEwen, 2001). Así mismo, observamos una supresión de las defensas del sistema inmune y toda una-, constelación de síntomas psicofisiológicos como fatiga de las glándulas suprarrenales causado por la reducción de cortisol. ⁶

El estrés crónico o distrés emocional tiene una influencia directa en los procesos inflamatorios debido a la elevación crónica de citoquinas pro-inflamatorias, los cuales, a su vez, son causantes directos de alergias respiratorias, particularmente asma, artritis reumatoide, y enfermedades cardiovasculares; como también

depresión, insomnio, y fatiga crónica causada por una reducción en los niveles de cortisol (MacPherson, Dinkel&Sapolski, 2005). Desde el punto de vista metabólico, el estrés crónico induce al consumo excesivo de calorías generando el incremento de cortisol, glucosa e insulina, lo cual promueve la obesidad, diabetes tipo 2, y problemas cardiovasculares.

Los cuadros psiquiátricos más estudiados y mejor conocidos en términos de la relación entre neurobiología, fuentes de estrés ambiental, particularmente eventos vitales significativos y experiencias tempranas, son los trastornos depresivos.

La salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad puede verse afectada por múltiples factores, entre los cuales se encuentran las situaciones académicas generadoras de estrés. Estas constituyen un factor que puede estar relacionado con la presencia de depresión en los estudiantes universitarios. Es por ello que resulta importante conocer la prevalencia de esta entidad y la posible relación que pueda tener con los estresores académicos en los estudiantes.

2.1. Estudios previos

Rodrigo Arturo Domínguez y colaboradores en su trabajo titulado “influencia del estrés en el en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios” realizado en la Universidad Autónoma de Yucatán en 2015 mostrando resultados que el 100% de los sujetos que contestaron el instrumento externaron tener momentos de preocupación y nerviosismo durante el transcurso del semestre en el que se encuentran cursando. En cuanto al nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes el promedio fue de 3.20 tomando en cuenta que el instrumento toma una escala de 1 a 5. Las principales situaciones que generaron estrés fueron en el 70% de los encuestados señalaron que la sobrecarga de tareas y trabajos casi siempre les generan inquietudes por otra parte el 75% mencionan que algunas veces la personalidad y el carácter del profesor. El 55% afirma que las evaluaciones de los profesores casi siempre le generan inquietud. El 50% señaló que la participación algunas veces les generó inquietud. Por otra parte, contar con tiempo limitado para realiza trabajos genera casi siempre inquietudes con un 50% En cuanto a las reacciones físicas que tuvieron los estudiantes en momentos de

preocupación o nerviosismo, los dolores de cabeza o las migrañas les afectan algunas veces al 50% de los encuestados.¹²

Ramón G. Cabanach y colaboradores en su trabajo titulado “Diferencias en el afrontamiento del estrés de estudiantes universitarios hombres y mujeres” realizado en la Universidad de A Coruña, campus Elviña en 2013 mostrando resultados que existen diferencias significativas entre ambos sexos en el empleo de las tres estrategias de afrontamiento. Los valores obtenidos por ambos grupos revelan que las mujeres recurren en mayor medida que los varones a la búsqueda de apoyo como mecanismo de afrontamiento a situaciones académicas estresantes. Por el contrario, estos últimos se destacan por la evaluación positiva y la planificación.¹³

Francisca López V. y María José M. en su trabajo titulado “Situaciones Generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas” realizado en Universidad de Murcia; España en el año 2011 mostrando resultados que tras realizar 230 encuestas y desechar los cuestionarios insuficientemente cumplimentados, se contó con 215 encuestas válidas para el estudio, esto es el 93,47% de la población, de los que el 32.6 % pertenecían a primero, 39.5% a segundo y 27.9% a tercer curso. La medida de edad Global es de 22.96 años. Las puntuaciones medias obtenidas para los doce ítems por curso, así como el nivel medio global de estrés que presentan los diferentes cursos de enfermería en relación a cada una de las situaciones, ponen de manifiesto que el 100% de las situaciones analizadas presentan puntuaciones medias mayores de 2, y se presenta una media de estrés para la totalidad de la muestra de 2.52.¹⁴

Blanca Rodríguez García y colaboradores en su trabajo titulado “Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la universidad de Salamanca realizado en la Escuela Universitaria de enfermería de Ávila en 2014, mostrando resultados en donde la población del estudio se compuso de 190 estudiantes de los cuales 139 respondieron el cuestionario. En general puede afirmarse que los estresores académicos que los estudiantes percibieron como más perjudiciales para su bienestar académico fueron los siguientes por ese orden: “deficiencias

metodológicas del profesorado”, e “intervenciones en público”, siendo los factores con menos factor estresor o considerados como menos perjudiciales para el bienestar en el contexto académico los siguientes: “clima social negativo”, “baja autoestima académica” y “falta de Control sobre el propio rendimiento académico”.¹⁵

III. Planteamiento del problema

El estrés ocupacional crónico es considerado un factor determinante de los trastornos depresivos los cuales constituyen la cuarta causa de los costos de la enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en 2020 los trastornos depresivos serán la segunda mayor causa de morbilidad, detrás solamente de la enfermedad isquémica del corazón. El adolecimiento físico y/o mental aumenta la frecuencia de licencias por enfermedad pudiendo llegar a la jubilación anticipada, aumento de los costos con tratamientos médicos, mayor incidencia de enfermedades coronarias y endocrinas.

El cerebro no solamente tiene un enorme control sobre el sistema nervioso autónomo, sistema endocrino y sistema inmune en la regulación de neurotransmisores, glucocorticoides, hormonas y citoquinas, sino también sobre el comportamiento del individuo y su medio ambiente.⁷

Un estudio sobre el encargo financiero relacionado al estrés laboral realizado en los Estados Unidos en 1998, apuntó que el costo de atención a la salud de los trabajadores, que relataron niveles elevados de estrés, fue 50% mayor al ser comparado con los trabajadores sin riesgo para el estrés ocupacional.

El costo económico con la atención a la salud aumentó para US\$1.700,000 por trabajador/año para aquellos que relataron niveles elevados de estrés y depresión.⁸

En el Reino Unido la situación no es muy diferente. La última evaluación del informe de enfermedades relacionadas al trabajo de la Health and Safety Executive (HSE),

del Reino Unido, de 2006/07 estimó que 205.000 trabajadores activos en servicios de salud sufrirán de alguna enfermedad causada o exacerbada por el trabajo.

La población de estudiantes universitarios ha atraído progresivamente la atención de clínicos e investigadores del campo de la salud mental debido a que esta puede determinar en buena medida su desempeño académico y social. Las condiciones de la salud mental de los estudiantes cuando ingresan a la universidad pueden verse afectadas en la medida en que las exigencias académicas, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, que acompañadas con el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre compañeros, los cambios en los horarios de alimentación y los cambios en el ciclo sueño vigilia, pueden alterar esas condiciones de salud.⁹

La tasa de prevalencia asociada, 5.800/100.000 trabajadores (5,8%) de la salud, en el último año, fue estadísticamente significativo y mayor que aquel para la industria (3.900/100.000 trabajadores = 3,9%) además de ser superior a las tasas de los años anteriores. Aunque los datos de prevalencia sobre los tipos de enfermedades que afectaron a estos trabajadores no estén disponibles, los informes preliminares indican el estrés como una de las mayores causas de licencias en el trabajo en esta población.¹⁰

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- ✓ Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

- ✓ Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio),
- ✓ Tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

Los síntomas que se presentan con mayor prevalencia en los estudiantes son la somnolencia, problemas de concentración e inquietud, siendo el primero el que se presenta con mayor proporción en la muestra (86,3%) concordando con otras investigaciones 21,22. Este es un aspecto importante, ya que la somnolencia podría explicar problemas de desempeño: desconcentración, desinterés, olvido, desatención, falta de agilidad mental y vigor físico, factores que pueden generar problemas de desempeño académico.¹¹

Consideramos que nuestro protocolo de investigación es un trabajo factible ya que se manejan a los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan.

