

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN - TACNA**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Escuela Académica Profesional de Enfermería**

**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**

**Presentada por**

**Bach. Melissa Patricia Condori Condori**

**Para optar el Título Profesional de**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**TACNA – PERÚ**

**2013**

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN - TACNA**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Escuela Académico Profesional de Enfermería**

**“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**

**Presentada por:**

**BACH. MELISSA PATRICIA CONDORI CONDORI**

**Para optar el Título Profesional de:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Aprobada por Unanimitad, Ante el siguiente Jurado:

**Mgr. María Soledad Porras Roque**  
Presidenta

**Mgr. Yolanda Paulina Torres Chávez**

Jurado

**Mgr. Ingrid María Manrique Tejada**

Jurado

**Mgr. Elóina Inés Tejada Monroy**

Asesora

## DEDICATORIA

*A Dios por brindarme la oportunidad y la dicha de la vida , al brindarme los medios necesarios para continuar mi formación como enfermera y siendo un apoyo incondicional para lograrlo ya que sin el no hubiera podido.*

*Con mucho cariño principalmente a mis padres que me han dado la vida y han estado conmigo en todo momento . Gracias papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi apoyándome y brindándome todo su amor.*

*A mis hermanas Tania y Milagros quienes siempre me brindan su apoyo y cariño; a mi sobrino Estéfano , lindo niño que alegra mis días y hace que olvide mis problemas. Gracias a toda mi familia, los amo y siempre llevo en mi corazón.*

## **AGRADECIMIENTOS**

- A mi Alma Máter partícipe esencial en nuestra formación profesional; UNIVERSIDAD NACIONAL “JORGE BASADRE GROHMANN”.
- A la Directora Mgr. María Porrás Roque y todos los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, de quienes guardo gratos recuerdos.
- A mi asesora Mgr. Eloina Tejada Monroy por su ayuda , dedicación y confianza depositada en mi.
- A los estudiantes de la ESEN quienes colaboraron desinteresadamente para que se pudiera realizar el presente trabajo.

## INDICE

Pág.

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

**INTRODUCCIÓN**

### **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

1. Fundamentos y formulación del problema .....3
2. Objetivos .....8
3. Justificación .....9
4. Formulación de la Hipótesis .....10
5. Operacionalización de variables .....11

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

1. Antecedentes de la investigación .....14
2. Bases teóricas .....22

3. Definición conceptual de términos .....	65
--	----

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

1. Material y Métodos .....	69
2. Población y Muestra .....	69
3. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos .....	70
4. Procesamiento de recolección de datos .....	70
5. Procesamiento de datos .....	72

### **CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS**

1. Resultados .....	74
2. Discusión .....	93

<b>CONCLUSIONES</b> .....	104
---------------------------	-----

<b>RECOMENDACIONES</b> .....	106
------------------------------	-----

<b>REFERENCIAS</b> .....	104
--------------------------	-----

<b>ANEXOS</b> .....	114
---------------------	-----

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación, titulado “Estrés académico y su relación con las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna - 2012” es un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. Tuvo como objetivo general determinar la relación del Estrés Académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG La hipótesis planteada fue: El Estrés Académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG . La población de estudio está constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año , en la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta. Para el análisis descriptivo y de relación se utilizó el SPSS 18. 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%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05.

**Palabras Claves:** Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento

## ABSTRACT

This research paper entitled "Academic Stress and its relation to coping strategies in nursing students of the National University Tacna Jorge Basadre Grohmann-2012" is a type cuantitavo study, cross-sectional descriptive correlational. Generally aimed to determine the relationship with Academic Stress Coping Strategies of nursing students from UNJBG. The hypothesis was: academic stress is related to the coping strategies of nursing students from UNJBG. The study population consists of 151 nursing students from first to fourth year in data collection technique was used for the survey. For descriptive analysis of relationship was used SPSS 18 and for statistical analysis we used the following statistical tests: test of Chi - square test for proportions respectively. The overall level of academic stress in nursing students midrange is 56.3%. Using regular coping prevails with 79.5%, inadequate strategies represented by 11.3% and the right strategies with 9.3%. According to results obtained showed that academic stress is related to coping strategies in (0.001), according to the statistical test with a Pearson correlation of 0.05 confidence level.

**Keywords:** Academic Stress , Coping Strategie

## **INTRODUCCION**

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones

Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida.

Actualmente el estrés académico y su estudio están alcanzado gran popularidad.

Según Arturo Barraza El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico

Para hacer frente al estrés académico los estudiantes hacen uso de las estrategias de afrontamiento que son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas e internas que son evaluadas como desbordantes por el estudiante.

En un intento de adaptarse a estas situaciones, los estudiantes ponen en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas

Los estudiantes de enfermería, están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes por lo que se hace necesario conocer a qué niveles de estrés están sometidos y cómo lo enfrentan.

Por lo anteriormente expuesto se siente la necesidad de realizar un estudio para determinar la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG con el propósito de orientar a la proyección de actividades promocionales y de prevención o control de la salud en esta población, así como el de constituir un aporte para futuras investigaciones.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.- Fundamentos y Formulación del Problema:**

##### **1.1 Fundamentos:**

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida.

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define el estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.(1)

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

En Latinoamérica, a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado señala también que el número de síntomas mayormente manifestados son : como son insomnio, cefalea, gastritis, irritabilidad, estreñimiento entre otros más que la población general. información publicada por Román, Ortiz y Hernández en la revista iberoamericana de educación por (2)

La competitividad actual en la cual los estudiantes son constantemente evaluados para atravesar niveles de educación, provoca estados de tensión y frustración por las exigencias académicas en su preparación, así también

como la proximidad y fracaso experimentado en los exámenes, sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad, tiempo limitado para hacer trabajos

Los estudiantes universitarios, en particular los de ciencias médicas están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes por lo que se hace necesario conocer a qué niveles de estrés están sometidos y cómo lo enfrentan.

Las principales fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería fueron descritas por Zryewskyj y Davis , quienes comprobaron que el área académica y clínica producía el 78,4% de los acontecimientos académicos estresantes.

Los estudiantes hacen uso de diversos mecanismos para hacer frente al estrés; estos mecanismos podrían ser negativos como la evasión del problema, idealización de situaciones, aislamiento social, autocrítica excesiva... etc o positivos como el afrontamiento del problema, comunicación y manifestación de emociones. (3)

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su

desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

La función principal de las estrategias de afrontamiento es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estarán en función del evento y las evaluaciones continuas y de los recursos de afrontamiento personales. (4.)

Por experiencia de la investigadora y entrevista con los estudiantes de pre- grado me es posible afirmar que este contexto académico el cual incluye : Teoría y práctica de manera simultánea es un generador de gran Estrés Académico ,en algunos días de semana los horarios se hacen muy ajustados para los estudiantes quienes tienen que aprender a distribuir muy bien su tiempo.

Los estudiantes a pesar de estar cansados , acuden a sus practicas , exposiciones o a dar un examen; muchos pasan todo el día en la universidad

ya sea para terminar trabajos grupales o para llegar puntual a clases , quedándose desde las 7:30 am hasta las 8:00pm

En la actualidad los estudiantes de pre grado de enfermería están expuestos a altos niveles de estrés; sin embargo cada estudiante tiene sus propias Estrategias de Afrontamiento hacia este estrés ; lo cual puede resultar favorable o desfavorable y se ve reflejado en el rendimiento académico, en su estado físico, psicológico, económico y comportamiento social.

La enfermera, junto al equipo de profesionales de salud, debe detectar las necesidades de salud no sólo en el hogar, colegio, sino también en las universidades, en relación a las estrategias de afrontamiento de las situaciones de estrés que podrían afectar directa o indirectamente al bienestar biopsicosocial de esta población.

En este contexto surge la siguiente interrogante

## **1.2.- Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento y que utilizan los estudiantes de enfermería de la UNJBG -2012?

## **2.- Objetivos:**

### **GENERAL**

- Determinar la relación del Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la UNJBG -2012 .

### **ESPECIFICOS**

- Describir las características generales de los estudiantes de Enfermería
- Identificar el estrés académico de los estudiantes de Enfermería.
- Identificar las situaciones y reacciones de estrés en los estudiantes de enfermería
- Determinar las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de enfermería para abordar el estrés
- Analizar la relación entre el estrés académico u las estrategias de afrontamiento

### **3.- Justificación:**

En la actualidad, la mayoría de la población sufre estrés, por diversos motivos y a veces no se le presta la atención suficiente

La metodología de trabajo de los estudiantes de enfermería que implica evaluaciones constantes , cuyo objetivo es alcanzar altos niveles de educación ,provoca estados de tensión y frustración por las exigencias académicas en su preparación, así también como la proximidad y fracaso experimentado en los exámenes, sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad, tiempo limitado para hacer trabajos

De esta manera, trataremos de establecer unas situaciones generadoras de estrés académico y se mostrara unas pautas de afrontamiento adecuadas al estrés que puedan aplicar en su hogar y en la universidad estableciendo estrategias adecuadas que favorezcan su desarrollo personal, profesional asi como contribuir al bienestar biopsicosocial del estudiante.

Porque como enfermeras, debemos de detectar las necesidades de salud no sólo en el hogar, colegio, sino también en las universidades, en relación a las estrategias de afrontamiento de las situaciones de estrés que

podrían afectar directa o indirectamente al bienestar biopsicosocial de esta población

De esta manera orientar proyecciones de actividades promocionales para prevenir el control de la salud mental de los estudiantes de enfermería y así hagan frente al estrés haciendo uso de estrategias de afrontamiento adecuadas y no perciban la vida universitaria como un evento desagradable en el cual pusieron en riesgo su salud mental y física .

#### **4.- Formulación de la Hipótesis:**

Existe una relación del Estrés Académico y las estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la UNJBG -2012

## **5.- Operacionalización de variables:**

- Variable Independiente: Estrés Académico
  
- Variable Dependiente: Estrategias De Afrontamiento

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	CATEGORIA
<b>Estrés Académico</b>	Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico	<p><b>Situaciones estresantes</b></p> <p><b>Manifestación Física</b></p> <p><b>Manifestación Psicológica</b></p> <p><b>Manifestación Conductual</b></p>	<p>-Exámenes -Exposiciones -Intervenciones -Sobrecarga Académica -Competencia -Ambiente físico -Tiempo limitado -Conflictos</p> <p>-Trastornos en el sueño -Fatiga -Dolores de cabeza -Problemas digestivos -Tics Nerviosos -Somnolencia</p> <p>-Inquietud -Depresión -Ansiedad - Concentración -Irritabilidad -Miedo</p> <p>-Conflictos -Aislamiento -Desorden Alimentario -Desgano -Desarreglo personal -Fumar o beber</p>	<p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p> <p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p> <p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p> <p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p>	Alto Medio Bajo

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	CATEGORIA
<p><b>Estrategias de Afrontamiento</b></p>	<p>Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés</p>	<p><b>Búsqueda de apoyo social</b></p> <p><b>Expresión emocional abierta</b></p> <p><b>Religión</b></p> <p><b>Focalizado en la solución del problema</b></p> <p><b>Evitación</b></p> <p><b>Auto focalización negativa</b></p> <p><b>Reevaluación positiva</b></p>	<p>-Contar sentimientos a familiares y amigos -Pedir consejo -Pedir información -Pedir orientación -Expresar sentimientos</p> <p>-Insultar a los demás -Comportamiento Hostil -Agresión -Irritarse -Desahogar emociones</p> <p>-Asistir a la iglesia -Pedir ayuda espiritual -Confiar en Dios</p> <p>-Analizar el problema -Planifica soluciones -Practicar deportes</p> <p>-No pensar en el - problema -Distraerse</p> <p>-Negatividad -Autoinculpación -Indefensión -Resignación</p> <p>-Ver aspectos positivos del problema.</p>	<p>✓ Nunca ✓ Pocas veces ✓ A veces ✓ Frecuentemente ✓ Casi siempre</p>	<p>➤ Adecuado</p> <p>➤ Regularment e adecuado</p> <p>➤ No Adecuado</p>

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 1.- Antecedentes de la Investigación:

Velázquez J , Tavera E.(2012) El estrés como principal factor influyente en el rendimiento escolar profesional en estudiantes de enfermería (trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería). San Luis Potosí - México:

- **Objetivo:** Realizar una comparación del nivel de estrés en los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de nivel inicial, intermedio y avanzado del grupo B de la UASLP/UAMZM y su efecto en el rendimiento escolar.
- **Muestra:** Aleatoria se conformo de un total de 45 estudiantes de la licenciatura.

