



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA
AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



**FACTORES ESTRESORES ACADÉMICOS ASOCIADOS
A ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
ESCUELA PADRE LUIS TEZZA**

Tesis para optar el Título Profesional de
Licenciada en Enfermería

Lenny Katoska Ríos Huanaco

LIMA –PERÚ

2014

Ríos Huanaco, Lenny Katoska

**FACTORES ESTRESORES ACADÉMICOS ASOCIADOS
A ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
ESCUELA PADRE LUIS TEZZA**

Asesora Lic. Luz Olinda Fernández Henríquez

LIMA –PERÚ

2014

A mi madre, quien me dio las fuerzas para continuar en el trayecto tan dificultoso.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre que con su demostración de una madre ejemplar me ha enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, por apoyarme en la culminación de mis estudios satisfactoriamente y por colaborar en la ejecución de mi investigación.

A mi asesora de tesis, Lic. Luz Olinda Fernández Henríquez, por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, experiencia y motivación ha logrado en mí el término satisfactorio de la tesis.

A la familia Castro Witting, por el apoyo y el ánimo que me brindaron en todo el proceso de la realización de la tesis.

A mi familia por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí.

INDICE

RESUMEN	11
SUMMARY	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO 1: PROBLEMA.....	15
1.1 Planteamiento del problema.....	15
1.2 Formulación del problema:.....	18
1.3Objetivos.....	18
1.3.1 Objetivo general:	18
1.3.2 Objetivos específicos:.....	18
1.4Justificación.....	19
1.5 Limitaciones	20
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 Antecedentes internacionales.....	21
2.2 Antecedentes Nacionales.....	11
2.3 Base Teórica	15
2.4 Definición de términos	43
2.5 Hipótesis	44
2.5.1 Hipótesis general:	44
2.5.2 Hipótesis específicas:.....	44
2.6 Variables.....	44
CAPÍTULO 3:METODOLOGÍA	45
3.1 Definición operacional de variables	45
3.2 Tipo de investigación	45
3.3 Diseño de la investigación.....	46
3.4 Lugar de Ejecución de la investigación	46
3.5 Universo selección muestra y unidad de análisis	47
3.6 Criterio inclusión y exclusión.....	48
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	48
3.8 Procedimientos de Recolección de Datos.....	51
3.9 Aspectos Éticos.....	52
3.10 Análisis de datos.....	52
CAPÍTULO 4:RESULTADOS Y DISCUSIÓN	53
4.1 Resultados.....	53
4.2 Discusión	66
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1 Conclusiones.....	76
5.2 Recomendaciones.....	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	81
ANEXOS	96

RESUMEN

Introducción: La Organización Mundial de Salud consideró al estrés como la epidemia de la modernidad, en el Perú según la Encuesta de REGUS el 33% de personas adujeron sentir estrés. **Objetivo:** Determinar los factores estresores académicos asociados a nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. **Metodología:** estudio de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional transversal. Se tomó toda la población, siendo un total de 185 estudiantes de enfermería del II al X ciclo, la técnica fue la encuesta y el Instrumento el cuestionario; éste fue estructurado basado en el instrumento de Barraza 2007, fue sometido a juicio de expertos y a prueba piloto para obtener su validez y confiabilidad. Para la recolección de datos, se contó con el permiso institucional y consentimiento informado por parte de los sujetos de estudio. El procesamiento y análisis de los datos fueron tabulados en una tabla de Excel 2010 y procesada mediante software SPSS. Versión 20 español en lo cual se realizó el análisis descriptivo e inferencial para la relación de variables. **Resultados:** los estudiantes de enfermería tienen en su mayoría edades que oscilan entre 20 a 24 años 53%, pertenecen al género femenino 93%, se dedican solo a estudiar 69%, y su estado civil soltera 86%. Los factores estresores personales están presentes en 59% y ausentes 41% mientras que los factores relacionados al proceso de Enseñanza- aprendizaje están presentes 55% y ausentes 45%. Se observó un nivel de estrés medio 61%, nivel alto 20% y nivel bajo 19%. Los estudiantes de enfermería han manifestado estrés de nivel medio según reacción física 64%, reacciones psicológicas 63% y reacciones comportamentales 64% **Conclusiones:** los factores estresores académicos están relacionados al nivel de estrés en las estudiantes de enfermería de la Escuela padre Luis Tezza.

Palabras clave: estrés, universitario, académicos.

SUMMARY

Introduction: The World Health Organization considered stress as the epidemic of the modern age in Peru. According to the Survey of REGUS, 33% of the population claimed to feel stress. **Objective:** To determine the factors associated with academic stress in nursing students of the School Father Luis Tezza. **Methodology:** A quantitative study of cross-correlational descriptive design. It involved a total of 185 nursing students from 2nd semester to 10th semester. The technique was the survey and the questionnaire was the instrument; its design was based on the instrument Barraza 2007, which was tried by experts and pilot testing for validity and reliability. The data collected, had the institution's permission and informed consent from the study subjects. The processing and analysis of data were tabulated in an Excel 2010 table and processed by SPSS software 20 Spanish version in which the descriptive and inferential analysis for the relationship variables was performed. **Results:** Nursing students are mostly aged between 20 to 24 years old which represent 53%. 93% belong to the female gender. 69% are solely dedicated to study; 86% are single or unmarried. Personal stress factors are present in 59% and absent in 41%. Factors related to teaching-learning process are present in 55% of the subjects and absent in the remaining 45%. Medium stress in students was found at 61%, high stress at 20% and low stress at 19%. Nursing students have expressed stress midlevel through physical reactions at 64%, 63% through psychological reactions and behavioral reactions 64% **Conclusions:** academic stressors are factors related to the level of stress in nursing students of School Father Luis Tezza.

Keywords: stress, university, academics

INTRODUCCIÓN

La investigación se encuentra acorde al sexto lineamiento de investigación: cuidado y educación de enfermería en el siglo XXI y como sublínea: Factores que Influyen en el Proceso de Formación que aborda la cultura moderna, la inestabilidad transitoria en los jóvenes universitarios; la generación de poca seguridad psicológica, económica e intelectual, es así que los estudiantes están en medio de cambios bruscos y continuos. La investigación es de tipo cuantitativo de diseño descriptivo correlacional transversal, tiene por finalidad determinar los factores estresores académicos asociados al nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza.

La investigación está estructurada de la siguiente manera:

El primer capítulo: corresponde al planteamiento y formulación del problema, se identifican los factores estresores académicos asociados al estrés en las estudiantes, a continuación se señalan los objetivos, seguido por la Justificación donde se fundamenta, se sustenta y se define la realización de trabajo. Por último las limitaciones.

En el segundo capítulo se presenta el Marco Teórico, donde se presentan antecedentes internacionales y nacionales orientan y amplían la visión en relación a este trabajo de investigación, seguido de la base teórica donde se fundamenta las variables estudiadas, definición de términos. A continuación están las hipótesis generales y específicas que son una suposición o respuesta anticipada a la pregunta de investigación, por último las variables del estudio.

En el tercer capítulo se describe la parte metodológica: está compuesta de la definición operacional de las variables, así mismo se señalan el tipo de estudio, seguido del diseño general, el lugar donde se realizó la investigación, el universo de estudio, selección, tamaño de la muestra y unidad de análisis, con los respectivos criterios de inclusión y exclusión, así mismo se describen las técnicas e instrumentos a utilizar, el procedimiento de recolección de datos, los aspectos éticos y el análisis de datos.

El cuarto capítulo: se muestran los resultados obtenidos en la investigación, describiendo los principales variables de estudio, seguido de la discusión en la que se confronta a la literatura y otros estudios.

Finalmente el quinto capítulo: se presenta las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó con el estudio.

CAPÍTULO 1: PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La sociedad en el contexto actual está orientada al éxito, esto hace inevitable escapar de la competencia, debido a ello la tensión ocasionada por el fracaso de las metas trazadas origina más estrés, convirtiéndose en un círculo vicioso.¹ Así mismo puede generar consecuencias sobre la salud a corto o largo plazo. Por otro lado es considerado en la educación como un riesgo emergente de atención e investigación, pero no se presta la atención oportuna, aunque tenga la respectiva cobertura legal.²

A nivel mundial uno de cada cuatro personas presenta algún problema grave asociado al estrés, en las ciudades el 50% de personas padece algún problema mental como tensión y depresión, Por eso se afirma que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluso en el educativo.³ El género femenino son las más vulnerables a padecerla.⁴ En el año 2012 el 70% de personas padeció de estrés en el mundo,⁵ ese problema está incluido dentro de los trastornos mentales siendo considerado en el nivel cinco de las diez causas de morbilidad.⁶

La Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y Cultura de Paz prevé que el porcentaje de la morbilidad mundial es causada por los trastornos mentales y del comportamiento, estos aumentarán del 12% al 15% en el año 2020 por el envejecimiento de la población y la rápida urbanización.⁷

A pesar de las contradicciones de los estudios coinciden que en América Latina: México, Chile, Perú y Venezuela presentan una elevada incidencia de estrés moderado en estudiantes universitarios con valores superiores al 67%^{8,9}

Según el Ministerio de Salud (MINSA) y el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas en el año 2011 el 40% y 50 % de peruanos padeció de amnesia por consecuencia del estrés y también podría ocasionar el inicio del Mal del Alzheimer.¹⁰

En el año 2013 la Organización Mundial de Salud consideró al estrés como la epidemia de la modernidad. Los índices de la epidemia en el Perú van en aumento. Según una encuesta realizada por REGUS en el año 2012 el 33% de personas adujeron sentirse más estresados.¹¹ El Instituto Nacional de Salud refiere que los problemas de salud mental son prioridades nacionales de investigación en salud en Perú para el período 2010-2014, sin embargo los estudiantes universitarios de ciencias de la salud son una población de preocupación pero son poco estudiada.¹²

Galli et al afirmaron que en la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) los estudiantes de ciencias de la salud en Lima presentaron 45.6% de alguna enfermedad psiquiátrica. Así mismo Saavedra et al encontraron 23.5% de prevalencia de enfermedades psiquiátricas en Lima, siendo la ansiedad y depresión las más habituales en jóvenes de 18 y 24 años con 24,6%.En esa misma ciudad.^{13, 14}

Los estudiantes pasan por un periodo de aprendizaje desde los estudios preescolares hasta la educación universitaria, en todo ese proceso experimentan estrés, por eso está presente en todos los niveles y edades.¹⁵

El estrés podría estar influenciado por los estresores académicos: tareas académicas, evaluaciones, falta de tiempo para la realización del trabajo y

otros.¹⁶ Así mismo por el entorno familiar, factores económicos, relaciones interpersonales; etc.¹⁷ Todas esas demandas exigen grandes esfuerzos adaptativos por parte del estudiante, el fracaso de la adaptación hace que el estrés no pueda ser controlado pudiendo causar agotamiento, pérdida de interés frente al estudio, en consecuencia, afectan la estabilidad psicológica y física del estudiante.¹⁸

Los universitarios, especialmente los de ciencias de salud, son un grupo más vulnerable, porque están sometidos a situaciones estresantes, pues no solo deben asumir la responsabilidad de realizar las labores académicas dentro de la institución, también deben demostrar sus habilidades, destrezas y conocimientos teóricos adquiridos en la universidad durante las prácticas clínicas.^{19, 20}

Por otro lado al egresar deben responder a rigurosos currículos, lidiar con experiencias emocionales difíciles, tolerar la frustración, los problemas sociales, emocionales, familiares. Todos esos afectan la capacidad de aprendizaje y rendimiento.²¹

Los estudiantes de la escuela de Enfermería Padre Luis Tezza refieren: sentir estrés cuando se acerca el periodo de exámenes y el exceso de trabajos que dejan los docentes durante ese periodo, además ellos manifiestan que deben realizar las prácticas clínicas y luego asistir a la Universidad, esto les dificulta la concentración en la clase. Pero sienten más estrés durante los teóricos prácticos, porque es la evaluación que decide el paso de ciclo. Algunos refirieron estar agotados con esa situación, incluso se enferman durante ese período. Los comentarios más comunes entre los estudiantes fueron los siguientes: ¿Qué horror época de exámenes, trabajos?, ¿qué hago?, tengo sueño, tengo miedo, ¿Cómo lo enfrento?, estoy desesperada, me duele

la cabeza, mis calificaciones bajan, no comprendo, me he resfriado en este periodo, siento mucha ansiedad.

Todo ese conjunto de situaciones académicas afectan la salud del estudiante predisponiendo a presentar enfermedades ocasionadas por el estrés académico. Es un problema que afecta al sector salud, debido a ello el profesional de enfermería tiene como función la promoción de la salud mental en los estudiantes universitarios. Por tal motivo se realiza la siguiente interrogante:

1.2 Formulación del problema:

¿Cuáles son los factores estresores académicos asociados a nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza, Noviembre 2013?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general:

Determinar los factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza, Noviembre 2013.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar los factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería.
- Identificar la presencia de factores estresores académicos en estudiantes de Enfermería de acuerdo a factores personales y del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería según ciclo académico.

- Relacionar los factores estresores académicos personales y de proceso de enseñanza- aprendizaje con el nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería.

1.4 Justificación

El estrés académico es un problema que está tomando mucho interés por parte de los investigadores, por las repercusiones sobre la salud en los estudiantes. Es un riesgo emergente en la educación, porque no se presta la atención adecuada. Mediante esta investigación se desea ampliar el campo de la enfermería, aumentar el conocimiento sobre el estrés académico y sus consecuencias en la salud mental de las estudiantes.

Las estudiantes de ciencias de la salud, en especial las de enfermería están sujetas a padecer de estrés académico, porque no solo adquieren responsabilidades académicas en el ámbito institucional, también deben asumir nuevos roles, normas y responsabilidades en las prácticas clínicas, las estudiantes deben adaptarse a esa situación, la principal fuente de ello son los factores académicos, en ella están incluidos los exámenes, los horarios, competitividad grupal y otros.

La adaptación en el estudiante es muy importante para asumir como corresponde ante la situación amenazante, pero cuando ellos no pueden responder de forma adecuada, el estrés se hace crónico generando un estado de alerta constante, que es negativo para el estudiante, porque fomenta a la aparición de las complicaciones sobre el sistema inmunológico, psicológico, cognitivo, y efectos negativos sobre el rendimiento académico.

Por otra parte; con los resultados obtenidos se espera contribuir con el que hacer de enfermería para que así se ponga más énfasis en mejorar la forma de responder de los estudiantes ante la situación que le afecta y poder afrontar de manera eficaz su ámbito académico, a su vez evitar las posibles consecuencias sobre la salud.

Por ello, el estudio apoya la necesidad de aumentar el número de investigaciones enfocadas en los factores académicos y estrés en las estudiantes, dirigidas a estudiar las causas o factores asociados, síntomas, variables moduladoras, fisiopatología y consecuencias sobre la salud.