Por la problemática antes planteada nos surge la siguiente pregunta de investigación:

¿AFECTA EL ESTRÉS ACADÉMICO, DEACUERDO A BETTY NEWMAN, EN LAS LINEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN PREVIA Y POSTERIOR AL TALLER ADMINISTRACION DE TIEMPOS?

IV. Marco Teórico

4.1. Estudiantes universitarios

La etapa de estudios universitarios presenta el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, debido a que coinciden con una serie de cambios en la vida del estudiante, también existen diversas situaciones que resultan estresantes para el estudiante como los son los exámenes, los proyectos y los trabajos finales los cuales repercuten en su desempeño académico. Los estudiantes universitarios que encuentran expuestos a una serie de factores que lo predisponen al estrés académico.

4.2. Estrés académico

Se entiende como estrés la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse a presiones internas y externas, siendo al cambio y esto exige un esfuerzo físico psicológico y emocional. El estrés también es un proceso cuya concurrencia es resultado de la evaluación que el individuo realiza a las demandas a las que está sometido, así a iguales situaciones que provocan reacciones diferentes según la persona. El estrés es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio, cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas y fallas en el sistema inmune y complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre. ¹⁶

4.3. Modelo de sistemas: Betty Neuman

Conceptos principales definiciones

Visión integral del cliente

El modelo de Neumann plantea un sistema dinámico y abierto en pro del cuidado del cliente, que en un principio fue creado para proporcionar un centro unificador con el objetivo de definir el problema que aqueja a la enfermería y por tanto entender mejor al cliente cuando interacciona con el entorno

Concepto integral

El cliente es considerado como un todo cuyas partes interaccionan entre sí en una forma dinámica.

Este modelo considera que cada una de las variables afecta al mismo tiempo al sistema del cliente, en este sentido elementos de tipo fisiológico, psicológico, sociocultural, de desarrollo y carácter espiritual, esta última incluida en la segunda edición de su libro.

Sistema abierto

Sistema en el cual los elementos constituyentes de este intercambian la energía de la información en una organización completa. En este sentido, el estrés y la reacción al mismo se constituyen en elementos básicos del sistema abierto.

Entorno

Fuerzas internas y externas que afectan y son afectadas por el cliente y que en cualquier momento conforman el entorno.

Entorno creado

Movilización inconsciente del cliente de todas las variables del sistema hacia la integración, la estabilidad y la integralidad.

Estructura básica

Comprende los factores de supervivencia comunes a las especies tales como características innatas o genéticas.

Entrada y salida

Materia, energía e información que se intercambian dentro del sistema, entre el cliente y su entorno.

Retroalimentación

Salida del sistema en forma de materia, energía e información que sirve de retroalimentación para la futura entrada y la acción correctora con la intención de cambiar, potenciar o estabilizar el sistema.

Negentropía

Consiste en el proceso de utilización de la energía el cual favorece la progresión del sistema en pro de la estabilidad y el bienestar.

Entropía

Proceso de agotamiento y desorganización de la energía y que lleva al sistema a la enfermedad e inclusive la muerte.

Estabilidad

Estado en el cual el sistema del cliente, soporta con éxito los elementos estresantes, es decir, puede mantener un nivel adecuado de salud, con el objetivo de conservar la integralidad del sistema.

Elementos estresantes

Corresponden a estímulos que producen tensión en los límites del sistema del cliente. Estos pueden ser:

1. Fuerzas interpersonales, las cuales tiene su lugar dentro del individuo. Entre estas las respuestas condicionadas
2. Fuerzas interpersonales, las cuales tiene lugar en uno o más individuos, es decir singulares o plurales. Entre ellas las expectativas del rol.
3. Fuerzas extra personales, las cuales se dan al exterior del individuo. Entre ellas las circunstancias económicas

Bienestar

Este existe cuándo las partes que conforman el sistema del cliente interaccionan en armonía y satisfacen las necesidades del mismo.

Enfermedad

Corresponde a la falta de armonía entre las partes que constituyen el sistema, esto como resultado de las necesidades no satisfechas en diferentes grados.

Línea normal de defensa

Corresponde al círculo del sistema, que se encuentra en el exterior del mismo y presenta una línea continua. Esta representa estabilidad tanto para el individuo como para el sistema. Esta se mantiene a lo largo del tiempo y sirve como un estándar para valorar las posibles desviaciones del bienestar normal del cliente. Dicha línea incluye varias y conductas propias del sistema, tales como patrones habituales de control del individuo, estilo de vida y estadio de desarrollo.

Línea flexible de defensa

Corresponde al círculo exterior de línea discontinua del modelo. Dicho círculo es dinámico y puede resultar afectado en forma rápida y en un corto periodo de tiempo. Este se distingue como un amortiguador de protección el cual evita que los elementos estresantes crucen la línea normal de defensa y alteren el estado normal de bienestar.

Líneas de resistencia

Son las series de círculos de líneas intermitentes que rodean la estructura central básica. Estos círculos representan los factores de recursos los cuales ayudan al cliente a defenderse de un elemento estresante.

Grado de reacción

Corresponde a la cantidad de energía necesaria para que el cliente se adapte al elemento (s) estresante (s).

Prevención como intervención

Corresponde a las acciones determinadas que conllevan a que el cliente retenga o consiga la estabilidad. Estas pueden producirse posterior o anterior a la penetración de la línea de defensa específicamente en las fases de reacción y de reconstitución. Es por esto que Neuman plantea en su modelo que está de acuerdo con iniciar la intervención cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o este ya ha sido confirmado. Este tipo de intervenciones se basan en el grado real de reacción, los recursos, los objetivos y los resultados previstos. Neuman plantea la intervención en tres niveles: Primario, Secundario y Terciario.

1. Prevención primaria: Esta se da cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o ya se ha identificado la presencia del mismo. En este estado, aunque no sea producida la reacción ya se reconoce el estado de riesgo. En este sentido Neuman afirma que quien realiza la intervención puede reducir la posibilidad de que el individuo se encuentre con el elemento estresante, y por tanto reforzar al individuo para que afronte el mencionado elemento o para que refuerce su línea flexible de defensa con el fin de disminuir la posibilidad de una reacción.
2. Prevención secundaria: Corresponde al conjunto de intervenciones o tratamientos iniciados posterior a la manifestación sintomática de estrés. Tanto recursos internos como externos del cliente se utilizan para estabilizar el sistema con el objetivo de reforzar las líneas de resistencia, disminuir la reacción y aumentar los factores de resistencia.

3. Prevención terciaria: Esta tiene lugar posterior al tratamiento activo o de la fase de prevención secundaria. Este pretende conseguir que el paciente recupere la estabilidad óptima del sistema. Como objetivo principal se traza el reforzar la resistencia a los estresantes con el fin de ayudar o prevenir la recurrencia de la reacción o la regresión. Este proceso de prevención retrocede en forma de círculos hacia la prevención primaria.

Reconstitución

Consiste en el estado de adaptación a los elementos estresantes tanto en un entorno interno como externo. Este se puede dar en cualquier grado o nivel de reacción e ir más allá o estabilizarse por debajo de la línea normal de defensa que presentaba el cliente anteriormente. Dentro de este se incluyen los factores interpersonal, intrapersonal, Extra personal y el factor del entorno interrelacionado con las variables del sistema del cliente (fisiológica, psicológica, sociocultural, de desarrollo y espiritual).