- **Instrumento:** Inventario SISCO del Estrés Académico que consta de 22 preguntas cerradas, en combinación con otras 22 preguntas abiertas realizadas por el equipo de investigación dando 30 minutos para cada grupo.
- **Tipo de Investigación:** Análisis de tipo estadístico y descriptivo utilizando el programa SPSS versión 17.
- **Conclusiones :**
  - La materia que ocasiona mas exceso de trabajo es bases de enfermería ya que esta incluye tanto la práctica clínica como teórica; en cuanto al desempeño escolar se observa que 23 de los alumnos califican su desempeño escolar como bueno y el resto de ellos lo califican como regular, por lo tanto no existe diferencia significativa. El síntoma que se presento con mayor frecuencia en el nivel inicial fue la irritabilidad seguido de la depresión y cefalea, mientras que en nivel intermedio y avanzado fue la depresión seguido de la irritabilidad y cefalea.
  - No existe diferencia significativa entre los grupos de nivel intermedio y nivel avanzado por lo tanto el nivel de estrés es similar

López F, López M. (2011) Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas (trabajo para optar título de licenciatura en enfermería). Murcia - España

- **Objetivo:** Conocer qué situaciones les resultan más estresantes a los alumnos de enfermería durante las prácticas clínicas, por curso y de forma global, así como la asociación de los factores causantes de estrés, con determinadas variables sociodemográficas y laborales.
- **Muestra :** 215 estudiantes de Enfermería matriculados durante el curso 2009-2010 en la Universidad de Murcia
- **Instrumento:** Modificación del cuestionario KEZKAK, que mide factores causantes de estrés en las prácticas clínicas de alumnos de enfermería
- **Tipo de Investigación:** Estudio transversal, descriptivo, comparativo y correlacional,

- **Conclusiones:**

-Los estresores que más les afectan son los relacionados con desconocimiento, impotencia e incertidumbre ante una situación clínica

-Además se ha comprobado que los factores sociodemográficos están asociados a los niveles de estrés.

-Las mujeres presentan más estrés que los hombres, relacionado con situaciones emocionales. En los hombres el estrés se asocia más a desconocimiento ante situaciones clínicas no controladas.

-La edad, estado civil, experiencia previa en trabajos de ámbito sanitario y trabajo compaginado con el estudio influye en los niveles de estrés. Para mejorar estos niveles de estrés de los/as estudiantes se recomienda el desarrollo de programas de prevención.

Fernandez Martinez E.(2009) Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional (Tesis doctoral en psicología). México

- **Objetivo** : Probar las relaciones, asociaciones y predicciones que existen y en qué grado entre variables como el sentido de coherencia, las estrategias de afrontamiento, la salud percibida, el cansancio emocional, el estrés percibido tanto reciente como general, la satisfacción con los estudios, la autoestima y las dimensiones de personalidad entre las que se encuentra la estabilidad emocional, todo ello manifestado en los autoinformes de alumnos universitarios.
- **Muestra** : En la realización de este estudio participaron 960 estudiantes universitarios, 177 de la Universidad de Córdoba y 783 de la Universidad de León (295 del Campus de León y 488 del Campus de Ponferrada). La participación fue voluntaria y, posteriormente a la cumplimentación de los cuestionarios, se informó del estudio a todos los participantes.
- **Instrumento:** Los instrumentos utilizados en este estudio fueron el Cuestionario de Sentido de Coherencia , el Cuestionario de Estrés Percibido , la Escala de Cansancio Emocional , el Cuestionario de

Afrontamiento , el Cuestionario de Salud General de Goldberg y el Cuestionario Revisado de Personalidad de Eysenck

- **Tipo de Investigación:** La metodología empleada en este estudio es una modalidad de investigación cuantitativa sin intervención, no experimental. Las modalidades no 170M<sup>a</sup> Elena Fernández Martínez experimentales describen aspectos o examinan relaciones sin ninguna manipulación directa de las condiciones
- **Conclusiones:**
  - Podemos decir que existe una relación entre la salud psicológica y el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación obtenida va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés, mayor el del sentido de coherencia de los estudiantes universitarios y utilicen estrategias de afrontamiento adaptativas, mejor será su salud, o viceversa.
  - Se ha encontró una relación de la estabilidad emocional con el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación obtenida va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés mayor será su estabilidad emocional, o viceversa. A mayor

sentido de coherencia de los estudiantes universitarios mayor estabilidad emocional. Por último los alumnos que utilicen en mayor medida estrategias de afrontamiento adaptativas mayor será su estabilidad emocional, o viceversa.

- La salud psicológica y la dimensión de personalidad Neuroticismo se encuentran relacionadas en la muestra de alumnos universitarios que nos indica que mayor nivel de estabilidad emocional se asocia con menor puntuación en el cuestionario de salud general; lo que resultaría en un mejor nivel de salud percibida, pero no se concluye la dirección de la interinfluencia entre la estabilidad emocional y la salud psicológica, sólo se deja abierta la vía de que el nivel que presente la persona en esta variable de personalidad podría influir en la percepción de su salud psicológica

Paucar G , Llerena G.(2006) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería(trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería). Arequipa - Perú

- **Objetivo** : Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento

- **Muestra** : Fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado
- **Instrumentos:** la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE, que considera estrategias enfocadas al problema, emoción y percepción
- **Tipo de Investigación:** Transeccional con diseño correlacional
- **Conclusiones:**

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%). 3) Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: “planificación” y “afrentamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”.

-Por último se concluye que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

## **2.- Bases teóricas:**

### **1.-ESTRÉS EN GENERAL**

La palabra Estrés deriva del Griego STRINGERE , que significa provocar tensión . Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés, como “stress”, “stresse”, “strest” y “streisse”. (5)

El Estrés es Actualmente considerado el mayor problema del siglo siendo inducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye quien popularizó el término estrés en Castellano y es considerado como fundador de este área de investigación aplicada a la salud. Entiende el estrés tanto en sus primeras versiones como en las más recientes como una respuesta no específica del organismo.

Define el estrés como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico”. La respuesta va a implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, médula-suprarenal y una inhibición de la glándula tímica. Ocurre estrés cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho

equilibrio. Esta respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina SGA (síndrome general de adaptación, 1956) que incluye tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento. (6)

A partir de ahí, el Estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas medicas

Dentro de las definiciones del estrés , este puede ser definido como : Como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos (Lazarus y Folkman, 1986). (7)

Fernández- Abascal nos dice que el estrés plantean que el estrés es el resultado de la relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos, y que por lo tanto pone en peligro su bienestar. De esta forma se podrían considerar los estresores como acontecimientos con los que tropiezan las personas, y que pueden provocar cambios en las rutinas cotidianas y en sus condiciones de vida. De todo ello se desprende que la valoración personal de cada individuo será determinante a la hora de desencadenar estrés.(8)

Martínez y Díaz (2007) sostienen que El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (8-2)

## **a.- ORIENTACIONES TEORICAS DEL ESTRÉS :**

### **a.1 TEORÍAS BASADAS EN LA RESPUESTA**

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico”. Esto implica que el estrés no tiene una causa particular

El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo

físico, psicológico, cognitivo o emocional. No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste”

Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

## **a.2 TEORÍAS BASADAS EN EL ESTÍMULO.**

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

Quienes han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el efecto generado por el estrés. De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de

amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración. Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

### **a.3 TEORÍAS BASADAS EN LA INTERACCIÓN**

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”. Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Se propone tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.
- Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas. (2)

#### **a.4 TEORIA DE BETTY NEUMAN : MODELO DE SISTEMAS**

Betty Neuman (2001) describe el modelo de sistemas de Neuman , afirmando lo siguiente:

El modelo de sistemas de Neuman refleja el interés de la enfermería en las personas sanas y enfermas como sistemas holísticos y en las influencias ambientales sobre la salud. Se subrayan las percepciones de los clientes y las enfermeras respecto a los elementos estresantes y a los recursos , y los clientes actúan conjuntamente con la enfermera para establecer objetivos e identificar intervenciones de prevención relevantes .

El individuo , la familia u otro grupo, la comunidad o un problema social son sistemas cliente considerados compuestos de variables fisiológicas, psicológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales que interactúan

Los conceptos principales identificados en el modelo son : visión integral, sistema abierto (incluyendo función , entrada y salida ,retroalimentación, negentropia , entropía y estabilidad ) entorno , entorno creado , bienestar y enfermedad , sistema cliente (incluyendo las cinco variables , estructura básica , líneas de resistencia, línea normal de

defensa y línea flexible de defensa), elementos estresantes , grado de reacción , prevención como intervención y reconstitución.

- **VISION INTEGRAL :**

El modelo de Sistemas de Neuman es un planteamiento de sistemas dinámicos y abierto para el cuidado del cliente , originalmente creado para proporcionar un centro unificador con la intención de definir el problema de la enfermería y entender mejor al cliente cuando interacciona con el entorno . El cliente como sistema puede definirse como una persona , familia , grupo , comunidad u objeto de estudio.

Los clientes son considerados como un todo cuyas partes están en interacción dinámica. El modelo considera simultáneamente todas las variables que afectan al sistema del cliente : fisiológicas , psicológicas, socioculturales , de desarrollo y espirituales .

- **SISTEMA ABIERTO:**

Un sistema abierto cuando los elementos se intercambian la energía de la información en una organización compleja . El Estrés y la reacción al estrés son elementos básicos de un sistema abierto.

**-Función o proceso:**

El cliente es un sistema que intercambia energía , información y materia con el entorno mientras utiliza recursos energéticos disponibles para moverse hacia la estabilidad y la integración.

**-Entrada y Salida**

Para el cliente como sistema, la entrada y la salida son la materia, energía e información que se intercambian dentro del sistema, entre el cliente y su entorno (B. Neuman , comunicación personal , 20 de enero de 1988).

**-Retroalimentación:**

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

### **-Geneantropía :**

Neuman lo define como : “Un proceso de utilización de la energía que favorece la progresión del sistema hacia la estabilidad y el bienestar”

(B. Neuman , 2002)

### **-Entropía :**

De manera parecida define la Entropía como un proceso de agotamiento y desorganización de la energía que conduce al Sistema , hacia la enfermedad o la posible muerte .

### **-Estabilidad:**

Estado deseado de equilibrio en el que el sistema soporta con éxito los elementos estresantes , es decir puede mantener un nivel adecuado de Salud

- **ENTORNO:** Las fuerzas internas y externas que afectan y se ven afectadas por el cliente en cualquier momento conforman el entorno
- **ENTORNO CREADO:** Es desarrollado inconscientemente por el cliente para expresar simbólicamente la integridad del sistema . Su propósito es proporcionar un sitio seguro para el funcionamiento del sistema cliente y para aislar al cliente de los elementos Estresante.

- **SISTEMA CLIENTE**

Las 5 variables (fisiológica, sociocultural, de desarrollo y espiritual) de la persona en interacción con el entorno constituyen todo el sistema del cliente .

La variable Psicológica hace referencia a los procesos mentales en interacción con el entorno . La variables sociocultural hace referencia a los efectos y a la influencias de condiciones sociales y culturales

La variable de desarrollo hace referencia a los procesos y a las actividades relacionadas con la edad. La variable espiritual hace a creencias e influencias espirituales.

**-Estructura básica del Cliente :**

El cliente es un sistema compuesto de una estructura central rodeada de anillos concéntricos . Esta estructura central consta de factores de supervivencia básicas, comunes a todos los miembros de la especie como características innatas o genéticas.

### **-Líneas de Resistencia:**

Factores de recursos que ayudan al cliente a defenderse de un elemento estresante . Un ejemplo de esto es el Sistema Inmunológico del organismo . Cuando las líneas de resistencia son efectivas el sistema cliente puede reconstituirse ; si son infectivas puede sobrevenir la muerte . La cantidad de resistencia a un factor estresante viene determinada por la interrelación de las cinco variables del sistema cliente .

### **-Línea normal de defensa :**

Es el círculo del sistema representa un estado de estabilidad para el individuo o el sistema. Se mantiene a lo largo del tiempo y sirve como un estándar para valorar las desviaciones del bienestar normal del cliente.

Incluye las variables y las conductas del sistema , como los patrones habituales de control del individuo , su estilo de vida y el estadio de desarrollo . La expansión de la línea normal de defensa refleja una mejora del estado y una contracción refleja un estado disminuido de bienestar.

**-Línea flexible de defensa:**

Se describe como un amortiguador de protección que evita que los elementos estresantes crucen la línea normal de defensa y entren en el estado normal de bienestar. La relación de las variables puede afectar el punto hasta el cual los individuos son capaces de utilizar la línea flexible de defensa contra posibles reacciones a los elementos estresantes, como la pérdida de sueño.

- **BIENESTAR :**

El bienestar existe cuando parte del sistema del cliente interactúan en armonía con el sistema completo y se satisfacen las necesidades del sistema

- **ENFERMEDAD**

La enfermedad se produce cuando no se satisfacen las necesidades, provocando un estado de inestabilidad y gasto de energía.

- **ELEMENTOS ESTRESANTES:**

Los elementos estresantes son estímulos productores de tensión que se generan dentro de los límites del sistema del cliente. Pueden ser:

**-Fuerzas Intrapersonales:** Que tienen lugar en el interior del individuo como las respuestas condicionadas

**-Fuerzas interpersonales:** Que tienen lugar entre uno o más individuos, y las expectativas de rol.

**-Fuerzas Extrapersonales:** Que se dan en el exterior del individuo, como las circunstancias económicas.

- **GRADOS DE REACCION:**

El grado de reacción es la cantidad de energía necesaria para que el cliente se adapte al elemento o elementos estresantes.

- **PREVENCION COMO INTERVENCION**

Acciones determinadas que ayudan a que el cliente retenga la estabilidad del sistema, la consiga y/o mantenga. Neuman está de acuerdo en realizar la intervención cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o este ya ha sido identificado. Las intervenciones se basan en el grado real de la reacción, los recursos, los objetivos y el resultado previsto

### **-Prevención Primaria:**

Hay que llevar a cabo una prevención primaria cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o ya se ha identificado su presencia. Aunque aún no se ha producido una reacción ya se conoce el grado de riesgo.

La persona que realiza la intervención puede reducir la posibilidad de que el individuo se encuentre con el elemento estresante, puede intentar reforzar al individuo para que afronte el elemento estresante o puede reforzar la línea flexible de defensa del individuo para que la posibilidad de una reacción disminuya.

