

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO**  
**FACULTAD DE ENFERMERÍA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVEL DE ESTRÉS**  
**ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE**  
**ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**PUNO – 2012**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**DANITZA QUISPE CUTIPA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE:**  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

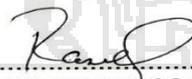
**PUNO – PERÚ**

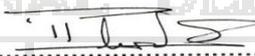
**2013**

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO  
FACULTAD DE ENFERMERIA"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
DEL ALTIPLANO PUNO - 2012"**TESIS**PRESENTADA A LA DIRECCION DE INVESTIGACION DE LA FACULTAD DE  
ENFERMERIA DE LA UNA - PUNO

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA

APROBADA POR EL JURADO REVISOR CONFORMADO POR:

Presidente de Jurado :   
Dra. FELICITAS RAMOS QUISPE

Primer Miembro :   
M.g. ROSA PILCO VARGAS

Segundo Miembro :   
Lic. JULIA BELISARIO GUTIERREZ

Directora de Tesis :   
M.Sc. DENICES SOLEDAD ABARCA FERNANDEZ

Asesora de Tesis :   
M.Sc. ELSA GABRIELA MAQUERA BERNEDO

PUNO - 2013

**ÁREA** : Administración**TEMA** : Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés

## AGRADECIMIENTO

Un reconocimiento profundo a la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano; en la cual he adquirido conocimientos valiosos actualizados y de elevado valor educativo, acorde con los avances de la ciencia y la tecnología.

Así mismo, va mis reconocimientos y agradecimiento al Decano, docentes y estudiantes de la Carrera Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno; por su apoyo desinteresado y haber sido actores directos para la aplicación del trabajo de investigación.

De igual forma va mi agradecimiento especial a la M.Sc. Denices Abarca Fernández y M.Sc. Gabriela Maquera Bernedo por su valiosa conducción en el presente trabajo de investigación y haber arribado, satisfactoriamente a los resultados esperados, no solo por su constante apoyo y disposición para responder todas mis consultas, sino también por su tremenda calidad humana.

Debo agradecer el trabajo exhaustivo, minucioso y enriquecedor de los jurados de esta tesis, cuyas palabras y pertinentes observaciones y recomendaciones ayudaron enormemente a enriquecer la calidad del estudio.

También quiero a agradecer a todo el personal administrativo de la facultad, por su apoyo incondicional en la facilitación del proceso de representación y formación profesional.

## DEDICATORIA

*Mi tesis la dedico con todo mi amor y  
cariño a Dios que me regaló la vida.*

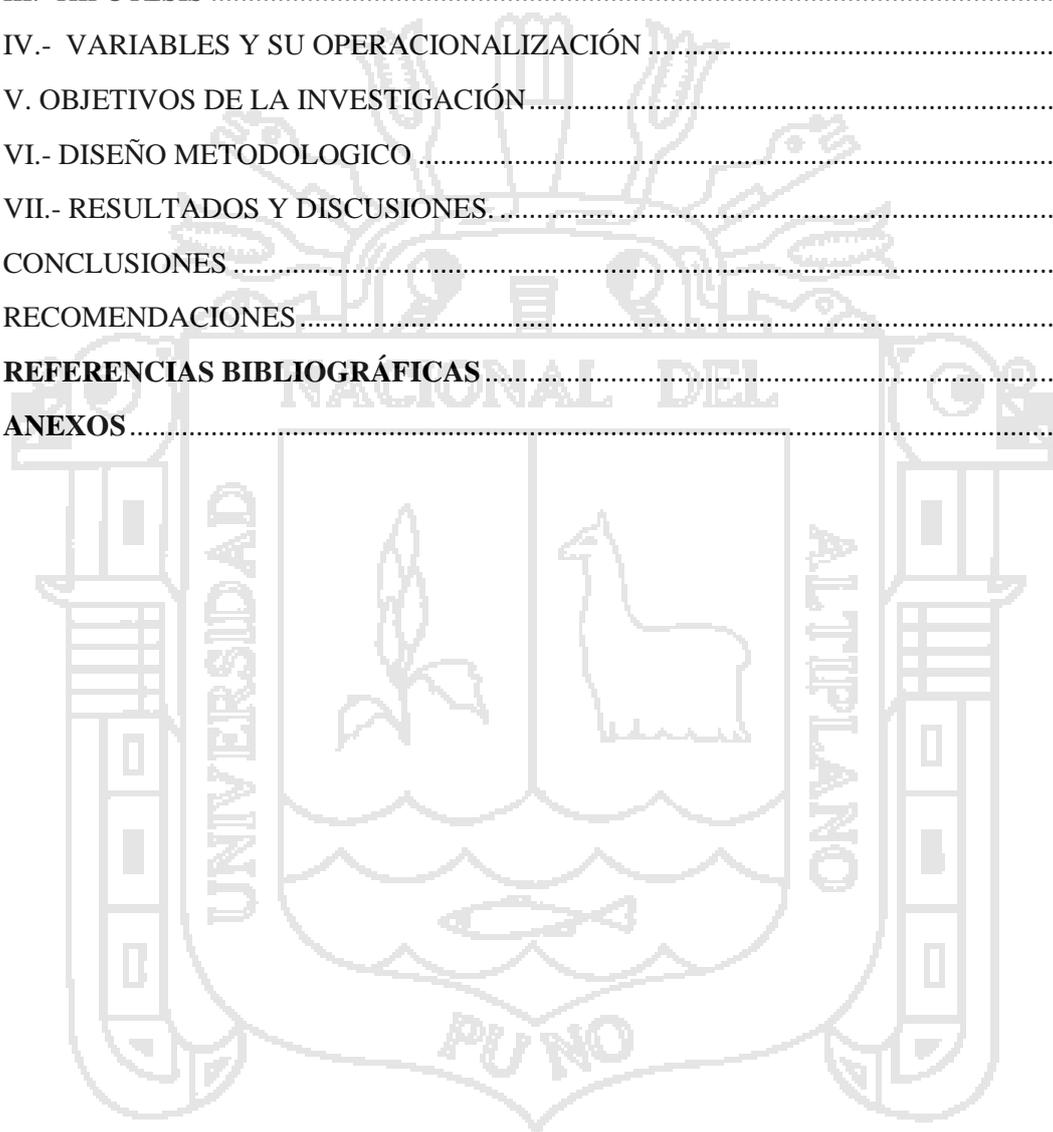
*A mis padres que estuvieron en todo  
momento conmigo, gracias papá y mamá  
por darme la oportunidad de tener una  
carrera maravillosa y por creer en mí, les  
agradezco de todo corazón el que estén a  
mi lado, no imagino la vida sin ustedes.*

*Gracias a mi esposo y mi querida hijita  
que me apoyaron en todo momento,  
aunque pasamos momentos difíciles  
siempre han estado apoyándome y sobre  
todo brindándome todo su amor.*

*Finalmente los sinceros agradecimientos a  
mi Hermanita Esmeralda por el apoyo  
incondicional, a mi directora y asesora que  
tuvieron mucha paciencia conmigo.*

## ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCION.....</b>	<b>- 7 -</b>
CARACTERIZACION DEL PROBLEMA.....	- 7 -
<b>II. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....</b>	<b>- 15 -</b>
III.- HIPOTESIS .....	- 43 -
IV.- VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN .....	- 43 -
V. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	- 50 -
VI.- DISEÑO METODOLOGICO .....	- 51 -
VII.- RESULTADOS Y DISCUSIONES.....	- 66 -
CONCLUSIONES.....	- 82 -
RECOMENDACIONES.....	- 83 -
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>- 81 -</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>- 89 -</b>



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés en los estudiantes de enfermería UNA - Puno 2012, está centrado en determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en los estudiantes, el tipo de investigación fue descriptivo de corte transversal y diseño correlacional, la población de estudio estuvo constituida por 317 estudiantes, la muestra formada por 96 estudiantes, se aplicó Instrumentos de medida mediante cuestionarios referidos a las estrategias de afrontamiento y estrés académico; para el análisis estadístico se aplicó la estadística porcentual y para establecer la relación existente entre las variables se utilizó la prueba de Ji Cuadrada; los resultados de la investigación revelan que el 44.5 % de estudiantes manifiestan que no utilizan estrategias de afrontamiento, seguido de un 41.2 % a veces utilizan y el 4.2 % si utilizan diferentes estrategias de afrontamiento, dentro de las estrategias de afrontamiento las más utilizadas fueron enfocadas al problema en un 7.1%; donde la estrategia Focalización en la Solución de Problema fue la más utilizada en un 3.1 %, seguido de la estrategia de Búsqueda de Apoyo Social en un 2.4 %; en cuanto al estrés académico el 38.5 % presentan estrés académico Moderado, mientras que el 28.1 % estrés académico Alto; los estresores académicos que afectan al estudiante son el acumulo de tareas académicas en 7.1 %, mala organización del tiempo un 6.1 %, los exámenes un 6.0 % y en 5.8 % son las intervenciones en público; los resultados que revelan la relación entre nivel de estrés académico y la utilización de estrategias de afrontamiento se obtiene que 43.8 % de estudiantes manifiestan que tienen nivel de estrés académico bajo y utilizan estrategias de afrontamiento, seguido de un 42.1 % de estudiantes presentan nivel de estrés académico moderado y no utilizan estrategias de afrontamiento y el 38.6 % presentan nivel de estrés académico alto y a veces utilizan estrategias de afrontamiento, finalmente se obtiene Ji crítico de 9.4877 y Ji calculado de 22.796, con 4 grados de libertad y un 95 % de confiabilidad y un 0.5 % de un error, por lo que se rechaza la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternada.

**Palabras Claves:** Niveles de estrés académico, estresores académicos, estrategias de afrontamiento y estudiantes.

## I. INTRODUCCIÓN.

### CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.

Las nuevas realidades políticas, económicas sociales y culturales generadas del proceso de la globalización han producido transformaciones en los sistemas productivos y han iniciado una nueva configuración del mercado laboral. Ante este contexto, que incide en todos los países, la educación se vuelve cada vez más determinante tanto para los individuos como para las sociedades, y ha conducido a los diferentes países a realizar reformas educativas en términos de competencias y habilidades relevantes para el individuo con el propósito de responder a las nuevas realidades del entorno [1]. Es así que la educación superior “universitaria” corresponde a exigencias de nivel elevado por lo que en las universidades de América y en el Perú están en un proceso permanente de autoevaluación con miras a la acreditación universitaria en las cuales hay mayores exigencias académicas lo que a veces ocasiona que los estudiantes se aglomeren de responsabilidades.

Algunas investigaciones refieren que el estudiantado universitario es una de las poblaciones en las que se genera un estrés elevado que perjudica al estudiante [2], por la presencia de estresores académicos como la realización de un trabajo, la metodología del docente, la sobrecarga de estudio, malas relaciones sociales en el contexto académico, inseguridad respecto del propio rendimiento académico, carencia de contenidos de aprendizaje, exámenes, todo esto influye en la incidencia del estrés en el ámbito académico que recae en el rendimiento académico del estudiante, otras situaciones comunes causantes del estrés de este tipo es la poca preparación, baja autoestima, mala alimentación y problemas socioeconómicos o psicológicos y las consecuencias se verán reflejadas en la salud física, generando enfermedades. En el aspecto psicológico, creará frustración, ansiedad, irritabilidad, depresión, falta de entusiasmo, etc. [3].

En Norte América (Estados Unidos); en las universidades de TUFFES, HARWARD y MURPHY; demuestran que es alarmante la situación en la que se encuentra la salud mental de los estudiantes, ya que el 95 % de los estudiantes soportan híper estrés. Siendo

la causa los estresores académicos en un 66.7 % ocupando los 2/3 de todos los factores que ocasionan estrés [4].

En el Perú la prevalencia anual del estrés es del 14% aproximadamente y fue más frecuente en mujeres que en varones. Otras investigaciones sobre “Estrés académico en estudiantes de Medicina”, en Trujillo concluye que el nivel de estrés es alto, los estresores predominantes fueron sobrecarga de tareas 26%, evaluaciones 25% y exceso de responsabilidad 17%, las estrategias de afrontamiento más utilizados fueron los esfuerzos por razonar y mantener la calma con un 26% [5].

Otro estudio realizado en Puno refiere que los estudiantes de las ciencias de la salud en especial los que pertenecen a la escuela profesional de enfermería, están frecuentemente inmersos en situaciones que generan estrés; se concluye que el 66.7 % de estudiantes de Enfermería presentan estrés en nivel moderado, en un 23.6 % presentan estrés en nivel evidente [6].

Entonces el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. La manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío pero por el contrario aquellos que no puedan manejar correctamente estas situaciones experimentan insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos estrés académico.

Durante el primer año dentro del ámbito universitario llega a ser estresante cuando el alumno percibe que la situación requiere más recursos personales de los que reconoce como disponibles. Por ejemplo los estudiantes experimentarían estrés cuando sientan que una tarea académica solicita habilidades superiores a las capacidades que cree tener para resolverla, si estas situaciones llegan a ser crónicas podrían desembocar en fracaso académico por parte del alumno. Sin embargo esta transición durante la universidad y en otros semestres más avanzados puede resultar aún más estresante no solo en el primer año de la carrera, ya que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos tales como en

la época de exámenes, los trabajos de clase, como en el caso de 4to y 5to semestre en los que se incorpora el campo de prácticas pre profesionales en las que el alumno de enfermería tiene otras responsabilidades a parte de las académicas. Ya en los últimos semestres es indudable que los estresores cambien o el mismo nivel de los que se presentaban en semestres anteriores aunado a esta la ansiedad que produzca al acercarse un desenlace de la carrera y la presión de los mismos profesores a un desempeño más selecto dentro del mismo salón de clases debido al avanzado grado de semestre.

Esto se da con frecuencia al culminar cada semestre académico por la saturación de cursos, inadecuada distribución del tiempo para el estudio de las diferentes asignaturas, exámenes, subsanaciones y extracurriculares, así como a las presiones familiares, económicas y en el aspecto personal posiblemente ocasione una baja autoestima, malas relaciones interpersonales, conflictos religiosos, etc.; que sin darse cuenta provocan un grado de estrés importante el cual se puede manifestaren síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Finalmente el estrés académico se produce en el ámbito educativo y afecta a los estudiantes; ante la presencia de múltiples situaciones estresantes, los estudiantes de enfermería están expuestos constantemente a diversos estresores académicos en su ambiente universitario como son el acumulo de tareas, la mala organización del tiempo, exámenes e intervenciones en público estas situaciones estresantes repercuten desfavorablemente, por lo que el estudiante en un intento de adaptarse a estas situaciones ponen en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda; sin embargo, una gran parte carecen de esas estrategias de afrontamiento o adoptan estrategias inadecuadas.

En ocasiones estas estrategias son insuficientes, es ahí en donde el estudiante de enfermería se encuentra en riesgo de presentar alteraciones fisiológicas y del comportamiento, los cuales pueden dar lugar al deterioro de su salud y escasa motivación [7].

## 1.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO:

### 1.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL.

En Venezuela, un estudio descriptivo sobre los “Efectos de un plan de estudio en estudiantes del primer semestre de la Escuela de Enfermería de la Universidad Centro occidental de Lisandro Alvarado, con el objetivo de evaluar los efectos de un plan de estudio en estudiantes del primer semestre de la Escuela de Enfermería, el estudio es de tipo descriptivo, con una muestra de 45 estudiantes, concluyó que el plan de afrontamiento al estrés no produjo cambios significativos, los estudiantes universitarios de la muestra estudiada reportaron como evento académico más estresante “presentar exámenes”, los estudiantes utilizaron estrategias de afrontamiento al estrés más dirigidas al manejo emocional que al manejo del problema, se identificó inadecuadas estrategias de afrontamiento de estrés y hábitos de estudio inefectivos [8].

Otro estudio sobre “Niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado de la Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado, Estado Lara”, con el objetivo de determinar los niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado, mediante un estudio de tipo descriptivo de corte transversal en una muestra de 250 estudiantes, concluyendo que: el 65.6% tuvo estrés moderado, 23.1% estrés alto y 11.3% estrés bajo, las técnicas de afrontamiento más utilizadas fueron dormir y tomar café, y la menos utilizada fue fumar [9].

En Colombia un estudio sobre “Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali”; con el objetivo de evaluar los efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes, el método fue descriptivo exploratorio transversal; la muestra estuvo conformada por 50 estudiantes; y finalmente concluyeron que hay gran influencia del estrés en el aspecto biológico, psicológico y social afectando directamente este equilibrio, como una consecuencia de factores externos al organismo [10].

### 1.2.2.- A NIVEL NACIONAL

En el Perú realizaron una investigación sobre “Conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios. Academias Fleming y Bardet. Arequipa”, con el objetivo de evaluar las conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre – universitarios, un estudio descriptivo, en una muestra de 277 estudiantes, concluyó que los estudiantes presentaron generalmente estrés severo (42.1%) predominando el sexo masculino, las conductas de afrontamiento que adoptaron en su tiempo libre fueron: escuchar música (79.5%), lectura (58.7%), la práctica de un deporte (62.2%), entre los modelos de consumo los más frecuentes fueron el consumir golosinas azucaradas (85.9%) y bebidas alcohólicas (39.2%) [11].

En Trujillo un estudio sobre “Estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo” con el objetivo de determinar las características del estrés académico; mediante un estudio descriptivo relacional en una muestra de 159 alumnos de primero, cuarto y séptimo año concluyendo que: el nivel de estrés fue medianamente alto, los estresores predominantes fueron sobrecarga de tareas 26%, evaluaciones 25% y exceso de responsabilidad 17%, las estrategias de afrontamiento más utilizados fueron los esfuerzos por razonar y mantener la calma con un 26% [5].