Metaparadigmas

Persona

En este modelo el concepto de persona se concibe como cliente/sistema cliente el cual puede ser un individuo, una familia, un grupo, una comunidad o un problema social. El sistema cliente considerado como un compuesto dinámico de interrelaciones entre factores fisiológico, psicológico, sociocultural, de desarrollo y espiritual se considera también que el cliente cambia o se mueve constantemente y se observa como el sistema abierto que interacciona recíprocamente con el entorno.

Enfermería

Para Neuman la enfermería debe cuidar a la persona en su totalidad. Se considera a la enfermería como una profesión única y que se ocupa de todo aquello que la respuesta del individuo frente al estrés. En esta aplica la percepción que se tenga sobre esta la cual influye en el cuidado suministrado, es por esto que Neuman destaca la percepción de cuidador y cliente, para lo cual desarrollo una herramienta

de valoración e intervención con el objetivo de facilitar la tarea en relación a la percepción.

Salud

Neuman define la salud como un movimiento continuo del bienestar a la enfermedad, dinámico y sujeto a un cambio constante. En este sentido el bienestar o estabilidad óptimos son indicadores de que las necesidades en su totalidad han sido satisfechas. Es así como el individuo se encuentra constantemente expuesto al dinamismo sea en bienestar o en enfermedad y que se puede dar en diferentes grados y espacios.

Entorno

Neuman considera tanto al entorno como a la persona como fenómeno básico en su modelo de sistemas. Espacio en el que ambos mantienen una relación recíproca. El entorno entendido como los factores internos y externos que rodean o interaccionan con la persona y el cliente. Es por esto que los elementos estresantes son de real importancia para el concepto de entorno y son descritos como las fuerzas del entorno que interaccionan con la estabilidad del sistema y puedan alterarla

En el modelo de sistemas se identifican tres tipos de entornos: Interno, Externo y Creado.

El entorno interno corresponde al aspecto intrapersonal e incluye todas las interacciones que suceden al interior del cliente.

El entorno externo es interpersonal o extrapersonal e incluye todas las interacciones que suceden en el exterior del cliente.

El entorno creado es aquel que se desarrolla inconscientemente y el cliente lo utiliza con el fin de mejorar la capacidad de control protectora, dicho entorno se caracteriza por ser dinámico e intrapersonal, en él se movilizan todas las variables del sistema con el objetivo de crear un efecto aislante que proporciona al paciente un estado de control frente a la amenaza que proviene de los elementos estresantes del entorno, modificando la identidad o la situación.

Afirmaciones teóricas

En el modelo de Sistemas las afirmaciones teóricas corresponden a las relaciones que se establecen entre los conceptos esenciales del modelo. Este modelo describe a la enfermera como un participante activo junto al cliente, donde esta se preocupa por todas las variables que de cierto modo intervienen en la respuesta del individuo frente a elementos estresantes dados en un lugar y tiempo determinado. Se plantea, la relación recíproca entre cliente y entorno donde el primero ajusta el entorno o ajusta a si mismo al entorno.

En este modelo Neuman une los metaparadigmas (Persona, Cuidado, Salud, Entorno) en relación con la prevención primaria, secundaria y terciaria.

Forma lógica

Neuman utilizó en su modelo la lógica inductiva y deductiva. Dicha teoría está basada en la multidisciplinariedad, los planteamientos filosóficos y las observaciones de Neuman en relación con sus enseñanzas de la enfermería en el campo mental y del asesoramiento clínico.

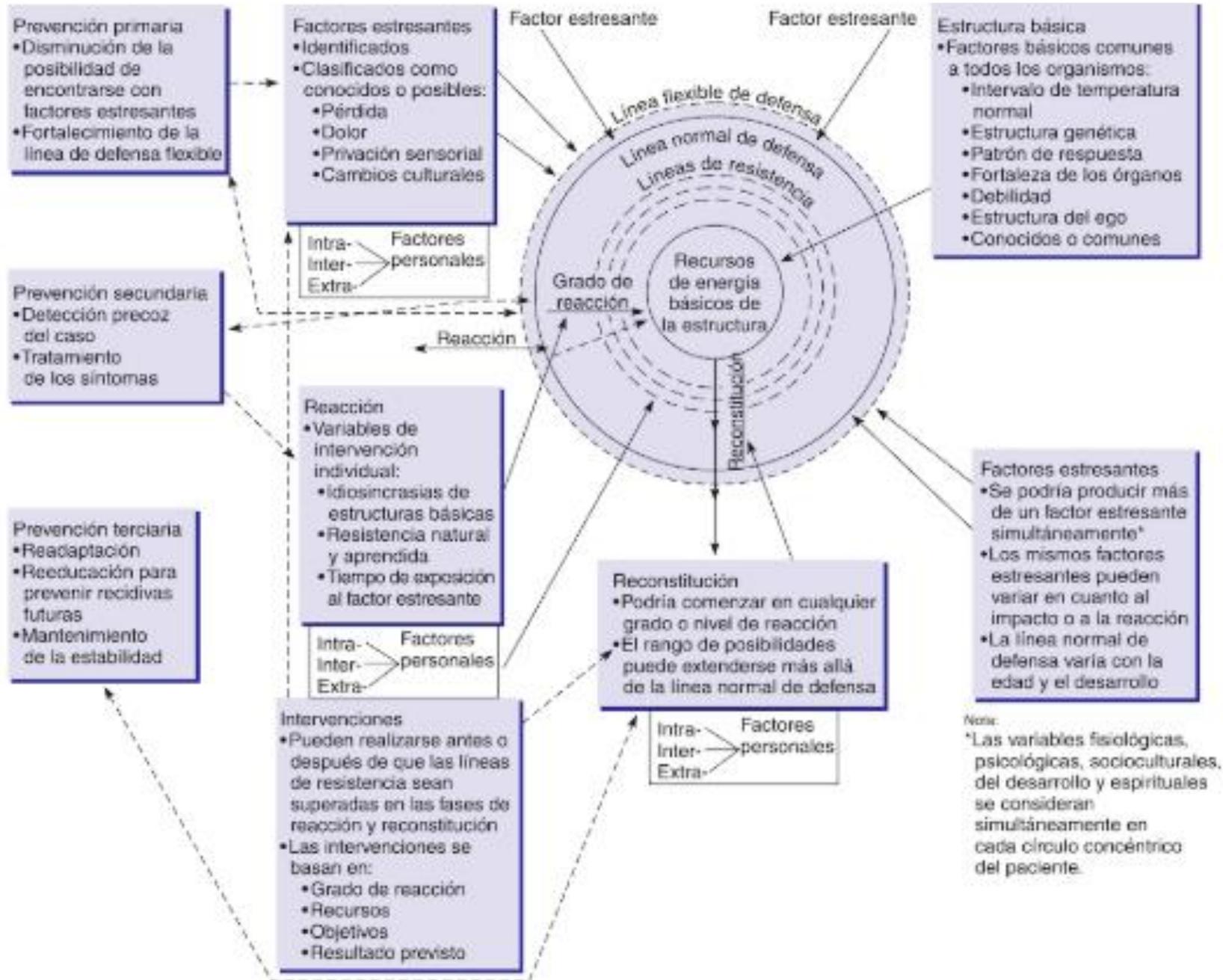
Aceptación por parte de la comunidad enfermera

El modelo de Neuman ha sido sumamente exaltado a nivel mundial es así como Walker y Avant lo describieron como modelo referente de la enfermería ya que constituía en sí mismo una gran teoría para la enfermería. Gran teoría bajo el marco conceptual global que define una serie de perspectivas amplias para la práctica y que al mismo tiempo ofrece varios puntos de vista de los fenómenos enfermeros basándose en las anteriormente mencionadas perspectivas, en este sentido el modelo de Neuman provee amplios fundamentos para la práctica, la formación y la investigación científica en el campo de la enfermería.