### **-Prevención Secundaria:**

Conjuntos de intervenciones o tratamientos después de que se manifiesta el síntoma de estrés. Tanto los recursos internos y externos del cliente se utilizan para estabilizar el sistema con la intención de reforzar las líneas internas de resistencia, reducir la reacción y aumentar los factores de resistencia.

### **-Prevención Terciaria:**

Tiene lugar después del tratamiento activo o de la fase de la prevención secundaria. Pretende conseguir que el paciente recupere la estabilidad óptima del sistema . Su principal objetivo consiste en reforzar la resistencia a los estresantes para ayudar a prevenir la recurrencia de la reacción o la regresión

- **RECONSTITUCION :**

Se produce después del tratamiento de las reacciones de los elementos estresantes . Representa el retorno del sistema a la estabilidad, que puede ser a un nivel superior o inferior del bienestar que antes de la invasión del elemento estresante.

Incluye los factores interpersonal , intrapersonal , extrapersonal y el factor del entorno interrelacionado con las variables del sistema del cliente (9)

## **2.- ESTRÉS Y SALUD**

Todavía no se conoce si el estrés lleva a la enfermedad a través del principio de la generalidad o de un principio de la especificidad. El principio de generalidad es que cualquier clase de estrés aumenta la vulnerabilidad para toda enfermedad (Selye, 1960)

El eustrés es una respuesta psicofisiológica agradable, gratificante, placentera. Se caracteriza porque la estimulación y la activación que se desencadenan permiten alcanzar resultados positivos y como consecuencia satisfacción. Si los cambios que se realizan en el organismo a consecuencia del estrés se hacen en relativa armonía, es decir, si las respuestas son adecuadas a los estímulos, si están adaptadas a las posibilidades fisiológicas del sujeto, se habla de eustrés o buen estrés

El distrés, en cambio, es una experiencia desagradable y frustrante. Una persona ha de hacer frente a una situación de distrés cuando percibe que las demandas sobrepasan sus recursos. Tiene una sensación de que no puede dar una respuesta efectiva y su cuerpo sufre una activación psicofisiológica desagradable: emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos que generan malestar. También aumenta la vulnerabilidad psicológica y física del individuo. Si las experiencias de distrés son muy

frecuentes, se inicia un proceso con consecuencias nocivas para la salud física y mental.

El estado de salud está en peligro cuando se empieza a tener la impresión de que, a pesar de los esfuerzos, no se van a lograr los objetivos. En estas condiciones, la experiencia de distrés puede tener efectos negativos en la salud. (10)

### **3.- ESTRÉS ACADEMICO**

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que nace hasta que muere, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales. Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros.

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación le puede hacer experimentar

agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo de manera transitoria. (11)

Se considera una importante fuente de estrés para los estudiantes universitarios, el conjunto de actividades académicas propias de la universidad que pueden influir sobre su bienestar físico, psicológico, el despliegue de conductas saludables e igualmente causa un efecto sobre el rendimiento

Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación le puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo de manera transitoria.(12)

La definición de estrés académico, desde el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre la investigación que nos ocupa:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (12)

### **3.a- MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DE ARTURO BARRAZA MASIAS**

“El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno”

## **HIPOTESIS :**

### **-HIPÓTESIS DE LOS COMPONENTES SISTÉMICOS PROCESUALES DEL ESTRÉS ACADÉMICO:**

Enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). (9)

#### **Estresores Académicos:**

- Competitividad grupal : Competencia entre compañeros del aula por el orden de merito.
- Realización de un examen: Es inevitable que los exámenes generen estrés.
- Sobrecargas de tareas: El numero de tareas asignadas no contrasta con el tiempo que se dispone

- Exposición de trabajos en clase: Inseguridad al hablar en publico.
- Exceso de responsabilidad: Las tareas sobrepasan su capacidad.
- Intervención en el aula: No estudian para dichas intervenciones.
- Ambiente físico desagradable: El aula no es de su agrado.
- Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.) : Muchos cursos para un semestre.
- Falta de incentivos: Siente que sus esfuerzos no son reconocidos por el docente , amigos o familia.
- Masificación de las aulas: Muchos estudiantes por aula
- Tiempo limitado para hacer el trabajo: El tiempo es muy corto para el numero de tareas que se tiene.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas: El tiempo no alcanza para dichas actividades.
- Problemas o conflictos con los asesores: Desavenencias o incompatibilidad de caracteres con los docentes.
- Competitividad entre compañeros: Preocupación por el orden de merito.

- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- Las evaluaciones: Las evaluaciones orales , escritas, grupales e individuales son generadoras potencialmente de estrés.

### **HIPÓTESIS DEL ESTRÉS ACADÉMICO COMO ESTADO PSICOLÓGICO:**

El estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”

### **HIPÓTESIS DE LOS INDICADORES DEL DESEQUILIBRIO SISTÉMICO QUE IMPLICA EL ESTRÉS ACADÉMICO:**

Los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

## **Indicadores del Estrés Académico :**

### **Físicos: Reacciones corporales**

- Dolores de cabeza: Ocasionalmente por el problema que supera o desborda las fuerzas del estudiante.
- Insomnio: Falta de sueño.
- Problemas digestivos: Tales como diarreas , cólicos , náuseas.
- Fatiga crónica: Está cansado todo el tiempo
- Sudoración excesiva: Se presenta aun sin haber realizado una actividad física

### **Psicológicos: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales**

- Desconcentración: No se puede enfocar en un tema específico
- Sentimientos de miedo: Miedo a no cumplir o terminar de forma satisfactoria el trabajo , examen o semestre.
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado , bloquearse .
- Ansiedad: Angustia, preocupación.
- Depresión: Sentirse triste todo el tiempo, sin saber porque

### **Comportamentales: Involucran la conducta**

- Conflictos: Desavenencias entre los compañeros del aula.
- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas.
- Aislamiento: Evitar todo tipo de contacto social.
- Disminución del arreglo personal: No preocuparse por su aspecto personal
- Fumar o beber : Caer en estos hábitos para disipar el estrés.
- Desorden alimentario : Ingesta de los alimentos a deshoras.

“Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona”

## **HIPÓTESIS DEL AFRONTAMIENTO COMO RESTAURADOR DEL EQUILIBRIO SISTÉMICO:**

Ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Lo anterior permite concluir que “en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no conceptualización explícita en otros casos, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio”, y que por tal motivo, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar.

A partir de estas hipótesis es posible definir al Estrés Académico que manifiestan los estudiantes en los siguientes términos: el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

**-Primero:** El estudiante se ve sometida, en su contexto de trabajo, a una serie de demandas (input) que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas

- **Segundo:** esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) (p. ej. ansiedad); estos síntomas pueden ser físicos (p. ej. dolor de cabeza), psicológicos (p. ej. problemas de concentración) o comportamentales (p. ej. aislamiento).

**-Tercero:** Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. ej. platicar a sus compañeras la situación que le preocupa). Estas acciones pueden estar orientadas a la resolución del problema (13)

## **4.- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

### **4.a.- Definiciones según Lazarus y Folkman:**

Son lo que las personas hacen como reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Ante un mismo suceso potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas es ahí donde hacen uso de las Estrategias de Afrontamiento (14)

Cuando hablamos de afrontamiento del estrés podríamos referirnos tanto a los estilos como a las estrategias de afrontamiento, aunque éstos no son conceptos equiparables. Por una parte, están los estilos de afrontamiento, que son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. En cambio, el término de estrategias de afrontamiento hace alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento.(15)

-Folkman y Lazarus desde una aproximación teórica, distinguen dos tipos generales de afrontamiento, según la función a la que se orientan: afrontamiento dirigido al problema y dirigido a la emoción. Dentro de la primera categoría se incluirían todas aquellas conductas cognitivas o manifiestas con las que el individuo trata de modificar y/o resolver la situación estresante. Por su parte, el afrontamiento dirigido a la emoción tiene como objetivo la regulación de la respuesta emocional que provoca en el individuo la situación estresante.(16)

Una importante razón que justifica el estudio del afrontamiento es la creencia de que determinadas formas de afrontamiento resultan más eficaces que otras para la promoción del bienestar y, consecuentemente, la posibilidad de utilizar esta información para diseñar intervenciones destinadas a ayudar a las personas a manejar más eficazmente el estrés (17)

#### **4.b.- MODELOS TEÓRICOS**

##### **b.1 Afrontamiento como un estilo personal de hacer frente a distintas situaciones estresantes.**

Los estilos de afrontamiento se refieren a disposiciones personales para hacer frente a las distintas situaciones estresantes.

Dentro de este enfoque se encuentran los modelos de:

- Estilos represor/sensibilizador: (Byrne1964).

Tiende a la negación y evitación, mientras que el segundo es más vigilante y expansivo. Se trata de un constructo unidimensional del afrontamiento con dos polos.

- Estilos cognitivos incrementador /atenuador (Miller 1987).

Este modelo se basa en el modo en que los individuos procesan cognitivamente la información de amenaza. El término incrementador indica el grado con que un individuo está alerta y sensibilizado con respecto a la información relacionada con la amenaza, se refiere al grado con que la persona evita o transforma cognitivamente la información de la amenaza.

- Modo vigilante-rígido / modo evitador-rígido / modo flexible / modo inconsistente (Kohlmann 1993)

El modo vigilante rígido se podría asimilar al sensibilizador, el modo evitador rígido al represor , el modo flexible se refiere a personas no defensivas que hacen un uso flexible de estrategias relacionadas con la situación y el modo inconsistente se refiere al que presentan las personas ansiosas, es un afrontamiento ineficaz. (10)

## **b.2 EL MODELO DE CALLISTA ROY COMO HERRAMIENTA ADAPTACIÓN AL ESTRÉS**

Callista Roy elaboró en 1970 un modelo de adaptación, el Roy Adaptation Model (RAM), y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que favorecen la integridad de la persona en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio.<sup>8</sup> Su modelo nos presenta una herramienta de gran utilidad para poder comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos productores de estrés. Partiendo de esta base pensamos que este modelo puede convertirse en una herramienta eficaz para afrontar el estrés, a continuación lo expondremos para adentrarnos en él, con el objetivo de adquirir

conocimientos del modelo que nos permita la valoración de las conductas generadoras de estrés.

Roy, en su trabajo como enfermera, observó la gran capacidad de recuperación que tenían los niños y también su capacidad para adaptarse a cambios físicos y psicológicos importantes, concretamente, le impactó su nivel de adaptación. Al factor que pone en marcha la conducta lo denomina estímulo focal, que es el estímulo interno o externo más inmediato al que se enfrenta el ser humano. Los factores del entorno que se le presentan a la persona los denomina estímulos contextuales y los estímulos residuales son aquellos que singularizan a la persona, le dan sentido, en definitiva, esencia.

Roy describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, aunque los seres humanos no piensan en ellos. Las experiencias vividas a lo largo de la vida ayudan a presentar reacciones habituales ante estímulos particulares. El campo de actuación de la enfermera estaría vinculado a aquellas situaciones en las que la persona que se está adaptando presenta reacciones ineficaces. La enfermera que 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.

Modo fisiológico de adaptación: el modo fisiológico se evidencia en las conductas y reacciones fisiológicas que la enfermera observa en la persona con cierto grado de estrés. Encontrar una explicación a través de los conocimientos teóricos puede contribuir a tranquilizar a la persona que presenta estrés. La enfermera puede intervenir enseñando a la persona a reconocer sus propias reacciones ante estímulos determinados y iniciar técnicas que la ayuden a controlar las reacciones del sistema nervioso autónomo por estimulación simpática, como es el aumento respiración, la frecuencia cardíaca, la sudoración, la elevación de la tensión arterial, etc. El poder ofrecer técnicas como son la relajación en todas sus variedades, la respiración profunda, hace que las personas tengan una mayor agudeza sensorial y puedan reducir y llegar a neutralizar dichas respuestas, pues entra en juego la reacción del parasimpático y se establece el equilibrio necesario para mantener la homeostasis interna. Estas intervenciones enfermeras contribuyen a ayudar a la persona a reconocer y manejar su propia reacción estresante.

Modo de adaptación del autoconcepto de grupo: se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano, la autoestima, concepto que tiene la persona de sí misma, de unidad, significado y finalidad en el universo para poder existir bajo un sentido. Refleja como se ve y

percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno, la persona que tiene una visión de sí misma positiva, favorable "autoestima" y dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés. La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de los recursos propios de que dispone la persona y centrar su intervención fundamentalmente en fortalecer estos recursos y no descuidar las debilidades y los temores. Existe la posibilidad de reconvertir una fuente de estrés en un logro positivo que le ayude a crecer como persona.

Modo de adaptación de desempeño de rol: se trata de un modo de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, la necesidad que se tiene de saber quien es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar. La enfermera puede identificar en qué posición se encuentra la persona socialmente hablando, si está sobrecargada, cual es su cotidianidad, Roy lo llama el "comportamiento expresivo", qué piensa de su situación, lo que siente, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel. La enfermera puede ayudar a la persona a encontrar qué papel es insustituible o esencial, cual es importante y lo que representa una sobrecarga, 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: la necesidad básica de este modo de adaptación resulta ser la integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de la interdependencia, fruto de su aplicación en la vida de los individuos. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo, amor en los otros. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto desde el ámbito social como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el conflicto.