1.5 Limitaciones

No hubo limitaciones metodológicas.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes internacionales

Maruris M, Cortés P, Cabañas MA, Godínez F, González M, Landero R. Realizaron en el año 2012 un estudio de diseño descriptivo transversal con el objetivo de conocer el nivel de estrés y los factores asociados en estudiantes de licenciatura de las diferentes Unidades Académicas de la Ciudad Universitaria de Chilpancingo, Guerrero, México; la población estuvo constituida por 500 estudiantes de 17 a 44 años, la edad promedio fue de 21.29 ± 3.13 años. Utilizaron como instrumento un estresómetro que contiene 96 preguntas relacionadas con el estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo, ocupación, relaciones y personalidad. Los resultados refieren que la prevalencia de hiperestrés fue de 44,4%. Las Unidades Académicas con mayor prevalencia de estrés fueron Ciencias Químicas (56%) y Filosofía y Letras (52,54%). Las mujeres tienen mayor prevalencia en estrés que los hombres. Encontraron 17 factores asociados al hiperestrés, entre los que se encuentran: no hacer ejercicio, consumo de alcohol y sentirse cansado y sin energías, entre otros.²²

González ME, González S. Realizaron en el año 2012 un estudio de diseño taller vivencial con el objetivo de dotar a los alumnos de bachillerato de herramientas de afrontamiento ante el Estrés Académico; la población estuvo constituida por 40 estudiantes universitarios de cualquier semestre de la Universidad Nacional Autónoma de México. Utilizaron como instrumento SISCO como pre-test y pos-test. El taller estuvo conformado por 5 sesiones duró 120 minutos; fue realizado en tres fases, titulándose “aprendiendo a manejar mi estrés académico”. Los resultados en el pretest refirieron: “mayor número de estudiantes consideran que han presentado situaciones de preocupación y nerviosismo, en concreto seis.” Posteriormente en el post-test se eleva el número de estudiantes que consideran que no han presentado situaciones de preocupación y nerviosismo llegando a 4 más de la mitad del grupo evaluado. Ya que en el pre-test los alumnos ubicaron su nivel de estrés entre los niveles 3, 5 y en el post-test lo ubicaron en los niveles 2 y 3.²³

Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. Realizaron en el año 2011 un estudio de tipo no experimental correlacional, exploratoria y transeccional con el objetivo de identificar los estresores académicos con mayor o menor presencia entre los alumnos de licenciatura encuestados y establecer si existe relación o no entre la frecuencia con la que se presenta cada uno de los estresores académicos indagados y el género; la población estuvo constituida por 93 alumnos de licenciatura de la ciudad de México. Utilizaron como instrumento el inventario de estresores académicos. Los resultados mostraron que los estresores que se presentan con mayor frecuencia responden a un locus de control externo, mientras que los que se presentan con menor frecuencia obedecen a un locus de control interno, así

mismo, el análisis de diferencia de grupos permite afirmar que la variable género no influye en casi la totalidad de los estresores académicos indagados.²⁴

Mendoza L, Cabrera EM, González D, Martínez R, Pérez EJ, Saucedo R. Realizaron en el año 2010 un estudio de diseño descriptivo, transversal y no experimental con el objetivo de identificar y dar a conocer las principales causas que originan estrés y sus consecuencias a nivel físico, emocional y psicológico; la población estuvo constituida por 78 alumnos de enfermería de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México. Utilizaron como instrumento el inventario SISCO del estrés académico. Los resultados refirieron que de los 78 alumnos encuestados, 76 afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (97,4%) y sólo 2 negaron haber presentado situaciones de estrés (2,6%). Con respecto a los temas que causan mayor grado de estrés en los estudiantes cabe resaltar la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; 5 alumnos (6.4%) respondieron que rara vez habían sentido una sobrecarga de tareas y trabajos escolares, 22 alumnos (28,2%) contestaron que algunas veces, 29 alumnos (37,2%) que casi siempre en tanto, 20 alumnos (25,6%) afirmaron que siempre sentían sobrecarga de trabajo escolar. En relación al tipo de evaluación por parte de los profesores, solo 1 alumno (1,3%) de los encuestados, asegura que nunca le han preocupado las evaluaciones de los profesores, 9 alumnos (11,5%) refieren que rara vez, 24 alumnos (30,8%) aseguran que algunas veces, 23 alumnos (29,5%) afirman que casi siempre y 19 alumnos (24,4%) respondieron que siempre. En relación al tiempo para hacer trabajos, un total de 26 alumnos (33,3%) expresaron que se estresan casi siempre por el tiempo limitado para hacer trabajos; 22 alumnos (28,2%) siempre; 19 alumnos (24,4%) algunas veces; 7 alumnos (9%) rara vez y 2 alumnos (2,6%) nunca.²⁵

González R, Fernández R, González L, Freire C. Realizaron un estudio en el año 2010 de diseño descriptivo con el objetivo de identificar que situaciones del contexto académico son percibidas como generadoras de estrés y en qué medida lo hacen y se analizan las diferencias en estos estresores académicos percibidos en función de las variables contextuales de la titulación y el curso; la población estuvo constituida por 258 estudiantes, 228 mujeres y 30 hombres de la Universidad de Salud A Coruña, España. Utilizaron como instrumento escala de estresores académicos, que forma parte del cuestionario de estrés académico. Los resultados revelan que los exámenes y las intervenciones en público, por este orden, son las 2 situaciones académicas percibidas como más estresantes. Estos resultados sugieren que las situaciones más directas y claramente relacionadas con la evaluación son las que generan un mayor estrés a los estudiantes. Muy próximos se encuentran también los promedios resultantes en los factores sobrecarga del estudiante y deficiencias metodológicas del profesorado, factores que podemos considerar comparten la característica de externalidad e incontrolabilidad con respecto a los anteriores. Asimismo, existen diferencias significativas entre los grupos de estudiantes establecidos en función de la titulación que cursan en los estresores sobrecarga del estudiante, carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio y baja autoestima académica. Por lo que respecta a la variable curso, nuestros datos indican que existen diferencias significativas en los estresores falta de control sobre el propio rendimiento, exámenes e imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico, siendo el grupo de segundo el que obtiene la puntuación media más elevada en los 3 casos.²⁶

2.2 Antecedentes Nacionales

Boullosa GI. Realizó en el año 2013 un estudio de diseño descriptivo correlacional con el objetivo de describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento; la población estuvo constituida por 198 alumnos de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Utilizó como instrumento el inventario SISCO del estrés académico (Barraza 2007) y la escala de afrontamiento para los adolescentes. Los resultados mostraron un nivel de estrés académico medianamente alto, las situaciones generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Así mismo hacen un mayor uso de estilo de afrontamiento resolver el problema, finalmente, en cuanto a la relación de ambas variables, el nivel de estrés percibido se correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento.²⁷

Becerra SA. Realizó en el año 2013 un estudio de diseño descriptivo correlacional con el objetivo de analizar el rol de afrontamiento en la relación entre estrés percibido y las conductas de la salud en estudiantes universitarios; la población estuvo constituida por 155 estudiantes de los primeros años de estudio de una universidad privada de Lima, Perú; su promedio de edad fue de 18 años, el 59% fueron mujeres y un 10,3% trabajaba. Utilizó como instrumento Escala de estrés percibido; el cuestionario de estimación de estilos y estrategias de afrontamiento (COPE) y Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios para las conductas de salud. Los resultados refirieron que en el estrés percibido los estudiantes obtuvieron una media de 25,90 ($DE=6.98$). En relación al COPE reportaron media mayor de estilo de centrado en el problema, seguido por el centrado en la emoción y un menor uso del estilo evitativo. En lo concerniente a las conductas de salud, encontró diferencias significativas con el

sexo, año de estudio, presencia de enfermedad en el último año, el IMC y la percepción de salud. En relación al autocuidado y cuidado médico, observo que el estrés percibido no se halla significativamente relacionado con esta conducta de salud. Sin embargo los estilos de afrontamiento sí lo están, dado por el estilo centrado en la emoción ($R^2=0.07$, $p<0.05$). En cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, no encontró que el estrés percibido se halle relacionado en forma significativa con esta conducta, pero sí los estilos de afrontamiento, siendo el estilo evitativo en primer lugar y el enfocado en la emoción el segundo, los que aportan a esta relación ($R^2=0.18$, $p<0.01$)²⁸

Condori MP. Realizó en el año 2012 un estudio con diseño cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal con el objetivo de determinar la relación del Estrés Académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG; la población estuvo constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año de la Universidad Nacional Jorge Basadre GROHMANN Tacna, Perú. Utilizó como instrumento la encuesta; los resultados mostraron que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5%, las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%.²⁹

Vargas N, Chunga J, García V, Márquez F. Realizaron en el año 2011 un estudio de diseño descriptivo correlacional corte transversal con el objetivo de determinar la relación del estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería; la población estuvo constituida por 299 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de

Trujillo y la muestra de 75 se obtuvo por muestreo aleatorio simple. Utilizaron como instrumento el inventario de estrés académico, escala de evaluación de estrategias de afrontamiento y escala de valoración de rendimiento académico. Los resultados refirieron que el 72 por ciento de las estudiantes tuvieron el nivel de estrés académico medio, el 24 por ciento alto y el 4 por ciento nivel bajo. El 82.7 por ciento de las estudiantes de enfermería tienen estrategias de afrontamiento eficientes, el 13.3 por ciento muy eficiente. El 50.7 por ciento de las estudiantes de enfermería tienen rendimiento académico medio y el 49.3 por ciento alto. Encontró que el nivel de estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico: $\chi^2 = 25.732$; $p = 0.000$. Las estrategias de afrontamiento no guardan relación significativa con el rendimiento académico: $\chi^2 = 4.953$, $p = 0.084$.³⁰

Inga JM. Realizó en el año 2008 un estudio de diseño descriptivo cuantitativo y el método fue descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar el Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú; la población estuvo constituida por 74 estudiantes de enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar 58 estudiantes. Utilizó como técnica la entrevista grupal y como instrumento el test de vulnerabilidad. Los resultados mostraron que sobre nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, encontraron que de 58 (100%) estudiantes, 32 (55,2%) presentan un nivel de vulnerabilidad medio, seguido de 14 (24,1%) un nivel bajo y 12 (20,7%) con un nivel alto sobre nivel de vulnerabilidad frente al estrés, según red vincular de apoyo en estudiantes del primer año de enfermería, encontramos que 23 (55,2%) presentan un nivel medio, seguido de 14 (24,1%) un nivel bajo y 12 (20,7%) un nivel alto. El nivel de vulnerabilidad

frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según la calidad de vida se encuentra presente en un nivel medio (44,8%). El nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según los sucesos vitales de valor traumático se encuentra presente en un nivel medio (65,5%).³¹

Ticona SB, Paucar G, Llerena G. Realizaron en el año 2006 un estudio descriptivo de tipo transeccional con diseño correlacional con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNAS; la población estuvo constituida por 234 estudiantes de primero a cuarto año Arequipa, Perú. Utilizaron como instrumento la escala de estrés de Holmes y Rahe cuestionario de estimación de afrontamiento de COPE que considera estrategias de enfocadas al problema, emoción y percepción. Los resultados mostraron que la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, El nivel de estrés se encontró severo (29,91%). Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones.”³²

2.3 Base Teórica

Estresores académicos son estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. Provoca en la persona una respuesta hacia el estímulo, busca volver al estado de equilibrio.³³

Clasificación de los estresores académicos

Estresores generales: están los académicos; refieren la existencia de los siguientes estresores:

- Acontecimientos vitales tales como separación de pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes.
- Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajos y estudios.
- Problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales, y los familiares.
- Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso, situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de fuera y menor grado, desórdenes sentimentales.
- Lo que acontece del mundo, la situación personal-afectiva, aspectos biológicos-salud, la situación en el hogar y el quehacer académico en general.^{34,35,36}

Estresores académicos: se subdividen:

Generales o estresores de proceso enseñanza -aprendizaje: es la relación con el personal docente, administrativo y estudiante, las exigencias de la

docente crea una atmósfera de tensión en clase, no son privativos de una carrera o nivel. Son los siguientes:

- **Personalidad del docente:** dificulta la interrelación entre docente y estudiante generando estrés. En algunos casos intimidan al estudiante.
- **Sobrecarga de tareas:** El número de trabajos asignados no contrasta con el tiempo que dispone el estudiante.
- **Evaluaciones:** incluye las evaluaciones orales, escritas, grupales e individuales, que son generadoras de estrés. Los exámenes generan estrés y ansiedad en cualquier estudiante. La falta de preparación hace sentir un estrés inmenso, sabe que la nota depende de un examen en particular, hace que el estudiante se bloquee.
- **Tipo de trabajos:** el docente manda a realizar varios trabajos, que demandan mucho esfuerzo.
- **Participación en clase:** Temen no responder adecuadamente. No estudian para intervenir.
- **Exposición de trabajos en clase,** realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura. La tarea de estudio, intervención en el aula.
- **Exceso de responsabilidad** por cumplir las obligaciones académicas, el tipo de trabajos que solicitan los profesores, la evaluación de los profesores.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

Específicos o Estresores personales, son dificultades que tiene cada estudiante cuando asiste a la universidad, es estresante por las exigencias académicas, además tienen la necesidad de adaptarse al transcurso de la carrera, a los nuevos compañeros, a los profesores. Entre los estudiantes de

enfermería los principales problemas son en las prácticas clínicas y se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con los tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo. Son las siguientes:

- **Competencia con los compañeros:** Es la competencia entre compañeros de clase por el orden de mérito. Algunos compañeros de clase se ven amenazados por las intervenciones en clase o notas del compañero más sobresaliente. Ellos crean problemas y estrés si no se maneja adecuadamente estos conflictos con los compañeros del aula.
- **Problema con los horarios:** los estudiantes perciben poco tiempo para la recreación.
- **Comprensión de los temas:** los estudiantes se ven enfrentados a dificultades que no le permite entender adecuadamente el tema.
- **Limitaciones del tiempo:** para poder cumplir con las actividades académicas: el tiempo no es suficiente para cumplir con las demandas, por ser varios cursos por cumplir.³⁷

Barraza y Polo sintetizaron un conjunto de estresores que pueden ser identificados como propios del ámbito educativo:

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Realización de un examen
- Exposición de trabajos en clase: inseguridad al hablar en público, especialmente en frente de los docentes. La ansiedad que genera el exponer ante el público, permitirá que se olvide del tema.

- Exceso de responsabilidad: Las tareas sobrepasan su capacidad.
- Intervención en clase
- Ambiente físico desagradable: Si los ruidos en el aula son desagradables, los compañeros de clase son conflictivos o los docentes no son los adecuados. Además ver una mala nota aumentara la ansiedad.
- Falta de incentivos: Siente que sus esfuerzos; del estudiante; no son reconocidos por el docente, familia, amigos e institución.
- Masificación de las aulas: excesivos estudiantes por aula. Dificulta la interacción con el profesor.
- Falta de tiempo
- Problemas o conflictos con los asesores, compañeros y docentes: incompatibilidad con ellos por sus caracteres. En algunos casos los docentes intimidan al estudiante.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas: buscar los materiales necesarios, redactar el trabajo.
- Las evaluaciones:^{38,39,40}

Estrés académico: es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta en tres momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados como estresores (input)

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)

Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.^{41, 42}

Afecta a los profesores en el abordaje de sus tareas de docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, especialmente en el ámbito universitario.⁴³

Fisiopatología del estrés

En la aparición de enfermedades somáticas, como consecuencia del estrés, se identifican las siguientes tres fases:

Reacción de Alarma: Cuando el individuo se enfrenta a una situación nueva, o la interpreta como difícil. El cerebro analiza los nuevos elementos, los compara recurriendo a la memoria de experiencias similares y si entiende que no se dispone de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, tensando los músculos; es una reacción biológica que prepara para responder a la demanda, ya sea enfrentándola o huyendo.

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de estructuras neuro anatómicas, específicamente el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en el cerebro, y las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce factores liberadores; son sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada ACTH (Adrenal Cortico Tropic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que circula por el

torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo su influjo, produce corticoesteroides, como la cortisona.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de neurotransmisores simpaticomiméticos, como la adrenalina o epinefrina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones biológicas ante el estrés, en toda la economía corporal. ⁴⁴

Estado de Resistencia: El individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, sigue respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad. Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o psicosociales, el organismo prosigue su funcionamiento, con la finalidad de mantener su equilibrio, disminuye sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas relacionadas con el estrés, antes mencionadas.

Durante esta fase se exige al organismo un sobre-esfuerzo, para mantener la homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir por tiempo prolongado, no hay problema alguno, y la persona mantiene su salud, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente. ⁴⁵

Fase de Agotamiento: Si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se inician las alteraciones físicas y psíquicas. El estrés se vuelve peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo. La disminución progresiva de la homeostasis del organismo frente a una situación de estrés prolongado, conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y desequilibrio. Con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.^{46, 47}

Factores asociados al estrés académico:

- **La entrada a la universidad** (supone cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el estudiante puede experimentar, aunque solo transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y en último término, potencial generador-con otros factores- del estrés académico.
- **El modelo de control**, los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente. Este control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas

como: la habilidad para manejar el ambiente, lo que se consigue, es percibido por el individuo como placentero.

- **Cambio o transición de un ambiente a otro** son características habituales de la vida, sin embargo en la mayoría de casos, estos cambios de asocian al estrés e incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.
- **Estilo de vida de los estudiantes** se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así en sus hábitos en insalubres- exceso de consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.
- Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen de estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos, es decir, como un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.⁴⁸

Factor ambiental: Conjunto de variables externas que interaccionan y/o inciden en el individuo (aula de clases, personas del entorno, ruido) contexto académico como estresante.

- **Factor cognitivo:** Conjunto de procesos mentales que engloban diversos aspectos como la percepción, la recogida de información, la interpretación, el análisis, la toma de decisiones.
- **Factor emocional:** Conjunto de sentimientos o sensaciones, que pueden ser negativos como por ejemplo, la inseguridad, la tristeza, la incomodidad, o ser positivos siendo estos el conocimiento de sí mismo la empatía, la motivación, la autorregulación y las habilidades sociales.
- **Respuesta psicofisiológica:** Reacción automática del organismo que puede generar diferentes síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.
- **Respuesta conductual:** Respuesta observable del individuo que incluye los aspectos verbales (qué se dice), y no verbales (postura, gesticulación, movimiento).⁴⁹

Variables moduladoras del estrés académico

- **Biológicas** consideradas la edad y el género. Son las que tienen mayor influencia sobre el estrés académico en los estudiantes.

El sexo femenino está mayormente asociado a sufrir de trastornos ansioso-depresivos en estudiantes universitarios en comparación con el sexo masculino. Sin embargo hay estudios donde el género femenino no parece estar asociado a una mayor percepción de estresores académicos.

El curso y la edad son también descritos como variables moduladoras, el primer curso es un factor de riesgo en la percepción de estresores académicos.

- **Psicosociales** destaca el apoyo social como factor moderador del estrés académico, así como hábitos de conducta y factores de la personalidad. La familia, pareja, amigos son las principales fuentes de apoyo, pero en el ámbito educativo son apoyados por los compañeros, profesores.
- **Psicoeducativo** hay una correlación inversa entre los niveles de autoconcepto académico, autoestima y estrés tanto en periodos de evaluación o sin esa, ambos conceptos aparecen como factores protectores tanto del estrés académico y de los trastornos psicológicos relacionados al mismo.