El modelo es ampliamente utilizado en países como Estados Unidos, Canadá, Australia, Brasil, Costa Rica, Dinamarca, Egipto, Inglaterra, Finlandia, Ghana, Hong Kong, Islandia, Japón, Corea, Nueva Zelanda, Portugal, Puerto Rico, China, España, Suecia, Taiwán, Gales y sirve como referente para la OMS en cuanto al campo sanitario y los objetivos trazados en el mismo.

Es por esto que a raíz del éxito del modelo mencionado cada dos años se celebra el INTERNATIONAL SYMPOSIA OF THE NEUMAN SYSTEMS MODEL, el cual se ha celebrado en diversas ciudades de los Estados Unidos y tiene como objetivo el preservar el atractivo del modelo y por tanto continuar con el desarrollo del mismo, que no solo involucra a los profesionales de enfermería sino a profesionales de otras disciplinas. ¹⁷

Modelo de sistemas de Betty Neuman



4.4. Relación de la teoría de Enfermería de Betty Neuman con las características del estrés académico en las líneas de resistencia de los alumnos

El modelo de Betty Neuman, resalta la importancia de la repercusión directa del estrés sobre el estado de salud del cliente o persona en cuestión, ejercido por el entorno.

La presente investigación está basada en el conocer la repercusión directa del estrés en el rendimiento académico del estudiante de enfermería, lo cual se adecua a el objetivo del Modelo de Sistemas de Betty Neuman. Tomando como punto de partida el estudiante con estrés como nuestra “estructura básica de los recursos de energía”, “el Grado de Reacción” se encuentra representadas por los factores estresantes tales como el cumulo de trabajo, cuestiones socioculturales, personales y en este caso en particular nos basaremos primordialmente en la mala administración de tiempos. Las “líneas de resistencia”, tomando en cuenta que son recursos que ayudan a reaccionar ante factor estresante, quedara representado por una intervención directa del equipo de trabajo hacia nuestra población y muestra, por medio de pláticas sobre la administración de tiempos para reducir con ello la presión académica en el cumulo de trabajo dado así la “Reconstitución” necesaria para la restauración de la” estructura básica de energía”. Con ello se busca frenar el impacto del estrés en el rendimiento académico antes de tocar la “línea normal de defensa” la en donde se puede ver afectada o truncada directamente la carrera en enfermería, así como la formación de enfermeras de poca calidad y calidez; o en su defecto que se traspase la “Línea Flexible de defensa” en donde el estrés puede repercutir no solo en la calidad académica sino en el estado de salud físico transformándose en un estado patológico para el individuo. Para lograr lo propuesto nos centraremos en la prevención secundaria planteada por Neuman en donde ya están presentes los síntomas producidos por el estrés que se pretenden limitar y/o corregir por medio de una intervención educativa.

V. Hipótesis

Hi: El taller de administración de tiempos tiene efecto positivo en el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan.

Ha: El taller de administración de tiempos mantiene el efecto positivo en el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan.

Ho: El taller de administración de tiempos no tiene efecto en el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan.

VI. Objetivos

6.1. Objetivo General:

Analizar el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan previa y posterior al taller administración de tiempos

6.2. Objetivos específicos:

Valorar el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan por medio del inventario SISCO para el estrés académico previa al taller administración de tiempos.

Interpretar el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan por medio del inventario SISCO para el estrés académico posterior al taller administración de tiempos.

VII. Metodología.

7.1. Universo y Muestra

El universo fue conformado por 27 alumnos del grupo 602 de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela superior de Tlahuelilpan en la misma comunidad.

1.1. Tipo de estudio

La presente investigación se aplicó de manera cuantitativa, correlacional

Límites de tiempo y espacio

El estudio se realizó en la Escuela Superior de Tlahuelilpan.

Diseño metodológico

Fue un estudio no experimental, prolectivo, transversal.

1.1.1. Tamaño muestral

No probabilística ya que se tomó el 100% de la población de ese grupo

1.1.2. Criterios de selección

Criterios de inclusión

Alumnos pertenecientes al grupo 602 la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan en la misma comunidad, que aceptaron participar voluntariamente en el estudio que presentan la prueba de “el inventario SISCO de estrés académico”.

Criterios de exclusión

Se excluyeron a los alumnos pertenecientes al grupo 602 de la licenciatura en enfermería que no presenten que presentan la prueba de “el inventario SISCO de estrés académico” o aquellos que no hayan firmado previamente el consentimiento informado para la aprobación de su participación en el proyecto.

Criterios de eliminación

Se descartaron los alumnos de otras carreras existentes en la Escuela Superior de Tlahuelilpan debido a la temática central de la investigación, así como a los alumnos que decidan por cuenta propia abandonar el estudio en cualquier momento de la investigación si así lo desean.

1.2. Variables

(Ver tablas de variables en apéndice No.4)

1.2.1. Variable independiente

Administración de tiempo

La administración del tiempo se puede definir como una manera de ser y una forma de vivir. Hoy, se puede considerar al tiempo como uno de los recursos más importantes y críticos de los administradores.¹⁸

1.2.2. Variable dependiente

Estrés académico:

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

1.3. Instrumento

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Propiedades Psicométricas

a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García V. Elevados según Murphy y Davishofer o elevados según Murphy y Davishofer: Hogan; 2006

b) Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inventario SISCO de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1.4. Procedimiento

Se solicitó permiso a la Escuela Superior de Tlahuelilpan

Se seleccionó a los alumnos que participaran de acuerdo a la muestrea y asimismo la formación de grupos a los cuales se les informara y explicara en que consiste la participación de los universitarios

Se solicitó la firma del conocimiento informado de cada participante universitario

Se realizó la primera medición, aplicando el cuestionario El inventario SISCO del estrés académico. Que consta de 29 reactivos utilizando una escala de 1 a 5 donde 1 es nunca 2 es rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre.

Se creó una base de datos SPSS versión 19.0 para analizar los datos

Se aplicó el taller “Administración de tiempos” las cuales se impartirán dentro de la institución

Se realizó un último análisis después de la intervención volviendo a utilizar el instrumento El inventario SISCO del estrés académico, que consta de 29 reactivos utilizando una escala de 1 a 5 donde 1 es nunca 2 es rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre, 5 siempre.

Se evaluó el estrés académico en las líneas de resistencia, según Betty Newman, de los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan.

1.5. Procesamiento de la información

Para la captura y obtención de datos se utilizó el programa SPSS versión 19 en la cual se realizó la captura de datos, para obtener resultados confiables acerca del estrés en los estudiantes de la Lic. En Enfermería.

1.6. Prueba de hipótesis

Resumen de prueba de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre rangos con PRIMERA EVALUACION y SEGUNDA EVALUACION es igual a 0.	Prueba de signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	.000	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de .05

1.7. Difusión

El presente trabajo se dio a conocer bajo el marco del 3er congreso internacional de salud del 5 al 7 de abril de 2017; en la ciudad de Guanajuato, Guanajuato obteniendo certificado de participación y posteriormente servirá para la titulación del autor. (ver apéndice 9)

II. Consideraciones éticas

Los estudiantes de la Escuela Superior de Tlahuelilpan firmaran el consentimiento informado en base a la declaración de Helsinki en su artículo 6 El propósito principal de la investigación médica en seres humanos es comprender las causas, evolución y efectos de las enfermedades y mejorar las intervenciones preventivas, diagnósticas y terapéuticas (métodos, procedimientos y tratamientos). Incluso, las mejores intervenciones probadas deben ser evaluadas continuamente a través de la investigación para que sean seguras, eficaces, efectivas, accesibles y de calidad.