En Arequipa se realizó una investigación sobre “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M.”; con el objetivo de determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes; de tipo descriptivo de corte transversal, en una muestra de 130 estudiantes; concluyendo lo siguiente: La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios y tener amigos, y la estrategia de afrontamiento es la acción positiva hedonista (41%) destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzada (36%)[12].

Otro estudio sobre nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNSA. Arequipa 2006, con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de tipo transaccional

con diseño correlacional, la muestra en estudio fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, como instrumentos utilizaron: la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE, concluye que: 1) 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, 2) 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” [13].

### 1.2.3.- A NIVEL LOCAL.

En Puno se realizó un estudio titulada: “Factores estresantes de la práctica clínica y el nivel de estrés en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del altiplano – Puno, 2010”, con el objetivo de determinar los factores estresantes de la práctica clínica y el nivel de estrés en estudiantes del 4to, 5to, 6to, 7mo semestre. La investigación es de tipo descriptivo con diseño correlacional, así mismo la población estuvo constituida por 72 estudiantes, el instrumento utilizado fue el test de Medición del estrés y cuestionario KEZKAK. Los resultados a los que se concluyeron. 9.7 % de estudiantes presentan estrés normal; el 23.6 % presentan estrés en nivel evidente y el 66.7 % de estudiantes presentan estrés moderado [6].

Otro estudio sobre factores académicos que condicionan niveles de estrés en estudiantes del 3er y 4to nivel de la facultad de enfermería de la UNA-Puno, con el objetivo de determinar los factores académicos que condicionan niveles de estrés en estudiantes, la investigación fue de tipo descriptivo, explicativo y transversal con diseño correlacional, su población fue de 71 estudiantes, aplico encuesta empleando los cuestionarios elaborados por Nubia Solórzano y por el Dr. José Velásquez, concluye en mayor índice de estrés moderado con 52.11 %, estrés evidente con 36.62 %; además el 33.80 % organización su tiempo de manera regular [14].

También se tiene un estudio sobre Niveles de estrés y liderazgo en estudiantes de la facultad de enfermería de la UNA-Puno 2010, con el objetivo de determinar los niveles de estrés y su relación con el liderazgo de los estudiantes de 4to a 8vo semestre, la investigación fue de tipo descriptivo, explicativo y transversal con diseño correlacional, su población fue de 141 estudiantes, aplico encuesta empleando los cuestionarios elaborados por el Dr. José Velásquez y la Dra. Avila de Encio, los resultados relevan que la relación entre niveles de estrés y los estudiantes que son líderes 10.64 % de los cuales el 5.75 % tienen nivel de estrés moderado, 3.17 tienen estrés evidente, 1.13 % tienen estrés en nivel normal [15].

### **1.3.-FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería – U. N.A. 2012?

### **1.4.- IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL ESTUDIO.**

Por lo cual el presente estudio nos permitirá conocer la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes de enfermería.

Los resultados obtenidos servirán de gran utilidad como medio de información a las autoridades, docentes y personal administrativo de la facultad de enfermería; para plantear algunas alternativas de solución frente a la posible situación estresante que sufren los estudiantes, de esta manera poder reducir el nivel de estrés mediante alguna técnica de relajación y utilizando adecuadas estrategias de afrontamiento para conseguir un buen rendimiento académico del estudiantado, que el alumno goce de salud integral sin ninguna alteración física, psicológica o comportamental sin adquirir alguna de las patologías que trae como consecuencia de estar frecuentemente en estrés y poder mantener su propio desarrollo académico.

Así mismo sirve como fuente de referencia a los estudiantes para tener en cuenta la posible afectación del nivel de estrés académico en el aprendizaje y en el rendimiento académico y su relación con las adecuadas estrategias de afrontamiento.

Igualmente los resultados obtenidos podrán servir como marco referencial para futuras investigaciones relacionadas con el tema tratado, incrementando así el acervo de conocimientos y desarrollo de la profesión de enfermería como ciencia y arte.



## II. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

### 2.1.- AFRONTAMIENTO

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés coping y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes.

La mayoría de los investigadores define el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación, por tanto, son respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla.

Entonces el afrontamiento es un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. La magnitud de la discrepancia determina, en parte, el estrés que experimenta la persona.

#### 2.1.2.- ESTRATEGIAS

Las estrategias son procesos de afrontamiento concretos que usamos en los diferentes contextos y pueden cambiar en función de los estímulos y condiciones que actúen en cada momento.

#### 2.1.3.- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los esfuerzos mediante conductas, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés.

Así, cuando una persona se enfrenta a una situación que le puede producir estrés o ansiedad pone en marcha las estrategias de afrontamiento, que son de carácter

intencional y deliberado. Como un proceso psicología dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas.

Finalmente las estrategias son actividades que los individuos realizan o piensan realizarlo como reacción ante un estresor en una situación determinada por lo que se conceptúa conceptúan a las estrategias de afrontamiento como reacciones de las personas ante un estresor específico sucedido en un contexto específico; por consiguiente, las estrategias se refieren a conductas que ocurren después de la aparición del estresor o como respuesta ante el estresor permanente [16].

### 2.1.3. CLASIFICACIÓN.

Se clasifican en tres grandes dimensiones o focalizaciones del afrontamiento [17].

#### ➤ **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema-**

La persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante.

Este tipo de estrategias son focalización centrada en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

#### ➤ **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:**

La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo.

Las estrategias son auto focalización negativa y expresión emocional abierta.

➤ **Centrada en la evitación y escape:**

La persona busca el equilibrio de la situación estresante aminorando el impacto sobre el individuo mediante el escape. Estas estrategias son la evitación y la religión.

**A.1.- Focalizado en la situación o problema:**

La persona centra su atención en entender cuál es el problema, comprende que es un elemento que puede estar bajo su control si logra identificar qué aspectos están relacionados. Para ello es importante: definir el problema, encontrar situaciones que incrementan o decrementan el problema, observar comportamientos personales que incrementan el problema, detectar si el problema es de otros o es propio cuando están involucradas otras personas, por ejemplo:

1. Analizar las causas del problema
2. Seguir unos pasos concretos
3. Establecer un plan de acción
4. Hablar con las personas implicadas'
5. Poner en acción soluciones concretas
6. Pensar detenidamente los pasos a seguir

**A.2.- Autofocalización negativa:**

La persona se centra en aspectos negativos de sí mismo de forma poco realista, se juzga constantemente, se culpabiliza y presenta de forma constante un estado emocional negativo que dificulta el afrontamiento, pues está tan concentrado en lastimarse que finalmente termina no solucionando el problema. Tendencia de afrontamiento que se encuentra con alta frecuencia en personas con estados depresivos. Por ejemplo:

1. Autoconvencerse negativamente
2. No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas
3. Autoculpación
4. Sentir indefensión respecto al problema

5. Asumir la propia incapacidad para resolver la situación
6. Resignarse, detener soluciones posibles

### **A.3. Reevaluación positiva:**

En ocasiones no se puede hacer directamente frente a la situación pues no está en el control del comportamiento personal (por ejemplo enfermedades terminales, fallecimiento de un ser querido, entre otras), en este momento la evaluación que se hace de la situación que genera el estrés es muy importante, pues modifica las metas de comportamiento y el estado emocional en general, es una estrategia presente en personas que re significan el sentido de su vida, trascienden de las situaciones y salen fortalecidos. Por ejemplo:

1. Ver los aspectos positivos
2. Sacar algo positivo de la situación
3. Descubrir que en la vida hay gente buena
4. Comprender que hay cosas más importantes
5. No hay mal que por bien no venga
6. Pensar que el problema pudo haber sido peor
7. Pensar en el aprendizaje positivo que dejó

### **A.4.- Expresión emocional abierta:**

La persona considera que expresando su ira o su tristeza de forma constante o inasertiva, solucionará el problema, esta estrategia es considerada negativa cuando la persona se comporta dejándose llevar por la emoción negativa. Se considera una estrategia funcional cuando la persona logra organizar sus pensamientos y emociones expresándolos de forma clara y dirigiéndose al problema, no atacando a otras personas o a sí mismo, va más allá de solo desahogarse. Por ejemplo:

1. Descargar el mal humor con los demás
2. Insultar a otras personas
3. Comportarse hostilmente
4. Agredir a alguien

5. Irritarse con la gente
6. Luchar y desahogarse emocionalmente

#### **A.5.- Evitación**

Se refiere a que se buscan situaciones opuestas al factor estresante como escape, siendo negativo cuando se necesita de encarar directamente la situación asumiendo las riendas y las consecuencias de las decisiones; se considera una estrategia positiva cuando está encaminada a no alimentar más el problema (encontrarse con la otra pandilla y evitar la confrontación o evitar discusiones con otra persona que está bajo un estado emocional negativo que le dificulta procesar la información ), un ejemplo de evitación :

1. Concentrarse en otras cosas
2. Volcarse en el trabajo u otras actividades
3. «Salir» para olvidarse del problema
4. No pensar en el problema
5. Practicar deporte para olvidar
6. Tratar de olvidarse de todo

#### **A.6.- Búsqueda de apoyo social:**

Esta estrategia se refiere a buscar opiniones de pares o personas que percibe como superiores intelectuales, permite validar la información que se percibe acerca del evento y permite recibir retroalimentación sobre las causas y consecuencias del problema, permitiendo igualmente expresar asertivamente las emociones negativas que puede generar el factor estresante. Se considera que es una estrategia inadecuada cuando la persona se vuelve dependiente de los conceptos u opiniones de los otros ante varias situaciones de forma repetida.

1. Contar los sentimientos a familiares o amigos
2. Pedir consejo a parientes o amigos
3. Pedir información a parientes o amigos
4. Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado
5. Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir

6. Expresar los sentimientos a familiares o amigos
7. Apoyo profesional (médicos, profesores, etc.)

### **A.7.- Religión:**

Cuando existen situaciones fuera del control personal o incluso aun estándolo, se considera una estrategia positiva reinterpretar la situación y además comprender que tiene un sentido especial lo que se está viviendo, permitiendo la religión encontrar un camino a la trascendencia y transformación positiva de sí mismo a través de la dificultad, además de comprender que existen situaciones que si no están bajo el control de uno mismo es mejor aceptarlas y entender que existe una finalidad superior que probablemente no se está en la capacidad humana de entender.

Se considera una estrategia utilizada de forma negativa cuando se usa como escape o evitación hacia el estresor.

1. Asistir a la Iglesia
2. Pedir ayuda espiritual
3. Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema
4. Confiar en que Dios remediase el problema
5. Rezar
6. Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar
7. Ayudar a otros en estado de necesidad

## **2.2.- EL ESTRÉS ACADEMICO:**

### **2.2.1.- ESTRÉS**

Viene del inglés, "stress", "fatiga", en especial la fatiga de materiales) es toda demanda física o psicológica fuera de lo habitual y bajo presión que se le haga al organismo, provocándole un estado ansioso. En la mayor parte de los casos, el estrés aparece debido a las grandes demandas que se le imponen al organismo.

En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

La definición del término estrés ha sido muy controvertida desde el momento en que se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye.

El estrés ha sido entendido:

- Como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.)
- Como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés)
- Como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

En la actualidad, este último planteamiento, se acepta como el más completo. Así pues, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son: variables situacionales (por ejemplo, del ámbito educativo), variables individuales del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (educativo, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

La organización mundial de la salud, postula que el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción [18].

El estrés se puede definir como la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas, recuperar la homeostasis.

### 2.2.2.- TIPOS DE ESTRÉS

#### A.- Eustrés

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, y esto es indispensable para el desarrollo, funcionamiento y adaptación del organismo al medio.

Experimentar eustrés genera bienestar y una actitud de confianza en relación a la vida. Se considera que una persona experimenta eustrés cuando ha de hacer frente a una situación de estrés en que las demandas son altas, pero no sobrepasan sus recursos y la persona se siente competente apostando por lo que le motiva. El eustrés es una experiencia generadora de salud.

#### B.- Distrés

En cambio el distres 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.

Entonces el distrés se entiende como sensación desagradable que acompaña a un esfuerzo, lo que puede originar malestar y enfermedad. De hecho, en un estado general de bienestar y salud, se está preparado para afrontar situaciones de distrés. Por todos es sabido que las dificultades existen y que sólo a base de un esfuerzo constante pueden superarse. 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.

Así, ante una situación de estrés, el individuo intentará recabar mayor información y procesarla rápidamente. Una vez perfiladas las conductas adecuadas, se pasará a considerar si el organismo es capaz de llevarlas a cabo. Si todos estos pasos han sido efectuados con éxito, se emitirán estas conductas para resolver la situación. Una vez resuelta se disminuirá la sobreactivación. Si ha habido un fallo en alguno de los pasos anteriores, se mantendrá el incremento en la activación para tratar de solucionar con un trabajo más intenso estos problemas. Si aun así no se solucionan, se producirán conductas estereotipadas consistentes en el disparo excesivo de todos los sistemas fisiológicos y cognitivos. Este proceso fue definido por Seyle como síndrome general de adaptación (SGA), en el cual, de forma resumida, se distinguen tres momentos:

Esta reacción generalizada se desarrolla a lo largo de tres fases [19].



**- Reacción de alarma con choque.**

Se suscita ante un estímulo estresante, reaccionando el organismo automáticamente preparándose para la respuesta o para la acción, tanto para enfrentar como para escapar del estímulo estresante. El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en

el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce “factores liberadores” que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Trophic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

Por todo lo anterior mencionado se genera una activación con típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de la síntesis de la glucosa y de la secreción de adrenalina y nor-adrenalina, también se genera una activación psicológica aumentando la capacidad de atención y concentración; es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

**- Fase de resistencia.**

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. Se traduce por la desaparición de los cambios iniciales y la aparición de características más específicas para enfrentarse a la situación amenazante, se alcanza un alto nivel de resistencia y de capacidad de esfuerzo frente a la situación, el individuo es capaz de rechazarlo, eliminarlo o superarlo,

Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente

**- Fase de agotamiento.**

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Se produce cuando todas las estrategias adaptativas para afrontar el estímulo se agotan llevando a una progresiva extensión de la energía del cuerpo, lo que conlleva a situaciones extremas de enfermedad o incluso la muerte.

De forma resumida, de esta propuesta cabría destacar dos ideas. Por un lado, el estrés sería una reacción no específica del organismo ante cualquier demanda. Planteando con ello que el estrés sería una reacción básica y general ante múltiples agentes perturbadores, independientemente de la naturaleza de éstos. Por otro, acentúa la idea de que el estrés es un proceso dinámico, que evoluciona a lo largo de distintos estadios, como resultado de la movilización secuencial de diferentes defensas corporales [20].

### **2.2.3. La teoría Transaccional del estrés**

El estrés como un desequilibrio sustancial percibido entre las demandas del medio o de la propia persona y la capacidad de respuesta del individuo.

Otro autor conceptualiza como el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborde sus recursos y pone en peligro su bienestar.

La teoría Transaccional del estrés plantea que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca, bidireccional. Por ello el estrés es considerado como un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y el medio ambiente durante el cual la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas. Dichas respuestas se caracterizan por ser de tipo rápido, intuitivo y automático y son diferentes como pensamiento reflexivo, el cual es más lento y más abstracto [21].

### **2.3.- EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.**

En el presente estudio la atención se centra en el estrés académico. “Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.

Éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes de cualquier nivel educativo. Resulta bastante razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provoquen estrés, y que dicho estrés repercute negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes.

Existe acuerdo en que el estrés forma parte de la vida de los estudiantes y que tiene potencialmente un efecto negativo sobre el rendimiento académico que ha puesto claramente de manifiesto la relación entre estrés y disminución del rendimiento académico. En la misma línea, otros refieren que el estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario interfiriendo en comportamientos adaptativos tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración.

Por otro lado los estudiantes que ingresan al mundo universitario se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que se adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran

parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas.

Además, se debe considerar que en su mayoría estos jóvenes universitarios se encuentran lejos de su familia de origen, carentes de afectos y de comunicación parental, lo que aumenta la posibilidad de que se produzcan y que puedan desencadenar una problemática de salud mental.

Es importante tener presente el estrés académico como un problema de salud, que estaría influyendo negativamente en el rendimiento, y está demostrado que interviniendo en ella se disminuirían los pensamientos de preocupación y se impediría el deterioro del rendimiento en personas con estrés elevado.

### **2.3.1. FACULTAD DE ENFERMERÍA.**

La Facultad de Enfermería, tiene como propósito formar profesionales en competencias, entendidas como macro habilidades cognitivas y operacionales que deben lograrse en su totalidad a la conclusión de los años de estudio, a partir de los cuales deben estar en condiciones de seguir aprendiendo por si mismos en el transcurso de su vida personal y profesional .

#### **2.3.1.1. ROL DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA.**

En la propuesta del perfil educativo de enfermería a nivel de pregrado en base a competencias según la asociación peruana de facultades y escuelas de enfermería (ASPEFEEN), también el estudiante de enfermería se nutre del proceso de socialización que se produce cuando observa y participa en la práctica clínica; donde brinda el cuidado integral de las personas desde el nacimiento hasta la muerte, a la familia y a la comunidad, en el marco del modelo social de atención a la salud y el contexto socio económico y cultural donde se desempeña. Así mismo el estudiante para desempeñar su rol aprende procedimientos y técnicas de manejo apropiadas y de manera secuencial; la observación y la comunicación con las personas sanas y enfermas en la práctica pre - profesional es sumamente fundamental para la adquisición de destrezas y habilidades para el desarrollo de su profesión [23].

### **2.3.2. CONCEPTO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés Académico es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo.