Las creencias motivacionales sobre la propia eficacia que perciben los estudiantes son descritas como claves en la aparición de respuestas de estrés y en el proceso de valoración y afrontamiento del mismo.

Los estudiantes con mayores niveles de autoeficacia en comparación con los menos eficaces, generan expectativas más elevadas de sí mismos pues confían en sus capacidades, perciben el entorno académico como menos amenazador, afrontan la situación de forma adecuada la cual hace más fácil su adaptación a las demandas, esto les permite experimentar bienestar general.

Las creencias de autoeficacia son un protector frente el estrés académico, mejoran la motivación del estudiante para el aprendizaje, posibilitan un mejor ajuste psicológico y mayores niveles de bienestar.

Los compromisos o metas de los estudiantes ocasionan la percepción del estrés, las metas de los estudiantes y el estrés académico confirman que son las metas de evitación del rendimiento, el estudiante muestra preocupación por la defensa de su imagen personal, se relacionan con la percepción de los estresores, como con los niveles de malestar físico y psicológico. Por tanto las metas de evitación del rendimiento están vinculadas con la percepción del entorno académico como potencialmente estresante.⁵⁰

- **Económicos** dentro de estos se pueden nombrar: el disfrute de becas, situación laboral, independencia económica, nivel de ingresos familiares o personales. Algunas de ellas de carácter sociodemográfico (estado civil, nivel de instrucción, actividad profesional) o geográfico (lugar de residencia, habitad rural o urbano). Estos moderadores no siempre funcionan como protectores del estrés estudiantil.⁵¹

Manifestaciones del Estrés Académico

Físicos: son síntomas que afectan las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, las reacciones corporales ante un estresor estas son:

- Dolor de cabeza o migraña.
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Bruxismo.

- Elevada presión arterial.
- Disfunciones gástricas, dolor abdominal o diarrea.
- Impotencia.
- Dolor de espalda o cuello.
- Insomnio o sueño irregular.
- Frecuentes catarrros o gripes.
- Disminución del deseo sexual.
- Excesiva sudoración sin realizar esfuerzo.
- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tics nerviosos.
- Boca seca.
- Taquicardia.
- Trastorno de sueño.
- Fatiga crónica.
- Músculos contraídos.
- Rascarse o morderse las uñas.

Psicológicos: Son las conductas observables de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel psicológico.

Estas relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales son:

- Ansiedad, inquietud.
- Susceptibilidad.
- Tristeza, sensación de no ser tenido en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Sensación de inutilidad.

- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía la mayor parte del tiempo.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.
- Excesiva autocrítica.
- Preocupación por el futuro.
- Pensamientos repetitivos.
- Obsesivo temor al fracaso.
- Sentimientos de miedo a no cumplir de forma satisfactoria el trabajo, examen o semestre.
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado, bloquearse ante un examen.
- Depresión: sentirse triste todo el tiempo, sin saber el motivo de ello.

Comportamentales: El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son:

- Fumar o beber excesivo.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento de los demás. Evitar el contacto con los demás.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.

- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.
- Risa nerviosa.
- Rechinar los dientes o apretar con las mandíbulas.
- Conflictos o tendencia a discutir.
- Llantos o reacciones impulsivas.
- Tartamudez o dificultades para hablar.
- Conflictos: Disconformidades con los compañeros del salón.
- Desorden alimentario: Ingesta de los alimentos en horarios no adecuados.⁵²

Consecuencias del estrés académico

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- **Efectos inmediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.
- **Efectos mediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en

enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

- **Fisiológicos:** cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
- **Psicofisiológico:** es la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante el periodo de exámenes (situaciones percibidas altamente estresantes), estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades. Los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos (agente que desencadena el proceso por el que el organismo produce nuevas células, para el crecimiento y reparación de los tejidos).
- **Efectos psicológicos:** los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.

- **Cognitivo:** los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían desde la realización del examen hasta el momento de las calificaciones.
- **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante:** Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.
- **Conductual:** el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado cuando se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose en hábitos insalubres Consumo de cafeína tabaco, sustancias psicoactivas, como excitantes, ingestión de tranquilizantes. Puede llevar a la aparición de trastornos de salud. ^{53,54, 55}

ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA

Perfil del Estudiante de Enfermería

La enfermera tezziana está formada con valores y principios por ello está calificada y capacitada para brindar un cuidado humanitario, integral, holístico respetando la diversidad cultural, de tal modo poder satisfacer las necesidades de salud de las personas durante su ciclo vital, además es capaz de liderar el equipo de salud, utilizando como instrumento de investigación el proceso de atención de enfermería. El perfil profesional es el siguiente:

- Brinda un cuidado integral de enfermería para satisfacer las necesidades derivadas de las experiencias de la salud de las personas desde su nacimiento hasta la muerte, utilizando los conocimientos básicos de Enfermería, así como las experiencias adquiridas en la práctica, siendo capaz de liderar el equipo de enfermería y de Salud, promoviendo el trabajo y el compromiso social.
- Actúa en su quehacer personal y profesional con integridad, responsabilidad, compromiso, respeto a la diversidad cultural, sustentando en los principios éticos morales y en el humanismo.
- Integra de manera eficaz el equipo de enfermería en el cual se encuentra inserto, desarrollando un liderazgo positivo dentro del grupo de manera tal que pueda definir adecuadamente sus funciones.
- Defiende y respeta la vida y la dignidad, así como posee un sistema de valores que le permita cultivar un alto sentido de responsabilidad, confianza y sensibilidad consigo mismo y con los demás.
- Gerencia en el cuidado de la enfermería, servicio de salud y servicios de enfermería y de salud de los diferentes niveles de atención.
- Desarrolla programas de educación para personal profesional y no profesional de enfermería, con actividades de educación para la salud, en base a las necesidades de aprendizaje del usuario, familia y comunidad.
- Desarrolla y difunde estudios de investigación orientados a las necesidades de enfermería y de salud para mejorar el cuidado y solucionar los problemas de salud del usuario, familia y comunidad.
- Se identifica con el país, con la profesión y con las instituciones representativas de las mismas y con su entorno laboral, procurando una

práctica de calidad, aportando al fortalecimiento de las instituciones mediante una participación consciente.

- Interactúa socialmente considerando al ser humano con una perspectiva de unicidad, totalidad y diversidad en su entorno socio-económico y político.⁵⁶

ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN LA SALUD MENTAL

La enfermera en salud mental emplea teoría de comportamiento humano, para prevenir y corregir los trastornos mentales, sus secuelas, con el fin de fomentar una salud mental óptima en el individuo, la familia y la comunidad. La promoción en salud mental es una responsabilidad de todos profesionales preparados en el área.

Una vez identificados los factores de riesgo y los grupos más vulnerables, la enfermera debe planear acciones de promoción en salud mental apoyándose en la teoría de crisis. Se debe realizar programas de prevención en el campo de la salud mental con el fin de reducir la prevalencia del trastorno mental, mediante el diagnóstico precoz y el tratamiento efectivo, facilitando el acceso a los servicios de salud mental.

El perfil de la enfermera en salud mental es el siguiente:

Función asistencial: La enfermera de salud mental presta cuidados integrales y especiales al usuario en el desarrollo del ejercicio autónomo de su profesión, a través del proceso de enfermería.

La intervención asistencial de la enfermera de salud mental se orienta a:

- Promocionar, proteger, mantener y rehabilitar la salud mental del paciente usuario.

- Identificar y valorar las alteraciones de salud y de cuidados en lo individual, familiar y grupal, considerando los aspectos biopsicosociales que determinan el proceso salud trastorno mental.
- Diagnosticar las necesidades de autocuidado terapéutico del usuario.
- Realizar la actividad asistencial en función de los planes de cuidado.
- Manejar situaciones de urgencia y crisis y derivar a otros profesionales del equipo las contingencias que así lo requieran.
- Diseñar programas y protocolos orientados a la rehabilitación psiquiátrica.
- Establecer mecanismos de coordinación e interrelación entre los dispositivos de atención a la salud mental para garantizar el sistema de provisión de cuidados y la continuidad asistencial.
- Educar y ayudar al paciente y familia para alcanzar el mayor grado de autonomía posible en su autocuidado.
- Aportar al equipo de salud sus conocimientos y experiencia asistencial para contribuir a la mejora de la calidad asistencial y al diseño de estrategias de intervención.
- Asumir la responsabilidad sobre el uso adecuado y aprovechamiento de los recursos humanos del equipo de enfermería, así como de los recursos materiales, necesarios para el desarrollo de la tarea asistencial.
- Actuar de acuerdo con el Código Deontológico de la Enfermería Española y con la legislación psiquiátrica vigente.
- Delegar actividades y tareas en el auxiliar de enfermería psiquiátrica.

Función Docente: comprende un conjunto de actividades educativas y formativas dirigidas al equipo de enfermería, paciente o familia:

- Enseña al paciente y a su familia a autocuidarse.
- Supervisa al paciente y a su familia mientras llevan a cabo una actividad de

autocuidado.

- Aconseja y/o instruye al paciente y/o a la familia sobre la toma de decisiones que afectan a la salud y en relación a la búsqueda y uso de recursos adecuados para proveerse del autocuidado necesario.
- Ejerce educación sanitaria a nivel individual, familiar y grupal, diseñando, planificando, ejecutando y evaluando los programas.
- Asesora y apoya a otros enfermeras en aspectos de salud mental para la prestación integral de los cuidados, y en contemplar las relaciones interpersonales en la relación de servicio enfermera paciente/usuario.
- Participa y colabora en la formación de otros profesionales y agentes de salud.
- Asume, promueve, participa y dirige actividades de formación continuada de Enfermería de Salud Mental.
- Dirige, organiza, asesora y supervisa la formación de Enfermería en sus diferentes niveles: básica, especializada y formación continuada.

Función de Administración: la enfermera de salud mental adecua su forma de actuar de forma sistémica y ordenada, respondiendo y asegurando el uso de los recursos comprende los siguientes:

- Elaborar estudios encaminados a la creación de nuevos métodos de trabajo o a la mejora de los existentes con el fin de proporcionar la adecuada organización del servicio enfermero
- Ejercer la planificación, organización, control y evaluación de las actividades administrativas encaminadas a conseguir los objetivos de la Institución Sanitaria en cuanto a la provisión de cuidados.
- Colaborar y asesorar en el estudio, selección y utilización de los recursos humanos y materiales necesarios para el servicio enfermero.

- Desarrollar actividades de cooperación con otros profesionales y equipos con los que deba coordinarse.
- Dirigir, gestionar y coordinar los servicios de Enfermería de Salud Mental.
- Planificar, elaborar y poner en marcha programas de salud mental.
- Participar o asesorar en las políticas y programas globales de salud mental en los distintos niveles de la Administración Sanitaria.

Función de investigación: aborda la parte metodológica del estudio de la realidad con la finalidad de profundizar el conocimiento enfermero. La enfermera de salud mental realiza lo siguiente:

- Realizará proyectos y trabajos de investigación en el campo de la Enfermería que contribuyan a optimizar la calidad de los cuidados y al desarrollo profesional.
- Desarrollará actividades de investigación en colaboración con otros profesionales del equipo y de otros dispositivos asistenciales e Instituciones.

Actividades que realiza la enfermera de salud mental

- Acogida del paciente psíquico y familia.
- Evaluación de la demanda que formula el paciente usuario y/o familia.
- Efectuar los diagnósticos de Enfermería a partir de los problemas de salud detectados en la valoración.
- Elaborar el plan y prestar cuidados, fijando objetivos, marcando las actuaciones necesarias y convenientes y estableciendo sistemas de evaluación.
- Participar en las sesiones de trabajo del equipo asistencial encaminados a diseñar las estrategias terapéuticas.

- Utilizar las relaciones interpersonales como acto terapéutico.
- Intervenir en situaciones de crisis.
- Actuar como referente para el paciente con respecto al equipo de salud para asegurar la continuidad de cuidados.
- Observar, interpretar y registrar trastornos de la conducta, en el plano de la percepción, pensamientos y demás funciones psíquicas básicas.
- Facilitar la comunicación del paciente con su núcleo familiar y social.
- Realizar y/o participar en terapias individuales y grupales.
- Planificar y realizar actividades lúdicas y socioterapéuticas y de educación para la salud.
- Ayudar al paciente a independizarse lo antes posible y contribuir mediante actividades diversas a su rehabilitación y resocialización.
- Informar y apoyar a la familia del paciente psíquico y planificar y ejercer actividades terapéuticas con ellas.
- Atender las urgencias, resolviéndolas o canalizándolas, si fuera necesario, hacia los profesionales y/o servicios adecuados.
- Orientar y canalizar en las necesidades sanitarias y sociales del paciente usuario hacia los profesionales y/o Instituciones adecuadas.
- Promover cambios de actitudes en los profesionales sanitarios para evitar la marginación del paciente psíquico dentro del Sistema Nacional de Salud.
- Defender y exigir el cumplimiento de los derechos de los pacientes desde el punto de vista social e individual.
- Estructurar y realizar consultas de Enfermería de Salud Mental.
- Realizar visitas de atención domiciliaria como instrumento imprescindible para el trabajo comunitario.
- Coordinar el equipo de Enfermería de Salud Mental en los diferentes ámbitos de actuación, delegando las actividades que procedan.

- Responsabilizarse del acompañamiento de los pacientes en el traslado a los diferentes servicios que requieran.
- Informar al usuario del proceso que se inicia y de las expectativas que de él se derivan así como orientarles sobre los dispositivos de la red de atención a la salud mental.
- Administrar tratamientos psico-farmacológicos prescritos cuando el paciente-usuario no pueda auto administrárselos.
- Revisar y potenciar las fuentes de apoyo social del usuario y de la familia que le puedan proporcionar ayuda emocional y/o material, ofreciéndole
- información de las posibilidades existentes.
- Realizar el seguimiento de los pacientes para evaluar el resultado de los cuidados y tratamientos aplicados y así poder readecuar las actuaciones al estado de sus necesidades.
- Reforzar la vinculación terapéutica del paciente y familia con el equipo de salud.
- Proporcionar apoyo y asesoramiento a las enfermeras de Atención Primaria y a las que trabajan en las unidades hospitalarias del Hospital General.
- Responsabilizarse de las tareas administrativas que se deriven de sus funciones.
- Participar en las reuniones de coordinación con los diferentes dispositivos de atención a la salud mental.
- Elaborar registros estadísticas y memorias que se deriven de sus funciones.

Conocimientos necesarios sobre

- Teorías y modelos de enfermería. El proceso de Enfermería de Salud Mental y su aplicación práctica.
- Organización del servicio enfermero.
- Fundamentos biopsicosociales de los trastornos mentales.
- Psicopatología y clínica psiquiátrica.
- Elementos básicos de psicofarmacología.
- Fundamentos de salud comunitaria. Modelo comunitario. Red de atención a la salud mental.
- Bases éticas y legales de la asistencia psiquiátrica.
- Conceptos y técnicas de epidemiología en salud mental.
- Metodología de la investigación.
- Conceptos y técnicas de la rehabilitación psiquiátrica.
- Fundamentos de educación sanitaria.
- Métodos de exploración y registro de datos psicopatológicos.
- Bases de las principales técnicas psiquiátricas y terapéuticas y modos de aplicación.
- Organización y aplicación de las diferentes actividades grupales, lúdicas socioterapéuticas.
- Elementos básicos de sociología. Fundamentos de la dinámica de grupos.
- Elementos básicos de Antropología.

Actitudes convenientes

- Actitud abierta, tolerante y respetuosa hacia los distintos valores sociales, morales y éticos.
- Actitud para la introspección y el conocimiento personal (esencial para comprender al otro).

- Predisposición para suprimir o aliviar el sufrimiento del otro, como proveedor de cuidados sanitarios.
- Motivación hacia el trabajo a desarrollar.
- Predisposición al trabajo en equipo.
- Evaluarse de forma constante para la mejora de la calidad asistencial.
- Capacidad para establecer relaciones interpersonales.
- Comprender la importancia de la educación para la salud en el proceso de autocuidado del paciente psíquico.
- Valorar la importancia del contexto comunitario para la prestación de
- cuidados en salud mental.
- Valorar la función educativa como uno de los factores favorecedores del autocuidado del paciente.
- Madurez afectiva y emocional.
- Capacidad de crítica y autocrítica.
- Capacidad de reacción positiva ante situaciones de conflicto o emergentes.
- Capacidad moderadora.
- Asumir los niveles de responsabilidad inherentes al ejercicio profesional.⁵⁷

El Modelo de Callista Roy como herramienta adaptación al estrés

Callista Roy en 1970 realizó un modelo de adaptación, refiere que las respuestas adaptativas benefician la integridad de la persona en las metas de supervivencia, crecimiento, reproducción, su modelo es una herramienta para afrontar el estrés. Según la teoría de adaptación las respuestas adaptativas son resultado de los estímulos recibidos y el nivel de adaptación.