Así como en su artículo 17: Toda investigación médica en seres humanos debe ser precedido de una cuidadosa comparación de los riesgos y los costos para las personas y los grupos que participan en la investigación, en comparación con los beneficios previsibles para ellos y para otras personas o grupos afectados por la enfermedad que se investiga. La ley general de salud y en el reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. Así como su artículo 21 en donde: la investigación médica en seres humanos debe conformarse con los principios científicos generalmente aceptados y debe apoyarse en un profundo conocimiento de la bibliografía científica, en otras fuentes de información pertinentes, así como en experimentos de laboratorio correctamente realizados y en animales, cuando sea oportuno. Se debe cuidar también del bienestar de los animales utilizados en los experimentos. Se debe respetar también el artículo 24 en donde deben tomarse toda clase de precauciones para resguardar la intimidad de la persona que participa en la investigación y la confidencialidad de su información personal. Así mismo en el artículo 25 la participación de personas capaces de dar su consentimiento informado en la investigación médica debe ser voluntaria. Aunque puede ser apropiado consultar a familiares o líderes de la comunidad, ninguna persona capaz de dar su consentimiento informado debe ser incluida en un estudio, a menos que ella acepte libremente. ¹⁹

De acuerdo al reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, en su título segundo que trata de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, en su artículos 14 menciona como debe desarrollarse la investigación que se realice en seres humanos, en su consideración el artículo 16 en el que menciona que las investigaciones en seres humanos se proteja la privacidad del individuo sujeto a la investigación identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y este lo autorice. Con respecto al artículo 17 nuestra investigación corresponde a la investigación de riesgo mínimo en el cual solo se hará un estudio prospectivo que emplean el riesgo de datos a través de procedimiento comunes en el examen escrito o verbal que consiste en contestar las preguntas que se hayan establecidos en el inventario SISCO del estrés académico.

La NORMA Oficial Mexicana NOM-019-SSA3-2013, para la práctica de enfermería en el Sistema Nacional de Salud, establece que la enfermería es una disciplina fundamental en el equipo de salud, su creciente aportación en los procesos de mantenimiento y recuperación de la salud del individuo, familia o comunidad en las diferentes etapas de la vida, ha demostrado la importancia del papel que desempeña. La formación académica del personal de enfermería, evoluciona a la par del avance tecnológico de los servicios de salud del país y al orden internacional, con el objetivo de ofrecer servicios de salud de calidad, acorde a los diferentes roles que ejerce en su contribución a la solución de los problemas que afectan a la población. Por esta razón, es de suma importancia situar de forma clara y organizada, el nivel de responsabilidad que el personal de enfermería tiene en el esquema estructural de los establecimientos para la atención médica en los sectores público, social y privado, así como los que prestan sus servicios en forma independiente. Ya que en la medida en que cada integrante cumpla su labor, acorde a su formación académica, la calidad en los servicios de salud se verá favorecida y el usuario obtendrá mayores beneficios. La expedición de esta norma tiene como finalidad precisar atributos y responsabilidades que deberá cumplir el personal de enfermería, conforme a las disposiciones jurídicas aplicables.

III. Resultados

En el presente capítulo se presentan los resultados del estudio, el cual fue realizado en una muestra de 27 estudiantes de la licenciatura en enfermería de la escuela superior de tlhuelilpan.

tabla 1: características sociodemográficas de la población de estudio

genero		Fx.	%
	Masculino	17	63.0
	Femenino	10	37.0
Edad			
	22	9	33.3
	23	10	37.0
	24	5	18.5
	25	2	7.4
	26	1	3.7
Religión			
	Católica	21	77.8
	Cristiana	1	3.7
	Agnóstica	4	14.8
	Testiguito de jehova	1	3.7
Estado civil			
	Soltero	21	77.8
	Casado	2	7.4
	Unión libre	4	14.8
residencia			
	Casa propia	14	51.9
	Renta	13	48.1

Fuente: cedula de datos de identificación n=27

Tabla .2: prueba estadística de correlación de Pearson

		PRIMERA EVALUACION	SEGUNDA EVALUACION
PRIMERA EVALUACION	Correlación de Pearson	1	.795**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	27	27
SEGUNDA EVALUACION	Correlación de Pearson	.795**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	27	27

Fuente: programa estadístico SPSS n=27

En la tabla numero dos se aprecia la correlación de Pearson de .79 con significancia bilateral de 0.000 por lo que se aprueba la H₁ y se rechaza la H₀.

Tabla 3: correlación de medias y desviación estándar.

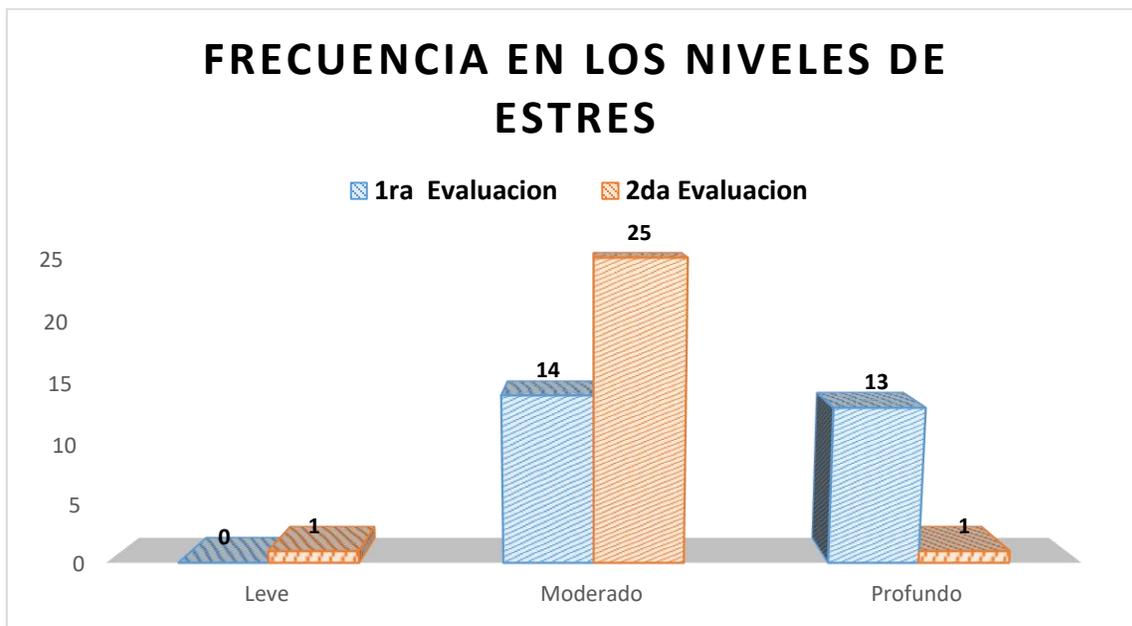
	Media	Desviación	N
PRIMERA EVALUACION	64.8244	10.53470	27
SEGUNDA EVALUACION	53.9256	8.69777	27

Fuente: base de datos spss.

N=27

En la tabla 3 se aprecia una media de 64.82 con una desviación de 10.53, lo cual cambia en la segunda evaluación tras la intervención se aprecia una media de 53.92 y una desviación de 8.69

Grafica 1: frecuencia en los niveles de estrés



Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Frecuencia en los niveles de estrés.

En la gráfica uno se realiza una comparación entre la primera evaluación y la segunda, donde podemos observar que la intervención compuesta por el Taller administración de tiempos tuvo un resultado favorable en los alumnos de la Licenciatura, ya que sus niveles de estrés en la primera evaluación fueron con 0 alumnos en estrés leve, 14 alumnos en estrés moderado y 13 en estrés profundo; en la segunda evaluación fueron 1 alumnos con estrés leve, 25 alumnos con estrés moderado y 1 alumno con nivel profundo.

Con esto podemos observar que la intervención del taller de administración de Tiempos fue favorable para los alumnos de la Licenciatura de Enfermería.