### **2.3.3. FUENTES DE ESTRÉS EN EL CONTEXTO ACADÉMICO:**

#### **LOS ESTRESORES ACADÉMICOS.**

Aunque no ocurra así en la mayoría de las situaciones de enseñanza y aprendizaje, es evidente que el trabajo académico también entraña un conjunto de acontecimientos, situaciones y tareas susceptibles de plantear requerimientos que son valorados por el estudiante como excesivo porque sobrepasan sus recursos, adquiriendo de este modo un significado de peligro o amenaza.

Y ello especialmente porque este trabajo supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevos recursos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés.

Recogiendo los datos aportados por distintos estudios sobre las principales circunstancias académicas generadoras de estrés entre los universitarios, podríamos diferenciar cuatro grandes grupos de estresores académicos: 1) los problemas de transición y adaptación al nuevo escenario educativo; 2) los referidos a la evaluación; 3) los relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje; 4) los relativos a las condiciones de la organización.

Las dificultades que puede plantear para el estudiante su adaptación al contexto universitario han llevado a algunos investigadores a trabajar con muestras de estudiantes

de los primeros cursos de carrera, encontraron que los principales estresores vinculados a la incorporación a la universidad eran los siguientes: la novedad de la enseñanza, la aparición de nuevas responsabilidades, la preparación y realización de exámenes y ejercicios escritos, la sobrecarga de trabajo y la consiguiente reducción del tiempo libre, la poca claridad en el trabajo de curso y en las tutorías, la inseguridad acerca del propio rendimiento académico y de la capacidad para acabar la carrera y los cambios en la situación económica.

Parece bastante lógico afirmar que las pruebas y exámenes constituyan el estresor académico más potente por una amplia lista de razones no incompatibles entre sí. El temor a la evaluación, el miedo al fracaso y otros factores de índole cognitiva y afectiva son algunos de los motivos más habitualmente contemplados. Estos factores afectan notablemente a las creencias motivacionales (creencias de autoeficacia, creencias de capacidad, creencias de control) y a la satisfacción y el bienestar psicológico del estudiante.

Los estresores académico de forma general, al referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. Se tiene los siguientes estresores académicos en estudiantes universitarios.

#### **A.1.- Acumulo de tareas académicas.**

La Universidad espera que sus estudiantes durante su proceso de formación autonomía, que sean capaces de tomar decisiones de manera independiente y responsable, siendo de las más importantes la planificación de su estudio y la autorregulación de su carga académica para poder cumplir responsablemente con los compromisos que exige la currícula de la Facultad de enfermería. Pero si los estudiantes incrementan su carga académica más allá de las exigencias del reglamento curricular puede provocar estrés, por competitividad entre compañeros.

Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes; 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, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad, tiempo limitado para hacer trabajos. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan.

Es el acumulo de muchos trabajos, tareas, exposiciones no te ayudará a terminarlos todos. El estrés comenzará a amontonarse así como tus trabajos. Llevar muchos cursos no te ayudará a terminar antes tu carrera o tener buenas notas, ya que abarcar mucho significará tener más tiempo y la consecuencia será estresarte [23]

#### **A.2.- Organización del Tiempo.**

La existencia de la falta de tiempo o tiempo limitado se da debido a que los estudiantes no administran adecuadamente el tiempo durante sus estudios universitarios, el cual es un estresor que puede causar el estrés académico y de esta manera alterar el organismo del estudiante.

El tiempo es como una gota de agua que se evapora. No podemos físicamente, capturarlo ni encerrarlo para hacerlo nuestro. La administración del tiempo es una ilusión, porque nadie puede realmente administrar el tiempo. El tiempo es una constante. Una medida de intervalos. Independientemente de quiénes somos o qué estamos tratando de lograr, el tiempo continúa moviéndose al mismo ritmo. Nosotros continuaremos usando la expresión “Administrar el tiempo” para identificar nuestros esfuerzos, para usar nuestros momentos disponibles con algún significado.

Administrar el tiempo realmente significa administrarnos nosotros mismos, de tal manera que podamos optimizar el tiempo que tenemos. Significa conducir nuestros asuntos dentro del tiempo disponible para que podamos lograr resultados más eficaces. Debe tenerse en cuenta que la eficacia es más importante que la eficiencia.

La meta debe ser el logro de objetivos, no simplemente estar ocupado (en libros de administración se habla como la eficacia -hacerlo simplemente- y la eficiencia -hacerlo bien y a la primera-, optimizando los recursos en el cumplimiento de los objetivos, en este caso me causa un desequilibrio su definición).

Como un recurso, el tiempo nos presenta otra paradoja: si no lo usamos, desaparece de todas maneras. En consecuencia, la calidad de este recurso depende de lo bien que lo usemos. El conocimiento de que estamos desperdiciando este recurso tan personal cuando no lo usamos debidamente, debería ser suficiente para decidimos a invertir el tiempo de mejor manera [24].

### **A. 3.- Responsabilidad.**

Es cumplir con el deber de estudiante y asumir las consecuencias de nuestros actos. Ser responsable también es tratar de que todos nuestros actos sean realizados de acuerdo con una noción de justicia y de cumplimiento del deber en todos los sentidos.

Los estudiantes de educación superior deben tener una buena práctica de valores éticos durante sus estudios académicos, ya que los valores son la base de nuestra convivencia social y personal y la responsabilidad es un valor, porque de ella depende la estabilidad de las relaciones personales y es valiosa, porque es difícil de alcanzar.

Los trabajos académicos, exámenes, la práctica clínica o estudiar para aprobar la asignatura, cumplir con los records y protocolos asignados todo esto se va realizar positivamente con responsabilidad sin embargo los estudiantes del campo de la salud deben tener mayor responsabilidad ya que a su cargo tienen una vida humana de la cual se hacen responsables en todo el sentido de la palabra y en la mayoría de estudiantes de la salud por cargar una gran responsabilidad bajo sus hombros tienden a estresarse demasiado lo que conlleva a presentar una serie de síntomas físicos, emocionales y comportamentales [25].

#### **A.4. Competencia entre compañeros Universitarios**

La competencia no es una característica intrínseca de las personas y tampoco es una cuestión independiente del conocimiento que se adquiriera a lo largo de la vida, al contrario nace y crece con él, con lo útil del conocimiento y con el conocimiento de lo útil. El conocimiento es el vehículo que transporta la competencia y la inteligencia es el lubricante que facilita su progreso, ambas cuestiones condicionan los niveles y las prestaciones del producto final resultante, en definitiva la competencia real de las personas a lo largo de la vida. La formación en competencias mezcla de forma equilibrada los ingredientes más característicos del conocimiento tratando de descubrir algunos o muchos de los sabores ocultos (destrezas, aptitudes y actitudes) de gran repercusión en el producto resultante.

Es fácil caer en la tentación de pensar, sobre todo desde una perspectiva académica disciplinar, que educar en competencias reduce los conocimientos que finalmente se adquieren con un proceso formativo que se desarrolla en un tiempo limitado.

Tratando de ser objetivo y neutral, es cierto que puede afectar a la cantidad de conocimientos pero no hay ninguna duda que con la competencia de las personas crece la calidad del conocimiento que estas realmente alcanzan. Como en muchas otras cosas de la vida es incuestionable que calidad y cantidad son atributos que regulan y vienen regulados por la competencia [26].

#### **A.5. Metodología del Docente.**

Cada día parece más claro que no existe un método de enseñanza universitaria ideal, que se ajuste a todo tipo de alumnos y objetivos educativos, y que la eficacia docente depende fundamentalmente de la capacidad del profesor para tomar decisiones y ajustar su enseñanza las circunstancias y contexto en que se desarrolla. Por eso el aspecto fundamental de la evaluación de la docencia universitaria es definir qué es la docencia efectiva.

Si nos acercamos a la descripción de la metodología didáctica empleada realmente en la universidad, encontramos un predominio claro de los métodos expositivos y una

participación poco fluida entre los alumnos, por lo que podemos afirmar que la enseñanza en la universidad es básicamente tradicional, con predominio de método expositivo. El desarrollo tecnológico que ha impregnado todas las esferas profesionales todavía no tiene plena acogida en el nivel superior de la enseñanza [27], [28].

#### **A.6. Intervenciones en público.**

Un gran número de personas universitarias tienen o tendrán a lo largo de su vida la oportunidad de hablar en público, ya sea para expresar una opinión una celebración, exponer un trabajo o hacer una pregunta en clase, dar una conferencia, presentar un informe ante compañeros de trabajo, intervenir en una asamblea, etc. Hablar en público en estas ocasiones, si se hace medianamente bien, trae consigo ventajas sociales (prestigio, aprobación), profesionales, económicas o de otro tipo. Sin embargo, aunque a muchos estudiantes les gustaría poder expresar opiniones o intervenir en público, su falta de habilidades y/o su miedo a hablar en público les retraen a la hora de hacerlo.

Además, los estudiantes en caso de verse presionados a intervenir en público, tienden a evitar esto de un modo u otro y si no pueden conseguirlo, su actuación resulta notablemente deficiente.

Los estudiantes transmiten un miedo a hablar en público en diferentes situaciones, como por ejemplo, dar una charla o impartir una conferencia, realizar preguntas a un conferenciante o a un profesor, expresar una opinión en un debate o en un coloquio, narrar un hecho que le ha ocurrido a uno personalmente, exponer alguna duda, mostrar desacuerdo, realizar un cumplido o valorar positiva o negativamente algo que te ha gustado o disgustado, etc. Toda esta situación causa estrés de alguna manera ya que es algo nuevo para los estudiantes ingresantes recientemente a la universidad, o para algunas personas que tienen miedo, fobia [29].

### **A.7. Relaciones Interpersonales.**

En la comunicación diaria, las personas van estableciendo una relación con las demás y van construyendo su identidad individual y social.

Para los estudiantes universitarios las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de su persona, son esas conexiones que entablamos con otras personas, y el que tengamos buenas o malas relaciones con ellas, en un gran porcentaje depende de cada uno, constituyéndose así, las relaciones interpersonales, en una habilidad personal con la que nacemos, pero que se debe desarrollar y perfeccionar en todo momento de la vida, para que cada día sea mejor y más provechosa. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida [30].

### **A.8. Rendimiento académico.**

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje. Además el rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Ahora desde una perspectiva propia del estudiante, define el rendimiento como una capacidad respondiente de éste frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos o aptitudes. El concepto de rendimiento está ligado a factores volitivos, afectivos y emocionales como el estrés académico.

Los estudiantes creen que la dificultad y extensión de las materias y el elevado número de exámenes disminuyen su rendimiento académico, la dificultad intrínseca de algunas

materias, el excesivo número de asignaturas que los estudiantes tienen que cursar cada semestre, la extensión desproporcionada de los programas y el elevado número de exámenes y trabajos, los horarios de mañana y tarde, el clima poco motivador de la institución y el escaso número de clases prácticas son otros de los problemas aducidos por los estudiantes que impiden mejorar sus resultados académicos y esto ayuda a que el estudiante padezca un nivel de estrés académico.

El estudiante no sabe controlar sus emociones y llega a pensar negativamente en todo el que hacer académicamente.

#### **A.9. Evaluaciones o exámenes.**

La evaluación es un tema polémico, complejo y confuso. Es polémico por cuanto cada profesor tiene su forma de evaluar, sin embargo, quiénes están sufriendo la heterogeneidad de criterios evaluadores son los alumnos.

Por último, es un tema confuso por la polisemia del vocablo evaluación. Cuando se habla de evaluación, la mayoría de las veces se piensa en calificaciones, en rendimiento de alumnos, más que en un instrumento para mejorar su aprendizaje.

Los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a diferentes tipos de exámenes, lo que genera un cierto tipo de estrés y ansiedad [31].

#### **2.4. EFECTOS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en la persona a través de una serie de indicadores, los cuales pueden ser clasificados como:

- Físicos
- Psicológicos
- Comportamentales

Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc.

Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.

Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

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. Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio.

### **2.5. El estrés académico y su relación con el afrontamiento.**

El estrés como relación individuo-ambiente: Uno de los principales exponentes de este tipo de modelos es la teoría transaccional de Lazarus y Folkman [21], en la que se define el estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. De esta forma, el estrés surge del modo en que la persona percibe e interpreta los acontecimientos que ocurren en el ambiente. Este modelo ha sido denominado, en sus versiones más recientes, aproximación mediacional cognitiva, enfatizando así el aspecto cognitivo de evaluación (appraisal), que va a mediar las reacciones de estrés y que se considera, en gran parte, el factor determinante para que una situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el individuo.

Dentro del modelo transaccional el proceso de estrés no puede entenderse sin referencia al proceso de afrontamiento (coping), definido como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas

específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

En resumen el carácter estresante o no de la relación entre el individuo y su ambiente depende fundamentalmente de dos procesos mediadores, dinámicos e interrelacionados: la evaluación que hace el individuo de la situación y el modo en que la afronta.

Revisaremos brevemente ambos procesos, tal y como son considerados en su modelo teórico sobre el estrés.

**Los procesos de valoración cognitiva.** Lazarus es uno de los autores que más se ha interesado por investigar los aspectos cognitivos relevantes en el proceso de estrés. Este autor y su colega Folkman sostienen que el proceso cognitivo básico entre el acontecimiento y la reacción es la valoración cognitiva (appraisal), que se lleva a cabo de manera central y controlada, y que adopta dos formas básicas: la evaluación primaria y la evaluación secundaria. Esta denominación, ampliamente aceptada en la literatura, no debe llevarnos sin embargo a pensar que una es más importante que la otra ni que la evaluación primaria precede necesariamente a la secundaria. En realidad, ambas evaluaciones interaccionan entre sí y con la información procedente del entorno.

*La primera valoración o valoración de las demandas de la situación, según Lazarus y Folkman (1986),* es un proceso mediante el cual la persona evalúa las demandas de la situación y realiza cambios en su forma de actuar en función de cómo la valora. Esta evaluación implica ya un proceso controlado de identificación, valoración y su consiguiente aceptación o rechazo de la información que proviene del medio externo e interno [32].

A la pregunta “¿me perjudica o me beneficia, ahora o en el futuro, y de qué forma?”, que de alguna manera definiría la naturaleza de la primera valoración de la situación, la persona puede responder considerando el acontecimiento como: a) irrelevante (si no tiene un especial significado para ella), b) benigno (si le produce emociones placenteras, como alegría, amor o tranquilidad) o c) estresante. A su vez, las situaciones estresantes pueden ser interpretadas de tres formas distintas:

La valoración estresante que implica daño o pérdida se produce cuando la persona tiene algún prejuicio por haber sufrido anteriormente algún tipo de lesión física, daño social o deterioro en su autoestima. Una valoración dentro de esta categoría supone la movilización inmediata del patrón de respuesta de estrés, sin que tenga que mediar ningún otro proceso cognitivo-emocional.

La valoración de una situación como generadora de amenaza se produce por la anticipación de daños o pérdidas que aún no le han ocurrido a la persona, pero que ésta prevé que pueden acontecer si no hace algo para evitarlo. El tipo de interpretación supone la valoración del potencial lesivo del estresor, al tiempo que moviliza emociones negativas y la segunda valoración para buscar un afrontamiento anticipativo.

Por último, la valoración de una situación como desafío supone, como en el caso anterior, una anticipación de daños o pérdidas, pero aquí valorando los recursos necesarios para dominar la situación, lo que se caracteriza por la movilización de emociones positivas y la segunda valoración.

Las apreciaciones de amenaza y desafío, así como las respuestas emocionales que cada una propicia, no son mutuamente excluyentes, sino que pueden ser experimentadas por la persona de forma simultánea ante una misma situación.

Resulta relevante destacar que el desafío, como opuesto a la amenaza, tiene importantes implicaciones. Así, aquellas personas para quienes los acontecimientos significan un reto tienen, con mayor probabilidad, buen estado de ánimo, dadas las emociones positivas que el desafío lleva consigo. Igualmente, la calidad de su funcionamiento se ve beneficiada al sentirse más confiadas, emocionalmente menos abrumadas y más capaces de desarrollar recursos adecuados.

***La segunda valoración o valoración de recursos se corresponde con la apreciación del repertorio de comportamientos o habilidades necesarias para hacer frente a la situación estresante.***

En esta fase el proceso se moviliza cuando se ha producido una valoración estresante como amenazante o desafiante, es decir, una valoración de que hay que actuar sobre el

medio para evitar el daño. La valoración se centra en considerar si es posible hacer algo para enfrentarse con éxito a la situación, es decir, se anticipa la capacidad de los recursos de afrontamiento: “¿Qué puedo hacer, si es que puedo hacer algo?”. Como se puede deducir, la respuesta a esta pregunta vendrá condicionada por la percepción que la persona tiene sobre sus propias capacidades y recursos, al tiempo que por la valoración primaria, pues el que la persona valore que puede controlar o no una situación de estrés depende directamente de las demandas percibidas en ésta.

Las evaluaciones primarias y secundarias interaccionan entre sí determinando el grado de estrés y la magnitud y calidad de la reacción emocional, pudiendo dar lugar a una reevaluación de la situación en función de la información que el individuo va recibiendo de su entorno y/o en función de la información que se desprende de sus propias reacciones. Los cambios introducidos en la evaluación inicial a través de este nuevo proceso evaluativo pueden reducir o aumentar la tensión del individuo.

Existe una forma de reevaluación, a la que Lazarus y Folkman se refieren como “reevaluación defensiva” que aludiría a los esfuerzos por reinterpretar una situación del pasado de forma más positiva, o bien afrontar los daños y amenazas del presente mirándolos de forma menos negativa. Sin embargo, este tipo de valoración podría considerarse más propiamente una estrategia de afrontamiento cognitivo.