Roy en su trabajo como enfermera, observó la capacidad para adaptarse a cambios físicos y psicológicos. El estímulo focal, es el estímulo interno o

externo al que se enfrenta el ser humano. Ella describe los mecanismos de afrontamiento como automáticos, aunque no piensan en ello. La enfermera se guía mediante los cuatro modos adaptativos de la teoría de Roy puede encontrar una valoración de las conductas que manifiesta la persona que son generadoras de estrés.

Modos de Adaptación

Modo fisiológico de adaptación: es la manera de responder de las personas a los estímulos del entorno. Se revela en las conductas y reacciones fisiológicas que la enfermera observa en la persona con cierto grado de estrés. Para ayudar se debe ofrecer técnicas de relajación, respiración profunda. Estas intervenciones ayudan a reconocer y manejar la propia reacción estresante.

Modo de adaptación del auto- concepto de grupo: está orientada a los aspectos psicológicos y espirituales de la persona, la autoestima. La necesidad básica en este ámbito es la integridad psíquica o necesidad que cada uno sepa quién es para poder desarrollar un sentimiento de unidad.

El autoconcepto es el grupo de creencias y sentimientos que tiene una persona sobre sí misma en un momento dado. Formado a partir de las percepciones internas y de los demás, el autoconcepto gobierna la conducta personal de cada uno. Los componentes son los siguientes:

- **El yo físico:** implica las sensaciones y una imagen propio cuerpo
- **El yo personal** coherencia con uno mismo, los ideales y expectativas y la identidad moral-ética-espiritual

La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de sus propios recursos y fortalece estos, no descuida sus debilidades y temores.

Modo de adaptación de desempeño de roles: adaptación social. La enfermera debe saber en qué posición se encuentra la persona en la sociedad, Ella lo denomina como comportamiento expresivo, que piensa de su situación, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel.

El rol es un conjunto de lo que se espera que realice una persona que ocupa una posición determinada cuando se relaciona con alguien que ocupa otra posición.

La necesidad básica detectada en el modo de desempeño de roles es la integridad social o necesidad de saber quién es cada cual con respecto a los demás como forma de guiar el propio comportamiento.

Las personas desempeñan roles:

- **Primarios**, determinante de la expresión conductual de una persona a lo largo del periodo de vida, está fijado por la edad, sexo y la fase de desarrollo.
- **Secundarios** asume una persona para completar la tarea que se asocia con una fase de desarrollo y un rol primario.
- **Terciarios** están relacionados con los roles terciarios y representa la forma en que los individuos cumplen con las obligaciones asociadas a estos roles secundarios. Son temporales por su propia naturaleza, las personas los eligen libremente y pueden incluir las actividades como aficiones personales y pertenencia al club.

Los tres roles se dan por medio de conductas instrumentales (manifestación física real de un comportamiento) y conductas expresivas (sentimientos, actitudes, afinidades y discrepancias que una persona muestra hacia un determinado rol o su forma de manifestación).

La enfermera ayuda al individuo a encontrar el papel, a través de técnicas de reconocimiento de cómo distribuye el tiempo, establecer prioridades y estableciendo espacios para poder trabajar conjuntamente.

Modo de adaptación de la interdependencia: resulta ser la integridad de las relaciones. La enfermera debe detectar las dificultades que tienen las personas y ofrecer apoyo, desde el ámbito social a recursos asistenciales para disminuir el conflicto.

La necesidad básica de este modo es la suficiencia afectiva o el sentimiento de seguridad en las relaciones de afecto. Hay dos clases concretas de relaciones:

El papel de las personas más importantes para cada individuo y los sistemas de apoyo, es decir la contribución de los demás para satisfacer la necesidad de interdependencia.

Se caracteriza por dos formas de conducta: receptiva y contributiva, descritas para dar y recibir cariño, respeto y estima en las relaciones interdependientes.

La persona es un ser biosociológico en constante interacción con un entorno cambiante. El nivel de adaptación de una persona está dado en un momento de cambios permanentes causado por estímulos focales, contextuales, este cambio afectan el desarrollo, la conducta de las personas, estimula las respuestas del individuo. Esos factores pueden ser positivos o negativos.

El papel de la enfermera es esencial para reducir el estrés sin descuidar otros tratamientos más específicos los cuales contribuirán a alcanzar el objetivo principal que va dirigido principalmente al concepto de adaptación de la persona y su entorno.^{58,59}

2.4 Definición de términos

Estrés académico: es un proceso dinámico complejo de cambios del proceso enseñanza aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales,- respuesta a situaciones estresantes que amenazan el funcionamiento físico y psicológico de una estudiante -, desencadenado por la percepción de estresores, están relacionadas a desarrollar en el ámbito académico. Provoca un desequilibrio sistémico, induciendo al estudiante a utilizar estrategias de afrontamiento. Es nocivo para la salud física como emocional.

Estresores académicos: son factores o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante con una presión excesiva.

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general:

- Existe relación significativa entre los factores estresores y estrés académico de las estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza.

2.5.2 Hipótesis específicas:

- Los factores estresores académicos de acuerdo a personales y del proceso de enseñanza-aprendizaje están presentes en las estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza.
- Los estudiantes de enfermería presentan niveles de estrés académico medio.
- Los factores estresores académicos personales y de proceso de enseñanza- aprendizaje tienen relación significativa con el nivel de estrés en estudiantes.

2.6 Variables

- **Variable independiente:** Factores estresores académicos
- **Variable dependiente:** Estrés académico

CAPÍTULO 3:METODOLOGÍA

3.1 Definición operacional de variables

Estresores académicos: son los estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante de enfermería durante el desarrollo de su formación profesional.

Estrés académico: es una respuesta del estudiante de enfermería ante los estresores académicos que pueden ser de carácter adaptativo y producir un desequilibrio.

Enfermería: sistema teórico de conocimientos del estudiante de enfermería que ordena el proceso de análisis y acción asociadas con las personas enfermas o sanas.

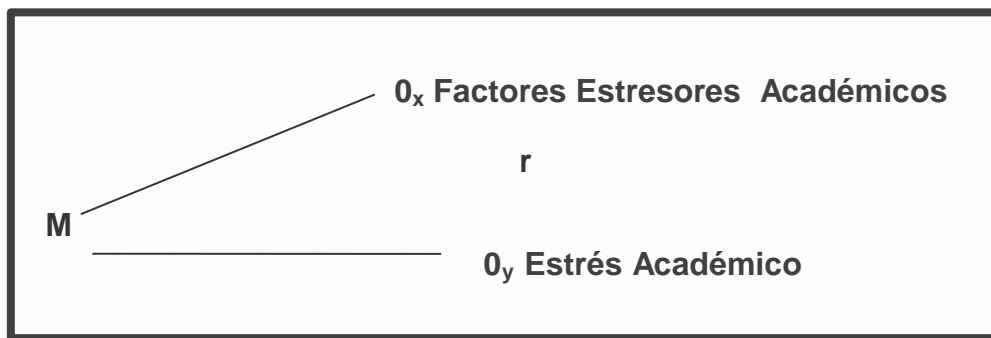
3.2 Tipo de investigación

El estudio fue de tipo cuantitativo este tipo es un proceso formal, objetivo, riguroso y sistemático para adquirir conocimientos sobre el mundo. Describe

nuevas situaciones, sucesos, o conceptos del mundo. Las variables se miden a un nivel numérico para estudiar y contribuir a la solución del problema.⁶⁰

3.3 Diseño de la investigación

Descriptivo, permite obtener información del estado actual de un fenómeno, hecho o situación, describiendo detalladamente sus características. **Correlacional**, porque determina el grado de relación que existen entre las variables factores estresores académicos y estrés en las estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza, de corte **Transversal**, porque se estudian las variables en un momento determinado.^{61,62}



3.4 Lugar de Ejecución de la investigación

El estudio fue desarrollado en la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la universidad Ricardo Palma, ubicado en la Av. El Polo N° 641 Monterrico Surco, este es uno de los 43 distritos de la provincia de Lima, ubicado en el departamento de Lima.

Esta institución está regida por la congregación Religiosa Hijas de San Camilo, además se preocupa por conservar valores y transmitirlos a la sociedad.

Cuentan con un plan de estudios que favorecen en los requerimientos laborales que la profesión demanda, este plan está direccionado a proporcionar una base científica y humanística, con sentido de responsabilidad social. El desarrollo de las actividades académicas lo realizan de acuerdo a las nuevas metodologías y teorías pedagógicas en el aula y en el campo clínico, los docentes son altamente calificados, actualizados y con experiencia, con el fin de preparar a los estudiantes para ejercer la profesión con el más alto nivel académico, científico con valores humanístico, espiritual.

La Escuela esta implementada por los siguientes: multimedia, laboratorios de enfermería, nutrición, biología y química e informática. También está conformada por la biblioteca computarizada actualizada en textos que facilitan al estudiante con la investigación y la oficina de bienestar universitario es un órgano de apoyo a la Dirección de la Escuela, está encargada de ofrecer a los miembros de la comunidad educativa programas, servicios especiales de bienestar, para la formación integral.

Las egresadas de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza son reconocidas en el mercado laboral del país y el extranjero, pues están capacitadas para brindar un cuidado integral, satisfaciendo las necesidades derivadas de las experiencias de salud de las personas durante su ciclo vital, por eso esta institución es de gran representatividad a nivel nacional y mundial en el área de la salud.

3.5 Universo selección muestra y unidad de análisis

La población estuvo conformada por todos los estudiantes del II al X ciclo de la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza, siendo el total de la población

185 estudiantes, esta fue considerada una población finita por lo que se consideró trabajar con la totalidad de la población, para la identificación del comportamiento de las variables.

No hubo I y III ciclo en el periodo 2013-II.

3.6 Criterio inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

Estudiantes del II al X ciclo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza que participaron voluntariamente con previo consentimiento informado.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no desearon participar voluntariamente del tamizaje previo.
- Estudiantes que no completaron el instrumento del tamizaje previo.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario; fue estructurado basado en el instrumento de Barraza 2007.

El cuestionario está constituido de las siguientes partes:

Las preguntas de la parte sociodemográfica fueron elaboradas con la finalidad de obtener los datos referidos a la edad, género, ocupación, estado civil, para obtener el rango de las edades afectadas por el estrés.

- El cuestionario SISCO, está diseñado por variables relacionadas con el estrés: Nivel de estrés autopercebido, estresores, síntomas. Así mismo está conformada de la siguiente manera:⁶³
 - La primera parte permite identificar si la sintomatología es autopercebida producto de aspectos académicos.
 - La segunda parte está constituida por los estresores. Está conformada por 9 ítems que permiten identificar las demandas del entorno que son valoradas por el estudiante como estímulos que causan estrés: estas son:
 - La competencia con los compañeros.
 - Sobrecarga de las tareas.
 - La personalidad y el carácter del profesor.
 - Las evaluaciones de los profesores.
 - Problemas con los horarios de clases.
 - El tipo de trabajos que piden los profesores.
 - No comprenden los temas.
 - Participación en clase.
 - El tiempo limitado para hacer los trabajos.
 - La tercera parte con 15 ítems, se refiere sobre síntomas; reacciones frente al estrés académico. Estas son las siguientes: físicas, psicológicas, comportamentales, por ese motivo está conformado por subdimensiones son las siguientes:
 - Reacciones físicas 6 ítems:
 - Refieren a trastornos del sueño.
 - Fatiga crónica.

- Dolores de cabeza.
 - Problemas de digestión.
 - Rascarse o morderse las uñas.
 - Somnolencia.
- Reacciones psicológicas 5 ítems, se refieren actitudes frente al nerviosismo preocupación excesiva:
 - Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
 - Sentimientos de depresión y tristeza.
 - Ansiedad, angustia o desesperación.
 - Problemas de concentración.
 - Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.
- Reacciones comportamentales 4 ítems comportamientos frecuentes frente a la inquietud o nerviosismo:
 - Conflictos o tendencia a discutir.
 - Aislamiento de los demás.
 - Desgano para realizar labores académicas.
 - Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Las escalas para cada uno de los ítems que conforman las partes anteriores se establecieron en cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) por lo cual el encuestado deberá elegir una de ellas.⁶⁴

El cuestionario SISCO de estrés académico fue sometido a juicio de expertos para obtener su validez, este grupo de expertos estuvo conformado

por profesionales metodológicos y otros expertos en el tema investigado, siendo que los resultados fueron analizados mediante la Prueba Binomial obteniéndose una validez $P < 0.05$ (Anexo3).

Posteriormente en el mes de octubre del 2013 el cuestionario SISCO de estrés académico fue sometido a prueba piloto en la universidad San Juan Bautista del Distrito de Chorrillos con 30 estudiantes de dicha institución, los resultados fueron procesados y analizados con la prueba estadística de alfa de Crombach; obteniéndose una confiabilidad de 0,86 (Anexo 4)

3.8 Procedimientos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se solicitó previamente el permiso respectivo a la institución a investigar, mediante una carta (Anexo 8) dirigida a la directora de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma, adjuntándose el resumen de la investigación.

Una vez formalizada la autorización mediante la carta de la Escuela, se coordinó con la tutora de cada ciclo para la toma de la encuesta en horarios oportunos que no interfirieran con sus actividades académicas, luego se procedió a realizar la recolección de datos por la propia investigadora mediante la entrega de una hoja de consentimiento informado, donde se les brindó información básica sobre el estrés y sus efectos sobre la salud,(Anexo 6) después se les entregó el cuestionario SISCO de Estrés académico (Anexo 2) referente al trabajo de investigación con un tiempo de 10 a 15 minutos, lo realicé en el inicio de las prácticas clínicas, por eso solo participaron 179 estudiantes y no las 185, pues algunas reprobaban el curso de carrera, me tomó tres días en realizar la encuesta a las estudiantes.

3.9 Aspectos Éticos

El proyecto fue sometido a evaluación del comité de investigación de la Universidad Ricardo Palma (FAMURP) siendo aprobado mediante el oficio N° 235-2013 (Anexo 7) durante el estudio se respetó al estudiante de enfermería como un ser autónomo, único y libre, que tiene el derecho y la capacidad de tomar la propia decisión de participar en la investigación; previa información brindada en forma necesaria del estudio que se realizó; el cual se evidenció a través de la hoja de información y formulario del consentimiento informado a los estudiantes del II al X ciclo, garantizó la protección de su dignidad. Los datos obtenidos fueron utilizados en beneficio propio o de identidades privadas que de una u otra manera no perjudiquen la integridad, psicológica y social de la población en estudio. Se garantizó la confidencialidad de la información relevada por los participantes.

3.10 Análisis de datos

Para la realización del análisis de datos se procedió a asignar códigos a las respuestas de cada pregunta, para luego ser tabuladas de manera electrónica y generar una base de datos en Excel 2010 para ser exportada al SPSS v. 20 para la elaboración de tablas y gráficos que respondan a los objetivos de la investigación mediante el uso de la estadística descriptiva e inferencial mediante la prueba del chi cuadrado para comprobar la relación entre las variables estudiadas.

CAPÍTULO 4: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

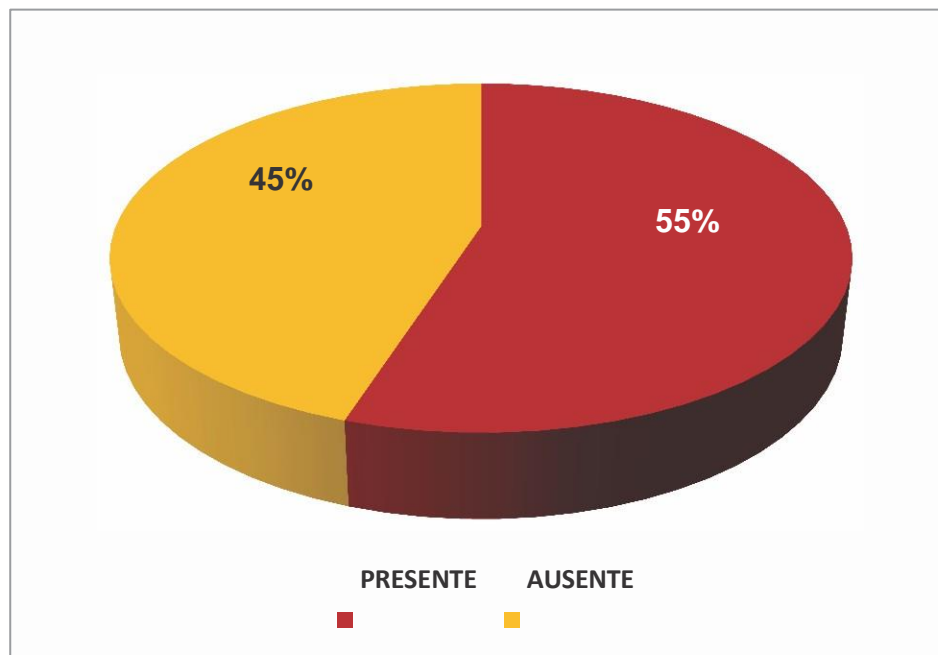
A continuación se presentará los resultados obtenidos por medio de tablas y gráficos.