El modelo de Roy, en general, se puede extrapolar a todos los ámbitos de la enfermería, independientemente de cual sea el motivo del malestar. 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.(18)

De los diferentes modelos teóricos, existentes dentro del campo de estudio, sobre las Estrategias de Afrontamiento, se eligió como respaldo teórico de la presente investigación :

### **b.3 MODELO DE BONIFACIO SANDÍN Y PALOMA CHOROT**

Afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés (Sandín, 1995)”

Inspirados en el trabajo de Lazarus y Folkman comienzan a considerar el afrontamiento como un proceso dinámico, cambiante, dependiente del contexto y del modo concreto en que el individuo evalúa en cada momento lo que ocurre. Así, definen el afrontamiento “como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (16)

En esta concepción del afrontamiento liderada por el grupo se asume que el individuo utiliza diversas estrategias para tratar con el estrés, las cuales pueden ser o no adaptativas (el afrontamiento se emplea indistintamente de que el proceso del estrés sea adaptativo o desadaptativo). Si bien la consideración del afrontamiento como proceso implica asumir la dependencia contextual, las estrategias de afrontamiento pueden ser estables a través de diferentes situaciones estresantes. (19)

La Escala de Estrategias de Coping (EEC) fue desarrollada por Chorot y Sandín (1987) con la finalidad de obtener una prueba psicométrica que evaluara un amplio espectro de formas de afrontamiento del estrés.

La construcción de la escala se llevó a cabo según criterios teórico-racionales, y tomando como base el cuestionario de Lazarus y Folkman (1984) y los trabajos sobre evaluación del afrontamiento de Moos y Billings (1982).

Bonifacio Sandín y Paloma Chorot consideran 7 estrategias de Afrontamiento . Siete dimensiones aisladas bastante consistentes

- **Búsqueda de apoyo social** : Se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y consejo sobre cómo resolver el problema.

- Contar los sentimientos: Busca a alguien cercano para contar lo que siente.

- Pedir consejo: Busca ayuda para la solución de su problema

- Expresar sentimientos: Enfatiza emocionalmente

- **Expresión emocional abierta** : Se caracteriza por canalizar el afrontamiento mediante las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema.

- Descargar el mal humor: Desfogar la ira con las personas o con las cosas.

- Comportarse hostilmente: Mostrarse de una manera desagradable con las personas.

- Desahogarse emocionalmente: Manifestar lo que se siente como un punto de quiebre.

- **Religión** : Apoyo en seres espirituales

- Pedir ayuda espiritual: Buscar apoyo en los seres espirituales para la solución del problema.

- Asistir a la iglesia: Visualizar a la iglesia como un templo de salvación.

- Rezar: Elevar oraciones y peticiones.

- **Focalizado en la solución del problema** : Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema.

- Analizar las causas del problema: Evaluar el “porque” ocurrió dicha situación.

- Estableces plan de acción: El plan implica una serie de actividades ordenadas , destinadas a la solución del problema.

- Poner en acción soluciones concretas: Las solución debe de estar basada de acuerdo a las prioridades establecidas en el plan.

- **Evitación** : Implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble.

- No pensar en el problema: Tratar de olvidar la situación estresante.

-Concentrarse en otras cosas : Enfocarse en la realización de otras tareas.

-Tratar de olvidarse de todo: Practicar o hacer actividades que sean de su agrado.

- **Auto focalización negativa** : Significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.

-Auto culpación: Uno mismo es el culpable de los que le pasa

-Resignación: Ante el problema , ya no hay nada que se pueda hacer

-Indefensión: Sentimiento de sentirse indefenso ante la situación presentada.

- **Reevaluación positiva** : Son estrategias enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo que tenga la situación. (20)

-Ver aspectos positivos: Toda situación por mas mala que sea tiene algo bueno.

-Sacar algo positivo de la situación: Evaluar la situación como una enseñanza.

-No hay mal que por bien no venga: Todo pasa por algo que mas adelante será un bien para nosotros.

## **5.- AFRONTAMIENTO Y SALUD**

El efecto del estrés en la salud depende de lo adecuado de las estrategias de afrontamiento (Harris, 1989). Lazarus (2000) considera el afrontamiento como básico para nuestra salud y nuestras experiencias cotidianas. El afrontamiento juega un papel importante como mediador entre las circunstancias estresantes y la salud (Olmedo e Ibáñez, 2004)

Cuando se usan estrategias de afrontamiento efectivas, las emociones se ajustan y la situación estresante se resuelve. El uso de estrategias de afrontamiento efectivas facilita el retorno a un estado de equilibrio, el cual minimiza los efectos negativos del estrés.

Estas estrategias de afrontamiento adaptativas consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta, disminuyendo la reacción emocional negativa, independientemente de que solucionen el problema (Perea-Baena y SánchezGil, 2008)

También se ha descrito la influencia de ciertas estrategias de afrontamiento en la determinación del curso o pronóstico de algunas enfermedades (Augusto y Martínez, 1998). La negación y la evitación

tienen un efecto negativo en fases avanzadas de enfermedades hepáticas, cáncer o infarto de miocardio, bien porque conllevan la búsqueda tardía de atención médica, bien porque conducen a la larga perduración de estados emocionales negativos considerados de riesgo para el empeoramiento del estado de salud del paciente (20).

### 3.- Definición Conceptual de Términos:

#### GLOSARIO DE TERMINOS

- **Estrés :**

Es el resultado de la relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos, y que por lo tanto pone en peligro su bienestar.

- **Estrés Académico :**

Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico

- **Estrategias de Afrontamiento:**

Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas

externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés

- **Enfoque:**

Enfoque se refiere también, a los distintos puntos de vistas con los que se puede observar alguna cosa o determinada situación. Así podemos hablar de un enfoque empirista, basado en la experiencia, o de un enfoque racional, centrado en la razón o en el pensamiento.

- **Eustres**

Es la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.

Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.

- **Distres**

Es la inadecuada, excesiva o desregularizada activación psicofisiológica que conduce al fracaso. Es dañino y desmoralizante, con resultado de sufrimiento y desgaste personal.

- **Estresores :**

Podemos definir como estresores cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada." Cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano."

- **Desequilibrio:**

Estado de la personalidad mórbida e inadaptada socialmente que posee un carácter inestable emotivamente, impulsivo y con cambios frecuentes de humor.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION**

#### **1.-Métodos:**

##### **1.1 Tipo y diseño de la investigación**

El presente trabajo de investigación es cuantitativo descriptivo correlacional de corte transversal

##### **1.2 Ámbito de estudio**

La presente investigación se llevará a cabo en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la UNJBG - Tacna

#### **2.- Población y muestra:**

- **Población**

En este estudio que hemos elaborado se tomara como muestra a los estudiantes de la Escuela de Enfermería del año académico 2012; siendo un total de 220 , según consta en registros académicos .

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de enfermería matriculados del primer al cuarto año.

- Estudiantes que se encuentren en clase al momento de la aplicación de los instrumentos.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de 5to año

- Negatividad de los estudiantes.

- Estudiantes ausentes en el día de la aplicación del estudio.

- Registros incompletos o mal llenados.

- **Muestra** : La muestra será el total de alumnos

### **3.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

La técnica que se utilizará para la recolección de información en el presente estudio es la encuesta.

### **El instrumento que se uso fue:**

Para medir el Estrés Académico se elaboro una instrumento que tiene como referencia al Inventario modificado de Arturo Barraza Masias de Estrés Académico de Hernández, Polo y Pozo, 1996) diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios y la Encuesta elaborada por la Psicóloga Juana María Marín Ferrera : “Estrés en los Estudiantes Universitarios”

Dicho cuestionario esta dividido en :

- Situaciones estresantes
- Reacciones físicas
- Reacciones Psicológicas
- Reacciones Comportamentales

Teniendo una puntuación de :

- Estrés académico Bajo : 0 - 44ptos
- Estrés académico medio : 45 – 86 ptos
- Estrés académico alto : 86 - 132

Para identificar las Estrategias de Afrontamiento se aplicara el Instrumento de : “Afrontamiento al Estrés” de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Cuestionario que contiene 42 items los cuales se dividen en las siguientes estrategias :

1. Búsqueda de apoyo social
2. Expresión emocional abierta
3. Religión
4. Focalización de la solución del problema
5. Evitación
6. Auto focalización negativa
7. Reevaluación positiva

Tendrá una puntuación de :

- Estrategias de afrontamiento inadecuadas : 0-55 pts
- Estrategias de afrontamiento regulares : 56-112 pts
- Estrategias de afrontamiento inadecuadas: 113 – 168 pts

#### **4.- Procedimiento de recolección de datos :**

Previa autorización de la asesora de tesis , se realizo una prueba piloto con 15 alumnas de la Escuela de Obstetricia , que cursan el 4to año académico de dicha escuela, con el objetivo de reajustar la redacción y comprensión de los ítems de los instrumentos a utilizar y de esta manera poder darle la confiabilidad adecuada al instrumento.

Una vez establecida la validez por parte de los expertos (1 psicologo , 1 docente de la Escuela de Enfermería , 1 estadístico y 1 docente de Metodología de la Investigación) y la confiabilidad de la prueba piloto , se procedió a solicitar a autorización de la Escuela Académico Profesional de Enfermería la cual me brindo una resolución de aprobación para la ejecución de la investigación.

Se realizo la aplicación de los instrumentos a los estudiantes de enfermería de 1ero a 4to año, previo consentimiento informado, utilizando 2 cuestionarios, ambos autoadministrados , los cuales fueron respondidos en forma voluntaria y confidencial con un tiempo estimado de 20 minutos.

## **5.- Procesamiento de datos :**

Los datos obtenidos a través de los instrumentos inicialmente fueron codificados y luego se vaciaron a una base de datos manualmente y posteriormente a un programa de informática . Para el análisis descriptivo se utilizo el paquete SPSS- 18 con el cual se elaboro las tablas de contingencia.

Para el análisis estadístico se utilizaron las siguientes pruebas estadísticas:

Prueba de Ji – Cuadrado: Con un valor P aceptable menor de 0,05. Los resultados fueron evaluados con un intervalo de confianza del 95%

Prueba para proporciones: Se utilizo esta prueba para la verificación de la hipótesis de investigación, rechazándose la hipótesis nula ( $H_0$ ) y aceptando la Hipótesis de Investigación ( $H_i$ )

Además se hizo uso de :

Índice de consistencia interna Alfa de de Cronbach: Parar la confiabilidad de los instrumentos.

Distancia de puntos múltiples (DPP), Distancia Máxima (Dmax), para establecer el grado de adecuación de los instrumentos

## **CAPITULO IV**

### **DE LOS RESULTADOS**

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos, se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales son presentados en tablas y gráficos, respondiendo así a los objetivos e Hipótesis planteadas.

## CUADRO N°01

### CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA U.N.J.B.G

NOVIEMBRE- 2012

CARACTERÍSTICAS	FRECUENCIA	%
<b>a) Año de estudios</b>		
Primero	50	33,1
Segundo	33	21,9
Tercero	37	24,5
Cuarto	31	20,5
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>b) SEXO</b>		
Masculino	17	11,3
Femenino	134	88,7
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>c) Edad</b>		
< igual a 19 años	78	51,7
20 – 23 años	64	42,4

24 años a mas	9	6,0
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>d ) Estado Civil</b>		
Soltero/a	112	74,2
Casado/a	39	25,8
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>e)Tenencia de Hijos</b>		
Si	10	6,6
No	141	93,4
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100,0</b>
<b>f) Trabaja</b>		
Si	37	24,5
No	114	75,5
<b>Total</b>	<b>151</b>	<b>100,0</b>

*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

## **DESCRIPCION:**

En el cuadro N° 01, se observa que los estudiantes de primer año representan el 33.1% de la población total de estudio, seguido por el tercer año con un 24,5%, segundo año con un 21,9%; y por último se encuentra Cuarto año con un 20,5 %.

En cuanto a la edad, el 51,7% tienen menos o igual a 19 años, el 42,4% se encuentra en los rangos de 20-23 años y los estudiantes de 24-27 años con un 6,0 %.

El 74,2 % de los estudiantes es soltero; mientras que un 25,8 % es casado o convive, el 93,7 % refiere no tener hijos y un 6,6% afirma tener hijos

Con relación al entorno laboral el 75,5 % trabaja, mientras que el 24.5% refiere si trabajar.