## **2.6.- INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA PRESENTE INVESTIGACIÓN.**

### **2.6.1. INSTRUMENTO DE MEDIDA DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS.**

El afrontamiento de los estudiantes de enfermería frente al estrés académico no es ajeno e incluso muestra una mayor necesidad de contar con un instrumento de medición válido y fiable. Un planteamiento absolutamente necesario en la investigación, es la posibilidad de contar con un instrumento de medida que nos ayude a describir conceptualmente las diferentes estrategias asociadas al estrés académico; en este sentido, se ha buscado un instrumento que evalúe las estrategias enfocadas al problema, emoción y evitación, cada escala tiene sus sub escalas relacionadas con el estrés académico percibido por los estudiantes de enfermería.

### **2.6.2. CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE).**

El CAE (Cuestionario de afrontamiento del estrés) fue desarrollada por Chorot y Sandín 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-rationales, y tomando como base el cuestionario de Lazarus y Folkman. Se tomó como marco teórico de referencia la organización que hacen estos últimos autores sobre las dimensiones generales del afrontamiento (afrontamiento centrado en la evitación, en el problema, y en la emoción), así como las diferentes categorías asociadas a estas tres dimensiones (tres dimensiones más específicas por cada dimensión general).

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), el cual es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estrategias básicas de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión.

### **2.6.3. FIABILIDAD Y VALIDACIÓN DEL CAE**

La fiabilidad (consistencia interna) del CAE presenta un análisis a través del coeficiente alfa de Cronbach y de las correlaciones corregidas ítem-subescala. En lo que concierne a los coeficientes alfa, las sub escalas BAS, RLG y FSP presentan coeficientes  $> 0,85$  (niveles excelentes), los sub escalas EEA, EVT y EEP presentan coeficientes entre 0,71 y 0,76, correspondiendo el coeficiente más bajo (0,64) a la sub escala ANF. Considerados conjuntamente, podríamos decir que el CAE presenta una fiabilidad entre excelente y aceptable, sobre todo si tenemos en cuenta que cada sub escala posee sólo 6 elementos.

De lo anterior se puede deducir que investigaciones numerosas apoyan a la fiabilidad, validez estructural y factorial del instrumento CAE.

#### **2.6.4. ESCALA DE VALORACIÓN DEL CAE**

La puntuación total da una idea de hasta qué punto utilizan estrategias de afrontamiento los estudiantes de enfermería frente al estrés académico. Altas puntuaciones indicarían sujetos que utilizan estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que perciben.

Por otro lado, la puntuación de cada estrategia de afrontamiento indicara donde se encuentra enfocado al problema, a la emoción o evitación; así mismo cada factor indica que tipo de estrategia de afrontamiento utiliza el estudiante ante el estrés académico.

#### **2.7.-INSTRUMENTO DE MEDIDA DEL ESTRÉS ACADEMICO**

El estrés académico en los estudiantes de enfermería, es necesario contar con un instrumento de medición válido y fiable, que la medida nos ayude a describir conceptualmente los diferentes factores asociados al estrés académico. Además en la presente investigación el cuestionario consta de determinados ítems que dotan de significación a circunstancias consideradas como preocupantes dentro del ámbito académico.

##### **2.7.1.- CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADEMICO (CEA). ESCALA DE ESTRESORES ACADEMICO.**

La Escala de Estresores Académicos forma parte del Cuestionario de Estrés Académico elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro (2006). Está compuesta por un total de 54 ítems que pretenden medir diferentes situaciones y/o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante de manera que éste los valore en términos de peligro o amenaza.

### **2.7.2. FIABILIDAD Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (CEA). ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICO.**

El cuestionario CEA, presenta una fiabilidad y validación que parte de la estructura factorial obtenida, se calcularon los coeficientes de fiabilidad para el total de la escala y para cada uno de los factores que se extrajeron, utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach valores altos, oscilando entre .79 y .96, lo que pone de manifiesto un elevado grado de consistencia tanto para la escala en su conjunto como para cada uno de los factores que la configuran.

### **2.7.3. ESCALA DE VALORACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (CEA).**

Las respuestas a cada uno de los ítems se realizaron sobre una escala de cinco puntos desde “Nunca” (1) hasta “Siempre” (3). La puntuación total da una idea de hasta qué punto le parecen preocupantes al estudiante las situaciones académicas planteadas. Altas puntuaciones indicarían sujetos muy preocupados, además percibirían las situaciones estresantes.

Por otro lado la puntuación de cada situación o estresor que percibe el estudiante indicaría que aspecto o factor es el más estresante para el sujeto.

### III.- HIPOTESIS

#### HIPÓTESIS GENERAL:

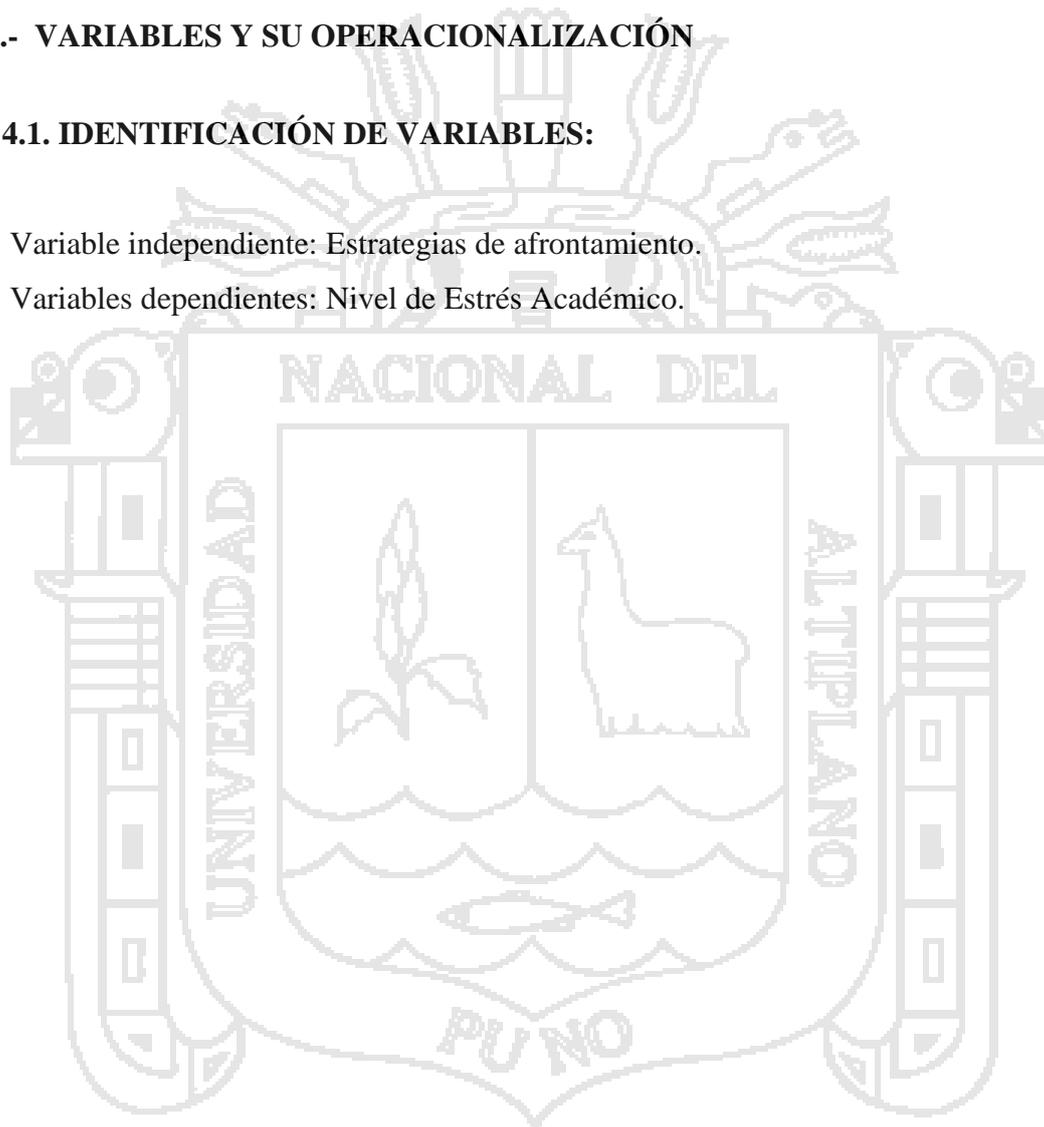
Las estrategias de afrontamiento tiene relación con el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional del Altiplano de Puno 2012.

### IV.- VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN

#### 4.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES:

Variable independiente: Estrategias de afrontamiento.

Variables dependientes: Nivel de Estrés Académico.





**4.2. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES:**

Variable	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Índice
<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p><b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:</b></p> <p>Son respuestas o acciones determinadas ante una situación estresante específica</p>	<p><b>ENFOCADOS EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Focalizado en la solución del problema (FSP):</b></li> <li>• <b>Reevaluación positiva (REP):</b></li> </ul>	<p>Trata de analizar causas del problema y solucionarlo.</p> <p>Habla con personas implicadas para solucionar el problema.</p> <p>Piensa detenidamente los pasos para enfrentar el problema.</p> <p>Establece un plan de actuación.</p> <p>Hace frente al problema con soluciones concretas.</p> <p>Intenta centrarse en aspectos positivos del problema.</p> <p>Descubre que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.</p> <p>Comprende que otras cosas, diferentes del problema, son más importantes para usted.</p> <p>Experimenta personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».</p>	<p>Nunca lo hago</p> <p>A veces lo hago</p> <p>Frecuentemente lo hago</p> <p>Casi siempre lo hago.</p> <p>Nunca lo hago</p> <p>A veces lo hago</p> <p>Frecuentemente lo hago</p> <p>Casi siempre lo hago</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>

	<p><b>Búsqueda de apoyo social (BAS):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le cuenta a familiares o amigos cómo se siente.</li> <li>Pide consejo o ayuda a algún pariente o amigo.</li> <li>Habla con amigos o familiares para que se tranquilice.</li> <li>Pide a algún amigo o familiar que le indique el mejor camino a seguir.</li> <li>Procura que algún familiar o amigo le escuche.</li> </ul> <p><b>ENFOCADAS EN LA EMOCION:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Expresión emocional abierta (EEA):</b></li> </ul> <p><b>Autofocalización negativa (AFN):</b></p>	<p>Comprueba que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.</p>	<p>Nunca lo hago A veces lo hago Frecuentemente lo hago Casi siempre lo hago</p> <p>Nunca lo hago A veces lo hago Frecuentemente lo hago Casi siempre lo hago</p> <p>Nunca lo hago A veces lo hago Frecuentemente</p>	<p>0 1 2 3</p> <p>0 1 2 3</p> <p>0 1</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Expresión emocional abierta (EEA):</b></li> <li>Descarga su mal humor.</li> <li>Insulta a personas.</li> <li>Se comporta de forma hostil.</li> <li>Agrede a personas.</li> <li>Se irrita con la gente.</li> <li>Lucha y se desahoga.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Autofocalización negativa (AFN):</b></li> <li>Se convence de que haga lo haga las cosas siempre saldrán mal.</li> <li>Comprende que usted es el causante del problema.</li> <li>Se siente indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo.</li> </ul>			

	<p><b>ENFOCADAS A LA EVITACION:</b></p> <p><b>Evitación (EVT):</b></p> <p><b>Religión (RLG):</b></p>	<p>Se dio cuenta de que por sí mismo no puede resolver el problema.                  Se resigna a aceptar las cosas como son.</p> <p>Cuando se le venía a la cabeza el problema, trata de concentrarse en otras cosas y olvidarse de todo.                  Se vuelca en otra actividad para olvidar el problema.                  Sale al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidar el problema.                  Procura no pensar en el problema.                  Práctica algún deporte para olvidar el problema.</p> <p>Asiste a la Iglesia.                  Pide ayuda espiritual.                  Acude a la Iglesia para rogar.                  Tiene fe en Dios.                  Reza.                  Acude a la Iglesia para poner velas.</p>	<p>lo hago                  Casi siempre lo hago</p> <p>Nunca lo hago                  A veces lo hago                  Frecuentemente lo hago                  Casi siempre lo hago</p> <p>Nunca lo hago                  A veces lo hago                  Frecuentemente lo hago                  Casi siempre lo hago</p>	<p>2                  3</p> <p>0                  1                  2                  3</p> <p>0                  1                  2                  3</p>
--	--	--	--	---



<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p><b>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO</b></p> <p>Es el grado de estrés que padecen los alumnos de educación universitaria y que tiene como fuente exclusiva a estresores como la metodología del profesor, sobrecarga del estudiante, intervenciones en público, malas relaciones sociales en el contexto académico, falta de control sobre el propio rendimiento académico, carencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Acumulo de tareas académicas</b></li> <li>• <b>Organización del Tiempo.</b></li> <li>• <b>Responsabilidad</b></li> </ul>	<p>Se pone nervioso o inquieto por el acumulo de trabajos académicos.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por la aglomeración de tareas, exposiciones, exámenes.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por el número de asignaturas que lleva en el semestre.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por el escaso tiempo que dispone para estudiar adecuadamente las materias o cursos asignados por semestre.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por el cumplimiento de plazos o fechas determinadas de tareas.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por el tiempo que dedica a las actividades académicas.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por el número de horas de clase y práctica clínica diarias.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto al tener mayor responsabilidad porque tiene un cargo (delegados) en clase.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por ser jefe de grupo de un determinado trabajo.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto porque tiene que ser más responsable que los demás.</p>	<p>Nunca A veces Frecuentemente Siempre</p> <p>Nunca A veces Frecuentemente Siempre</p> <p>Nunca A veces Frecuentemente Siempre</p>	<p>0 1 2 3</p> <p>0 1 2 3</p> <p>0 1 2 3</p>
---	--	---	---	--



<p>de valor de los contenidos, inseguridad respecto del propio rendimiento académico, exámenes, imposibilidad de participar en decisiones respecto del propio trabajo académico relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito académico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Competencia entre compañeros</b></li> <li>• <b>Metodología del docente</b></li> <li>• <b>Intervenciones en público.</b></li> <li>• <b>Relaciones Interpersonales</b></li> </ul>	<p>Se pone nervioso o inquieto por la competitividad entre compañeros.                      Le preocupa no estar dentro de los primeros puestos del semestre culminado.                      Le preocupa no ser uno de los mejores alumnos de su clase.                      Se pone nervioso o inquieto cuando la metodología empleada por docente no es entendida por los alumnos.                      Se pone nervioso o inquieto cuando los docentes emplean nuevas metodologías de enseñanza.                      Se pone nervioso o inquieto cuando la docente pregunta en clase.                      Se pone nervioso o inquieto si tiene que hablar en voz alta.                      Se pone nervioso o inquieto al salir a la pizarra.                      Se pone nervioso o inquieto al hacer una exposición o exponer una opinión.                      Se pone nervioso o inquieto por la falta de apoyo de los compañeros, docentes.                      Se pone nervioso o inquieto por la existencia de favoritismo en clase.                      Se pone nervioso o inquieto por conflictos personales (profesores, compañeros).</p>	<p>Nunca                      A veces                      Frecuentemente                      Siempre</p>	<p>0                      1                      2                      3</p>
---	---	--	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rendimiento académico.</b></li> </ul>	<p>Se pone nervioso o inquieto por desconocimiento del progreso académico</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por no lograr sus objetivos.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto por el rendimiento por debajo de sus expectativas.</p>	<p>Nunca</p> <p>A veces</p> <p>Frecuentemente</p> <p>Siempre</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exámenes.</b></li> </ul>	<p>Se pone nervioso o inquieto cuando tiene exámenes.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto mientras estudia para los exámenes.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto cuando se acercan las fechas de exámenes.</p> <p>Se pone nervioso o inquieto al hablar de exámenes.</p>	<p>Nunca</p> <p>A veces</p> <p>Frecuentemente</p> <p>Siempre</p>	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>

## V. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 5.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNA 2012.

### 5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNA Puno 2012.
- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNA Puno 2012.
- Identificar los estresores académicos que condicionan el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNA Puno 2012.
- Establecer la relación de las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNA 2012



## VI.- DISEÑO METODOLOGICO

### 6.1.- TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

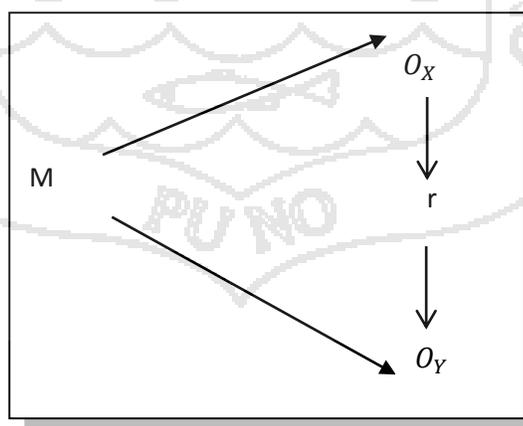
#### 6.1.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN:

La investigación fue de tipo Descriptivo de corte transversal, se recolecto datos sobre conceptos (variables), dimensiones o componentes del fenómeno investigado, en este caso las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en un grupo de estudiantes, en un determinado momento y se recolecto información sobre cada una de ellas, mostrando las características de la investigación.

#### 6.1.2.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

La Investigación fue de tipo correlacional, porque existen asociaciones entre las variables de objeto de estudio, en este caso, entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en una muestra de estudiantes de la Facultad de enfermería de UNA – Puno 2012.

El diseño se encuentra en el siguiente cuadro:



Dónde:

M: Muestra de estudio

O: Coeficiente de relación. Los subíndices “x” y “y” en cada O nos indicaran las observaciones obtenidas en cada una de las dos variables distintas.

r: Relación de variables o correlación entre las variables.