Tabla 1: Datos Generales de estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre - 2013

DATOS	CATEGORIA	N=179	100%
Edad	< 20 años	40	21
	20 a 24 años	94	53
	25 a 29 años	23	13
	30 a 34 años	12	7
	>35 años	10	6
Género	Femenino	167	93
	Masculino	12	7
Ocupación	Solo estudia	123	69
	Estudia y trabaja	56	31
Estado Civil	Casada	15	8
	Conviviente	9	5
	Divorciada	2	1
	Soltera	153	86

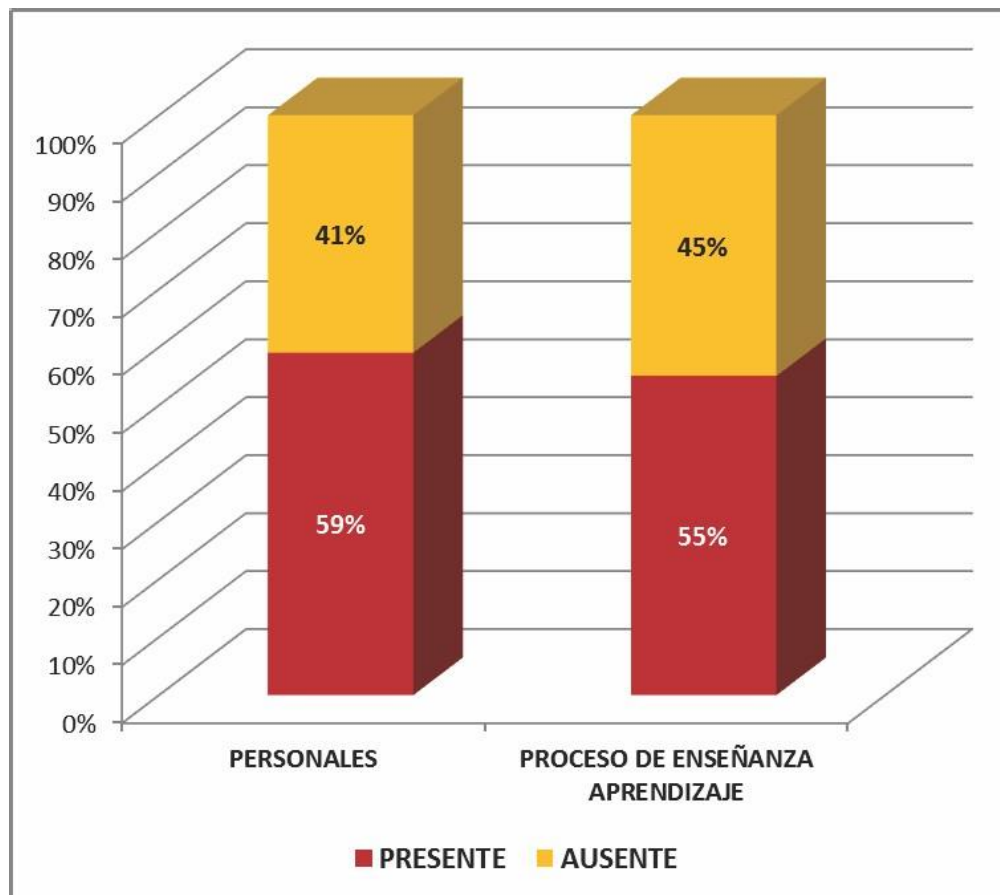
Las estudiantes de enfermería tienen en su mayoría edades que oscilan entre 20 a 24 años 53% (94), pertenecen al género femenino 93% (167), se dedican solo a estudiar 69% (123) y su estado civil solteras 86% (153).

Gráfico 1: Factores Estresores Académicos de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre - 2013



Los estudiantes de enfermería manifiestan que los factores estresores están presentes en 55% (98) y ausentes 45% (81).

Gráfico 2: Factores Estresores Académicos de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza según Dimensiones Diciembre – 2013



Los estudiantes de enfermería manifiestan que los factores personales están presentes en 59% (105) y ausentes 41% (74); mientras que para los factores relacionados al proceso de enseñanza aprendizaje están presentes 55% (98) y ausentes 45% (81).

Tabla 2: Factores Estresores Académicos personales de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza según Dimensiones Diciembre – 2013

FACTORES PERSONALES	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	N	%	N	%	N	%	n	%	n	%
	Competencia con los compañeros	5	3	36	20	70	39	48	27	20
Problemas de horario	25	14	35	20	58	32	44	25	17	9
Comprensión de temas	12	7	22	12	53	30	76	42	16	9
Limitaciones de tiempo	13	7	59	33	70	39	34	19	3	2

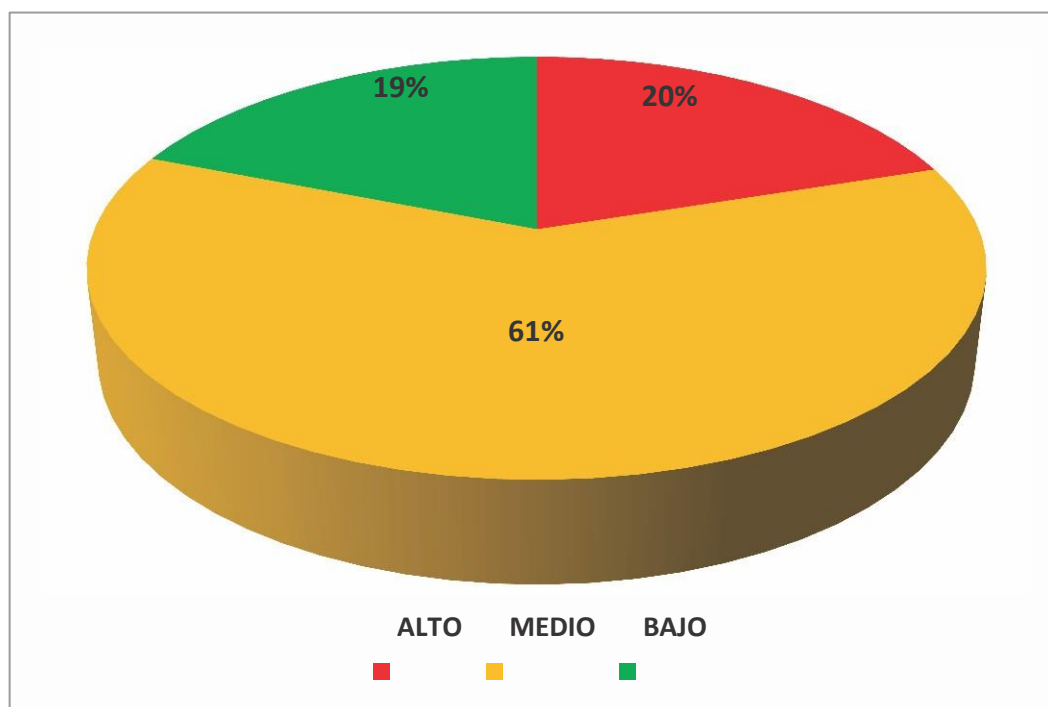
Los estudiantes de enfermería manifiestan que los factores personales que les inquietaron son la comprensión de temas casi siempre 42% (76), seguido por la competencia con los compañeros algunas veces 39% (70), casi siempre 27% (48), y limitaciones de tiempo algunas veces 39% (70).

Tabla 3: Factores Estresores Académicos del Proceso de Enseñanza- Aprendizaje de Estudiantes de Enfermería Escuela Padre Luis Tezza según Dimensiones Diciembre – 2013

FACTORES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	N	%	n	%	N	%	N	%	n	%
	Sobrecarga de tareas	31	17	78	44	55	31	11	6	4
Personalidad del docente	7	4	27	15	81	45	53	30	11	6
Evaluaciones	44	25	63	35	54	30	14	8	4	2
Tipo de trabajos	17	9	53	30	73	41	32	18	4	2
Participación en clases	9	5	37	21	59	33	59	33	15	8

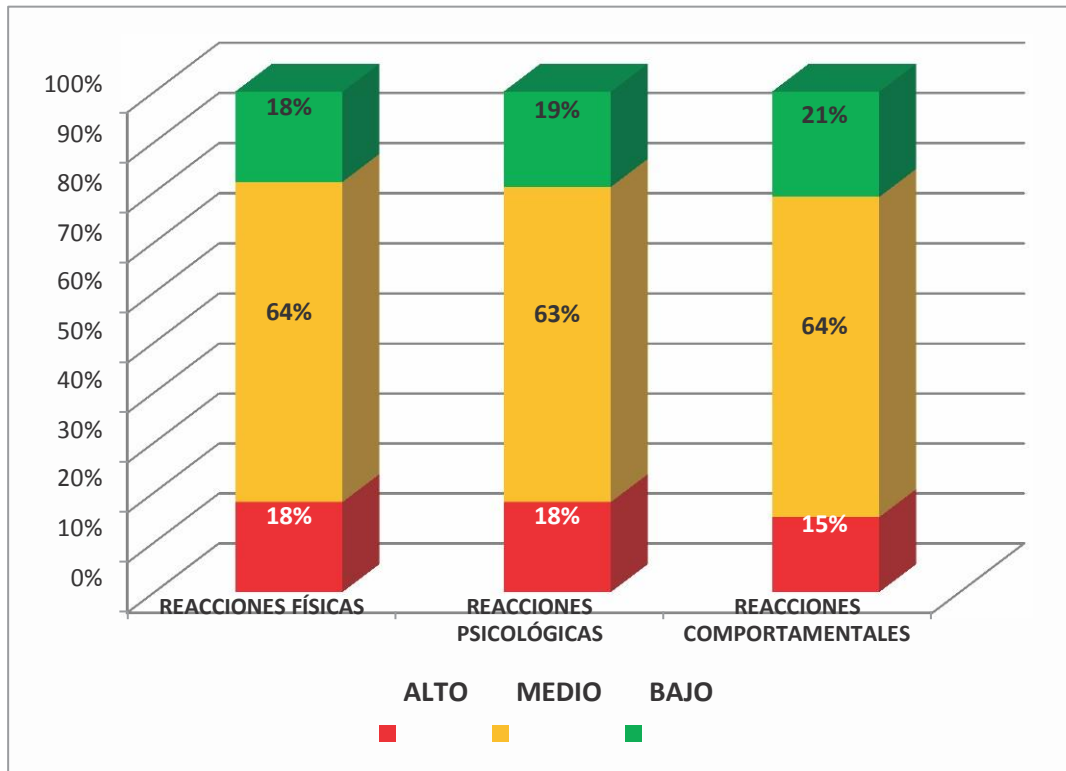
Los estudiantes de enfermería manifiestan que los factores del proceso de enseñanza- Aprendizaje que las inquietaron son la personalidad del docente algunas veces 45% (81) y casi siempre 30% (53), tipos de trabajo algunas veces 41% (73) y participación en clase casi siempre 33% (59).

Gráfico 3: Nivel de Estrés de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre – 2013



Los estudiantes de enfermería han manifestado un nivel de estrés medio 61% (109), nivel alto 20% (36) y nivel bajo 19% (34).

Gráfico 4: Nivel de Estrés de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza según tipo de reacciones Diciembre – 2013



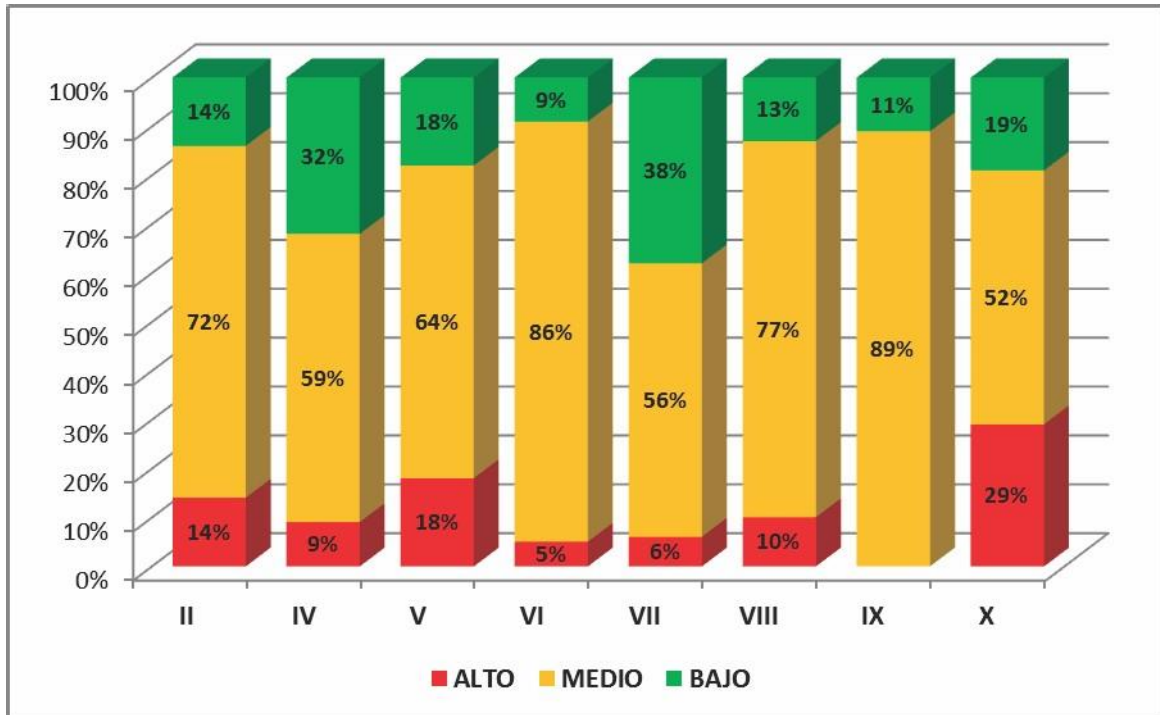
Los estudiantes de enfermería han manifestado estrés de nivel medio según los tipo de reacción física 64% (115), reacciones psicológicas 63% (112) y reacciones comportamentales 64% (115).

Tabla 4: Reacciones relacionadas al Estrés de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre – 2013

REACCIONES FÍSICAS	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	N	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Trastornos del sueño	45	25	49	27	56	31	23	13	6	3
Fatiga	14	8	38	21	80	45	38	21	9	5
Dolor de cabeza	20	11	45	25	70	39	35	20	9	5
Problemas digestivos	50	28	57	32	51	28	14	8	7	4
Rascarse , comerse las uñas	63	35	51	28	35	20	20	11	10	6
Somnolencia	24	13	36	20	54	30	47	26	18	10
REACCIONES PSICOLÓGICAS										
Inquietud	24	13	61	34	56	31	27	15	11	6
Sentimientos de tristeza	45	25	57	32	48	27	19	11	10	6
Ansiedad	29	16	56	31	54	30	29	16	11	6
Problemas de concentración	23	13	71	40	52	29	29	16	4	2
Sentimientos de agresividad	67	37	60	34	31	17	18	10	3	2
REACCIONES COMPORTAMENTALES										
Conflicto o tendencia a discutir	53	30	69	39	39	22	16	9	2	1
Aislamiento para tareas académicas	65	36	53	30	45	25	12	7	4	2
Desgano para realizar tareas	35	20	70	39	48	27	23	13	3	2
Aumento o reducción de alimentos	38	21	49	27	58	32	23	13	11	6

Los estudiantes de enfermería han manifestado que presentan como reacciones físicas al estrés la fatiga algunas veces 45% (80), el dolor de cabeza algunas veces 39% (70) y trastornos de sueño de la misma manera 31%(56).Respecto a las reacciones psicológicas la que se presenta algunas veces es la inquietud 31%(56) y la ansiedad algunas veces 30% (54) y de las comportamentales se da algunas veces el aumento o reducción de alimentos 32% (58).

**Gráfico 5: Nivel de Estrés de Estudiantes de Enfermería de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza según ciclo académico
Diciembre – 2013**



Los estudiantes de enfermería del II ciclo (n=21) han manifestado que presentar estrés académico medio 72% (15) y alto 14% (3), IV ciclo (n=34) 59% (20), V ciclo (n=17) 64% (11) y alto 18% (3), VI ciclo (n=22) 86% (19), VII ciclo (n=16) 56% (9), VIII ciclo (n=30) 77% (23), IX ciclo (n=18) 89% (16) y X ciclo (n=21) 52% (11) y alto 29% (6).

Tabla 5: Factores Estresores Académicos asociados al Nivel de Estrés de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre – 2013

FACTOR ESTRESOR	NIVEL DE ESTRÉS						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Presente	31	17	62	35	5	3	98	55
Ausente	5	3	47	26	29	16	81	45
TOTAL	36	20	109	61	34	19	179	100

$\chi^2 = 36,5$

$p = 0,0000$

$gl = 2$

$H^0 =$ Los factores estresores académicos no tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

$H1 =$ Los factores estresores académicos tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Dado que el valor del χ^2 es **36,5** y este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de $0,05 = 5,99$ para $gl = 2$ con intervalo de confianza del 95%, por tanto se rechaza la hipótesis nula.