IV. Discusión:

Los resultados obtenidos en esta investigación donde el Inventario SISCO de estrés académico ubica en estrés leve un 3.70% de la muestra seleccionada, en estrés

moderado un 51.85%, y un estrés profundo 48.14%, comparados con a la investigación de Condoyque-Méndez y colaboradores donde ellos denotan en nivel leve un 40% de su muestra total de 280 estudiantes de licenciatura en Enfermería y Nutrición, un nivel moderado 58% y un nivel profundo 2%.¹² presentando similitud en la presente investigación ya que los niveles moderados de estrés en las licenciaturas tanto de la Universidad de la Sierra Sur de Oaxaca, como de la Escuela Superior de Tlahuelilpan.

Pulido Rull y colaboradores en su estudio de estrés Académico en Estudiantes Universitarios enfocan como importante atender los niveles de estrés académico encontrado en los estudiantes universitarios ya que los estudios superiores representan el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, encontrando similitudes con el presente trabajo de investigación en el cual, los resultados obtenidos así como las referencias verbales de los estudiantes confirman lo obtenido por los anteriores investigadores, por lo que se realizó en la presente investigación.¹³

Se puede señalar que la intervención enfocada a la administración de tiempos presento diferencia en el pre y post que es clave para poder distribuir la carga de trabajo y por ende disminuir los niveles de estrés en el estudiante universitario

V. Conclusión

El estudio tuvo como objetivo analizar el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan previa y posterior al taller administración de tiempos con base en los hallazgos del estudio es posible concluir que la intervención tubo efecto dado que fue posible disminuir el nivel de estrés en los estudiantes.

Esta investigación nos permitió comprobar la afectación que genera el estrés académico en el desempeño de las actividades académicas y cotidianas de estudiantes de licenciatura en enfermería, en este caso, de la Escuela Superior de Tlahuelilpan, generado por la deficiente administración de tiempos de los mismos

que, basado en el modelo de sistemas de Betty Newman puede ser interpretado en las líneas de resistencia del individuo, las cuales fueron intervenidas satisfactoriamente para la mejora en las condiciones de los estudiantes a modo de elevar la calidad de vida y la productividad de los mismos.

El estrés académico es uno de los principales factores que influyen en la baja productividad del estudiante, sí, este logra organizar debidamente sus tiempos, el estrés disminuye, lo cual es benéfico tanto para la salud del individuo, ya que dicha problemática decrementa la calidad de vida; así como la productividad escolar y futura vida laboral, los cuales serán llevados con mayor eficiencia al agilizar la preparación y el desempeño de la labor de enfermería como licenciatura, dando como resultado un cuidado de calidad y calidez para la población.

El instrumento SISCO de estrés académico nos permitió identificar el nivel de estrés de los estudiantes.

VI. Recomendaciones

Con base en los resultados obtenidos se recomienda:

Implementar estrategias novedosas, además de las ya propuestas, para la administración de tiempos en la vida diaria a modo de continuar con la reducción del estrés.

Retomar la metodología de esta investigación para analizar el nivel de estrés que poseen los licenciados en enfermería que ya laboran para realizar un comparativo con la presente investigación.

Llevar las estrategias propuestas no solo a la carrera de enfermería, sino también a las diferentes carreras a modo de favorecer su productividad académica para provecho tanto de la institución como del estudiante de su futuro laboral.

Evaluar la aceptación de la intervención por parte de los estudiantes niveles educativos y carreras.

Realizar estudios con diseño cualitativo con la finalidad de profundizar en la factibilidad de la intervención administración de tiempos.

Retomar la metodología de esta investigación como base para el desarrollo de intervenciones que den respuestas a una necesidad social en diversos grupos de edad con el fin de incrementar el cuerpo de conocimientos de la práctica de enfermería.

VII. Referencias Bibliográficas

1. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Disponible en URL: [www.unapiquitos.edu.pe/transparenciaaa/documentos UNAP 2015/do.mc_varios/RAUNAP-APROBADO-01-04-15.pdf](http://www.unapiquitos.edu.pe/transparenciaaa/documentos_UNAP_2015/do.mc_varios/RAUNAP-APROBADO-01-04-15.pdf)
2. Zepeda R, Rodríguez F, Eric S, Ordoñez, R. El Estrés. Universidad del Valle de México. 2007. Disponible en: http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/csociales02_07.pdf.
3. Barraza, A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicología Científica.com. España. 2016. Disponible en URL: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedadespsicométrica>
4. Vallejo, L. Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la Carrera Química Farmacéutica-Biológica de la UNAM. Tesis de Bachiller. Distrito Federal de México, México. Universidad Pedagógica Nacional Psicológica Educativa; 2011.
5. Caballero, C. Abello, R. Palacios, J. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios [versión electrónica]. 2007.
6. Avances en Psicología Latinoamericana, julio-diciembre, año/vol. 25, número 002. Bogotá, Colombia. Universidad del Rosario. 2. Flores, L. Acosta, D. Ponce, B. Navas, E. Zelaya, B. Caballero, I. Umanzor, C. Influencia del Estés Académico en el rendimiento de los estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel. Tesis de Bachiller. Honduras. Universidad Nacional Autónoma de Honduras; 2015.
7. Oliveti, A. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario [Tesis Doctoral]. España: Universidad Abierta Latinoamericana, Facultad en Psicología y Relaciones Humanas; 2012.
8. Hernández, H. A. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los estudiantes del colegio de bachilleratos de la comunidad de Angahuan. Tesis de Bachiller. Michoacán, México. Universidad Don Vasco, A.C; 2011.

9. Beltrán, K., Estrada, M., Martínez, A., Navarro, T. Cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC, durante el mes de mayo de 2010. Tesis de Bachiller. Guatemala. Centro Universitario Metropolitano-Universidad de San Carlos; 2010.
10. Seron N. Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM. Tesis de Bachiller. Lima, Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
11. Russek S. "Volver a vivir, Volver a reír" el estrés y su manejo. 1º Edición. Estado de México. Editorial ORBE. 2013.
12. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. fundamentos de enfermería. Conceptos, procesos y práctica. Volumen II. 7º Edición. Madrid, España. Editorial Mc Graw Hill Interamericana. 2011
13. Jaureguizar J, Espina A. estrés: enfermedad física y emocional. 2º Edición. Michuacan, México. Editorial HARPERCOLLINS PUB. 2008
14. Pita, M; Corengia, Á. Rendimiento académico en la universidad. Gestión universitaria en América del Sur. 2009.
15. Garbanzo M. Factores asociados al rendimiento académico. 1era Edición. San José, Costa Rica. Editorial Orbe. 2008.
16. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Disponible en URL: www.unapiquitos.edu.pe/transparenciaaa/documentos_UNAP_2014/doc_varios/RAUNAP-APROBADO-RR_nº0608-2011-UNAP.pdf
17. Sousa, R.; López, A.; Ferreira, E.; La transición y el proceso de adaptación a la educación superior: Un estudio con estudiantes de una escuela de Enfermería y de una escuela de Educación. Portugal.2013.
18. Revista de docencia universitaria. Vol. 11 nº 3. Disponible en URL: <http://www.red-u.net>
19. Rodríguez G. Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del Primer semestre de la Escuela de Enfermería. Decanato de Medicina. Universidad Centro Occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto. 1997. Disponible en: <http://www.ucla.edu.ve>.

VIII. Anexos



Anexo No.1

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Superior de Tlahuelilpan

Licenciatura en Enfermería

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1.-Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique)					

4.- Reacciones físicas

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Otras (especifique)

	1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

--	--	--	--	--	--

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique)					

estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

IX. Apéndice

Apéndice No.1



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Superior de Tlahuelilpan

Licenciatura en Enfermería



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Por medio de la presente hago constar que estoy informada (o) de la realización del proyecto de investigación denominado “Estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan posterior al taller de administración de tiempos”. En el cual mi participación es enteramente voluntaria además de que puedo negarme o declinar mi participación hacia el estudio en el momento en que considere pertinente.