## 6.2.- AMBITO DE ESTUDIO

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, específicamente en la Escuela Profesional de Enfermería de este centro de estudios.

La Facultad de Enfermería se encuentra ubicada actualmente en la parte delantera este campus universitario, donde funcionan las labores académicas y en el pabellón de ciencias biológicas funciona la labor administrativa.

La Universidad Nacional del Altiplano se encuentra ubicado en la parte Nor- Este de la ciudad de Puno, entre los barrios de Vallecito y San José, la institución educativa estatal, brinda educación en forma gratuita.

Limita por:

- El este con el barrio San José
- El oeste con el barrio Vallecito
- El sur con el barrio Vallecito
- El norte con el barrio San José

En general, los estudiantes que cursan el nivel superior de enfermería experimentan un mayor número de síntomas relacionados con el estrés, como son insomnio, cefalea, gastritis, irritabilidad, estreñimiento entre otros más que la población general.

En la actualidad los alumnos de enfermería están expuestos a altos niveles de estrés, lo cual se ve reflejado en el rendimiento escolar, en su estado físico, psicológico, económico y social; es por ello que los estudiantes universitarios presentan elevados niveles de estrés puesto que requieren aplicar todos conocimientos teórico-prácticos en la atención del paciente.

El nivel inicial en enfermería cursa un menor número de materias que el nivel medio y avanzado esto debido al plan de estudios de la universidad en la que se realizó el estudio, haciendo mención que las materias que cursan los alumnos de nivel medio y avanzado tienen una sobrecarga de trabajo en un menor número de materias cursadas, por lo tanto los alumnos del nivel inicial obtuvieron calificaciones bajas por el gran número de materias que cursan, cabe mencionar que los alumnos del nivel avanzado pese a cursar un menor número de materias cuentan con un horario más extenso que los de nivel inicial e intermedio.

Estudios más recientes han explicado que los principales estresores en alumnos de enfermería dentro de las prácticas clínicas se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo (dañarse en la relación) y de la sobrecarga de trabajos relacionados con el contenido teórico, en tanto que los resultados obtenidos confirman lo anteriormente expuesto, ya que se observa que en los tres niveles el horario de clases es muy similar debido a las prácticas clínicas que se realizan durante el turno matutino, mientras que en el turno vespertino se revisa el contenido teórico

### 6.3.- POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 6.3.1. POBLACIÓN:

El estudio se desarrolló en la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano. La población de estudio estuvo constituida por alumnos matriculados en el 1er, 2do, 4to, 5to, 7mo y 8vo. Semestres que son un número de 317 estudiantes.

**TABLA N° 1:** Población de estudiantes.

NIVEL DE ESTUDIO	POBLACION QUE REGISTRA ASISTENCIA REGULAR
1ro	86
2do	60
4ro	41
5to	45
7mo	45
8vo	40
<b>TOTAL</b>	<b>317</b>

Fuente: Oficina de Archivo y Registro Académico

#### 6.3.2.- MUESTRA:

La muestra considerada para el estudio se establece con la Prueba Z, conformado por 96 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano con un nivel de confianza del 95 % y un error máximo del 5%; también se utilizó el método de muestreo estratificado, también se da a conocer la fórmula que se utilizó para hallar la proporción de estratos.

Como el tamaño de la población N es conocida por lo tanto utilizaremos la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 (P)(q)(N)}{E^2 (N - 1) + Z^2 (P)(q)}$$

**DONDE:**

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza

n = Tamaño de la muestra

P = Proporción de la población con características de interés.

q = Proporción de la población que no tiene características de interés.

E = margen de error

### **APLICACIÓN DE LA FORMULA.**

N = 317

Z = 95 %

En la distribución normal de Z la curva representa el 1.96.

P = 90 %

q = 10 %

E = 5%

### **REEMPLAZANDO VALORES**

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.90)(0.10)(317)}{(0.05)^2 (317 - 1) + (1.96)^2 (0.90)(0.10)}$$

**n = 96**

Como ya se tiene el tamaño de la muestra de la población, se realiza la muestra por semestres según el método estratificado por lo tanto utilizaremos la siguiente fórmula:

$$k = \frac{n}{N} \rightarrow \frac{96}{317} = 0.3$$

K: Proporción de estratos

**TABLA N° 2:** Muestra de estratos de los estudiantes:

Semestres	Tamaño de Estratos	Proporcion de Estrato	Tamaño de Muestra por Estrato
1ro	86	86*0.3	26
2do	60	60*0.3	18
4to	41	41*0.3	12
5to	45	45*0.3	14
7mo	45	45*0.3	14
8vo	40	40*0.3	12
<b>Total</b>	<b>317</b>	<b>317*0.3</b>	<b>96</b>

Fuente: Realizado por la Investigadora

### 6.3.2.1. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE MUESTRA.

#### 6.3.2.1.1. CRITERIO DE INCLUSIÓN.

- Estudiantes que asisten regularmente a las labores académicas.
- Deberán estar debidamente matriculados y por tanto figurar en las actas de cada asignatura.
- Estudiantes que hayan llevado cursos correspondientes al año académico 2012 – I.

### **6.3.2.1.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

Se consideraron los siguientes criterios de exclusión:

- Estudiantes que lleven cursos por segunda, tercera o cuarta matrícula.

## **6.4.- TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

### **6.4.1.- TÉCNICA**

La Técnica que se utilizó para la recolección de datos es la Encuesta, por lo que se utilizó un cuestionario con preguntas cerradas y elección múltiple, que permitió una mejor determinación de la información para su correspondiente análisis.

### **6.4.2.- INSTRUMENTO**

El Cuestionario que se utilizó consta de dos partes:

- Cuestionario referido a las estrategias de afrontamiento. (VER ANEXO N° 01)
- Cuestionario Estrés Académico. (VER ANEXO N° 02)

#### **A.- Cuestionario de Afrontamiento del Estrés**

La técnica a utilizar es la encuesta, para ello se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés el cual es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estrategias básicas de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión.

La escala está constituida por 7 sub escalas bastante consistentes factorial mente. Aunque el cuestionario está primariamente dirigido a evaluar el afrontamiento como rasgo, modificando las instrucciones puede emplearse para evaluar el afrontamiento ante situaciones o momentos específicos de estrés.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	NÚMEROS DE ÍTEMS
Focalizado en la solución del problema (FSP):	1,8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2,9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3,10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4,11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5,12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6,13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7,14, 21, 28, 35, 42.

Fuente: Realizado por la Investigadora

Para evaluar el cuestionario a cada indicador se le dio 4 categorías de 0 a 3, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- 0 = Nunca lo hago
- 1 = A veces lo hago
- 2 = Frecuentemente lo hago
- 3 = casi siempre lo hago

En base al puntaje total obtenido y número de ítems marcados por los estudiantes de enfermería:

### ESCALA DE MEDICIÓN DE LA UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS

UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS	PUNTUACION
Estrategias utilizadas	84 a 126 puntos
Estrategias a veces utilizadas	42 a 84 puntos
Estrategias no utilizadas	0 a 42 puntos

Fuente: Realizado por la Investigadora

El puntaje total en base a las estrategias de afrontamiento enfocadas al problema, emoción y evitación.

- Centrada en el problema: focalización centrada en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.
- Centrada en la emoción: autofocalización negativa y expresión emocional abierta.
- Centrada en la evitación y escape: evitación y religión.

### ESCALA DE MEDICIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADAS AL PROBLEMA, EMOCIÓN Y EVITACIÓN

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS	PUNTUACION		
	Estrategias utilizadas	Estrategias a veces utilizadas	Estrategias no utilizadas
Al problema	36 a 54 puntos	18 a 36 puntos	0 a 18 puntos
A la emoción	23 a 36 puntos	12 a 24 puntos	0 a 12 puntos
A la evitación	23 a 36 puntos	12 a 24 puntos	0 a 12 puntos

Fuente: Realizado por la Investigadora

## ESCALA DE MEDICIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	PUNTUACION		
	Estrategias utilizadas	Estrategias a veces utilizadas	Estrategias no utilizadas
Focalización centrada en el problema	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Reevaluación positiva	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Búsqueda de apoyo social.	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Autofocalización negativa	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Expresión emocional abierta.	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Evitación	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Religión	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos

Fuente: Realizado por la Investigadora

### VALIDEZ Y CONFIABILIDAD:

La fiabilidad (consistencia interna) del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés se ha analizado a través del coeficiente alfa de Cronbach y de las correlaciones corregidas ítem-sub escala. En lo que concierne a los coeficientes alfa, las sub escalas Búsqueda de Apoyo Social, Religión y Focalizado en la Solución del Problema presentan coeficientes  $> 0,85$  (niveles excelentes), los sub escalas Expresión Emocional Abierta, Evitación y Reevaluación Positiva presentan coeficientes entre 0,71 y 0,76, correspondiendo el coeficiente más bajo (0,64) a la sub escala Auto focalización Negativa. Considerados conjuntamente, podríamos decir que el Cuestionario de Afrontamiento de Estres presenta una fiabilidad entre excelente y aceptable, sobre todo si tenemos en cuenta que cada sub escala posee sólo 6 elementos.

## B. Cuestionario de estrés académico (CEA).

Se toma como referencia la Escala de Estresores Académicos que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro (2006). Está compuesta por un total de 54 ítems que mide situaciones y/o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante de manera que éste los valore en términos de peligro o amenaza. Las respuestas a cada uno de los ítems se realizaron sobre una escala de cinco puntos desde “Nunca” (1) hasta “Siempre” (5), que permite catalogar niveles de estrés presentes en el estudiante.

No se considera los 54 ítems del cuestionario mencionado, solo se considera 31 ítems para ello se realiza una prueba piloto para una mayor validación con 8 estudiantes de la Facultad de enfermería de distintos semestres académicos, con un cuestionario de 31 preguntas, con el fin de evaluar la confiabilidad del Instrumento a utilizar para el estrés académico para ello se realiza una consistencia interna, utilizándose el coeficiente de correlación de alpha de Cronbach, tanto para el soporte social percibido como para el efectivo, obteniéndose el valor de  $0.895808858 > 0.8$  respectivamente, con lo que se determinó que la prueba era confiable; por lo cual se utiliza el instrumento para Evaluar el

Estrés académico de los estudiantes de Enfermería, cada ítems tiene una escala de tres puntos desde “Nunca” (0) hasta “Siempre” (3) de respuestas, esto nos permitirá catalogar el grado de estrés académico que presenta el estudiante.

Nunca	= 0 puntos
A veces	= 1 punto
Frecuentemente	= 2 puntos
Casi Siempre	= 3 puntos

El puntaje total obtenido se clasifica de acuerdo a la siguiente escala:

## ESCALAS DE MEDICIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO

NIVELES DE ESTRÉS	PUNTUACION
I Nivel de estrés académico bajo	0 – 32 puntos
II Nivel de estrés académico moderado	33–62 puntos
III Nivel de estrés académico alto	63 - 95 puntos

Fuente: Realizado por la Investigadora

El puntaje específico por cada situación académica estresante que determina como un estresor se clasifica de acuerdo a la siguiente escala:

### ESCALAS DE MEDICIÓN ESTRESORES ACADEMICOS

ESTRESORES ACADEMICOS	NO ESTRESANTE (puntaje)	ESTRESANTE (puntaje)
Acumulo de tareas	0 a 5	6 a 9
Organización del tiempo	0 a 7	8 a 12
Responsabilidad	0 a 5	6 a 9
Competividad entre compañeros	0 a 5	6 a 9
Metodología del docente	0 a 3	4 a 6
Intervenciones en publico	0 a 7	8 a 12
Malas relaciones	0 a 5	6 a 9
Rendimiento Académico	0 a 5	6 a 9
Exámenes	0 a 7	8 a 12

Fuente: Realizado por la Investigadora

## 6.5.- PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Para la recolección de datos se realizó las siguientes actividades:

### 1° Coordinación:

- Se solicitó por escrito permiso al Decano de la Facultad de Enfermería para iniciar los trámites correspondientes para la ejecución.

- Una vez obtenida la autorización se coordinó con los docentes de los semestres correspondientes a nuestra muestra para el sorteo y elección de los alumnos por un método probabilístico.
- Se coordinó con cada docente de los semestres (primero, segundo, cuarto, quinto, séptimo, octavo), para una mayor facilidad de ingreso para encuestar.
- Luego de haber acordado la fecha y hora de aplicación de los instrumentos, se coordinó con los delegados de sección, con el propósito de obtener su colaboración.
- Se coordinó con los docentes para que me cedan unos 30 minutos antes de la culminación de su desarrollo del tema o evaluación, para el llenado de la encuesta.

## **2° Ejecución:**

- Los alumnos fueron ubicados en sus respectivas aulas. Previa coordinación con los docentes y delegados.
- Una vez que los estudiantes fueron ubicados en el aula de estudio de la Facultad de Enfermería se explica el objetivo de investigación y la motivación por el cual se quiere investigar sobre el tema para facilitar la comunicación interpersonal entre los estudiantes y la investigadora.
- Luego se explicó el llenado del instrumento de ambos Cuestionarios. Se les advierte que si tenían alguna duda para el llenado pregunten sin ningún temor.
- Al finalizar la encuesta se agradeció a los estudiantes y docente de salón por el tiempo prestado.

A continuación se hace un breve comentario sobre las limitaciones que se tuvieron durante la Ejecución de proyecto de investigación, ya que el 70 % de estudiantes se le encuestó en el propio salón de estudio, en cambio un 30 % no se encontró en aula porque se encontraban Ensayando para el concurso de baile por el Aniversario de la Universidad, lamentablemente se llegó en mal momento por lo que tuve que encuestar en el pasillo del pabellón de la Facultad de Enfermería.

### 3.6.- PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS

- En primer lugar los instrumentos se codificaron.
- Se realizó un vaciado de datos en el programa Excel.
- Se elaboraron cuadros de información porcentual.
- Finalmente la información se plasmó en cuadros estadísticos para su respectivo análisis.
- Para la contratación de la hipótesis se aplicó la prueba chi cuadrada esto para relacionar ambas variables y determinar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico.

#### Realización del Ji-cuadrada

1.- Ho: NO hay relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la UNA\_PUNO 2012.

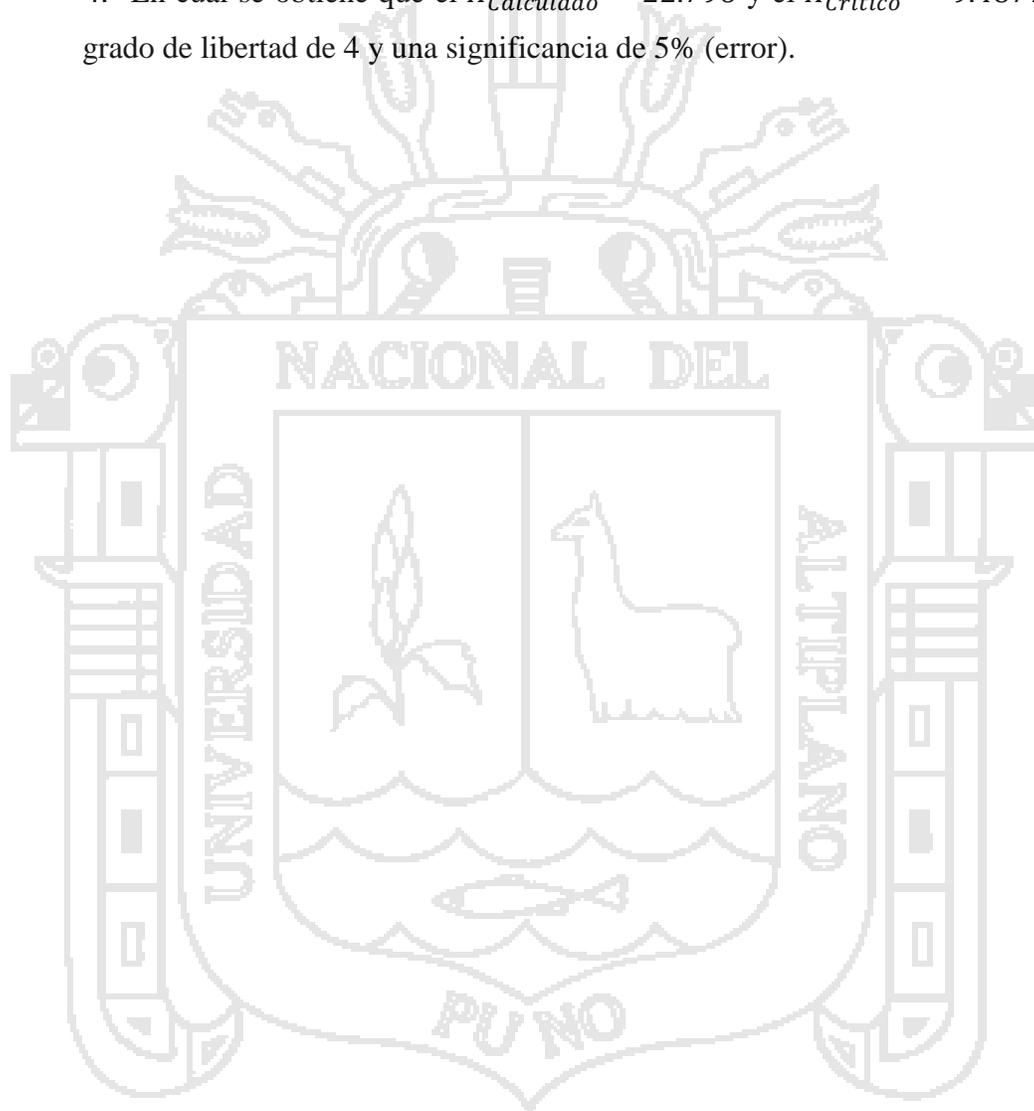
2.- Ha: SI hay relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la UNA\_PUNO 2012.