Esto conduce a afirmar que los factores estresores académicos tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Tabla 6: Factores Estresores Académicos Personales asociados al Nivel de Estrés de Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre – 2013

FACTOR	NIVEL DE ESTRÉS						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		N	%
PERSONAL	N	%	N	%	N	%		
Presente	29	16	70	39	6	3	105	59
Ausente	7	4	39	22	28	16	74	41
TOTAL	36	20	109	61	34	19	179	100

$\chi^2 = 32,1$

$p = 0,0000$

$gl = 2$

$H^0 =$ Los factores estresores académicos personales no tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

$H1 =$ Los factores estresores académicos personales tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Dado que el valor del χ^2 es **32,1** y este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de 0,05 = 5,99 para $gl = 2$ con intervalo de confianza del 95%, por tanto se rechaza la hipótesis nula.

Esto conduce a afirmar que los factores estresores académicos personales tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Tabla 7: Factores estresores académicos del Proceso de Enseñanza asociados al Nivel de Estrés de estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza Diciembre – 2013

FACTOR PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE	NIVEL DE ESTRÉS						TOTAL	
	Alto		Medio		Bajo		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Presente	31	17	62	35	5	3	98	55
Ausente	5	3	47	26	29	16	81	45
TOTAL	36	20	109	61	34	19	179	100

$\chi^2 = 36,5$

$p = 0,0000$

$gl = 2$

$H^0 =$ Los factores estresores académicos del proceso de enseñanza no tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

$H1 =$ Los factores estresores académicos del proceso de enseñanza tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

Dado que el valor del χ^2 es **36,5** y este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de $0,05 = 5,99$ para $gl = 2$ con intervalo de confianza del 95%, por tanto se rechaza la hipótesis nula.

Esto conduce a afirmar que los factores estresores académicos del proceso de enseñanza- Aprendizaje tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería.

4.2 Discusión

Los estresores académicos que se evidencian cotidianamente en la institución universitaria, están relacionados a la aparición del estrés académico, este es un acontecimiento que a largo plazo dificulta la salud produciendo enfermedades que antes no se tenía conocimiento de su origen. En este estudio trato de ampliar el entendimiento sobre cómo los estresores influyen en la aparición del estrés para ayudar a disminuir las consecuencias sobre la salud y el rendimiento académico; el conocimiento del estudiante es importante para que ellos den una confrontación adecuada a dicho problema.

El estrés académico es el proceso de cambios en el proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de mecanismos de adaptación individual e institucional, por la demanda y exigencia en las experiencias académicas, con el propósito de mantener el equilibrio.

La información que se presenta en la Tabla 1 indica los datos socio demográficos de las estudiantes de enfermería, observándose que las estudiantes de enfermería encuestadas tienen en su mayoría edades que oscilan entre 20 a 24 años con 53%, así mismo se observa que 93% de las estudiantes son de género femenino, 69% de ellas solo se dedican a estudiar y 86% son solteras, estos resultados se aproximan al estudio de Maruris M, Cortés P, Cabañas MA, Godínez F, González M, Landero R.²² Quienes contaron con 500 estudiantes con edad promedio de 17 a 44 años de ese grupo las mujeres tuvieron mayor prevalencia de estrés, el 89.60 % son solteras. También se aproximan al estudio de Inga JM.³¹ Quien contó con 74 estudiantes de enfermería de primer año, siendo el sexo femenino el predominante con

86.2%, la edad estimada en el estudio osciló entre 20-23 años con 23.1% con respecto a la ocupación no trabajan 89.7%. Los resultados de ambos estudios son similares pues se evidencia mayormente estudiantes de género femenino, lo que ocasionaría que las estudiantes sean las más afectadas por el estrés que se presenta en el proceso de sus estudios. Por otro lado las variables que modifican el estrés académico son las biológicas, psicosociales y el auto concepto, en este estudio las variables que se evidencian son las biológicas dentro de ellas la edad y género. La edad es fundamental en la percepción del estrés, porque depende de la maduración personal para afrontar la situación, para ellas es difícil adaptarse a su nuevo rol como estudiante, así mismo las mujeres son más reactivas a las situaciones negativas esto las hace más vulnerables y propensas a presentar estrés académico.

En el Grafico 1 las estudiantes manifestaron de forma general que los factores académicos están presentes con 55% y ausentes 45%, los estresores académicos considerados como estímulos del ámbito educativo, ejercen presión en las estudiantes de enfermería, causan reacciones; en algunas de ellas; negativas sobre el rendimiento académico, depende de las estudiantes de cómo evalúen la presencia de dichos estresores para poder manejar la situación y poder confrontarlo de forma adecuada, mayormente están presentes durante el proceso de estudio.

En el Gráfico 2 las estudiantes de enfermería manifiestan que los factores personales están presentes con 59% ausentes con 41%; mientras que para los factores relacionados al proceso de enseñanza-aprendizaje están presentes 55% y ausentes 45%. Los resultados difieren al estudio de González R, Fernández R, González L, Freire C.²⁶ Quienes contaron con 258 estudiantes

y refirieron que las estudiantes manifiestan que los factores estresores del proceso enseñanza-aprendizaje son las que mayormente perciben y los factores estresores personales lo perciben en menor proporción. Los factores del proceso enseñanza- aprendizaje son las respuestas que están relacionados a las exigencias del docente creando una atmósfera negativa. Los factores personales son indispensables para sobrevivir porque son un componente evolutivo, como respuesta a la amenaza cuando hay un ataque a la integridad física, asimismo lo requerimos para ser funcionales en la vida cotidiana.

En la dimensión de factores personales en la Tabla 2 las estudiantes de enfermería manifiestan que les inquietaron en su mayoría la comprensión del tema casi siempre 42%, seguido de la competencia con los compañeros algunas veces 39%, casi siempre 27% y limitaciones de tiempo algunas veces 39%. Los resultados difieren al estudio de Mendoza L, Cabrera EM, González D, Martínez R, Pérez EJ, Saucedo R.²⁵ Quienes contaron con 78 estudiantes, ellos afirmaron haber tenido mayor grado de estrés 37,2%. En relación al tiempo limitado para realizar trabajos, un total de 26 estudiantes expresaron que se estresan casi siempre con 33,3% seguido de 28,2% siempre y 24,4% algunas veces. Con respecto a las otras variables no menciona datos estadísticos. Los estresores personales más comunes son: la competencia de compañeros por el orden de mérito en el aula de clase, los problemas con los horarios para la realización de trabajos, comprensión de temas y limitación del tiempo por ser diversos los trabajos encomendados por los docentes. Los factores estresores personales son los que más afectan a las estudiantes por la forma que responden ante dicho estímulo, pues algunas de ellas son más susceptibles, lo que no permite adaptarse ni manejar la situación que consideran como negativa, generando un estado de alerta contra la amenaza

y que perjudica la salud. Esa valoración depende de las características individuales, como su personalidad, creencias, valores, los recursos con los que cuenta para hacerle frente.

En la dimensión factores del proceso de enseñanza-aprendizaje en la Tabla 3 los estudiantes de enfermería manifiestan que las inquietaron la personalidad del docente algunas veces 45% y casi siempre 30%, tipos de trabajo algunas veces 41% y participación en clase casi siempre 33%. Estos resultados difieren al estudio de Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R.²⁴ Quienes contaron con 93 estudiantes ellos manifestaron que los trabajos académicos se presentan con mayor frecuencia. Con respecto a los otros estresores no menciona nada. Los estresores del proceso enseñanza – aprendizaje más comunes son la personalidad del docente que dificulta, porque la relación entre el docente y el estudiante es importante para manejar la situación, la sobrecarga de tareas, son cursos demandantes de la propia profesión, las evaluaciones de los docentes, estos generan ansiedad en los estudiantes, el tipo de trabajos, la participación en clase al no responder de manera adecuada pone en aprietos a los estudiantes. Los estudiantes por la competencia del futuro en el ámbito laboral, también por alcanzar una beca, están enfrentados a retos de ser los mejores a nivel académico causando estrés y si no cuentan con la forma de afrontar adecuadamente puede repercutir en su estado de salud física y mental. Estos factores son fundamentales para la preparación de la profesión.

En el Gráfico 3 se observa que los estudiantes de enfermería han manifestado un nivel de estrés medio 61%, nivel alto 20% y nivel bajo 19%. A estos resultados se aproximan el estudio de Vargas N, Chunga J, García V,

Márquez F.³⁰ Contaron con una muestra de 75 estudiantes de los cuales el 72 % de los estudiantes tuvieron el nivel de estrés académico medio, el 24 por ciento alto y el 4 por ciento nivel bajo. En otro el estudio de Condori MP.²⁶ los resultados también se aproximan, contó con 151 estudiantes de los cuales el grado de estrés fue de rango medio con 56,3%. El nivel alto de estrés es perjudicial para la salud pues genera enfermedades físicas y mentales, éstas últimas son más adversas porque incluso podría llevar desde sentir ansiedad a una depresión e incluso a la muerte en el estudiante. El estrés académico es un proceso de adaptación del estudiante hacia la situación amenazante que evidencia el estudiante en la institución educativa, el estudiante presenta tres fases que le permiten responder de manera eficaz hacia dicha situación, sino lo lleva a un estado de alerta constante, la cual le produce las consecuencias físicas, psicológicas y conductuales del estrés académico. El nivel de estrés que fue percibido en las estudiantes es natural o normal, pues aun manejan adecuadamente la situación y no se dejan llevar por la adversidad.

En el Gráfico 4 se observa que los estudiantes de enfermería han manifestado estrés de nivel medio mayormente en las reacciones físicas y comportamentales con 64% seguido de las reacciones psicológicas con 63%. Así mismo los resultados se aproximan al estudio de González ME, González S.²³ Que contaron con 40 estudiantes universitarios de cualquier semestre observaron que presentaron nerviosismo y preocupación con un rango de 6.

La exposición de forma continua al estrés da lugar a las manifestaciones del estrés, lo que dificulta a un buen rendimiento físico, psicológico, modifica la parte conductual, por la sensación de desesperación que siente el estudiante, pues no es capaz de adaptarse al cambio de situación. Un elevado nivel de

estrés altera el sistema, la forma de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, lo que influye negativamente en el rendimiento académico. El nivel de estrés medio hace percibir a los estudiantes una serie de manifestaciones físicas y psicológicas en la gran mayoría, carecen de un motivo para poder afrontarla. Estas reacciones ante la demanda académica podrían agravarse.

En el Gráfico 5 se observa que los estudiantes de enfermería del II ciclo (n=21) han manifestado que presentar estrés académico medio 72% y alto 14%, IV ciclo (n=34) 59%, V ciclo (n=17) 64% y alto 18%, VI ciclo (n=22) 86%, VII ciclo (n=16) 56%, VIII ciclo (n=30) 77%, IX ciclo (n=18) 89% y X ciclo (n=21) 52% y alto 29%. Los resultados difieren del estudio de Ticona SB, Paucar G, Llerena.³² Quienes contaron con 234 estudiantes de primero a cuarto año, que manifestaron un nivel moderado de estrés en estudiantes de enfermería de II ciclo con 4,70%, seguido por III ciclo con 7,26%, por último IV con 6,41%. La vivencia del estrés a niveles bajos y de forma temporal tiene efectos leves en la salud, e inclusive puede ser beneficiosa para enfrentar la situación adversa, porque el estudiante desarrolla recursos adaptativos para enfrentar dicha situación, sin embargo cuando ésta es intensa y prolongada, se hace crónico, alterando el equilibrio del organismo, afecta la salud física y mental, deteriora la actividad cognitiva, afecta el rendimiento académico. En el estudio se observa que las estudiantes de enfermería presentan un nivel de estrés medio, el ciclo más representativo es IX con 89%, en esta etapa estudiantil es difícil manejar las demandas académicas, pues son parte de la formación profesional.

En la Tabla 4 se observa que los estudiantes de enfermería han manifestado que presentan como reacciones físicas al estrés la fatiga algunas

veces 45%, el dolor de cabeza algunas veces 39% y trastornos de sueño, de la misma manera 31%. Respecto a las reacciones psicológicas la que se presenta algunas veces es la inquietud 31% y la ansiedad algunas veces 30% y de las comportamentales se da algunas veces el aumento o reducción de alimentos 32%. Estos resultados difieren al estudio de Boullosa GI.²⁷ porque afirmó que los más relevantes son las reacciones psicológicas, percibidos en un nivel de intensidad medio, seguidos por los síntomas comportamentales y estos seguidos muy de cerca por las reacciones físicas.

En cuanto a las reacciones psicológicas específicamente más frecuentes fueron la ansiedad, la angustia o desesperación, problemas de concentración e inquietud. Con respecto a los síntomas comportamentales fueron manifestados los siguientes: dieta inadecuada, irritabilidad, aislamiento. Por último los síntomas físicos más representativos fueron: somnolencia o necesidad de dormir, dificultad para dormir y dolor de cabeza. Dentro de las manifestaciones del estrés académico son considerados las reacciones físicas, éstas afectan el funcionamiento del organismo, las más frecuentes en el estudio son la fatiga que es el cansancio generado por las actividades académicas; el dolor de cabeza genera un bloqueo del aprendizaje, ocasiona incomodidad; trastornos del sueño, que son perjudiciales para la salud, pues se evidencia con la fatiga que produce al no descansar adecuadamente; seguido de reacciones psicológicas estas son las conductas que se pueden observar de las estudiantes como la inquietud que es generada mayormente en el período de exámenes, ocasionado niveles elevados de ansiedad; por otro lado la incapacidad para relajarse, podría ser originada por las diferencias culturales, que marcan diferencias entre los estudiantes en el proceso de aprendizaje.

Finalmente las manifestaciones comportamentales es el comportamiento de la estudiante. El tipo de conducta que adopta el estudiante se debe al proceso de enseñanza – aprendizaje dificultoso por el cual pasa. En esta reacción se considera más relevante el aumento o reducción de los alimentos depende de cuanto sea la ansiedad que presenta el estudiante, es más notoria en la época de exámenes.

En la Tabla 5 esto conduce a afirmar que los factores estresores académicos tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería. El estudiante universitario en su ámbito académico, está expuesto a situaciones estresantes vinculadas con el ambiente físico, las relaciones interpersonales y responsabilidades. El éxito del estudiante en el ámbito académico depende de la habilidad para utilizar los recursos personales y sociales, estas habilidades favorecen para obtener un mejor rendimiento académico. Los factores académicos son esencialmente potenciadores a generar estrés, pues siempre están presentes durante la época estudiantil.

En la Tabla 6 se afirma que los factores estresores académicos personales tienen relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería. Los factores estresores académicos personales están relacionados con la disputa entre los compañeros, pues existe la competencia de determinar quién es el mejor, implica la parte emocional, cuando las estudiantes no manejan el estrés, siempre están alerta volviéndose crónico, afectado probablemente la salud de las estudiantes afectadas.

Finalmente en la Tabla 7, se afirma que los factores estresores académicos personales y del proceso de enseñanza- aprendizaje tienen

relación significativa con el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería. Dichos estresores constituyen un tipo de estímulo que recibe el organismo y produce un desequilibrio sistémico en la relación persona- entorno dando paso a los procesos de valoración de la capacidad de afrontar la situación. Los factores estresores son fuente primordial de la aparición del estrés en los estudiantes de enfermería.

El estrés académico es una reacción contra el estímulo estresor académico, que no genera daños si se maneja de forma eficaz, pero si esta respuesta pasa por los tres periodos: la fase de alerta respuesta momentánea, la fase resistencia donde el estudiante mantiene activa la respuesta, pero si soluciona el problema se desactiva, en caso contrario pasa a la tercera etapa fase de agotamiento es la respuesta más prolongada, en esta etapa se evidencian las reacciones físicas y psicológicas, si persiste esta etapa, el estudiante podría reducir la capacidad de adaptación, e interrelación con el medio, ocasionando las consecuencias a nivel fisiológico, psicofisiológicos, psicológicos, efectos sobre el rendimiento.

La enfermera del primer nivel de atención en el marco de la Estrategia de Salud Mental y Cultura de Paz, tiene por función realizar la promoción y prevención de las enfermedades mentales, que actualmente están presentes a nivel mundial como efecto de la globalización, en todas las personas y edades, siendo perjudiciales para la salud mental y física en caso se haga crónica la afección de dicho problema.

La persona debe pasar diversas etapas de adaptación, los estudiantes de enfermería no están exentas de estos cambios que se suscitan en el ámbito

estudiantil; sin embargo es posible mediante la promoción de la salud lograr que se superen los resultados encontrados con el apoyo de la comunidad educativa y de los profesionales de enfermería.

CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los factores estresores académicos están relacionados significativamente al nivel de estrés de las estudiantes de enfermería.
- Los factores estresores académicos personales y del proceso enseñanza-aprendizaje están presentes en su mayoría en las estudiantes de enfermería.
- Las estudiantes de enfermería presentan niveles de estrés académico medio, que de persistir de manera prolongada podría ser perjudicial para la salud y el desempeño académico.
- Los factores estresores académicos personales y del proceso de enseñanza- aprendizaje están relacionados significativamente con el nivel del estrés en las estudiantes de enfermería.