Estoy consciente de que toda la información obtenida por parte de la investigación, así como mi nombre y aspectos que me identifiquen se mantendrán de manera confidencial y que ninguna de esta información será difundida.

De igual forma se me ha explicado el propósito de dicha investigación y se me ha informado que el tipo de investigación es de riesgo mínimo y que consistirá en la aplicación de una encuesta antes y después de participar en sesiones educativas relacionadas con la administración de tiempos.

Con fecha del: _____. Habiendo comprendido lo anterior y una vez que se aclararon las dudas que surgieron respecto a mi participación en el proyecto, acepto participar en el estudio “Estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan posterior al taller de administración de tiempos”.

Nombre y firma del participante.

Responsable de
Investigación

Apéndice No.2



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Superior de Tlahuelilpan

Licenciatura en Enfermería

RECURSOS MATERIALES:



Concepto	Cantidad	Precio Unitario	Total
Computadora personal	1	\$7500	\$7500
Impresora	1	\$1200	\$1200
Tinta para impresora	4	\$240	\$960
Hojas blancas	1000	\$70 paquete de 500 piezas	\$140
Fotocopias	350	\$0.30	\$105
USB	2	\$140	\$280
Internet	30	\$4/hr.	\$120
bolígrafo	10	\$12	\$120
folder	7	\$2.50	\$17.50
Lápiz	5	\$5	\$50
Engrapadora	1	\$30	\$30
Paquete de grapas impresión laser	1	\$27	\$27
Inscripción a congreso	73	\$2.50	\$182.50
transporte	1	\$1200	\$1200
hospedaje	1	\$1050 viaje redondo	\$1050
comidas	2 noches	\$1035 por noche	\$2070
libros	264	\$150	\$39600
empastado	10	\$800	\$8000
Saldo telefónico	2	\$300	\$600
Teléfono celular	24 recargas	\$100 por mes	\$2400
Material didáctico	1	\$3000	\$3000
Proyector	27 kits	\$25	\$675
presentes	1	\$4000	\$4000
	27	\$20	\$540

Apéndice No.3



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Superior de Tlahuelilpan

Licenciatura en Enfermería



RECURSOS HUMANOS:

Asesores Metodológicos	Investigador	Participantes
M.C.E. Benjamín López Nolasco	P.L.E.S.S. Viviana Muriel Valdez Alcántara	Alumnos de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan
M.C.E. Ariana Maya Sánchez		
M.C.E. Claudia Atala Trejo García		



Apéndice No.4

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Superior de Tlahuelilpan



VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	OPERACIONALIZACION	DIMENSION	INDICADORES
Estrés académico	El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (que son los indicadores del desequilibrio), y tercero: este desequilibrio sistémico obliga al alumno a	Para el presente trabajo se realizará un cuestionario para evaluar el nivel de estrés que existe en los estudiantes de la licenciatura de enfermería de la escuela superior de Tlahuelilpan. Posteriormente se ejecutará un taller relacionado con la administración de tiempo, de este modo se planea reducir significativamente el estrés que estos pudieran presentar, con el	Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	1 2 3 4 5

	<p>realizar acciones de adaptación para restaurar el equilibrio sistémico, lo que se conoce como estrategias de afrontamiento, esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante y cada sujeto tiende a la utilización de los estilos de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.</p>	<p>fin de mejorar su rendimiento económico.</p>		
--	---	---	--	--

VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES
<p>Administración de tiempo</p>	<p>La administración del tiempo se puede definir como una manera de ser y una forma de vivir. Hoy, se puede considerar al tiempo como uno de los recursos más importantes y críticos de los administradores.</p>	<p>Importante y urgente</p> <p>No urgente</p> <p>No importante y urgente</p> <p>No importante y no urgente</p>	<p>Están las personas que planifican, pero no cumplen con su plan, porque en el día a día distraen su tiempo en otras cosas, faltándoles tiempo para cumplir con su plan, haciendo las cosas contra el tiempo.</p> <p>Si una persona se desenvuelve en esta dimensión significa que planifica su vida y prioriza lo que tiene que hacer para alcanzar sus objetivos, cumpliendo con su plan.</p> <p>Están las personas que no planifican, por lo tanto, no saben que es lo importante y son reactivos porque su vida está en función de lo que los demás quieren que haga, quienes lo presionan a hacer cosas de forma urgente, no teniendo la persona capacidad para elegir.</p>	<p>1-Importa y urge</p> <p>2- Urge</p> <p>3-Importa</p> <p>4-No importa</p>



Apéndice No.5



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Escuela Superior de Tlahuelilpan

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Nombre	“ESTRÉS ACADEMICO EN LAS LINEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN POSTERIOR AL TALLER ADMINISTRACION DE TIEMPOS”
B Dirigido	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Escuela Superior de Tlahuelilpan
Lugar Especifico	Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Escuela Superior de Tlahuelilpan, Lic. En Enfermería Salón 5 Sistemas
Objetivo	evaluar el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería del grupo 602 de la escuela superior de Tlahuelilpan por medio del inventario SISCO para el estrés académico previa al taller administración de tiempos medir el estrés académico en las líneas de resistencia de los estudiantes de enfermería del grupo 602 de la escuela superior de Tlahuelilpan por medio del inventario SISCO para el estrés académico posterior al taller administración de tiempos
Sesiones	1 sesión (120 min), 2 evaluaciones (20 min c/u) (previa y posterior al taller) Aplicación de instrumento previo al taller (16/Nov/16) Taller (18/Nov/16) Segunda aplicación (2/Dic/16)

Definiciones:

Administrar: Es utilizar los artículos, materia primaria herramientas y en general todos los bienes que nos rodean, de tal manera que nos permitan obtener el máximo de provecho de ellos y al máximo tiempo mantenerlos en el mejor tiempo posible. También el dinero se administra, para usarlo de manera que genere los mayores beneficios. Administrar es la mejor manera de evitar los desperdicios y de obtener lo mejor de cualquier recurso disponible.

Tiempo: No es un objeto que podamos tocar. Es una unidad de medida que se aplica a la duración del evento. Sin embargo, el tiempo es el único recurso que se proporciona a todos los seres humanos por igual. De cómo lo aproveche el individuo depende el éxito o fracaso de su vida.

RECURSOS CRITICOS:

Funciones que un estudiante de Enfermería que debe cumplir para administrar mejor y aprovechar su tiempo productivamente.

- A) DEFINICION DE METAS Y OBJETIVOS: El estudiante debe conocer las metas y objetivos principales de sus estudios.
- B) PLANIFICACION DE ACTIVIDADES: Una de las partes claves es planificar adecuadamente las actividades y proyectos que realizara. Ya que la planificación vemos a futuro las necesidades, los recursos, y los problemas que se puedan presentar en la ejecución y tomar medidas de suministro, prevención o corrección que nos evitaran muchos percances.
- C) ORGANIZACIÓN DE EL TRABAJO: Para poder ejecutar correctamente las actividades planeadas se debe establecer una coordinación. Cada estudiante debe realizar su trabajo, pero también debe saber trabajar en equipo.