3.- Condicionales de cálculo si  $X_{Critico}^2 > X_{Calculado}^2$ , se acepta la Ho de lo contrario se rechaza y aceptamos la Ha.

3.- Se identificó los valores de las variables de estudio en la siguiente formula.

$$X^2_{Calculado} = \frac{\sum_{i=1}^n (Frec.observada - Frec.Esperada)^2}{Frec.Esperada}$$

4.- En cual se obtiene que el  $X^2_{Calculado} = 22.796$  y el  $X^2_{Critico} = 9.4877$  para un grado de libertad de 4 y una significancia de 5% (error).



## VII.- RESULTADOS Y DISCUSIONES.

CUADRO 01

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ESTUDIANTES DE  
LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL  
ALTIPLANO PUNO – 2012**

Estrategias de Afrontamiento Enfocados	Estrategias de Afrontamiento	UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS					
		Utilizadas		A Veces Utilizadas		No Utilizadas	
		N	%	N	%	N	%
<b>PROBLEMA</b>	Focalizado en la Solucion del Problema	21	3.1	39	5.8	36	5.4
	Reevaluacion Positiva	11	1.6	54	8.0	31	4.6
	Busqueda de Apoyo Social	16	2.3	49	7.3	31	4.6
<b>EMOCION</b>	Autofocalizacion Negativa	15	2.2	49	7.3	32	4.8
	Expresion Emocional Abierta	8	1.1	32	4.8	56	8.3
<b>EVITACIÓN</b>	Evitacion	14	2.0	28	4.2	54	8.0
	Religion	11	1.6	26	3.9	59	8.8
<b>SUB-TOTAL</b>		96	14.2	277	41.2	299	44.5
<b>TOTAL</b>		672				100%	

Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Afrontamiento del Estrés elaborado por Chorot y Sadin

En el cuadro se observa que 44.5 % de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, manifiestan que no utilizan las estrategias de afrontamiento, seguido de un 41.2 % a veces utilizan estrategias de afrontamiento y un 14.2 % utilizan las diferentes estrategias de afrontamiento. También se tiene mayor utilización de estrategias de afrontamiento enfocadas al problema en un 7.1%, seguido de un 3.7 % enfocadas a la evitación y por último en un 3.4 % enfocadas a la Emoción; estrategias a veces utilizadas en mayor porcentaje se observa un 21.1 % correspondientes al Problema, seguido de un 12.1% referidos a la Emoción y por ultimo un 8 % a la Evitación; estrategias no utilizadas

se obtiene en mayor proporción 16.8 % referido a la Evitación, seguido de un 14.6 % enfocados al Problema y por ultimo un 13.1 % enfocado a la Emoción.

Al comparar estos resultados con los reportados por TICONA BENAVENTE, PAUCAR Y LLERENA en lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes mostraron, una mayor tendencia hacia el manejo emocional y menor hacia el manejo del problema y por último a la percepción, esto indica que los estudiantes de la muestra estudiada manejan principalmente las emociones y actúan muy poco sobre el problema en sí. Estos resultados no son similares ni parecidos con nuestro estudio donde los estudiantes hacen mayor referencia que no utilizan mucho estrategias de afrontamiento, las pocas veces que utilizan estrategias de afrontamiento están enfocadas o dirigidas al manejo del problema tienen mayor control sobre las contingencias, promueven estilos de afrontamiento más dirigidos al manejo del problema que a la emoción o evitación.

Sin duda, las estrategias enfocadas al problema son más adecuadas y aconsejables por lo tanto debe practicarse y tratar de que sea la primera respuesta espontánea a situaciones estresantes, ya que implica no solo el manejo directo del problema sino del control de las emociones negativas generadas por el estrés.

Por otro lado se observa que en mayor porcentaje de 3.1 % se utiliza la estrategia de Focalización en la Solución de Problema cuando los alumnos analizan las causas del problema; seguido de un 2.4 % de estudiantes que utilizan la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social cuando los alumnos hablan sobre sus problemas con amigos o familiares; las estrategias a veces utilizadas en su mayor porcentaje de 8 % se tiene la estrategia de Reevaluación Positiva; seguido de Autofocalización Negativa en un 7.3 %, cuando los alumnos piensan que las cosas pueden ser peores.

Al comparar estos resultados con los reportados por SÁNCHEZ, se observa que las estrategias de afrontamiento más utilizados fueron los esfuerzos por razonar y mantener la calma en un 26% en cambio en nuestro estudio se ve que la estrategia más utilizada fue la Focalización en la Solución de Problemas en un 3.1 %; en cambio comparando TICONA BENAVENTE,

PAUCAR Y LLERENA 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”, comparando con nuestro estudio se tiene las estrategias más utilizadas orientadas al problema fue “ Focalización en la solución del problema”, “Búsqueda de apoyo social”; orientadas a la emoción fue “Autofocalización negativa”; orientados a la percepción o evitación fue “Evitación”.

Entonces los estudiantes de la facultad de enfermería se centran o prestan mayor importancia al problema el cual puede estar bajo su control, realizando un análisis de las causas del problema, establecen un plan de acción, hablan con las personas implicadas, ponen en acción soluciones concretas, en ocasiones no se puede hacer directamente frente a la situación pues no está en el control del comportamiento personal en el momento de la evaluación que se hace de la situación que genera el estrés es muy importante, pues modifica las metas del comportamiento y el estado emocional en general, es una reevaluación positiva del cual la persona sale fortalecida o buscan opiniones de personas superiores intelectuales que permite recibir una retroalimentación sobre las causas o consecuencias del problema estresante.

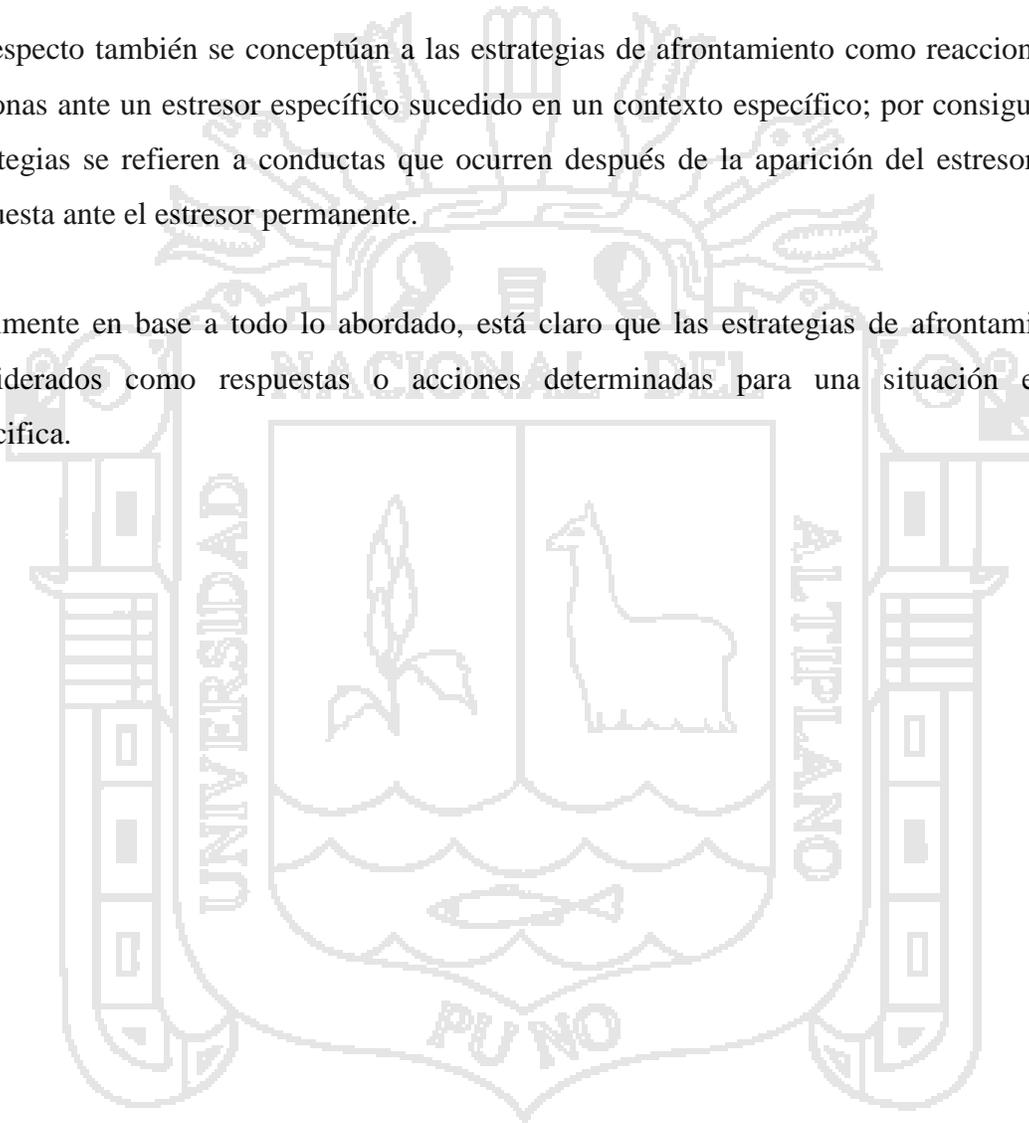
También se analiza la tabla por niveles o semestres de estudio donde se observa que en mayor porcentaje de 3.1 % se utiliza la estrategia de Focalización en la Solución de Problema, siendo en su mayor porcentaje en los semestres de 4to y 5to en un 0.9 % y en los últimos semestres 7mo y 8vo semestre en un 1.0 %, seguido de un 2.4 % de estudiantes que utilizan la estrategia de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social presentando en mayor porcentaje en los medios semestres 0.7 %; las estrategias a veces utilizadas en su mayor porcentaje de 8.0 % se tiene la estrategia de Reevaluación Positiva presentando en mayores porcentajes en los semestres de 4to y 5to en un 2.7 % y en los últimos semestres de 7mo y 8vo en un 2.7 %; seguido de Auto focalización Negativa en un 7.3 % observándose en mayor porcentaje en los primeros semestres 1ro y 2do 3.3 %. **(VER ANEXO N° 03)**

La mayoría de los investigadores define el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal

situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. La magnitud de la discrepancia determina, en parte, el estrés que experimenta la persona.

Al respecto también se conceptúan a las estrategias de afrontamiento como reacciones de las personas ante un estresor específico sucedido en un contexto específico; por consiguiente, las estrategias se refieren a conductas que ocurren después de la aparición del estresor o como respuesta ante el estresor permanente.

Finalmente en base a todo lo abordado, está claro que las estrategias de afrontamiento son considerados como respuestas o acciones determinadas para una situación estresante específica.



## CUADRO 02

**NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO –2012**

Nivel de Estrés Académico	Total	
	N°	%
Bajo	32	33.3
Moderado	37	38.5
Alto	27	28.1
<b>TOTAL</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Estrés Académico.

En el cuadro se observa el 38.5 % de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, presentan nivel de estrés académico Moderado los mismos que pueden ser controlados por los estudiantes; por otro lado se observa que el 33.3 % de estudiantes tienen nivel de estrés académico Bajo, mientras que el 28.1 % de estudiantes tiene un nivel de estrés académico Alto. Se tiene un mayor porcentaje de estrés académico moderado por causa de múltiples problemas que requiere una atención inmediata; ya que el organismo responde produciendo alteraciones físicas, psicológicas y comportamentales que producen diferentes patologías como tensión arterial, arteriosclerosis, ataque al corazón, fallo cardíaco congestivo, ataque cerebral, angina de pecho.

Por otro lado se analiza el nivel de estrés académico por semestres de estudio donde se observa el 38.54 % de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, presentan nivel de estrés académico Moderado los mismos que pueden ser controlados por los estudiantes, reportándose el mayor porcentaje 42.31 % en los últimos semestres (7mo y 8vo), seguido del 38.64 % por los primeros semestres (1ro y 2do); por otro lado se observa que el 33.33 % de estudiantes tienen nivel de estrés académico Bajo, siendo su mayor porcentaje 43.18 % en los estudiantes de los primeros semestres, seguido de un 26.92 % en estudiantes de 4to y 5to semestre. Mientras que el 28.13 % de estudiantes tiene un

nivel de estrés académico Alto presentando en mayor porcentaje un 38.54 % los estudiantes de 4to y 5to semestre. Se tiene un mayor porcentaje de estrés académico moderado por causa de múltiples problemas que requiere una atención inmediata; ya que el organismo responde produciendo alteraciones físicas, psicológicas y comportamentales que producen diferentes patologías como tensión arterial, arteriosclerosis, ataque al corazón, fallo cardiaco congestivo, ataque cerebral, angina de pecho (**ANEXO N° 04**).

Al comparar estos resultados con los reportados por TICONA, B. 2006, se observa una similitud en los resultados ya que ese estudio concluyo que el mayor porcentaje de estudiantes 29,91 % presentan niveles de estrés severos en tanto, que en el presente estudio el mayor porcentaje 38.5 % de estudiantes de enfermería presentan estrés académico moderado.

Comparando con otro estudio los resultados reportados de la misma población por COILLO, V. 2009. Se observa una igualdad ya que el estudio concluyo que el mayor porcentaje de estudiantes el 53,90 % presentan nivel de estrés moderado, seguido de 29.79 % presentaron estrés evidente de estudiantes de enfermería en tanto en nuestro estudio el mayor porcentaje 38.5% presentan estrés académico moderado, seguido de 33.3 % de estrés académico bajo.

El estrés académico moderado el mismo que es definido como la zona de alerta ya que comienza la lucha contra el agente estresor; empezando en la corteza del cerebro, esta es mediada a través del sistema nervioso, hormonal y glándulas suprarrenales que provocan cambios en el organismo. En donde la persona experimenta alteraciones físicas siendo una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc.; psicológicos como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc., y comportamentales están involucradas con la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

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.

Diversos estudios consideran que una persona se encuentra en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resultan difíciles de poner en práctica o satisfacer. Es decir depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él o avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio externo e interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas, (Lazarus y Folkman 1984), según los resultados obtenidos en el presente estudio los niveles inicial y avanzado califican su desempeño escolar como regular, lo cual fue determinado de manera individual por cada alumno en base a su decisión propia, a experiencias pasadas y a sus calificaciones obtenidas en las distintas materias que cursa, cabe mencionar que pese a considerar las calificaciones como indicadores de desempeño estas solo son subjetivas y no miden de forma adecuada al desempeño como tal.

No hay diferencia significativa entre el nivel inicial y el nivel avanzado en cuanto al nivel de estrés, ambos presentan un nivel similar, mientras que el nivel intermedio muestra mayor nivel de estrés que el nivel inicial y avanzado contrastando con un estudio realizado en la universidad de UANDES donde se mencionó que el estrés aparece como un fenómeno frecuente en los estudiantes del área de salud, especialmente en mujeres, y dentro de éstas, en su nivel inicial. El estrés leve es el de mayor prevalencia, lo que sería de cierta forma adaptativo para poder cumplir el alto nivel de exigencia de estas carreras.

Finalmente este análisis lleva afirmar que los niveles de estrés académico si se relacionan con la inhibición de las actividades que desarrolla cada estudiante sometido a situaciones estresantes académicas, por lo que afecta a la interacción interpersonal, así como también en el desenvolvimiento profesional.

**CUADRO 03**  
**ESTRESORES ACADEMICOS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE**  
**ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO –**  
**2012**

Estresores Académicos	Estresante		No Estresante	
	N	%	N	%
Acumulo de tareas académicos	61	7.1	35	4.1
Organización del tiempo	53	6.1	43	5.0
Responsabilidad	43	5.0	53	6.1
Competencia entre compañeros	38	4.4	58	6.7
Metodología del docente	32	3.7	64	7.4
Intervenciones en publico	50	5.8	46	5.3
Relaciones Interpersonales	42	4.9	54	6.3
Rendimiento Académico	37	4.3	59	6.8
Exámenes	52	6.0	44	5.1
<b>SUB-TOTAL</b>	408	47.2	456	52.8
<b>TOTAL</b>	864		100	

Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Estrés Académico

En cuadro presentado se observa que 7.1 % de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, manifiestan que el acumulo de tareas académicas de manera integral es uno de los primeros estresores que incrementa el grado de estrés académico, el acumulo de muchos trabajos no les ayuda a los estudiantes a terminarlos todos, por lo que el estrés comienza a amontonarse así como sus trabajos y llevar muchos cursos, no ayuda a terminar antes la carrera o tener buenas notas, ya que abarcar mucho significa tener más tiempo y la consecuencia será estresarse; seguido de un 6.1 % de estudiantes manifiestan que la organización del tiempo durante sus estudios universitarios causa estrés académico y

de esta manera altera el organismo del estudiante en tres esferas bio-psico-social; el tercer estresor que manifiestan los estudiantes en un 6.0 % son los exámenes, los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a diferentes tipos de exámenes, lo que genera un cierto tipo de estrés y ansiedad; el cuarto estresor son las intervenciones en público en un 5.6 %, el miedo a hablar en público puede aparecer ante situaciones muy diferentes esto causa estrés de alguna manera y altera el organismo del alumno. Por otro lado se observa que el estresor menos estresante es la Metodología del Docente en un 7.4 %, seguido del Rendimiento Académico de un 6.8 %.