## CUADRO N° 02

DISTRIBUCION DE LA POBLACION DE ESTUDIANTES DE ENFERMERIA  
POR GRADO DE ESTRÉS ACADEMICO  
NOVIEMBRE -2012

ESTRÉS	FRECUENCIA	%
Bajo	18	11,9
Medio	85	56,3
Alto	48	31,8
<b>Total</b>	151	100,0

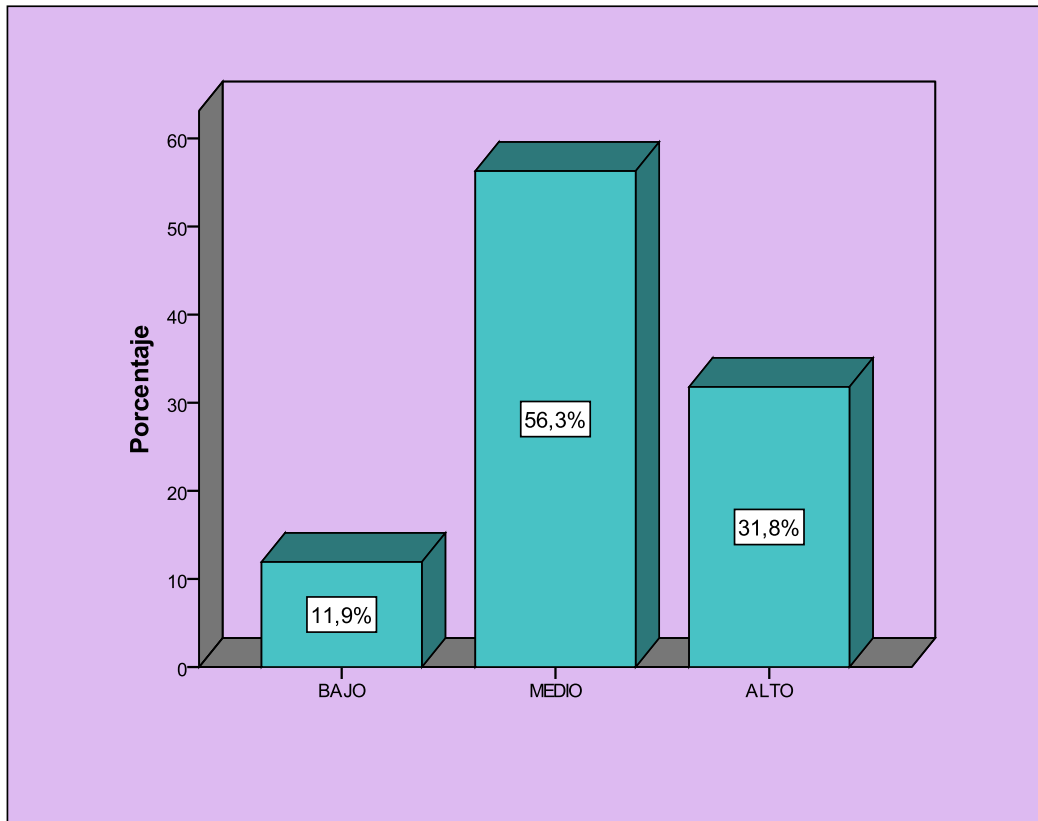
*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

### DESCRIPCION:

En el presente cuadro podemos observar que el 56,3% presenta un grado de estrés de grado medio en segundo lugar se encuentran los estudiantes que presentan un estrés alto con un 31,8% por ultimo un grupo minoritario de estudiantes con grado de estrés bajo representados por un 11,9%.

## GRAFICO 02 A

DISTRIBUCION DE LA POBLACION DE ESTUDIANTES DE ENFERMERIA  
POR GRADO DE ESTRÉS ACADÉMICO  
NOVIEMBRE -2012



Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012

### CUADRO N° 03

NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERIA SEGÚN AÑO QUE CURSA  
NOVIEMBRE -2012

Estrés	Año que cursa							
	Primero		Segundo		tercero		cuarto	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
BAJO	8	5,3%	4	2,6%	6	4,0%	0	,0%
MEDIO	36	23,8%	15	9,9%	20	13,2%	14	9,3%
ALTO	6	4,0%	14	9,3%	11	7,3%	17	11,3%
<b>Total</b>	50	33,1%	33	21,9%	37	24,5%	31	20,5%

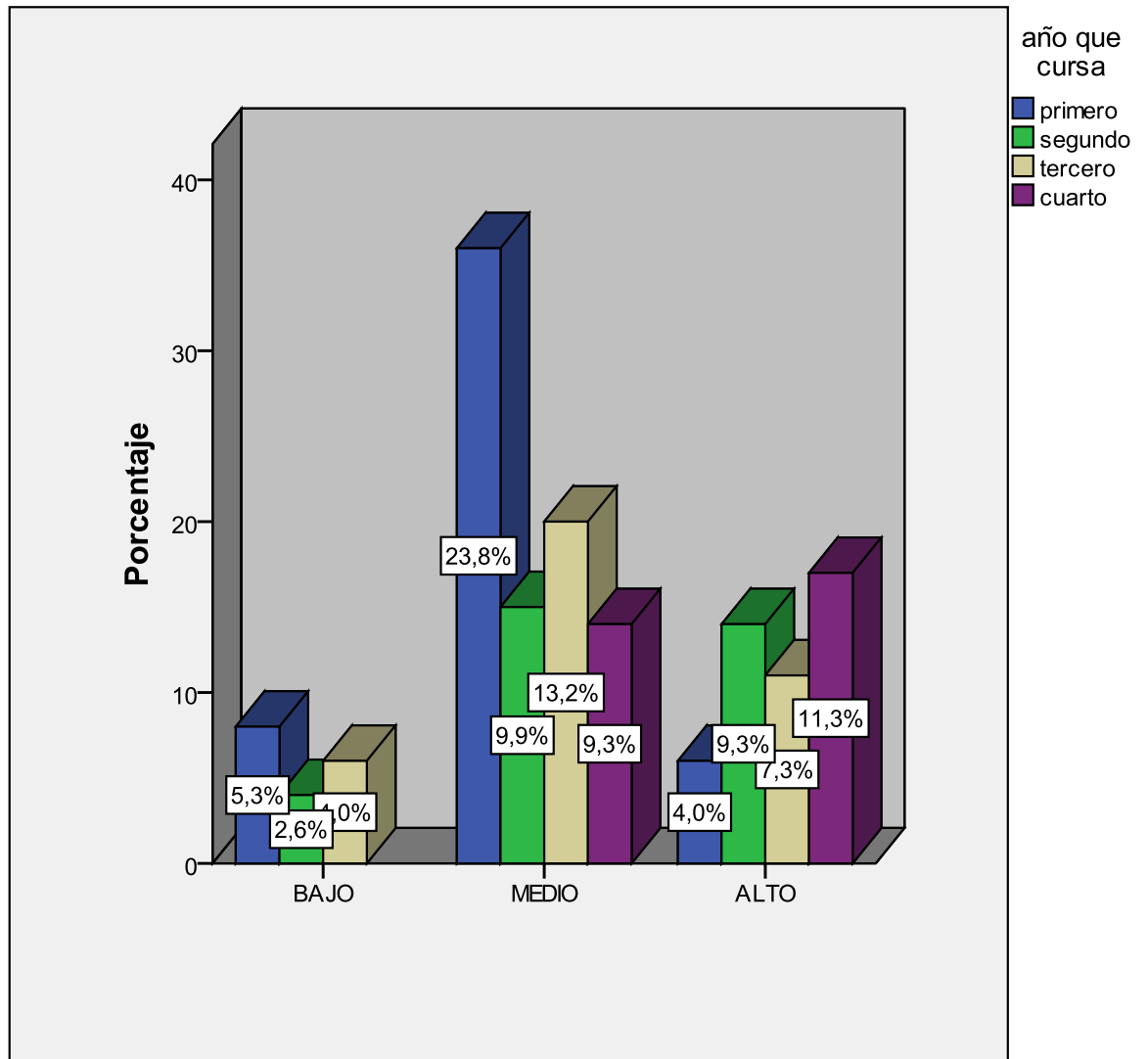
*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

#### DESCRIPCION:

El Cuadro N°03 observamos que en primer año la mayoría de sus estudiantes presenta estrés medio con un 23,8% , segundo año se caracteriza por presentar estrés de grado medio con 9,9%, tercer año presenta estrés de grado medio con un 13,2%; y el cuarto año registra un estrés alto con un 11,3% del total de sus estudiantes.

### GRAFICO N° 03 A

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERIA SEGÚN AÑO QUE CURSA  
NOVIEMBRE -2012



#### CUADRO N°04

SITUACIONES ESTRESANTES POR CADA ITEMS RECOLECTADO DE  
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNJBG- TACNA  
NOVIEMBRE-2012

SITUACION	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	TOTAL
Sobrecargas de tareas	7,3%	7,3%	23,8%	41,1%	27,8%	100%
Realización de un examen	0,7%	13,9%	23,2%	38,4%	23,8%	100%
Sobrecarga de cursos	0,0%	13,2%	28,5%	38,4%	19,9%	100%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1,3%	8,6%	31,1%	41,7%	17,2%	100%
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades Académicas	2,0%	6,6%	35,7%	39,7%	16,6%	100%

*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

## **DESCRIPCION**

En el cuadro N°4, se describe las situaciones estresantes por cada ítems recolectado se encuentra la primera causa la sobre carga de tareas representada por 27,8%, seguidamente la realización de un examen con un 23,8% , en tercer lugar se encuentra la sobre carga de cursos con 19,9%, el tiempo limitado para hacer el trabajo representa el 17,2% y como quinta causa se registra la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas con 16,6%.

## CUADRO N°05

REACCIONES MANIFESTADAS POR CADA ITEMS RECOLECTADO DE  
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNJBG- TACNA  
NOVIEMBRE-2012

REACCIONES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
<b>Físicas</b>						
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	5,3%	17,2%	31,1%	28,5%	17,9%	100%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	9,9%	22,5%	21,9%	30,5%	15,2%	100%
Cansancio permanente	6,6%	22,5%	27,8%	27,8%	15,2%	100%
<b>Psicológicas</b>						
Ansiedad , angustia o desesperación	6,0%	17,9%	32,5%	27,8%	15,9%	100%
Problemas de concentración	5,3%	23,8%	33,8%	23,8%	13,2%	100%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	6,0%	25,8%	32,5%	23,2%	12,6%	
<b>Comportamentales</b>						
Disminución del arreglo personal por el estrés académico	9,9%	27,8%	29,1%	17,2%	15,9%	100%
Desgano para realizar las labores académicas	5,3%	22,5%	36,4%	22,5%	13,2%	100%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	4,0%	20,5%	40,4%	22,5%	12,6%	100%

*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

**DESCRIPCION:**

Dentro de las reacciones físicas la somnolencia o la mayor necesidad de dormir ocupa el primer lugar y representa el 17,9% , los trastornos de sueño y el cansancio permanente ambos con un 15,2 % .

En las reacciones psicológicas la primera es la ansiedad, angustia o desesperación con 15.9%, seguida por problemas de concentración con el 13,2% y la inquietud con el 12.5%.

En las reacciones de comportamiento la disminución del arreglo personal representa el 15,9% , luego se encuentra el desgano para realizar las labores académicas con 13,2% y en tercer lugar se encuentra el aumento o reducción del consumo de alimentos con 12,6%.

## CUADRO N° 06

DISTRIBUCION DE LA POBLACION DE ESTUDIANTES DE ENFERMERIA  
POR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
NOVIEMBRE -2012

Afrontamiento	Frecuencia	%
Inadecuado	17	11,3
Regular	120	<b>79,5</b>
Adecuado	14	9,3
<b>Total</b>	151	100,0

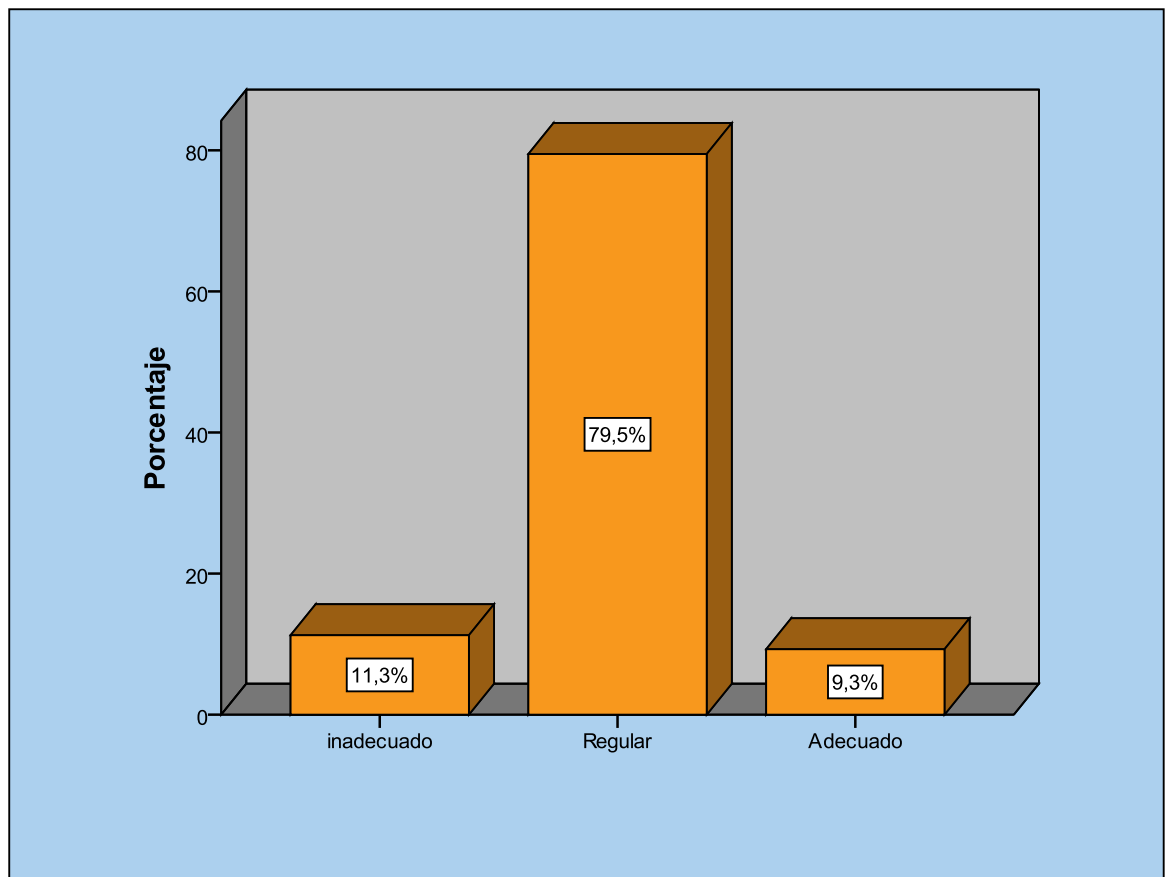
*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

### DESCRIPCION:

En el cuadro N° 06 se observa que el 79 % de los estudiantes hace un uso regular de las estrategias de afrontamiento, seguido por el 11,3% que realiza un inadecuado uso de las estrategias de afrontamiento y el 9,3% representan el uso adecuado de estas mismas.