PRINCIPIOS DE LA ADMINISTRACION DE TIEMPO

1. Planear el futuro distante como los objetivos a largo plazo, como el futuro inmediato mediante objetivos a mediano y corto plazo.
2. Priorizar las tareas, con base en su importancia real. Si hay varias cosas por hacer, asignar el tiempo disponible en orden de prioridades.
3. Flexibilizar, para resolver los imprevistos que surgen como consecuencia de que nadie tiene el control absoluto de todas las circunstancias y factores.
4. Diferenciar entre lo importante y lo urgente, para evitar postergar objetivos importantes a largo plazo, por atender presuntas crisis.
5. Reconocer los problemas que tienden a solucionarse por si solos. Saber identificarlos y dejarlos de lado, redundan en un ahorro de tiempo y energía.
6. Concretar el habito de posponer decisiones y acciones es un modo común de perder no solo el tiempo, sino muchas oportunidades valiosas.
7. Auto imponer límites para forzar en forma adecuada a la acción, el imponerse a si mismo fechas de fin, facilita la autodisciplina y la toma de decisiones y de este modo favorece la eficiencia.
8. Agrupar tareas similares formando bloques para evitar confusiones, eliminar repeticiones y de este modo favorece a eficiencia.
9. Anticipar, prever riesgos y considerar el tiempo que cuida tardar para refrenarlos y solucionarlos
10. Reducir, consolidar delegar o eliminar en lo posible, las tareas rutinarias que tenga poco valor para los objetivos en general, eliminar los detalles innecesarios y atender solamente lo esencial.

MATRIS DE LA ADMINISTRACION DE TIEMPO

La matriz de la administración de tiempo es una actividad que permite ubicar las actividades con respecto a dos parámetros:

LA URGENCIA: Se refiere a todo aquello que debe atenderse de inmediato. Si las cosas no se resuelven en el momento, pueden ocasionar problemas a corto plazo

LA IMPORTANCIA: Incluye todas las acciones que genere un valor a los estudios. Cuando se ignoran cosas importantes puede ocasionar problemas a largo plazo.

La matriz se forma de cuatro cuadrantes, que expresan las combinaciones de URGENCIA e IMPORTANCIA:

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	1	2
NO IMPORTANTE	3	4

CUADRANTE 1:

Representa lo que es urgente y que debe de atenderse de inmediato para evitar problemas, pero que también es importante, porque de otra manera el futuro se puede ver afectado.

En este cuadrante es frecuente que las urgencias dominen a las personas y por lo tanto ocasione a un alto nivel de estrés, agotamiento y si no se cuidan las relaciones interpersonales, puede ocasionar conflictos.

CUADRANTE DOS:

incluye las actividades que son importantes, pero no son urgentes por lo tanto es el cuadrante de la calidad.

En este cuadrante puedes moverte con cierta comodidad pues to que o hay precio y muchas de las actividades requieren un alto grado de concentración. Sin embargo, es un cuadrante que requiere dedicación pues las actividades que contienen son fundamentales para el desarrollo de la organización y el descuido puede provocar una situación de urgencia.

CUADRANTE TRES:

Es el área mas difícil de manejar, pues aquí residen las actividades que nos obligan a dedicarle tiempo, a cambio de escaso o nulo provecho, incluye todas las cosas que son urgentes, pero que en realidad no tienen mucha importancia por que no aportan valores significativos.

Este cuadrante es un fantasma del cuadrante uno y es fácil confundidos

CUADRANTE CUATRO:

Es el cuadrante del tiempo perdido, que se dedica a cosas triviales. Se trata de actividades que resultan interesantes para los gustos personales, pero que no representan ningún valor para las actividades académicas y consume los recursos que se deberían aprovechar para generar productividad. Representa lo que no es urgente ni importante representa los pasatiempos de la personal y actividades recreativas.



Apéndice No. 7
 Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
 Escuela Superior de Tlahuelilpan
 Cronograma de Actividades



	Febrero		Marzo				Abril			Mayo			Junio		
	1-29		1-31				1-30			1-31			1-30		
Pregunta de investigación Titulo	■	■													
Planteamiento del problema			■	■											
Justificación Objetivos				■	■										
Hipótesis					■										
Marco teórico: Estudios previos				■	■										
Población						■									
Modelo o teoría de enfermería y relación con lo que se va a estudiar							■	■	■						
Tipo y diseño								■	■						
Universo y muestra										■					
Variables											■				
Procedimientos											■				
Instrumento												■			
Consideraciones ético-legales												■	■		

	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				
	1-31				1-30				1-31				1-30				1-31				
Elaboración de Oficio	■	■																			
Entrega de oficio a la institución			■	■																	
Elaboración de carta de consentimiento informado					■	■															
Elaboración de metodología de taller							■	■	■												
Estructuración del taller de administración de tiempos									■	■	■	■									
Entrega de consentimiento informado a los participantes													■								
Primera aplicación de cuestionario SISCO													■								
Presentación del taller Administración de tiempos														■	■						
Segunda aplicación de cuestionario SISCO																■					
Recolección de datos																	■	■			
Análisis de datos																		■	■		

Apéndice 8



Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo

Escuela Superior De Tlahuelilpan



Licenciatura En Enfermería

Dr. José Sócrates López Pérez

Director Escuela Superior de Tlahuelilpan

Presente

Asunto: Solicitud de Permiso

Por medio de la presente me dirijo a usted Dr. José Sócrates López Pérez de la manera más atenta para solicitar su apoyo para la realización de la intervención consecuente al protocolo de investigación **“ESTRÉS ACADEMICO EN LAS LINEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN POSTERIOR AL TALLER ADMINISTRACION DE TIEMPOS”** llevado a cabo por las alumnas Ramírez Tapia Jacqueline, Servin Olvera Samantha Nayely y Valdez Alcántara Viviana Muriel de la carrera de Licenciatura en enfermería, en donde esperamos contar con su formal autorización para la aplicación del instrumento SISCO previo y posterior a la ponencia de administración de tiempos en alumnos seleccionados de la Escuela Superior de Tlahuelilpan de la misma carrera.

De antemano agradecemos su atención y esperamos contar con su aprobación oportunamente asintiendo su consentimiento y aprobación.

M.C.E. Benjamín López Nolasco

Coordinador Licenciatura e enfermería



3er
CONGRESO
INTERNACIONAL
DE SALUD

SALUD
INTEGRAL:
Tendencias
y desafíos

UNIVERSIDAD
DE GUANAJUATO



XXIII Difusión Internacional de la Investigación en Enfermería
VI Difusión Nacional de la Investigación de Psicología
III Difusión Nacional de la Investigación de Nutrición
III Congreso Nacional de Psiconeuroendocrinología
Reunión de Redes

Los Cuerpos Académicos de Cuidado al Final de la Vida, Procesos Biopsicosociales
del Desarrollo, Estilo de Vida Saludable y Cronicidad

Otorgan la presente

CONSTANCIA

a

VALDEZ ALCÁNTARA VIVIANA MURIEL

Por su participación como **PONENTE** en modalidad oral del trabajo titulado “**ESTRÉS ACADÉMICO EN LAS LÍNEAS DE RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA ESCUELA SUPERIOR DE TLAHUELILPAN POSTERIOR AL TALLER DE ADMINISTRACIÓN DE TIEMPOS**”, presentado en el 3er Congreso Internacional de Salud realizado en la ciudad de Guanajuato, Gto., del 5 al 7 de abril del 2017.

AUTORES: TREJO GARCÍA CLAUDIA ATALA, MAYA SÁNCHEZ ARIANA, LÓPEZ NOLASCO BENJAMÍN,
SERVIN OLVERA SAMANTHA NAYELY, RAMÍREZ TAPIA JACQUELINE, VALDEZ ALCÁNTARA VIVIANA MURIEL.

Dra. María de Guadalupe Navarro Elías
Cuidado al final de la vida



CAMPUS CELAYA-SALVATIERRA
DIVISION DE CIENCIAS DE LA SALUD
E INGENIERIAS

Dr. Vicente Beltrán Campos
Procesos biopsicosociales del desarrollo

Dr. Nicolás Padilla Raygoza
Estilo de vida saludable y cronicidad