Al comparar estos resultados con los reportados por SÁNCHEZ 2001, se observa una similitud en los resultados ya que ese estudio concluyó que los estresores predominantes fueron la sobrecarga de tareas en un 26 %, evaluaciones en un 25 % y exceso de responsabilidad en un 17 %; en nuestra investigación se observa los estresores sobresalientes el acumulo de tareas académicas en un 7.1% seguido de la mala Organización del Tiempo en un 6.1 %, seguido de los exámenes o evaluaciones en un 6.0 %, seguido de un 5.6 % de los estresores que son las Intervenciones en Público.

La sobrecarga académica (cuantitativa y cualitativa) y ambigüedad de rol que, con frecuencia, implica la evaluación académica: la concentración de exámenes en ciertos períodos del curso; el alto nivel de exigencia o la gran cantidad de materia que pueden abarcar; la incertidumbre acerca de las expectativas del profesor, de cómo va a valorar y calificar éste su rendimiento y aprendizaje y, en consecuencia, de cuál es el mejor modo de preparar el examen; las dudas sobre la adecuación de la forma de evaluación a lo impartido por el profesor y a los objetivos de la asignatura, etc.

Por otro también se realiza un análisis por semestres de estudio de donde se extrae que 7.29 % de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, manifiestan que el acumulo de tareas académicas de manera integral es uno de los primeros estresores que incrementa el grado de estrés académico, siendo en mayor porcentaje en todos los semestres el acumulo de muchos trabajos no les ayuda a los estudiantes a terminarlos todos, por lo que el estrés comienza a amontonarse así como sus trabajos y llevar muchos

cursos, no ayuda a terminar antes la carrera o tener buenas notas, ya que abarcar mucho significa tener más tiempo y la consecuencia será estresarse; seguido de un (6.37 %) de

estudiantes manifiestan que la organización del tiempo durante sus estudios universitarios causa estrés académico y de esta manera altera el organismo del estudiante en tres esferas bio-psico-social. presentando en mayor porcentaje en los semestres intermedios (2.08 %) y en los últimos semestres un (1.62 %); el tercer estresor que manifiestan los estudiantes en un (6.02 %) son los exámenes presentando en mayores porcentajes en los primeros semestres en un (2.78%) y en los últimos semestres en un (1.50%) también los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a diferentes tipos de exámenes, lo que genera un cierto tipo de estrés y ansiedad; el cuarto estresor son las intervenciones en público observándose en mayor porcentaje en los primeros semestres (2.89 %) el miedo a hablar en público puede aparecer ante situaciones muy diferentes esto causa estrés de alguna manera y altera el organismo del alumno. Por otro lado se observa que el estresor menos estresante es la Metodología del Docente en un (7.41%), seguido del Rendimiento Académico de un (6.83 %). (VER ANEXO N<sup>o</sup> 06)

Algunos estudios demuestran que la sobrecarga académica (entendida como exceso número de créditos) y los trabajos obligatorios también pueden afectar el rendimiento del alumno y ocasionar estrés. En algunos países se está optando por disminuir el número de créditos y realizar trabajos colaborativos entre las diversas asignaturas, en cuanto a los resultados obtenidos en esta investigación la materia que puede ocasionar más exceso de trabajo para todos los niveles es Bases de enfermería, ya que es la materia básica de la carrera e incluye la práctica clínica y el contenido teórico.

Así mismo la participación en clase arroja un resultado similar y simétrico en ambos grupos, los que da por hecho que hay un resultado significativo en el grupo de estudio ya que se encuentra como un estresor académico ya que no existe una planeación y organización del tiempo en cuanto a las realizaciones de planes de tareas.

Finalmente este análisis lleva afirmar que los estresores académicos son situaciones y tareas susceptibles de plantear requerimientos que son valorados por el estudiante como excesivo porque sobrepasan sus recursos, adquiriendo de este modo un significado de peligro o amenaza y por ello especialmente porque este trabajo supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevos recursos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés.

## CUADRO 04

**RELACIÓN ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y EL NIVEL  
DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO –  
2012**

Estrategias de Afrontamiento  Nivel de Estrés Academico	Utilizadas		A veces Utilizadas		No Utilizadas		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	42	43.8	74	26.7	69	23.1	185	27.5
Moderado	37	38.5	96	34.7	126	42.1	259	38.5
Alto	17	17.7	107	38.6	104	34.8	228	33.9
<b>TOTAL</b>	<b>96</b>	<b>100.0</b>	<b>277</b>	<b>100.0</b>	<b>299</b>	<b>100.0</b>	<b>672</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Estrés Académico y al cuestionario de estrategias de afrontamiento.

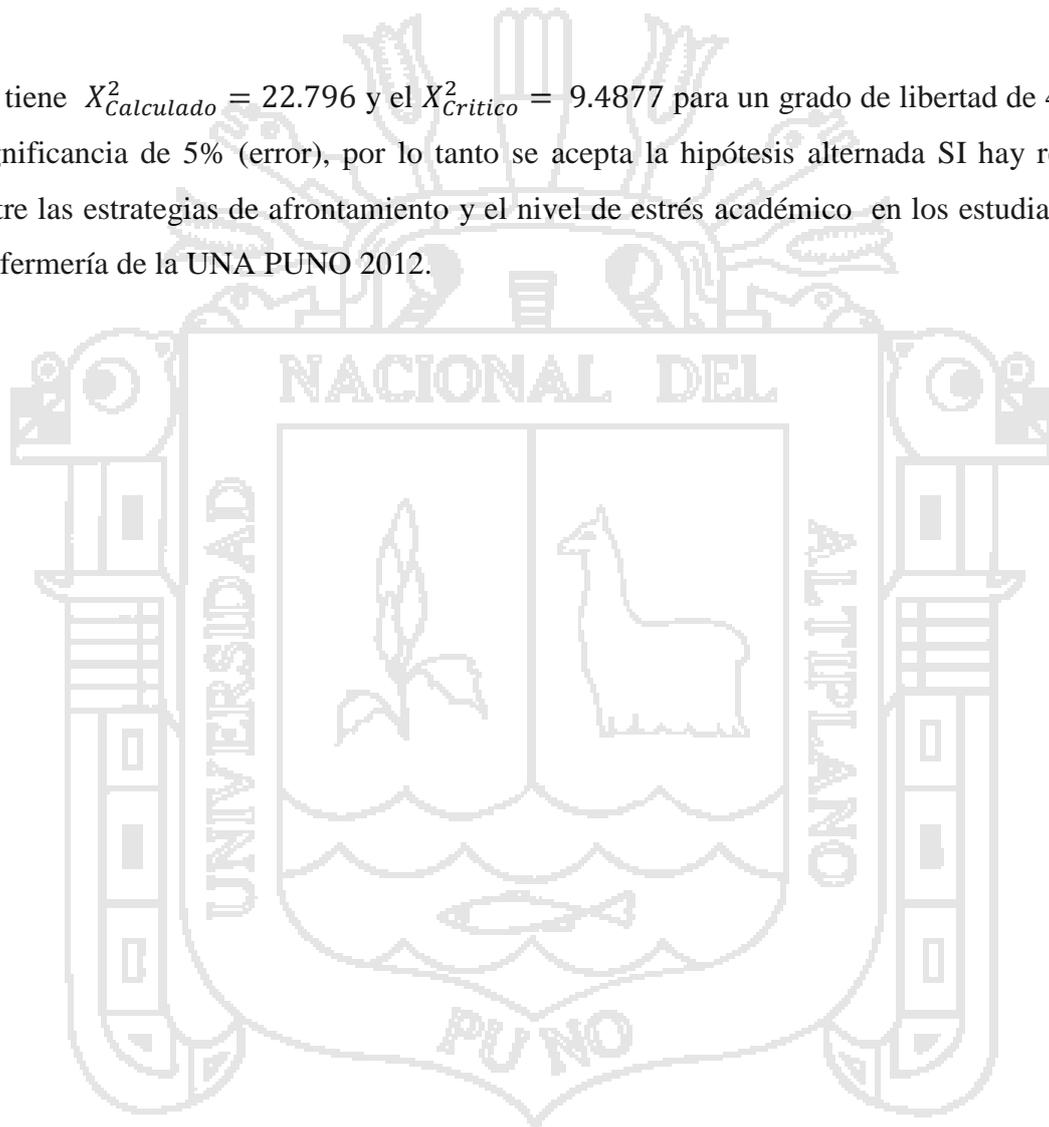
Del cuadro se observa que 43.8 % de estudiantes manifiestan que tienen nivel de estrés académico bajo utilizan estrategias de afrontamiento, seguido de un 42.1 % de estudiantes presentan nivel de estrés académico moderado y no utilizan las estrategias de afrontamiento y el 38.6 % presentan nivel de estrés académico alto y a veces utilizan las estrategias de afrontamiento, se deduce que el 55.5 % utilizan alguna de las estrategias de afrontamiento y el 66.67 % de estudiantes se encuentran estresados entre los niveles de alto y moderado, siendo el estrés el fracaso de los estudiantes y ellos utilizan alguna estrategia para hacer frente la situación estresante.

Comparando con Otro estudio de Ticona Benavente, existe una relación a la frecuencia con la cual se mencionaron las estrategias frente al manejo del estrés, se encontró que las estrategias de manejo al problema fueron más utilizadas que las del manejo centradas en la emoción cuando el nivel de estrés es severo. Cuando el estudiante percibe la situación como altamente estresante utiliza estrategias enfocadas al problema porque considera que las consecuencias de los eventos son amenazantes y dañinos, por lo tanto pone en marcha sus recursos y/o posibilidades para el manejo de la situación, es decir, que sus acciones van

dirigidas a modificar el estresor, de esta manera hacen uso de un afrontamiento efectivo o exitoso.

Esto concuerda con nuestro estudio donde se observa que las estrategias de afrontamiento guardan relación con el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería, encontrando que los estudiantes mostraron que si utilizan estrategias de afrontamiento al enfrentar situaciones estresantes.

Se tiene  $X^2_{Calculado} = 22.796$  y el  $X^2_{Critico} = 9.4877$  para un grado de libertad de 4 y una significancia de 5% (error), por lo tanto se acepta la hipótesis alternada SI hay relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la UNA PUNO 2012.



## CONCLUSIONES

**PRIMERA** : Las características personales de la población en estudio fueron: sexo, predominantemente el femenino, el grupo de edad más frecuente fue de 19 a 22, la gran mayoría registra matrícula regular y 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.

**SEGUNDA** : En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes mostraron, una mayor tendencia hacia el manejo del problema y menor hacia el manejo de la emoción y por último a la evitación, siendo las estrategias más utilizadas la “Focalización en la solución del problema, Búsqueda de apoyo social y Auto focalización negativa”.

**TERCERA** : Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés moderado; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico.

**CUARTA** : Los estresores académicos más frecuentemente reportado como estresante son el acumulo de tareas académicas, la mala organización del tiempo durante las horas académicas, los exámenes y las intervenciones en público; estos estresores repercuten en el logro de sus destrezas y habilidades pre profesionales, ocasionando diferentes niveles de estrés académico, por ser una de las etapas de aprendizaje y perfeccionamiento del estudiante.

**QUINTA** : Las estrategias de afrontamiento si guardan relación con el nivel de estrés de manera significativa, ya que los estudiantes manifiestan mayor uso de estrategias de afrontamiento; sin embargo la no utilización de estrategias de afrontamiento se relaciona de manera no tan significativa en los diferentes niveles de estrés académico.

Se tiene  $X^2_{Calculado} = 22.796$  y el  $X^2_{Critico} = 9.4877$  para un grado de libertad de 4 y una significancia de 5% (error), por lo que se observa que  $X^2_{Calculado} > X^2_{Critico}$ , por lo tanto se acepta la hipótesis alternada.

## RECOMENDACIONES

### 1.- A LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

- A la coordinación de proyección social programar espacios para el uso sano de esparcimiento, propiciar la práctica de deporte y salir al campo para despejar la mente.
- A la dirección de estudios para mejorar los niveles de estrés en los estudiantes enfatizar en el desarrollo de las asignaturas y sus prácticas clínicas que faciliten la enseñanza de técnicas de relajación y afrontamiento del estrés.
- A los docentes programar exámenes y practicas teniendo en cuenta el número de cursos que lleva el estudiante para no sobrecargar con trabajos exámenes y desarrollar de talleres de técnicas para el manejo de situaciones, técnicas de solución de problemas (toma de decisiones), técnicas para facilitar el cambio de conducta.

### 2.- A LOS ESTUDIANTES Y BACHILLERES DE ENFERMERÍA

- A los estudiantes programar su tiempo de acuerdo al número de cursos que lleva, dejar libre por lo menos una hora para la práctica del deporte.
- También realizar un plan de intervención para disminuir el estrés, en el que se incluyan la relajación, meditación, el ejercicio y la musicoterapia; de esta manera contrarrestar los factores estresantes del entorno que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante, lo cual se llevaría a cabo mediante la prevención primaria.
- A los bachilleres realizar 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.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Revista electrónica de psicología Iztacala. 14, (3), 2011.
- [2] Perales a. y Sogi. “salud mental de estudiantes de medicina de la universidad de Trujillo”.
- [3] MANUEL ROMERO MARTÍN, titulada "Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud", reúne los requisitos científicos para su lectura y defensa públicas.
- [4] Tjeerdsma, b. (2007). The stress process in physical education. Journal of physical education, recreation& dance, 78 (6), 39-44.
- [5] Sánchez e et al. Estrés académico en estudiantes de medicina. Universidad nacional de Trujillo. Propuesta de intervención pedagógica i congreso peruano de educación médica. 2001.
- [6] Rafael Rodríguez, Factores estresantes de la práctica clínica y nivel de estrés en estudiantes de la facultad de enfermería de la u. n. a. tesis. Puno, 2010; 1.
- [7] Salud, estrés y factores psicológicos. Disponible en:  
<http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/eloisa2.htm>.
- [8] Rodríguez g. Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de enfermería. Decanato de medicina. Universidad centro occidental Lisandro Alvarado. 1997. Barquisimeto. Disponible en: <http://www.ucla.edu.ve>.
- [9] Alterio g. y cols. Niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado. Decanato de medicina. Universidad centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto, estado Lara. 2003. disponible en: <http://bibmed.ucla.edu.ve/>.

- [10] Astudillo c. y Avendaño c. efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la pontificia universidad javeriana de Cali. 2000. disponible en:  
[http://www.mtas.es/insht/nto/ntp\\_439.htm](http://www.mtas.es/insht/nto/ntp_439.htm). Gutiérrez lanzas, lidia “hábitos de estudio y organización de tiempo”
- [11] Olivares a. conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios. Academias Fleming y Bardet. Arequipa. 1999.
- [12] Berrios f. nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la u.n.m.s.m. 2005. Disponible en:  
[http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berrios\\_gf-principal&partie=sisbib.2006.berrios\\_gf|th.5&base=documents](http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berrios_gf-principal&partie=sisbib.2006.berrios_gf|th.5&base=documents)
- [13] Ticona Benavente, Paucar y Llerena, nivel de estrés y estrategias de afrontamiento ene estudiantes de la facultad de enfermería – u nsa. arequipa 2006.
- [14] Paucar H. factores académicos que condicionan niveles de estrés en estudiantes del 3er y 4to nivel de la facultad de enfermería de la una – puno.2003.
- [15] Coillo Valero. Niveles de estrés y liderazgo en los estudiantes de la Facultad Enfermería de la UNA – Puno.2010.
- [16] Zeidner, m. and Saklofske, d. (1996). Adaptive and maladaptive coping. en: m. Zeidner and n. endler (eds). Handbook of coping: theory, research, Applications. (pp. 505-530). New York: john Wiley y sons.+
- [17] Sandin b. y Chorot (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. International journal of clinical and health psychology, 3, 141-157.
- [18] OMS. (2005). <http://www.oms.org/juventudes/default.htm>
- [19] Selye h. Estrés en la vida. edit. McGraw-Hill, Londres; 1956.

- [20] Messer c. Agentes estresantes en el estudiante de enfermería en la ciudad de la concepción. Chile [en línea], disponible en [http:// carolinamesser.blogspot.com](http://carolinamesser.blogspot.com).
- [21] Lazarus, r. s., y s. Folkman (1986), Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España, Martínez roca, s. a.
- [22] Plan curricular de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano 2007 a 2013.
- [23] Silvia Solantino “Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la Universidad Autonomía de Hidalgo en escuela superior de Actgopan”
- [24] [www.wikilibros.com.pe/administración de tiempo-texto completo](http://www.wikilibros.com.pe/administración%20de%20tiempo-texto%20completo) - wikilibros.mht.
- [25] Artículo original/ research report/ artículo. Revista - centro universitario são camilo - 2009; 3(2):171-193. El principio responsabilidad de Hans Jonás Hans Jonás’ príncipe of responsibility o principio de responsabilidad de Hans Jonás. José Eduardo de Sequeira.
- [26] <http://www.uco.es/organizacion/ees/documentos/normasdocumentos/otros/la%20formacion%20en%20competencias%20mec.pdf>.
- [27] Tejedor, f. j. (ed.). (1998). los alumnos de la universidad de salamanca. Salamanca: ediciones universidad de salamanca.
- [28] Tejedor, f. j. (2003). Un modelo de evaluación del profesorado universitario. Revista de investigación educativa, 21(1), 153-182.
- [29] Arturo Vados López (2005). Miedo a hablar en público, artículo de la universidad de Barcelona. Facultad de psicología.
- [30] Universidad Nacional Autónoma de Honduras carrera de psicología Métodos de investigación II, influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de II de bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel - licenciado rolando radón Ledesma.

- [31] Díaz Canales, “Los exámenes en la universidad”, en ensayos, revista de la Facultad de Educación de Albacete, nº 24, 2009. (Enlace web: <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>).
- [32] Fernández Abascal, e. g. (2003). El estrés.