5.2 Recomendaciones

- Implementar programas de psicología para las estudiantes con el fin de aumentar el impacto de las intervenciones preventivas en la salud mental, la efectividad de dichos programas se realizará abordando los factores de riesgo y protección, biológico, psicológicos y sociales está consiste en:
 - Primera Actividad (10min) analiza tu estrés se entregará a las participantes un cuestionario donde aparecerán varias preguntas relacionadas con el estrés personal, sus causas, consecuencias, hábitos relacionados. Servirá para introducir la sesión y para hacer reflexionar a los asistentes sobre el modo en que viven el estrés.
 - Segunda Actividad (20 min) explicar teóricamente con diapositivas por la investigadora.
 - Tercera actividad (20min) grupos de discusión ¿Qué te sirve?, se mostrarán estrategias de gestión del estrés, de tipo anticipatorio, y también de descarga de situaciones de gran carga emocional. Se pedirá a las participantes que compartan algunas de las estrategias que utilizan ellos.
 - Cuarta Actividad (20 min) de solución de problemas, se dividirá al conjunto de estudiantes en subgrupos de tres cada uno, Cada conjunto de estudiantes debe pensar en un problema relacionado con sus estudios en la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, a través de del método de resolución de problemas de D’Zurilla con 8 pasos para la solución del problema. Con el fin de promover la utilización y el entrenamiento en este tipo de métodos de resolución de problemas.
 - Quinta actividad (ejercicio de autoobservación) (5 min). “STOP”.

La investigadora deberá elegir un momento de la sesión para mandar a las participantes que se queden quietos. Entonces instará a que se autoobserven a niveles de postura corporal, tensión en alguna de sus partes del cuerpo, velocidad de la respiración. La finalidad de esta actividad es que las participantes se hagan conscientes de la forma en que el estrés puede afectarnos físicamente sin darnos cuenta hasta que se genera una dolencia o enfermedad.

- Sexta actividad: explicación teórica, reflexión individual (10 min). “Salud y estrés”. Se aporta diferentes tipos de hábitos diarios saludables que previenen la aparición y ayudan al manejo del estrés. Identificación por parte de las estudiantes de aquellos hábitos que reproducen en épocas de estrés y que aumentan en el mismo.
- Séptima Actividad: resolución de situaciones, dinámica individual. “Organízate como puedas”. Se repartirán varias situaciones a cada participante, que deberá examinarlas según el tiempo que tendrá que dedicar, su importancia y su urgencia. Serán generadoras de estrés cuantitativo y cualitativo, y adaptadas a compromisos académicos, entre otras cosas. Posteriormente se expondrán algunas medidas de organización y gestión del tiempo, a la vez que se invitará a las estudiantes a exponer las suyas propias.
- Finalmente Octava Actividad: dinámica grupal de cierre (15 min). “El túnel de las buenas vibraciones”. Esta dinámica consiste en la colocación de las participantes en dos filas, de manera que en el medio quede un pasillo, por el cual irán pasando cada uno de los estudiantes, que previamente se habrá tapado los ojos. A su paso

cada uno de los compañeros dirá en su oído una cualidad, aptitud o acción que le guste de su compañero, solamente cosas positivas. De esta manera se pretende una reflexión sobre aquellas cosas que agradan a los demás de nosotros y de las que no somos conscientes, además de fomentar el buen ambiente del grupo.

- Coordinar con la directora para la participación del equipo multidisciplinario de la Escuela de Enfermería de dicho programa. Con el objetivo de aumentar los recursos psicológicos para fortalecer la mente de las estudiantes y tratar de reducir los factores estresantes.
- Capacitar a las estudiantes en técnicas de autocontrol para contrarrestar el estrés académico que es perjudicial para su desempeño académico, pudiendo realizarse técnicas de relajación (respiración diafragmática) o realizando algún tipo de ejercicio para favorecer el manejo del estrés académico.
- Capacitar a los docentes y estudiantes en habilidades sociales para que puedan tener una buena interrelación, de tal modo que el estudiante logre una interacción saludable dentro del proceso educativo.
- Propiciar reuniones entre docentes para que sea posible compartir experiencias exitosas en la enseñanza y dificultades de tal forma ayudarse mutuamente en el proceso de enseñanza aplicando técnicas que faciliten el aprendizaje del estudiante.
- Implementar talleres de técnicas de estudio para los estudiantes, que les permitan fortalecer lo aprendido de manera gradual.

- Realizar talleres de socialización y práctica de actividad física entre los estudiantes, como una estrategia liberadora de las energías en el estudiante de enfermería.
- Incentivar a otros investigadores a realizar estudios referentes al tema
- Incentivar a otros investigadores a realizar estudios referentes al tema para poder analizar y tomar acciones oportunas sobre los estresores académicos evitando las consecuencias sobre la salud.
- Realizar investigaciones respecto a los niveles de estrés en los estudiantes dentro del campo de prácticas para indagar la problemática en este ámbito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González MDP. Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. Educación. [internet]. 2008 Marzo [citado 23 julio 2013]; 17(32): 49-66. URL disponible en: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1799/1739>
2. Nieves ZI, Satchimo A, Gonzales Y, Jiménez M. Algunas consideraciones acerca del estrés académico. Psicoespacios [Internet]. 2013 Diciembre [citado 30 julio 2013]; 7(11): 91-116. URL disponible en: <http://www.iue.edu.co/revistasiue/index.php/Psicoespacios/article/viewFile/215/356>
3. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico1. RP [Internet] 2011 Julio-Diciembre [citado 5 agosto 2013]; 3(2):65-82. URL disponible en: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/11369/10646>
4. Universia Chile. Estudio en EE.UU. Personas entre 18 y 33 años son los más afectados por estrés. Universia Chile. Febrero 25 de 2013. URL

disponible en: <http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2013/02/25/1006944/personas-18-33-anos-son-mas-afectados-estres.html>

5. Acosta M. ¿sufres de estrés? Consumir alimentos podría ayudarte. 2012 junio. URL disponible en: <http://elcomercio.pe/gastronomia/peruana/sufres-estres-consumir-estos-alimentos-podria-ayudarte-noticia-1430007>
6. Gamó MF. Cuál es el bienestar Psicológico del Personal de Enfermería. 2006. URL disponible en: http://www.anesm.net/anesm/contents/html.php?archivo=congresos_premiomalaga1
7. Damaris. El Plan General de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y cultura de paz. Estomatología comunitaria. Marzo 14 de 2013. URL disponible en: <http://damarisdlgd8.blogspot.com/2013/03/la-salud-mental-de-acuerdo-la.html>
8. Román CA, Ortiz F, Hernández Y. El Estrés Académico en Estudiantes Latinoamericanos de la Carrera de Medicina. IA [Internet] 2008 Julio [citado 15 agosto 2013]; 46(7):1-8. URL disponible en: <http://www.rioei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
9. Constanza M, Cáceres Y, Núñez B. Influencia que tienen las Prácticas Clínicas en el Nivel de Estrés de los Estudiantes del 3º año de la Carrera de Enfermería de la Universidad de Aconcagua 2º Semestre 2012 [internet]. 2012 [citado 15 agosto 2013]. URL Disponible en:

<http://www.slideshare.net/MConstanzaBI/informe-metodologa-influencia-del-estrs-en-estudiantes-escuela-de-enfermera>

10. Andina. Jóvenes con Estrés Podrían Sufrir de Alzheimer. Vida universitaria. Universia Perú. Marzo 15 de 2011. URL disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/vidauniversitaria/noticia/2011/03/15/80101/jovenes-estres-podrian-sufrir-alzheimer.html>
11. Universia Perú. El Peligro de Estar Siempre Estresado. Universia Perú. Julio 04 de 2013. URL disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/en-portada/noticia/2013/07/04/1034538/peligro-estar-siempre-estresado.html>
12. Virú-Loza MA, Valeriano-Palomino KL, Zárate-Robles AE. Factores Asociados a Planeamiento Suicida en Estudiantes de una Escuela de Nutrición en Lima, Perú, 2009. An. Fac. Med. [Internet]. 2013 [citado 23 agosto 2013]; 74(2): 101- 105. URL disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2381/2080>
13. Rodas P, Santa Cruz G, Vargas H. Frecuencia de Trastornos mentales en alumnos del tercer año de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Lima – 2006. Med. Hered. [Internet] 2009 [citado 26 Agosto 2013]; 20 (2): 70-76. URL disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v20n2/v20n2ao3.pdf>
14. Estela-Villa LM, Jiménez-Román CR, Landeo-Gutiérrez JS, Tomateo Torvisco Jorge D, Vega-Dienstmaier JM. Prevalencia de síndrome de

burnout en alumnos del séptimo año de medicina de una universidad privada de Lima, Perú. Neuropsiquiatr [Internet]. 2010 [citado 26 Agosto 2013]; 73 (4): 147-156. URL disponible en: <http://www.upch.edu.pe/famed/revista/index.php/RNP/article/view/582/628>

15. Gutiérrez JA, Montoya LP, Toro BE, Briñón MA, Rosas E, Salazar LE. Depresión en Estudiantes Universitarios y Su Asociación Con El Estrés Académico. CES Medicina [Internet]. 2010 Enero-Junio [citado 27 agosto 2013]; 24(1):7-17. URL disponible en: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011/735>

16. Arribas J. Hacia un Modelo Causal de las Dimensiones del Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería. Rev. Educación [Internet]. 2013 Enero-Abril. [citado 27 agosto 2013]; 360: 1-16. URL disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/doi/360_126.pdf

17. Arcia SM, Barrera RJ, Salazar ER. Análisis de Factores Incidentes del Estrés Académico en los Estudiantes de Tercer año, de las Diversas Carreras de los Nueve Departamentos Académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad del Salvador [Tesis de Licenciatura]. Santa Ana /Salvador: Universidad de el Salvador, Facultad Multidisciplinaria de Occidente Departamento de Ciencias Sociales, Filosofía y Letras; 2010. URL disponible en: <http://ri.ues.edu.sv/663/1/10136202.pdf>

18. Tam E, Benedita C. El Consumo de Alcohol y el Estrés entre Estudiantes del segundo año de Enfermería. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2010

May-Jun [citado 28 agosto 2013]; 18: 496-503. URL disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281421939003>

19. Collados JM, García N. Riesgo de estrés en estudiantes de enfermería Durante las prácticas clínicas. RECIEN [Internet]. 2012 Mayo. [citado 28 agosto 2013]; 4:1-10. URL disponible en:
http://www.recien.scele.org/documentos/num_4_may_2012/art_original_rieg_estres_estud_enfermer_practic.pdf
20. Pilco R, Vivanco C. Los niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de obstetricia de la universidad Jorge Basadre Grohmann de Tacna 2011. Medica Basadrina [Internet]. 2012 [citado 28 agosto 2013]; 6(2): 24-28. URL disponible en:
<http://www.unjbg.edu.pe/revista-medica/pdf/revistamV6-2.pdf>
21. Vallejo-Agudelo EO, Martínez-Sánchez LM, Agudelo-Vélez CA. Estrés: determinante genérico del desempeño académico. Educación y Desarrollo [Internet]. 2013 Julio-septiembre. [citado 30 Agosto 2013]; 26: 89-93. URL disponible en:
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/26/026_Vallejo.pdf
22. Maruris M, Cortés P, Cabañas MA, Godínez F, González M, Landero R. Factores Estresantes Asociados al Hiperestrés en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México. SUMMA Psicológica UST [Internet]. 2012 [citado 1 setiembre 2013]; 9 (1): 15-21. URL disponible en:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3974413>

23. González ME, González S. "Estrés Académico en el Nivel Medio Superior."¹ CSANT. [Internet]. 2012 [citado 3 setiembre 2013]; 1(2): 34-72. URL disponible en: <http://www.citeach.org/web/wp-content/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf>
24. Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. Estresores Académicos y Género. Un Estudio Exploratorio de su Relación en Alumnos de Licenciatura. IUNAES [Internet]. 2012 [citado 5 setiembre 2013]; 5(12): 33-43. URL disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
25. Mendoza L, Cabrera EM, González D, Martínez R, Pérez EJ, Saucedo R. Factores que Ocasionan Estrés en Estudiantes Universitarios. ENE [Internet]. 2010 Dic. [citado 5 setiembre 2013]; 4(3):35-45. URL disponible en: <http://eneenfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96/80>
26. González R, Fernández R., González L, Freire C. Estresores Académicos Percibidos Por Estudiantes Universitarios de Ciencias de La Salud. Elsevier [Internet]. 2010 Agosto [citado 10 setiembre 2013]; 32(4):151-158. URL disponible en: <http://zl.elsevier.es/es/revista/fisioterapia-146/estresores-academicos-percibidos-estudiantes-universitarios-ciencias-salud-13151536-originales-2010>
27. Boullosa GI. estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de la universidad privada de Lima. [Tesis de Licenciatura]. Lima/Perú: Pontificia Universidad Católica Del Perú, Facultad de Letras y Ciencias Humanas; 2013. URL disponible en:

http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1

28. Becerra SA. Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. [Tesis maestría]. Lima/Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú, Escuela de Posgrado Maestría En Psicología Clínica de la Salud; 2013. URL disponible en: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5013/BECCERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1
29. Condori MP. Estrés Académico y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna- 2012 [Tesis de Licenciatura]. Tacna/Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica Profesional de Enfermería; 2013. URL disponible en: http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/bitstream/handle/unjbg/170/55_2013_Condori_Condori_MP_FACS_Enfermeria_2013.pdf?sequence=1
30. Vargas N, Chunga J, García V, Márquez F. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional de Trujillo 2011. Enferm. investig. desarro[Internet]. 2013 Enero [citado 10setiembre 2013]; 11(1):57-66. URL disponible en: revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/59/81
31. Inga JM. Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes Del Primer Año de Enfermería, UNMSM, Lima-Perú 2008 [Tesis de Licenciatura]. Lima

/Perú: U.N.M.S.M, Facultad de Medicina Humana E. A. P. de Enfermería; 2009. URL disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/cybertesis/512/ingaej.pdf?sequence=1>

32. Ticona SB, Paucar G, Llerena G. Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNSA Arequipa Electrónica cuatrimestral de enfermería [Internet]. 2010 Junio [citado 12 setiembre 2013] 19: 1-18. URL disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S169561412010000200007&script=sciarttext>

33. Cobo AI, Gómez RC, Rodríguez C, Vivo I, Castellanos RM, Sánchez A. Estresores y Ansiedad de los Estudiantes de Enfermería en sus Primeras Prácticas Clínicas. Nure Investigación [Internet]. 2010 Noviembre-Diciembre [citado 14 setiembre 2013]; 49:1-13. URL disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/INV_NURE/NURE49_proyecto_estresoresp.pdf

34. Hernández BA. Influencia de Estrés sobre el Rendimiento Académico en los Alumnos del colegio de bachilleres de la Comunidad de Angahuan [Tesis de Licenciatura]. Uruapan, Michoacán/México: Universidad Don Vasco, A.C, Universidad Autónoma de México, Escuela de pedagogía 2011. URL disponible en: http://132.248.9.195/ptb2011/mayo/0669338/0669338_A1.pdf

35. Vallejo L. Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Química farmacéutica biológica de la UNAM. [Tesis de Licenciatura]. México: Universidad Pedagógica Nacional Psicología Educativa; 2011. URL disponible en: <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/pdf/28007.pdf>
36. Barraza A, Cárdenas T. Estresores Académicos: Una Aproximación Cualitativa a Través de Narrativas de Alumnos de Maestría. Psicogente [Internet]. 2009 Junio [citado 14 de setiembre 2013]; 12 (21): 55-64. URL disponible en: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente/article/viewFile/151/158>
37. Gufanti SM. “Relación de Estrés académico y el Apoyo social percibido en estudiantes de Psicología de la universidad Pública y Privada”. [Tesis de licenciatura]. Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana; 2011. URL disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104102.pdf>
38. Barraza A. El Estrés Académico en Alumnos de Maestría y Sus Variables Moduladoras: Un Diseño de Diferencia de Grupos. Redalyc. [internet]. 2008 [citado 22 setiembre 2013]; 26(2): 270-289. URL disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
39. Oliveti SA. Estrés Académico En estudiantes Que Cursan El Primer Año Del Ámbito Universitario. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas; 2010. URL

disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

40. Barraza A, Antuna R. Estresores Académicos y Género. Un estudio Exploratorio de su Relación en Alumnos de Licenciatura In: Barraza A, Méndez A. La violencia Escolar y la salud mental. Más allá de la Educación Como Experiencia Cognoscente México: Red Durango de Investigadores Educativos; 2012. Pág. 84-96. URL disponible en: <http://iunaes.mx/wp-content/uploads/2013/04/coleccionlibro1.pdf>
41. Barraza A. El estrés Académico de los Alumnos de Educación Media superior. Caso: Bachilleratos Generales en la ciudad de Durango [Tesis de Licenciatura], Universidad pedagógica de Durango coordinación de investigación. 2004. URL disponible en: <http://www.upd.edu.mx/librospub/inv/estacaba.pdf>
42. Tolentino S. Perfil De Estrés En Los Alumnos De Psicología de la Universidad Hidalgo En la Escuela Superior de Actopan. [Tesis de Licenciatura]. Actopan/Hidalgo: Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, Escuela superior de Actopan; 2009. URL disponible en: <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/bitstream/231104/243/1/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf>
43. Gutiérrez D. Síntomas de Estrés en Estudiantes de Posgrado. Universidad Pedagógica de Durango XI Congreso Nacional de Investigación Educativa / 16. Sujetos de la Educación / Ponencia [internet] Septiembre 2007 [citado 24setiembre 2013] URL disponible en: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/05