### GRAFICO N° 06A

DISTRIBUCION DE LA POBLACION DE ESTUDIANTES DE ENFERMERIA  
POR ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
NOVIEMBRE -2012



## CUADRO N°07

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA NOVIEMBRE -2012

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO				
<b>Búsqueda de apoyo social</b>				
	<b>INADECUADAS</b>	<b>REGULARES</b>	<b>ADECUADAS</b>	<b>TOTAL</b>
Frecuencia	42	83	26	151
%	27.8	55.0	17.2	100.0
<b>Expresión Emocional Abierta</b>				
Frecuencia	18	84	49	151
%	11,9	55,6	32,5	100.0
<b>Religión</b>				
Frecuencia	41	90	20	151
%	27,2	59,6	13,2	100.0
<b>Focalización en la solución del problema</b>				
Frecuencia	19	110	22	151
%	12,6	72,8	14,6	100.0
<b>Evitación</b>				
Frecuencia	30	110	11	151
%	19,9	72,8	7,3	100.0
<b>Autofocalización Negativa</b>				
Frecuencia	15	123	13	151
%	9,9	81,5	8,6	100.0
<b>Reevaluación Positiva</b>				
Frecuencia	12	114	25	151
%	7,9	75,5	16,6	100.0

*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

**Descripción:**

En el cuadro N° 07 se observa que la estrategia mas utilizada es la Autofocalización negativa con 81,5%, seguida de la Reevaluación positiva representada por un 75,5%, en tercer lugar se encuentran las estrategias de Focalización en la solución del problema y Evitación ambos con 72,8%.

## CUADRO N°08

RELACION ENTRE EL GRADO DE ESTRÉS Y EL USO DE ESTRATEGIAS  
DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERIA DE LA U.N.J.B.G –TACNA  
NOVIEMBRE -2012

ESTRÉS	AFRONTAMIENTO						Total	
	Inadecuado		Regular		Adecuado			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<b>BAJO</b>	0	,0%	8	5,3%	10	6,6%	18	11,9%
<b>MEDIO</b>	4	2,6%	77	51,0%	4	2,6%	85	56,3%
<b>ALTO</b>	13	8,6%	35	23,2%	0	,0%	48	31,8%
Total	17	11,3%	120	79,5%	14	9,3%	151	100,0%

*Fuente : encuesta aplicada a los estudiantes de la facultad de enfermería Noviembre-2012*

## **DESCRIPCION:**

En el cuadro N°08 se observa que existe una relación entre el estrés académico y la utilización de estrategias de afrontamiento.

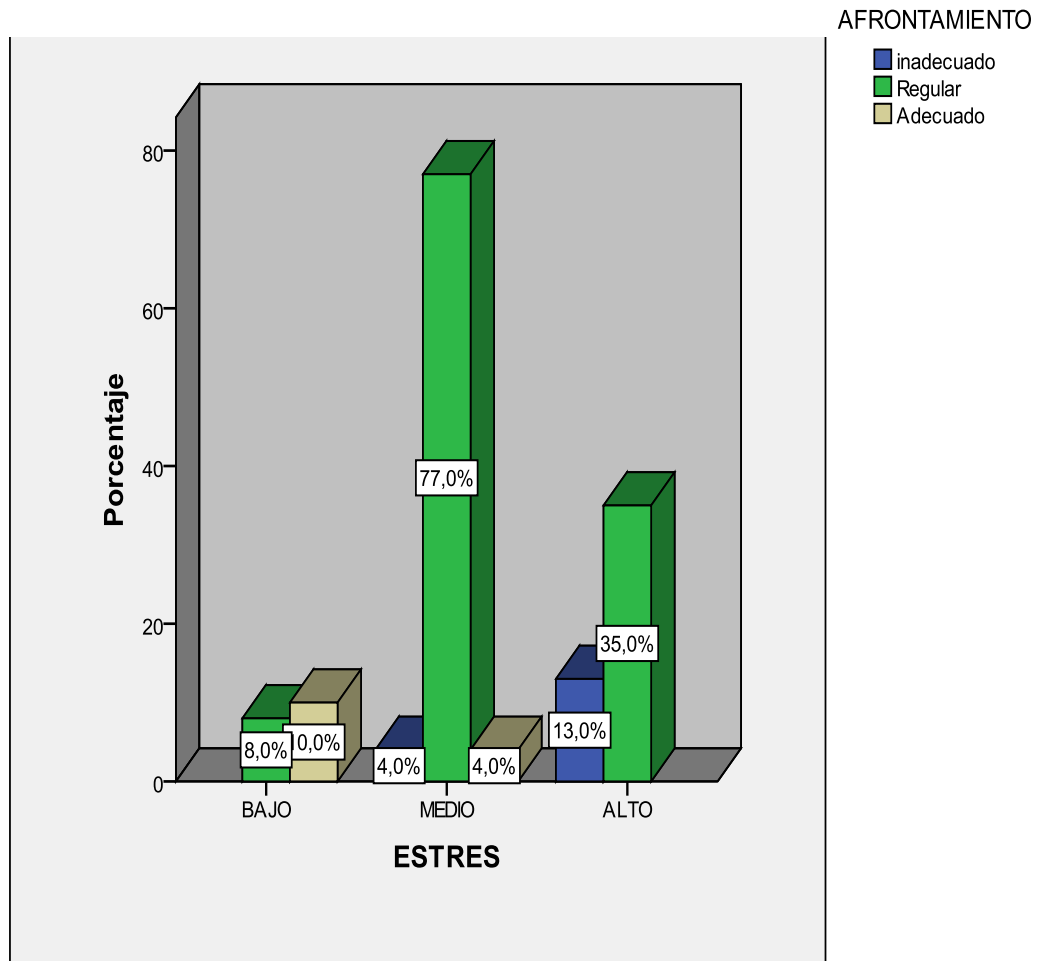
En los estudiantes que presentaron un estrés académico Bajo prevalece el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas con 6,6%, seguida de los estudiantes que utilizan estrategias regulares con un 5,3% y ningún estudiante de este grupo presenta estrategias de afrontamiento inadecuadas.

Los estudiantes que presentaron estrés académico medio , resalta el 51.0% con estrategias de afrontamiento regulares , luego se encuentran los estudiantes que hacen uso de estrategias adecuadas e inadecuadas ambos con un 2.6% .

Del grupo de estudiantes que con estrés académico alto, el 23,2 % utilizan estrategias de afrontamiento regulares, le sigue el grupo de estrategias inadecuadas con un 8,6%; en este grupo no existen estudiantes con estrategias de afrontamiento adecuadas.

### GRAFICO N°08A

RELACION ENTRE EL GRADO DE ESTRÉS Y EL USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA U.N.J.B.G –TACNA  
NOVIEMBRE -2012z



## **2.- Discusión:**

Para nuestro análisis tomaremos como referencia lo reportado en la literatura y estudios realizados a nivel nacional e internacional (referidos anteriormente en los antecedentes del estudio)

El estrés académico es un problema social y de salud pública ya que es una amenaza implícita para el estudiante, en particular los estudiantes de enfermería están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes por lo que es importante el conocer a qué niveles de estrés están sometidos y que con que estrategias de afrontamiento hacen frente al estrés académico, ya que de esto dependerá su salud emocional y mental.

Cabe resaltar que se está tomando mucho interés en lo anteriormente mencionado ya que en las últimas décadas los estudios de este tema se han incrementado, pero es necesario seguir abordando el tema para conocer el grado de estrés que presentan los estudiantes y si están haciendo uso de Adecuadas e Inadecuadas estrategias de afrontamiento.

En tal sentido el presente trabajo de investigación tiene por objetivo :  
Determinar la relación del Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la UNJBG -2012 .

De acuerdo a los objetivos trazados se discutirá los resultados obtenidos y su relación con estudios similares nacionales e internacionales; así mismo se realizara la confrontación con la literatura revisada

- El primer Objetivo que nos trazamos fue describir las características generales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Jorge Basadre Grohmann –Tacna –Noviembre 2012 , el cuadro N°1 nos da a conocer características generales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.

El año que mayor alumnado posee es el primer año con un 33,1% del total de la población, seguidamente esta el tercer año con 24,5 % , segundo año con 21,9%, finalmente esta cuarto año con 20,5%.

No es de sorprender que resalte la presencia femenina (88,7%) sobre la masculina (11,3%) ya que quienes estudian la carrera profesional en su mayoría son mujeres como se demuestra en el presente estudio.

Otro dato a analizar es la edad , se observa que el 51,7 % está comprendida entre las edades de menor o igual a 19 años , esta edad es considerada como una etapa de transición de la vida escolar a la vida universitaria ; y el 42,4 % se encuentra entre las edades de 20-23 años de edad considerada la primera etapa de la adultez y en una mínima proporción se encuentran los estudiantes de 24-27 años de edad representados por un 0,6%

La mayoría es soltero con 74,2 % pero un 25,8% es casado , al preguntar sobre la tenencia de hijos el 93,4% refiere no tener y un 6,6% refiere que si , en cuanto al estado laboral el 75, 5% no trabaja pero un considerable 24,5% refiere tener algún trabajo.

- El segundo Objetivo que nos trazamos fue Identificar el estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Jorge Basadre Grohmann –Tacna –Noviembre 2012 , el cuadro N° 02 nos muestra que el Estrés académico de los estudiantes de enfermería es de grado medio correspondiente al 56,3 % , estos datos se pueden contrastar con Ticona Benavente y Paucar Quispe, quienes realizaron un estudio sobre nivel de estrés y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa. 2006 que obtuvo un grado de estrés severo en

sus estudiantes en 29,91% esto no guarda similitud con los resultados hallados en el presente estudio, ya que las realidades son distintas en ambas universidades y también porque la categorización del grado de estrés del estudio citado corresponde a 4 rangos: Normal . leve , moderado y severo y los rangos que hemos considerado en nuestro estudio son 3: bajo , medio y alto.

Entonces deducimos que los estudiantes de enfermería de la UNJBG en general poseen un estrés académico medio, este grado de estrés constituye un desajuste bipsicosocial que según para Cannon (1915,1935), el esfuerzo del organismo para reajustarse en su equilibrio y salvar la situación estresante, cuando se prolonga en exceso, puede conducir a la enfermedad.

En el cuadro N°03 se observa el grado de estrés académico por años de estudio observándose que primero , segundo y tercer año presentan un estrés académico medio con 23,8% , 9,9% y 13,2% respectivamente ; sin embargo el cuarto año presenta un alto estrés académico con 11,3 %, esto quiere decir que más de la mitad del cuarto año está altamente estresado ; en el estudio de Ticona Benavente y Paucar Quispe los resultados fueron que el primer año presenta estrés severo en mayor porcentaje seguido de segundo, tercero y cuarto año; esto podría deberse a la currícula de cursos que se lleva en la universidad dicho departamento .

Pero de acuerdo a nuestra realidad estudiantil como enfermeros Basadrinos el cuarto año es uno de los, más estresantes ya que la currícula combinadas con las prácticas son estresoras para el estudiante y la idea preocupante de llegar invicto a quinto año para poder hacer el internado hospitalario y rural es latente en los estudiantes.

- El tercer Objetivo propuesto es Identificar las situaciones y reacciones de estrés en los estudiantes de enfermería y el Cuadro N° 04 nos muestra las situaciones que mas estresan a los estudiantes ,se identifican las 5 primeras situaciones estresantes para los estudiantes de enfermería y son: La primera causa es la sobre carga de tareas que está representada por un 27,8% , la segunda causa estresante es la realización de un examen , en tercer lugar la sobrecarga académica con un 19,9 % , en cuarto lugar se encuentra el limitado tiempo para hacer un trabajo manifestado por un 17,2% y en quinto lugar se encuentra la falta de tiempo para poder cumplir con diversas actividades académicas

Contrastando con el estudio antes mencionado los resultados fueron : cinco eventos más frecuentemente reportados por los estudiantes son la “Proximidad de exámenes finales”, “Cambio en los hábitos de sueño”, “Fin

del semestre”, “Cambio en los hábitos alimenticios” y finalmente “Problemas en el rendimiento de estudios” en este estudio llama la atención que los estudiantes mencionen como el de mayor relevancia la “proximidad de exámenes finales”; mientras que en nuestro estudio la aproximación de exámenes es la segunda situación que mas estresa al estudiante .

En un estudio Zryewskyj y Davis describieron las principales fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería fueron descritas por, quienes comprobaron que el área académica y clínica producía el 78,4% de los acontecimientos académicos estresantes

Según Arturo Barraza el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores(se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica como se puede apreciar en el cuadro N° 05 que nos muestra las reacciones de mayor prevalencia en los estudiantes de enfermería

En el cuadro N°5 observamos las reacciones de estrés frecuentemente manifestadas por los estudiantes: Teniendo dentro de las reacciones físicas

la somnolencia o la mayor necesidad de dormir ocupa el primer lugar y representa el 17,9% , los trastornos de sueño y el cansancio permanente; ambos con un 15,2 % .