01.pdf

44. Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de Niveles, Situaciones Generadoras y Manifestaciones de Estrés académico en Alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Estomatol. Herediana [Internet]. 2006 Octubre [citado 23 setiembre2013]; 16(1): 15 – 20. URL disponible en: <http://www.upch.edu.pe/faest/publica/2006/vol16-n1/Revista%20Herediana%202.pdf>
45. Iciar E. Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis Universidad de los Andes Mérida-Venezuela. [Tesis Doctoral]. Mérida/Venezuela: Universidad Alcalá, Facultad Medicina, Departamento de Especialidades Médicas Doctorado en Ciencias de Salud; 2012 URL disponible en: <http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1>
46. Fernández ME. Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Sentido de Coherencia En Estudiantes De Enfermería: Su Asociación Con Salud Psicológica y Estabilidad Emocional. [Tesis Doctoral].León /España: Universidad de León, departamento de Psicología, sociología y Filosofía; 2009. URL disponible en: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
47. Orihuela M. Influencia del Estrés Ocupacional en el Rendimiento Laboral del

personal Médico y enfermería de las Unidades de emergencia de adultos y quirófano del Hospital Dr. Felipe Guevara Rojas de El Tigre, Estado Anzoátegui, Enero/Junio 2008 [Tesis de Posgrado]; República bolivariana de Venezuela: Universidad nacional experimental de Guayana vicerrectorado académico coordinación general de investigación y posgrado en especialidad en salud ocupacional, 2008. URL disponible en: http://www.cidar.uneg.edu.ve/DB/bcuneg/EDOCs/TESIS/TESIS_POSTGRADO/ESPECIALIZACIONES/SALUD_OCUPACIONAL/TGERO35B582009Marta%20Orihuela.pdf

48. Romero M. Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud. [Tesis doctoral], Ferrol: Universidad de A Coruña escuela universitaria de enfermería y podología (campus de ferrol), Departamento de psicología, 2008-2009. URL disponible en: <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/1074/1/RomeroMartin.pdf>

49. Alcántara EA, Briceño JL, Chacón CR, Izarra GA, La Cruz JJ. Análisis de las Causas que Generan Estrés Académico y el Impacto que este Produce en Estudiantes Universitarios Mérida, República Bolivariana de Venezuela Universidad de Los Andes Facultad de Medicina Departamento de Psicología Social en la Salud Diciembre 2010 Diciembre. URL disponible en: http://www.medic.ula.ve/cip/docs/resumen_jornadas4/estres_academico.pdf

50. Flores MDR, Fajardo JE. Los Factores Emocionales y su Relación con el Estrés Académico frente a exámenes en los/las Estudiantes de la Escuela de

Enfermería de la Universidad de Cuenca 2009-2010” [Tesis de licenciatura] Cuenca/Ecuador: Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería; 2010. URL disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3604/1/ENF03.pdf>

51. Casuso MJ. Estudio Del Estrés, Engagement y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud [Tesis Doctoral] Málaga: Universidad de Málaga, Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional; 2011. URL disponible en: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD%20Maria%20Jesus%20Casuso%20Holgado.pdf?sequence=1>

52. Barraza A. Estrés Académico: Un estado de la cuestión. Psicología Científica. [Internet] 2007 [citado 26 setiembre 2013]; 9(2).URL disponible en:<http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>

53. Ardon R. Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de II Bachillerato del Instituto de Salesiano San Miguel [Tesis de Licenciatura]. Honduras: Universidad Autónoma de Honduras, Carrera de Psicología; 2008 Dic. URL disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato.pdf>

54. Martín IM. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Rev. Apuntes de Psicología [Internet]. 2007 [Citado 1 octubre 2013]; 25(1): 87-99. URL disponible en: <http://es.scribd.com/doc/59609193/Estres-Academica-en->

Jovenes

55. Maceo O. Estrés Académico: Causas y Consecuencias. Multimed. [Internet]. 2013 Abril-Junio [citado 8 octubre 2013]; 17(2): 1-15. URL disponible en: <http://www.multimedgrm.sld.cu/Documentos%20pdf/Volumen17-2/17.pdf>
56. Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma. Perfil Profesional. URL disponible en: <http://www.eeplt.edu.pe/escuela-enfermeria-padre-luis-tezza-perfil-profesional.html>
57. Herrero JA, Pacheco G. comunicaciones: Perfil Profesional de la Enfermera de salud Mental 2001. URL disponible en: <http://www.anesm.eu/previa/smental/perfil-comunic.htm>
58. Phillips KD, et al. Callista Roy modelo adaptación. In: Marriner A, Raile M, Modelos y Teorías de Enfermería. Madrid, España: 4ºed. Editorial Harcourt Brace; 1999.P 300-311
59. Fundamentos UNS, Callista Roy 14 junio 2012 URL disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/callista-roy.html>
60. Burns N, Grove SK. Investigación en enfermería, España, 3ed. Editorial elsiever; 2004. P 29.
61. Martínez BE, Céspedes N. Metodología de la investigación. Estrategias para

Investigar. Cómo hacer un proyecto de investigación, Perú, ediciones libro amigo; 2008. P 28-30; 85-89.

62. Hernández CR, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 3ed. editorial MC Graw-Hill Interamericana; 2003. P120-121.

63. Barraza A. el inventario SISCO del estrés académico. INED [Internet]. septiembre 2007 [citado 21 de octubre 2013]; 7:48-65. URL disponible en: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf

64. Herrera D, Rodríguez M, Valverde M. Validación del Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Pozo en Estudiantes Universitarios de la Comuna de Concepción. URL disponible en: <http://spamelarf.files.wordpress.com/2010/09/cuanti2.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	MEDICIÓN
Factores Académicos Estresores	Son los estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante de enfermería durante el desarrollo de su formación profesional.	Personales Proceso Enseñanza Aprendizaje	Dificultades que puede tener cada estudiante, cuando debe asistir a la universidad, por las exigencias académicas. Relación con el personal docente, administrativo y	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia con los compañeros • Problemas de horarios • Comprensión de temas • Limitaciones de tiempo • Sobrecarga de tareas • Personalidad del 	Presente Ausente

		psicológicas	cognitivas y emocionales de la persona.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de depresión • Ansiedad • Problemas de concentración • Sentimientos de agresividad 	
		Reacciones comportamentales	Conductas de los individuos y sus procesos mentales.	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos o Tendencia a discutir • Aislamiento • Desgano • Alteración del apetito. 	



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma Anexo 2



CUESTIONARIO

PRESENTACIÓN:

Buenos días estimadas estudiantes de enfermería de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, soy la egresada de Enfermería Lenny Ríos, estoy realizando un estudio de investigación con el objetivo de obtener información acerca de factores académicos asociados a nivel de estrés en estudiantes de enfermería.

Este cuestionario es de carácter anónimo y confidencial por lo que se les pide absoluta sinceridad al momento de responder las preguntas.

INSTRUCCIONES:

Marque la respuesta que considere pertinente con una "X" y que denote como se encuentra. Se le pide sea veraz en sus respuestas porque contribuirá con el estudio.

I. DATOS PERSONALES

1. Edad: _____ (años cumplidos)
2. Género: a) Masculino b) Femenino
3. Ciclo de estudios: _____
4. Ocupación
 - a) Sólo Estudia
 - b) Estudia y trabaja
5. Estado civil: a) Casada b) Conviviente c) Divorciada d) Soltera e)
otro _____

II. DIMENSIONES Y ESTRESORES

6.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

III. DIMESIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

7.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaba preocupado o nervioso.

Subdimensiones: Síntomas o reacciones físicas					
	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.1.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)					
4.2.Fatiga (Cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza.					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas.					
4.5.Rascarse,comerse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Otra..... (Especifique)					

Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimiento de agresividad o irritabilidad.					
Otra..... (Especifique)					

Subdimensión: Síntomas o reacciones Comportamentales					
	(1) nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
4.12. Conflictos o tendencias a discutir.					
4.13. Aislamiento para realizar las labores académicas.					
4.14. Desgano para realizar las labores académicas.					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otra..... (Especifique)					



VALIDEZ DE INSTRUMENTO

PRUEBA BINOMIAL

1	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Suma	P
1	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
2	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
3	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
4	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
5	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
6	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
7	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
8	1	1	0	0	1	1	4	0,2344
9	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
10	1	1	1	1	1	1	6	0,0156
								0,3750

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

Excepto en las preguntas 7 y 8 que es lo contrario.

n=8

$$P = \frac{0,3750}{10} = 0,0375$$

10

Si "P" es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: Por lo tanto el grado de concordancia es significativo, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de experto **P = 0,0375.**



ANEXO 4

ALFA DE CRONBACH

Factores Estresores	N	Alfa-Cronbach	Confiabilidad
General	24	0,862	Aceptable
Factores	09	0,739	Aceptable
Reacciones de estrés	15	0,934	Aceptable

COEFICIENTE ALFA – CRONBACH

Dónde:

N= Número de ítems

$\sum s^2(Y_i)$ Sumatoria de las varianzas de los ítems

s_x^2 Varianza de toda la dimensión

$$\alpha = \frac{N}{(N - 1) \left[1 - \frac{\sum_i s^2(Y)}{s_x^2} \right]}$$

El valor de Alfa de Cronbach, cuanto se acerca a 1 denota una confiabilidad en la aplicación del instrumento.

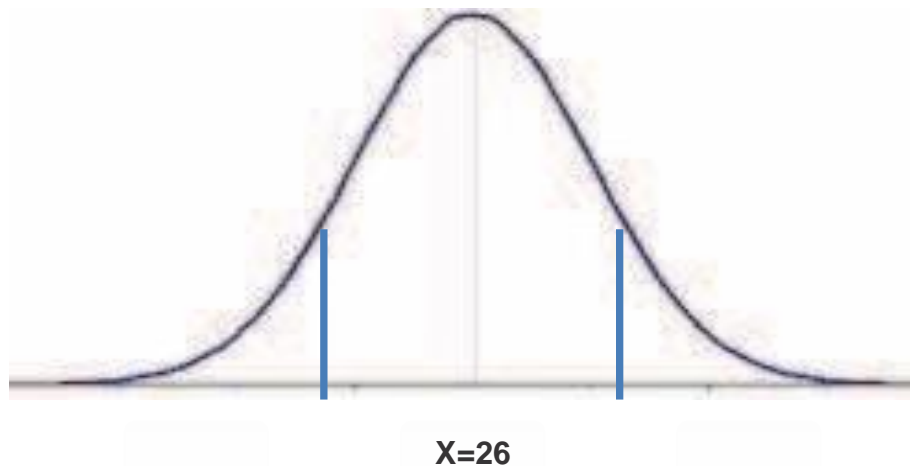


ANEXO 5

ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

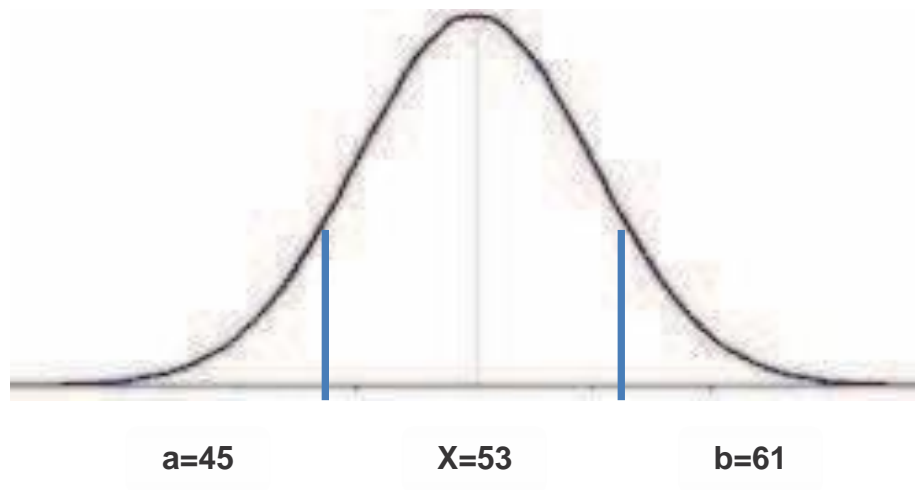
FACTORES ESTRESORES

FACTOR ESTRESOR	PRESENTE	AUSENTE	PROMEDIO
General	1 – 25	26 – 45	26
Factor personal	1 – 11	12 – 20	12
Factor del Proceso de Enseñanza	1 – 14	15 – 25	15



**ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO
ESTRÉS ACADÉMICO**

DIMENSIONES	ALTO	MEDIO	BAJO	X ± 0.75 (DE)
Estrés General	1 – 44	45 – 61	62 - 75	53 ± 0.75 * 11
Reacciones físicas	1 – 16	17 – 24	25 - 30	20 ± 0.75 * 4,6
Reacciones psicológicas	1 – 13	14 – 21	22 - 25	18 ± 0.75 * 4,4
Reacciones comportamentales	1 – 11	12 – 17	18 - 20	15 ± 0.75 * 3,3





ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo palma



ANEXO 6

Factores Estresores Académicos Asociados a Estrés en Estudiantes
de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza

Consentimiento informado

Estimada estudiante, estoy realizando una investigación titulada, Factores Académicos Asociados a Estrés en Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza, que tiene por finalidad establecer la asociación de los factores académicos y el estrés en estudiantes del 2° al 10° ciclo de la Escuela de Enfermería padre Luis Tezza 2013. Antes de responder los cuestionarios se le ha tenido que explicar lo siguiente: El propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para finalmente pasar a la aceptación firmada del mismo.

Propósito del estudio

El presente estudio es un estudio descriptivo, permite describir los estresores académicos y su relación con el estrés de los estudiantes de enfermería, serán analizados en el futuro y en un momento determinado.

Participación voluntaria:

La participación en este estudio será de forma voluntaria. Si usted no desea participar en este estudio, no se tomará ningún tipo de represalias en contra de su persona. Asimismo, puede decidir retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar motivo alguno. En todo momento tendrá plena libertad de decisión.

Riesgos

Como el estudio trata con formularios plenamente identificados y no hare otro tipo de evaluación, solamente se aplicarán cuestionarios, considero que el presente estudio no presenta riesgos para los sujetos de investigación, cualquier consulta realizarlo a la Srta. Lenny Ríos Huanaco.

Beneficios

El presente estudio tiene varios beneficios tales como tener conocimientos sobre El estrés académico, sus efectos sobre la salud física y mental, como utilizar adecuadamente los mecanismos de afrontamiento frente a dicho problema y poder sobrellevarlo.

Confidencialidad

Para efectos de investigación solamente la investigadora tendrá el acceso a la información de los participantes que son los estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza, para efectos posteriores se procederá a identificar a cada participante a través del código ID, que será un número correlativo, el cual se ingresará a la base de datos para análisis posteriores.

Por lo tanto, yo _____,
manifiesto que he sido informada sobre el estudio y doy mi conformidad para realizármelo.

Nombre

Firma

Investigador

Firma

Fecha

Surco, 13 de Noviembre del 2013

Oficio N 030-2013/CE

Señor Doctor
MANUEL HUAMAN GUERRERO
Decano de la Facultad de Medicina
Universidad Ricardo Palma
Presente

Referencia: Oficio N° 235-2013/D-EEPLT

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez hacerle llegar el Resultado de la Evaluación del Consentimiento Informado del Proyecto de Tesis "**Factores Academicos Asociados a Estrés en Estudiantes De Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza**" de la alumna **Lenny Katioska RIOS HUANACO**, remitida por su Decanato.

Luego de la Revisión del documento de **Consentimiento Informado**, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento del Comité le hacemos llegar el resultado como **APROBADO SIN ENMIENDAS**.

Sin otro particular me despido haciéndole llegar mis deferencias y estima personales.

Atentamente.

Alfredo Benavides Zúñiga
PRESIDENTE DEL COMITÉ DE ÉTICA FAMURP



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo palma



ANEXO 8

En relación a la solicitud N° 130864 presentada a Dirección de la escuela por la estudiante RIOS HUANACO Lenny, Egresada de la escuela teniendo en cuenta su solicitud para aplicar su instrumento de tesis titulado "Factores asociados a estrés en estudiantes de enfermería en la Escuela Padre Luis Tezza ,, Se resuelve aceptar su petición, para que pueda aplicar el Instrumento a la población estudiantil , previa coordinación de horarios que no interfiera con sus actividades académicas

Esperando de esta forma contribuir a su bienestar mental y de tranquilidad personal

Lima 27 de Noviembre de de 2013

Lenny

Enterado Conforme



Guillermina Valdivia Arce

Lic. Guillermina Valdivia Arce

Coordinadora de Unidad de Pre-Grado



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo palma



ANEXO 9

La población del II al X ciclo fueron los siguientes:

CICLO	N° DE MATRICULADOS
II	23
IV	34
V	20
VI	22
VII	16
VIII	30
IX	19
X	21
TOTAL	185