En las reacciones psicológicas la primera es la ansiedad, angustia o desesperación con 15.9%, seguida por problemas de concentración con el 13,2% y la inquietud con el 12.5%.

En las reacciones de comportamiento la disminución del arreglo personal representa el 15,9% , luego se encuentra el desgano para realizar las labores académicas con 13,2% y en tercer lugar se encuentra el aumento o reducción del consumo de alimentos con 12,6%.

Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en los estudiantes, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona”

Según Arturo Masias

- El cuarto Objetivo es Establecer las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de enfermería para abordar el estrés lo cual

podemos apreciar en el cuadro N° 06 en donde podemos apreciar que el 79 % hace un uso regular de las estrategias de afrontamiento, seguidamente el 11,3% realiza un inadecuado uso de las estrategias de afrontamiento y en un grupo minoritario tenemos a 9,3% que representan el uso adecuado de estas mismas

La función principal de las estrategias de afrontamiento es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estarán en función del evento y las evaluaciones continuas y de los recursos de afrontamiento personales según menciona Elena Fernández Martínez en su tesis doctoral de Psicología

En el cuadro N° 07 se observa que la estrategia más utilizada es la **Autofocalización negativa** con 81,5% esto quiere decir que ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración ;mientras que otro grupo de estudiantes utilizan las estrategias de **Reevaluación positiva** representada por un 75,5% son estrategias enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo

que tenga la situación; y en tercer lugar se encuentran las estrategias de **Focalización en la solución del problema** que se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema y la estrategia de **Evitación** que Implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble. ambas con 72,8%.

En su investigación Ticona Benavente y Paucar Quispe encontraron que las estrategias de afrontamiento enfocados al problema usados con mayor frecuencia son la “planificación” y el “afrontamiento activo”, también se observa que la estrategia con menos frecuencia de uso es la “supresión de actividades competentes” y la “postergación”. Las dimensiones son distintas al estudio que se presenta ya que se uso Escala de estimación de Afrontamiento de COPE ; mientras que en el presente estudio se utilizo el cuestionario de CAE de Bonifacio Sandin y Paloma Chorot.

- Como quinto objetivo tenemos Analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, se puede apreciar en el cuadro N° 08 los estudiantes que presentaron un estrés académico Bajo el 6,6% de los estudiantes de enfermería hace uso de estrategias adecuadas

, en segundo lugar se encuentran los estudiantes que utilizan estrategias medias con un 5,3% y ningún estudiante de este grupo presenta estrategias de afrontamiento inadecuadas.

Con respecto a los estudiantes que presentaron estrés académico medio , resalta el 51.0% con estrategias de afrontamiento regulares , luego se encuentran los estudiantes que hacen uso de estrategias adecuadas e inadecuadas ambos con un 2.6% .

Del grupo de estudiantes que presentaron estrés académico alto , el 23,2% utilizan estrategias de afrontamiento regulares , le sigue el grupo de estrategias inadecuadas con un 8,6% ; lo resaltante es que en este grupo no existen estudiantes con estrategias de afrontamiento adecuadas.

Esto puede ser verificada por la prueba de relación de Ji-cuadrado de Pearson cuyo resultado fue 0,0000 lo que indica una alta relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento . Contrastando con el estudio de Ticona Benavente y Paucar Quispe, en su estudio de estrés y estrategias de afrontamiento en la UNAS- Arequipa también se encontró una estrecha relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, concluyendo que cuando el alumno presenta un estrés

severo significa que no está haciendo un uso correcto de las estrategias de afrontamiento

De nuestros resultados deducimos que cuando hay un estrés alto de manera significativa el uso de estrategias de afrontamiento son regulares e inadecuadas , mientras que cuando el estrés académico es bajo es referencia de que las estrategias que se están utilizando son adecuadas o regulares que están en límites con las adecuadas

## CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en nuestra investigación podemos concluir que :

- El primer año tiene la mayor cantidad de estudiantes (33,1%)
- Existe mayor cantidad de estudiantes mujeres (88,7%)
- Los estudiantes de enfermería de la UNJBG de Tacna del año 2012 presentan un estrés académico de grado medio (56,3%)
- El cuarto año es el año que presenta mayor cantidad de estrés alto (11,3%)
- Para los estudiantes de enfermería las dos primeras situación que consideran les causa mayor estrés son: la sobrecarga de tareas (27,8%) y la realización de un examen (23,8%)
- Las reacciones de estrés académico que los estudiantes de enfermería manifiestan con frecuencia son : Mayor necesidad de dormir (17,9%); ansiedad ,angustia y desesperación (15,9%) y disminución del arreglo personal(15,9%).
- Los estudiantes de enfermería hacen uso de estrategias de afrontamiento regulares (79,5%)

- El estrés académico en los estudiantes de enfermería tiene relación directa con las estrategias de afrontamiento que estos usan dentro y fuera de la institución formadora, por lo que se debería prestar mayor atención a la salud mental del estudiante.

## RECOMENDACIONES

- Que los estudiantes reciban una formación básica de afrontamiento al estrés principalmente en los primeros años, donde también debería contemplarse en la formación continua el desarrollo de talleres de técnicas para el manejo de situaciones, técnicas de solución de problemas (toma de decisiones), técnicas para facilitar el cambio de conducta.
- Se recomienda hacer un estudio experimental posterior luego de haber implementado las dos recomendaciones anteriores para establecer si resultaron efectivas, al disminuir los niveles de estrés, utilizando los mismos instrumentos.
- Debe de brindarse más tiempo a la salud mental de los estudiantes de enfermería con evaluaciones periódicas para medir su nivel de estrés académico y buscar estrategias de afrontamiento adecuadas para que hagan frente a dichas situaciones.

- Trabajo conjunto entre docentes y psicólogos para realizar una reforma curricular que contenga espacios libres en los que el estudiante pueda darse un tiempo para sí mismo y actividades recreativas.
- Crear un área de consejería dirigido por un grupo de tutoría especialista en el tema que sirvan de apoyo a los estudiantes, para identificar las situaciones estresantes y hacerles frente de manera adecuada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Dueñas N. Riesgo Psicosocial y su prevención. Psicología de la Salud. [serie en internet] [citada en 2012 septiembre 30].3. Disponible en [http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia\\_salud/paginas/pagina01/Tema3.html](http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia_salud/paginas/pagina01/Tema3.html)
2. 1 .-Berrio N, Mazo R. Estrés Académico.Index Revista Psicologica UNA. [serie en internet].2011 Julio. [citada el 2012 Octubre 4]. [Alrededor de 82 pantallas].Disponible en <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/11369/10646>
3. Marin J , Burgos E. Estrés Académico en los estudiantes Universitarios. (trabajo para obtener el título de licenciatura de Psicología). España.Universidad de Extremadura;2008
4. Paucar G , Llerena G Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería(trabajo para optar el título de

licenciatura en enfermería). Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2006

5. Slipak O. Estres y Perfiles de personalidad. ALCMEON (serie en internet). 2009. [citada 2012 Septiembre 23 ]; 17. Disponible en [http://www.alcmeon.com.ar/4/16/a16\\_06.htm](http://www.alcmeon.com.ar/4/16/a16_06.htm)
  
6. B. Macías. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista Internacional de Psicología. . [serie en internet] 2008. . [citada 2012 Septiembre 23 ]; 8(2) . [Alrededor de 30 pantallas ]. Disponible en <http://psicologiarevista.99k.org/El%20campo%20de%20estudio%20del%20estres.pdf>
  
7. Zavala L , Rivas R, Andrade P. Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos. Redalyc. [serie en internet] 2008 [citada 2012 Octubre 03] 10 (02) [Alrededor de 180 pantallas]. Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/802/80212387009.pdf>

8. Romero M. Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud.(Tesis Doctoral). España. Universidad de A Coruña.  
<http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/1074/1/RomeroMartin.pdf>
9. Marriner A, Raile M. Modelos y Teorías de Enfermería . 6 ed .OPS.
10. Fernández Martínez E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional de la Universidad de León – Mexico . Revista electrónica Unileon [serie en internet.2009] [citada 2012 Septiembre 23 ] [alrededor de 200 pantallas ] Disponible en  
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
11. Polo A, Hernandez J, Poza C. Evaluación del estrés académico en Estudiantes universitarios.Unileon. [serie en internet]. [citado en 2012 Septiembre 17] [Alrededor de 30 pantallas ] Disponible en  
[http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)

12. Blanco G, Angulo Y . Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. Revista Terapia Ocupacional. [serie en internet] 2009[Citada en 2012 Septiembre 26] [Alrededor de 16 pantallas]. Disponible en <http://www.revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/viewFile/22048/23365>
13. Barraza M. Modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Psicología Científica.com [serie en internet] 2006 - 11-21[citada en 2012 Octubre 5 ]14. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
14. Hernández Mendoza E, Cerezo Reséndiz S, López Sandoval M. Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. Medigraphic Artemisa. [serie en internet] 2007 [citada en 2012 Septiembre 30 ] 15 (3) . Alrededor de 160 pantallas . Disponible en <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>

15. Vázquez C, Crespo M. Estrategias de Afrontamiento. [serie en internet], [citada en 2012 Septiembre 10].5. Disponible en [http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES\\_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf)
16. Vera M. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos.ULL. . [serie en internet] 2004. [citada en 2012 Septiembre 14]2.Disponible en <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
17. Romero M . Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud.(Tesis doctoral).Coruña. 2008 Disponible en <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/1074/1/RomeroMartin.pdf>
18. Canbanach R, Gonzales P, Rodriguez C. El afrontamiento del estrés enestudiantes de ciencias de la salud. Aula Abierta. [serie en internet] 2009. Diciembre 02 . [citada en 2012 Octubre 01 ] 37 (2) . [Alrededor de 9 pantallas]. Disponible en [http://www.uniovi.net/ICE/publicaciones/Aula\\_Abierta/numeros\\_anteriores/i12/03\\_Aula\\_Abierta\\_Vol.37\\_2\\_Diciembre\\_2009.pdf](http://www.uniovi.net/ICE/publicaciones/Aula_Abierta/numeros_anteriores/i12/03_Aula_Abierta_Vol.37_2_Diciembre_2009.pdf)

19. Bonfill E, Fortuño M. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. *Index de Enfermería*. [serie en internet]2010 [citada en 2012 Octubre 4].19(4). Disponible en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962010000300010&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962010000300010&script=sci_arttext)

20. Sandin B, Chorit P. Cuestionario de afrontamiento del estrés. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. [serie en internet]2003 [citada en 2012 Septiembre 18].8(1). Disponible en <http://es.scribd.com/doc/46383899/afrontamiento-estres>

## **ANEXO N°01**

### **Operacionalización de variables**

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	CATEGORIA
<b>Estrés Académico</b>	Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico	<p><b>Situaciones estresantes</b></p> <p><b>Manifestación Física</b></p> <p><b>Manifestación Psicológica</b></p> <p><b>Manifestación Conductual</b></p>	<p>-Exámenes -Exposiciones -Intervenciones -Sobrecarga Académica -Competencia -Ambiente físico -Tiempo limitado -Conflictos</p> <p>-Trastornos en el sueño -Fatiga -Dolores de cabeza -Problemas digestivos -Tics Nerviosos -Somnolencia</p> <p>-Inquietud -Depresión -Ansiedad -Concentración -Irritabilidad -Miedo</p> <p>-Conflictos -Aislamiento -Desorden Alimentario -Desgano -Desarreglo personal -Fumar o beber</p>	<p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p> <p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p> <p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p> <p>✓ Nunca ✓ Rara vez ✓ Algunas veces ✓ Casi siempre ✓ Siempre</p>	<p>Alto Medio Bajo</p>

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	CATEGORIA
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés	<b>Búsqueda de apoyo social</b>  <b>Expresión emocional abierta</b>  <b>Religión</b>  <b>Focalizado en la solución del problema</b>  <b>Evitación</b>  <b>Auto focalización negativa</b>  <b>Reevaluación positiva</b>	-Contar sentimientos a familiares y amigos -Pedir consejo -Pedir información -Pedir orientación -Expresar sentimientos  -Insultar a los demás -Comportamiento Hostil -Agresión -Irritarse -Desahogar emociones  -Asistir a la iglesia -Pedir ayuda espiritual -Confiar en Dios  -Analizar el problema -Planifica soluciones -Practicar deportes  -No pensar en el -problema -Distraerse  -Negatividad -Autoinculpación -Indefensión -Resignación  -Ver aspectos positivos del problema.	✓ Nunca ✓ Pocas veces ✓ A veces ✓ Frecuentemente ✓ Casi siempre	➤ Adecuado  ➤ Regularmente adecuado  ➤ No Adecuado

**ANEXO N° 02**

**CUESTIONARIO N°1**

## INVENTARIO DE CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADEMICO

Señor o señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar al estudiantes y por otro lado saber que estrategias utilizan para afrontar el estrés agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial

1.- Sexo (Marque con una X)                      Hombre \_\_\_\_\_                      Mujer \_\_\_\_\_

2.- Edad \_\_\_\_\_ años

3.- Estado civil \_\_\_\_\_

4.- Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

a) SI

b) NO

5.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del (tipo likert) señala tu nivel de preocupación o nerviosismo.

Nada	Poco	Mucho	Bastante	Excesivo

6.- Señala con una "X" con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones o tuviste si tuviste algunas reacciones que te presentamos:

<b>SITUACION</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Competitividad entre compañeros					
Realización de un examen					
Sobrecargas de tareas					
Exposición de trabajos en clase					
Exceso de responsabilidad					
Intervención en el aula					
Ambiente físico desagradable					
Sobrecarga académica					
Falta de incentivos					
Masificación de las aulas					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas					
Problemas o conflictos con los profesores					
Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas					
Evaluaciones					

**7.- Señala con una "X" , con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones**

<b>REACCIONES</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión , dolor abdominal o diarrea					
Rascarse , morderse las uñas , frotarse					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad , angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de miedo					
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Fumas o beber para olvidar					
Descuido del arreglo personal					

**Gracias por su apoyo**

**La autora**

**ANEXO N° 03**  
**CUESTIONARIO N°2**

## CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE BONIFACIO SANDÍN Y

### PALOMA CHOROT

Estimado Alumno/a en el presente cuestionario se describen formas de pensar o comportarse que las personas suelen emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida.

Señala con una "X" la alternativa que mejor represente el grado en que empleo cada una de las formas de Afrontamiento del Estrés que se indican.

**Donde N= nunca , PV =pocas veces , AV = a veces, FR =Frecuentemente, CS = siempre**

ÍTEMS	N	PV	A V	FR	CS
1.-Trate de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2.-Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrán mal					
3.-Intente concentrarme en los aspectos positivos del problema					
4.-Cuando me venía a la cabeza el problema , trataba de concentrarme en otras cosas					
5.-Le conté a familiares o algún amigo lo que sentía					
6.-Asistí a la iglesia					
7.-Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
8.-No hice nada concreto , puesto que las cosas suelen ser malas					
9.-Intente sacar algo positivo del problema					
10.-Insulte a ciertas personas					
11.-Me volqué en otra actividad para olvidarme del problema					
12.-Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
13.-Pedí ayuda espiritual					
14.-Establecí un plan de acción y procure llevarlo a cabo					
15.-Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema					
16.-Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
17.-Me comporte de forma hostil con los demás					
18.-Sali al cine , a cenar , a dar una vuelta etc ...para olvidarme del problema					
19.-Pedí a parientes y amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
20.-Acudí a la Iglesia para rogar que se solucione mi problema					
21.-Hable con las personas implicadas para encontrar una solución al					

problema					
22.-Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación					
23.-Comprendí que otras cosas diferente del problema eran para mi mas importantes					
24.-Agredi a algunas personas					
25.-Procure no pensar en el problema					
26.-Hable con amigos y familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
27.-Tuve fe en que Dios remediaría mi situación					
28.-Hice frente al problema poniendo en marcha poniendo en marcha varias soluciones concretas					
29.-Me di cuenta de que por mi mismo no podría hacerle frente al problema					
30.-Experimente eso de que “no hay que por mal no venga”					
31.-Me irrite con alguna gente					
32.-Practique algún deporte para olvidarme del problema					
33.-Pedi consejo a un amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir					
34.-Rece					
35.-Pense detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
36.-Compruebe que después de todo , las cosas podrían haber ocurrido peor					
37.-Luche y me desahogue expresando mis sentimientos					
38.-Intente olvidarme de todo					
39.-Procure que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos					
40.-Acudi a la iglesia					
41.-Me resigne a aceptar las cosas como eran					
42.- Descargue mi mal humor con los demás					

**ANEXO N° 04**

**Puntajes asignados a los**

**instrumentos**

## INVENTARIO DE CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADEMICO

Señor o señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar al estudiantes y por otro lado saber que estrategias utilizan para afrontar el estrés agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial

1.- Sexo (Marque con una X)                      Hombre \_\_\_\_\_                      Mujer \_\_\_\_\_

2.- Edad \_\_\_\_\_ años    3.- Estado civil \_\_\_\_\_

4.- Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- a) SI
- b) NO

5.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del (tipo likert) señala tu nivel de preocupación o nerviosismo.

Nada	Poco	Mucho	Bastante	Excesivo
0	1	2	3	4

6.- Señala con una "X" con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones o tuviste si tuviste algunas reacciones que te presentamos:

SITUACION	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competitividad entre compañeros	0	1	2	3	4
Realización de un examen	0	1	2	3	4
Sobrecargas de tareas	0	1	2	3	4
Exposición de trabajos en clase	0	1	2	3	4
Exceso de responsabilidad	0	1	2	3	4
Intervención en el aula	0	1	2	3	4
Ambiente físico desagradable	0	1	2	3	4
Sobrecarga académica	0	1	2	3	4
Falta de incentivos	0	1	2	3	4
Masificación de las aulas	0	1	2	3	4
Tiempo limitado para hacer el trabajo	0	1	2	3	4
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	0	1	2	3	4
Problemas o conflictos con los profesores	0	1	2	3	4
Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas	0	1	2	3	4
Evaluaciones					

7.- Señala con una "X", con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones

REACCIONES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	0	1	2	3	4
Fatiga crónica (cansancio permanente)	0	1	2	3	4
Dolores de cabeza o migrañas	0	1	2	3	4
Problemas de digestión , dolor abdominal o diarrea	0	1	2	3	4
Rascarse , morderse las uñas , frotarse	0	1	2	3	4

Somnolencia o mayor necesidad de dormir	0	1	2	3	4
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	0	1	2	3	4
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	0	1	2	3	4
Ansiedad , angustia o desesperación	0	1	2	3	4
Problemas de concentración	0	1	2	3	4
Sentimientos de miedo	0	1	2	3	4
Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	0	1	2	3	4
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	0	1	2	3	4
Aislamiento de los demás	0	1	2	3	4
Desgano para realizar las labores académicas	0	1	2	3	4
Aumento o reducción del consumo de alimentos	0	1	2	3	4
Fumas o beber para olvidar	0	1	2	3	4
Descuido del arreglo personal	0	1	2	3	4

Se Tendrá una puntuación de :

- ✓ Estrés académico Bajo : 0 - 44ptos
- ✓ Estrés académico medio : 45 – 86 ptos
- ✓ Estrés académico alto : 86 - 132

## CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE BONIFACIO SANDÍN Y

### PALOMA CHOROT

Estimado Alumno/a en el presente cuestionario se describen formas de pensar o comportarse que las personas suelen emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida.

Señala con una "X" la alternativa que mejor represente el grado en que empleo cada una de las formas de Afrontamiento del Estrés que se indican.

**Donde N= nunca , PV =pocas veces , AV = a veces, FR =Frecuentemente, CS = siempre**

ÍTEMS	N	PV	AV	FR	CS
1.-Trate de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2.-Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrán mal	4	3	2	1	0
3.-Intente concentrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4.-Cuando me venía a la cabeza el problema , trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
5.-Le conté a familiares o algún amigo lo que sentía	0	1	2	3	4
6.-Asistí a la iglesia	0	1	2	3	4
7.-Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
8.-No hice nada concreto , puesto que las cosas suelen ser malas	4	3	2	1	0
9.-Intente sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
10.-Insulte a ciertas personas	4	3	2	1	0
11.-Me volqué en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
12.-Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
13.-Pedí ayuda espiritual	0	1	2	3	4
14.-Establecí un plan de acción y procure llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
15.-Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema	0	1	2	3	4
16.-Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
17.-Me comporte de forma hostil con los demás	4	3	2	1	0
18.-Sali al cine , a cenar , a dar una vuelta etc ...para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
19.-Pedí a parientes y amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
20.-Acudí a la Iglesia para rogar que se solucione mi problema	0	1	2	3	4
21.-Hable con las personas implicadas para encontrar una solución al	0	1	2	3	4

problema					
22.-Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación	4	3	2	1	0
23.-Comprendí que otras cosas diferente del problema eran para mi mas importantes	0	1	2	3	4
24.-Agredi a algunas personas	4	3	2	1	0
25.-Procure no pensar en el problema	0	1	2	3	4
26.-Hable con amigos y familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
27.-Tuve fe en que Dios remediaría mi situación	0	1	2	3	4
28.-Hice frente al problema poniendo en marcha poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
29.-Me di cuenta de que por mi mismo no podría hacerle frente al problema	4	3	2	1	0
30.-Experimente eso de que “no hay que por mal no venga”	0	1	2	3	4
31.-Me irrite con alguna gente	4	3	2	1	0
32.-Practique algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
33.-Pedi consejo a un amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
34.-Rece	0	1	2	3	4
35.-Pense detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
36.-Compruebe que después de todo , las cosas podrían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
37.-Luche y me desahogue expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
38.-Intente olvidarme de todo	0	1	2	3	4
39.-Procure que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
40.-Acudi a la iglesia	0	1	2	3	4
41.-Me resigne a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
42.- Descargue mi mal humor con los demás	4	3	2	1	0

Gracias por su apoyo

Tendrá una puntuación de :

- ✓ Estrategias de afrontamiento inadecuadas : 0-55 pts
- ✓ Estrategias de afrontamiento regulares : 56-112 pts
- ✓ Estrategias de afrontamiento inadecuadas: 113 – 168 pts

## **ANEXO N° 05**

### **Validación de Instrumentos**

## PROCEDIMIENTO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

1. Se construye una tabla donde se coloca los puntajes por ítems y sus respectivos promedios:

Nº DE ITEMS	EXPERTOS				PROMEDIO
	A	B	C	D	
1	5	4	5	4	4,5
2	5	4	4	4	4,25
3	5	3	4	5	4,25
4	4	4	5	5	4,5
5	5	4	4	5	4,5
6	4	4	4	5	4,25
7	4	4	5	5	4,5
8	5	3	5	5	4,5
9	5	4	4	5	4,5

2. Con las medidas resumen (promedio) de cada uno de los ítems se determina la distancia de puntos múltiples (DPP), mediante la siguiente ecuación:

$$\mathbf{DPP} = \sqrt{(X - Y_1)^2 + (X - Y_2)^2 + \dots + (X - Y_9)^2}$$

$$\text{DPP} = \sqrt{(5 - 4.5)^2 + (5 - 4.25)^2 + (5 - 4.25)^2 + (5 - 4.5)^2 + (5 - 4.5)^2 + (5 - 4.25)^2 + (5 - 4.5)^2 + (5 - 4.5)^2 + (5 - 4.5)^2}$$

$$\text{DPP} = \sqrt{0.25 + 0.5625 + 0.5625 + 0.25 + 0.25 + 0.5625 + 0.25 + 0.25 + 0.25}$$

En este estudio: **DPP = 1,79**

Donde X = Valor máximo de la escala para cada ítem

Y = Valor promedio de la escala para cada ítem

- Determinar la distancia máxima (D máx.) del valor obtenido respecto al punto de referencia cero(o), con la ecuación.

Hallado con la fórmula:

$$\mathbf{Dmax} = \sqrt{(X_1 - 1)^2 + (X_2 - 1)^2 + \dots + (X_9 - 1)^2}$$

$$D_{\max} = \sqrt{(5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2 + (5 - 1)^2}$$

$$D_{\max} = \sqrt{16 + 16 + 16 + 16 + 16 + 16 + 16 + 16 + 16 + 16}$$

$$D_{\max} = 12$$

Donde X = Valor máximo de la escala para cada ítem

Y = Valor mínimo de la escala para cada ítem (1)

4. Con éste último valor hallado se construye una nueva escala valorativa a partir de cero, hasta llegar a D máx. dividiéndose en intervalos iguales entre si. Llamándose con las letras A, B, C, D, E.

Siendo:

A y B : Adecuación total

C : Adecuación promedio

D : Escasa adecuación

E : Inadecuación

5. El punto DPP debe caer en las zonas A y B, en caso contrario la encuesta requiere reestructuración y/o modificación, luego de los cuales se somete nuevamente a juicio de expertos.

**A.**

0,00    2,4

---

**B.**

2,4                  4,8

---

**C.**

4,8                  7,2

---

**D.**

7,2                  9,6

---

**E.**

9,6                  12,00

---

En el caso nuestro, El valor DPP fue **1,79** cayendo en la zona “**A**” lo cual significa una **adecuación total** del instrumento y que puede ser aplicado en la recolección de información de este estudio.

## **CUADRO N°06**

### **Confiabilidad del Instrumento**

a. **INVENTARIO DE CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADEMICO**

		N	%
Casos	Válidos	15	99,3
	Excluidos <sup>a</sup>	1	,7
	Total	15	100,0

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,946	33

b. **CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

<b>Resumen del procesamiento de los casos</b>			
		N	%
Casos	Válidos	15	100,0
	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	15	100,0

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,898	42

**CUADRO N°07**

**Glosario de términos**

## **GLOSARIO DE TERMINOS**

### ❖ Estrés :

Es el resultado de la relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos, y que por lo tanto pone en peligro su bienestar.

### ❖ Estrés Académico :

Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico

### ❖ Estrategias de Afrontamiento:

Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las

demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés

❖ Enfoque:

Enfoque se refiere también, a los distintos puntos de vistas con los que se puede observar alguna cosa o determinada situación. Así podemos hablar de un enfoque empirista, basado en la experiencia, o de un enfoque racional, centrado en la razón o en el pensamiento.

❖ Eustres

Es la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.

Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.

❖ Distres

Es la inadecuada, excesiva o desregularizada activación psicofisiológica que conduce al fracaso. Es dañino y desmoralizante, con resultado de sufrimiento y desgaste personal.

❖ Estresores :

Podemos definir como estresores cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada." Cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano."

❖ Desequilibrio:

Estado de la personalidad mórbida e inadaptada socialmente que posee un carácter inestable emotivamente, impulsivo y con cambios frecuentes de humor.