## BIBLIOGRAFÍA

- Alterio g. y cols. Niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado. Decanato de medicina. Universidad centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto, estado Lara. 2003. disponible en: <http://bibmed.ucla.edu.ve/>.
- Astudillo c. y Avendaño c. efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la pontificia universidad javeriana de Cali. 2000. disponible en: [http://www.mtas.es/insht/nto/ntp\\_439.htm](http://www.mtas.es/insht/nto/ntp_439.htm). Gutiérrez lanzas, lidia “hábitos de estudio y organización de tiempo”
- Artículo original/ research report/ artículo. Revista - centro universitario são camilo - 2009; 3(2):171-193. El principio de responsabilidad de Hans Jonas. José Eduardo de Sequeira
- Arturo Vados López (2005). Miedo a hablar en público, artículo de la universidad de Barcelona. Facultad de psicología.
- Berrios f. nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M. 2005. Disponible en: [http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berrios\\_gf-principal&partie=sisbib.2006.berrios\\_gf|th.5&base=documents](http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berrios_gf-principal&partie=sisbib.2006.berrios_gf|th.5&base=documents)
- Coillo Valero. Niveles de estrés y liderazgo en los estudiantes de la facultad factores de enfermería de la una – puno.2010.
- Díaz Canales, “los exámenes en la universidad”, en ensayos, revista de la facultad de educación de Albacete, nº 24, 2009. (Enlace web: <http://www.uclm.es/ab/educacion/ensayos>).
- Fernández Abascal, e. g. (2003). El estrés.

- Lazarus, r. s., y s. Folkman (1986), estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España, Martínez roca, s. a.
- MANUEL ROMERO MARTÍN, titulada "Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud", reúne los requisitos científicos para su lectura y defensa públicas.
- Messer c. agentes estresantes en el estudiante de enfermería en la ciudad de la concepción. Chile [en línea], disponible en [http:// carolinamesser.blogspot.com](http://carolinamesser.blogspot.com).
- Olivares a. conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios. Academias Fleming y Bardet. Arequipa. 1999.
- OMS. (2005). <http://www.oms.org/juventudes/default.htm>
- Perales a. y Sogi. “salud mental de estudiantes de medicina de la universidad de Trujillo”.
- Paucar h. factores académicos que condicionan niveles de estrés en estudiantes del 3er y 4to nivel de la facultad de enfermería de la una – puno.2003.
- Plan curricular de la facultad de enfermería de la universidad nacional del altiplano 2007 a 2013.
- Revista electrónica de psicología Iztacala. 14, (3), 2011.
- Rafael rodríguez, factores estresantes de la práctica clínica y nivel de estrés en estudiantes de la facultad de enfermería de la u. n. a. tesis. Puno, 2010; 1.
- Rodríguez g. efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de enfermería. Decanato de medicina. Universidad centro occidental Lisandro Alvarado. 1997. Barquisimeto. Disponible en: <http://www.ucla.edu.ve>.

- Sánchez e et al. Estrés académico en estudiantes de medicina. Universidad nacional de Trujillo. propuesta de intervención pedagógica i congreso peruano de educación médica. 2001.
- Salud, estrés y factores psicológicos. Disponible en:  
<http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/eloisa2.htm>.
- Sandin b. y Chorot (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International journal of clinical and health psychology*, 3, 141-157.
- Selye h. estrés en la vida. edit. McGraw-Hill, Londres; 1956.
- Silvia Solantino “perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad autonomía de Hidalgo en escuela superior de Actgopan”
- Tjeerdsma, b. (2007). The stress process in physical education. *Journal of physical education, recreation& dance*, 78 (6), 39-44.
- Ticona Benavente, Paucar y Llerena, nivel de estrés y estrategias de afrontamiento ene estudiantes de la facultad de enfermería – u nsa. arequipa 2006.
- Tejedor, f. j. (ed.). (1998). los alumnos de la universidad de salamanca. Salamanca: ediciones universidad de salamanca.
- Tejedor, f. j. (2003). Un modelo de evaluación del profesorado universitario. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 153-182.
- Universidad nacional autónoma de honduras carrera de psicología métodos de investigación ii influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de ii de bachillerato del instituto salesiano san miguel - licenciado rolando radón Ledesma.

- Zeidner, m. and Saklofske, d. (1996). Adaptive and maladaptive coping. en: m. Zeidner and n. endler (eds). Handbook of coping: theory, research, Applications. (pp. 505-530). New York: john Wiley y sons.+

### INTERNET

- [www.wikilibros.com.pe/administración de tiempo-texto completo](http://www.wikilibros.com.pe/administración%20de%20tiempo-texto%20completo) - wikilibros.mht
- <http://www.uco.es/organizacion/eees/documentos/normasdocumentos/otros/la%20formacion%20en%20competencias%20mec.pdf>





# ANEXOS

## ANEXO 01

**CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

Desarrollada por Chorot y Sandín (1987)

**INTRUCCIONES:** A continuación encontrara una lista de interrogantes.

Estimado compañero debe responder con toda sinceridad las preguntas para lo cual deberá escribir con el número correspondiente que crea o considere como respuesta.

**PRIMERA PARTE****I. INFORMACIÓN GENERAL:**

- ☺ **CODIGO :** ( \_\_\_\_\_ )
- ☺ **SEMESTRE QUE CURSAS :** ( \_\_\_\_\_ )
- ☺ **GÉNERO :** ( )1 Femenino ( )2 Masculino
- ☺ **EDAD :** ( \_\_\_\_\_ ) años
- ☺ **PROCEDENCIA:** ( \_\_\_\_\_ )

<i>0 = Nunca lo hago</i>	<i>1= A veces lo hago</i>	<i>2= Frecuentemente lo hago</i>	<i>3 = casi siempre lo hago</i>
------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------------

**¿Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?**

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema
4. Descargué mi mal humor con los demás
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía
7. Asistí a la Iglesia
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas
10. Intenté sacar algo positivo del problema

11. Insulté a ciertas personas
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás
18. Me comporté de forma hostil con los demás
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes
25. Agredí a algunas personas
26. Procuré no pensar en el problema
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»
32. Me irrité con alguna gente
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir
35. Recé
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos
40. Intenté olvidarme de todo
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar

## ANEXO 02

**CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO****Desarrollada por Cabanach**

Me dirijo a UD. Estimada (o) compañera (o), con un saludo cordial y esperando la gratitud de su persona le presento a continuación el siguiente cuestionario con la finalidad de medir el estrés que experimenta en su quehacer académico. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

***INTRUCCIONES: A continuación encontrará una lista de interrogantes.***

***En la primera y la segunda parte deberá marcar con una X en la opción que considere como respuesta.***

**I. INFORMACIÓN GENERAL:**

- **CODIGO :** ( \_\_\_\_\_ )
- **SEMESTRE QUE CURSAS :** ( \_\_\_\_\_ )
- **GÉNERO :** ( )1 Femenino ( )2 Masculino
- **EDAD :** ( \_\_\_\_ ) años
- **PROCEDENCIA:** ( \_\_\_\_\_ )

- III. INFORMACIÓN ESPECÍFICA:** A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocarnos inquietud o estrés. Indique en qué medida le ponen nervioso o le inquietan a usted marcando con un aspa donde corresponde.

PREGUNTAS	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. Te pones nervioso o inquieto por el acumulo de trabajos.				
2. Te pones nervioso o inquieto por la aglomeración de tareas, exposiciones, exámenes.				
3. Te pones nervioso o inquieto por el número de asignaturas que llevas por semestre.				
4. Te pones nervioso o inquieto por el escaso tiempo que dispones para estudiar adecuadamente tus materias o cursos asignados por semestre.				
5. Te pones nervioso o inquieto por el cumplimiento de plazos o fechas determinadas de tareas, exposiciones o presentación de casos clínicos, procesos de Enfermería.				
6. Te pones nervioso o inquieto por el tiempo que dedicas a las actividades académicas.				
7. Te pones nervioso o inquieto por el número de horas de clase y práctica clínica diarias.				
8. Te pones nervioso o inquieto por la responsabilidad de un cargo asignado (delegadas) en clase de las diferentes asignaturas.				
10. Te pones nervioso o inquieto por ser jefe de grupo de un determinado trabajo.				
11. Te pones nervioso o inquieto porque tienes mayor responsabilidad que los demás.				
12. Te pones nervioso o inquieto por la competitividad entre compañeros.				
13. Le preocupa no encontrarse dentro de los primeros puestos del semestre culminado.				
14. Le preocupa no ser uno de los mejores alumnos de su clase				
15. Te pones nervioso o inquieto cuando la metodología empleada por el docente no es entendida por los alumnos.				
16. Te pones nervioso o inquieto cuando algunos docentes emplean nuevas metodologías de enseñanza.				



17. Te pones nervioso o inquieto cuando la docente pregunta en clase.				
18. Te pones nervioso o inquieto si tienes que hablar en voz alta.				
19. Te pones nervioso o inquieto al salir a la pizarra.				
20. Te pones nervioso o inquieto al realizar una exposición o exponer una opinión.				
21. Te pones nervioso o inquieto por la falta de apoyo de tus compañeros, docentes.				
22. Te pones nervioso o inquieto por la existencia de favoritismo en clase.				
23. Te pones nervioso o inquieto por conflictos personales (profesores, compañeros).				
24. Te pones nervioso o inquieto por el desconocimiento de tu progreso académico.				
25. Te pones nervioso o inquieto por no lograr tus objetivos académicos propuestos.				
26. Se pone nervioso o inquieto por el rendimiento por debajo de sus expectativas.				
27. Te pones nervioso o inquieto cuando tienes exámenes.				
28. Te pones nervioso o inquieto mientras estudias para los exámenes.				
29. Te pones nervioso o inquieto cuando se acercan las fechas de los exámenes.				
30. Te pones nervioso o inquieto al hablar de los exámenes.				
31. Te pones nervioso o inquieto por los resultados obtenidos en tus exámenes.				

Fuente: Realizado por la propia Autora en base al Cuestionario de Estrés Académico por Cabanach



ANEXO 03

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO – 2012

Estrategias de Afrontamiento Encicados	UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS																														
	1ro y 2do Semestre							7mo y 8vo Semestre							TOTALES																
	Utilizadas	%	A veces Utilizadas	%	No Utilizadas	%	Utilizadas	%	A veces Utilizadas	%	No Utilizadas	%	Utilizadas	%	A veces Utilizadas	%	No Utilizadas	%													
PROBLEMA	8	1.19%	15	2.23%	21	3.13%	6	0.88%	8	1.19%	12	1.79%	7	1.04%	16	2.38%	3	0.45%	21	3.13%	39	5.80%	36	5.30%							
	Focalizado en la Solucion del Problema																														
	5	0.74%	18	2.68%	21	3.13%	3	0.45%	18	2.68%	5	0.74%	3	0.45%	18	2.68%	5	0.74%	11	1.64%	54	8.04%	31	4.61%							
	Reevaluacion Positiva																														
	7	1.04%	24	3.57%	13	1.93%	5	0.74%	13	1.93%	8	1.19%	4	0.60%	12	1.79%	10	1.49%	16	2.38%	49	7.28%	31	4.61%							
	Busqueda de Apoyo Social																														
EMOCION	6	0.89%	12	1.79%	16	2.38%	4	0.60%	15	2.23%	7	1.04%	5	0.74%	12	1.79%	9	1.34%	15	2.23%	49	7.28%	32	4.76%							
	Autocritizacion Negativa																														
	4	0.60%	16	2.38%	24	3.57%	2	0.30%	6	0.89%	18	2.68%	2	0.30%	10	1.49%	14	2.08%	8	1.19%	32	4.76%	56	8.33%							
	Expresion Emocional Abierta																														
EVITACION	9	1.34%	12	1.79%	23	3.42%	2	0.30%	9	1.34%	15	2.23%	3	0.45%	7	1.04%	16	2.38%	14	2.08%	28	4.17%	54	8.04%							
	Evitacion Religion																														
SUB-TOTAL	44	6.55%	121	18.01%	143	21.28%	26	3.87%	76	11.31%	80	11.90%	26	3.87%	80	11.90%	76	11.31%	96	14.29%	277	41.22%	299	44.08%							
TOTAL	672														672														100.00%		

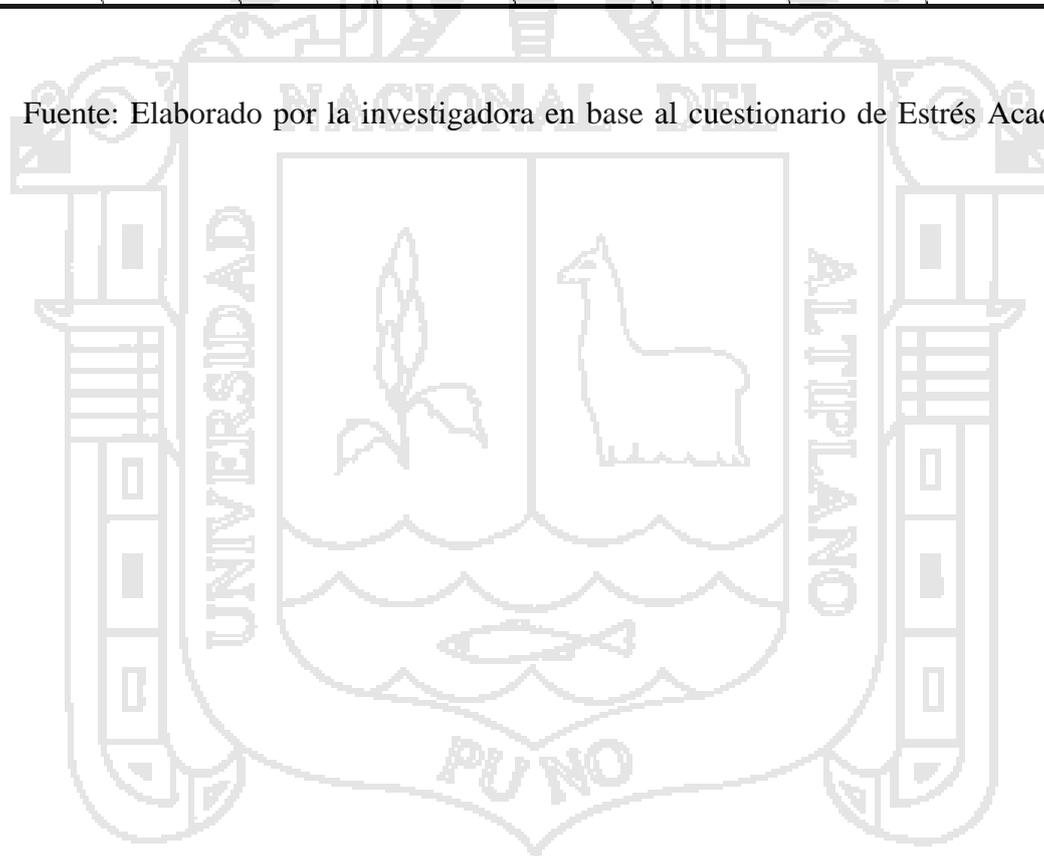
Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Afrontamiento del Estrés elaborado por Chorot y Sadin.

## ANEXO 04

**NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO –  
2012**

Nivel de Estrés Académico	1ro y 2do Semestre		4to y 5to Semestre		7mo y 8vo Semestre		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	19	43.2%	7	26.9%	6	23.1%	32	33.3%
Moderado	17	38.6%	9	34.6%	11	42.3%	37	38.5%
Alto	8	18.2%	10	38.5%	9	34.6%	27	28.1%
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>96</b>	<b>100.0%</b>

Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Estrés Académico.



ANEXO 05

ESTRESORES ACADEMICOS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO – 2012

Estresores Académicos	Estresante						4to y 5to Semestre						7mo y 8vo Semestre						Total					
	Estresante			No Estresante			Estresante			No Estresante			Estresante			No Estresante			Estresante			No Estresante		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
Acumulo de tareas académicos	28	3.24%	16	1.85%	17	1.97%	9	1.04%	16	1.85%	10	1.16%	16	1.85%	10	1.16%	61	7.06%	35	4.05%				
Organización del tiempo	23	2.66%	21	2.43%	16	1.85%	10	1.16%	14	1.62%	12	1.39%	14	1.62%	12	1.39%	53	6.13%	43	4.98%				
Responsabilidad	18	2.08%	26	3.01%	13	1.50%	13	1.50%	12	1.39%	14	1.62%	12	1.39%	14	1.62%	43	4.98%	53	6.13%				
Competencia entre compañeros	17	1.97%	27	3.13%	11	1.27%	15	1.74%	10	1.16%	16	1.85%	10	1.16%	16	1.85%	38	4.40%	58	6.71%				
Metodología del docente	13	1.50%	31	3.59%	10	1.16%	16	1.85%	9	1.04%	17	1.97%	9	1.04%	17	1.97%	32	3.70%	64	7.41%				
Intervenciones en público	25	2.89%	19	2.20%	18	2.08%	8	0.93%	7	0.81%	19	2.20%	7	0.81%	19	2.20%	50	5.79%	46	5.32%				
Relaciones Interpersonales	19	2.20%	25	2.89%	17	1.97%	9	1.04%	6	0.69%	20	2.31%	6	0.69%	20	2.31%	42	4.86%	54	6.25%				
Rendimiento Académico	14	1.62%	30	3.47%	12	1.39%	14	1.62%	11	1.27%	15	1.74%	11	1.27%	15	1.74%	37	4.28%	59	6.83%				
Exámenes	24	2.78%	20	2.31%	15	1.74%	11	1.27%	13	1.50%	13	1.50%	13	1.50%	13	1.50%	52	6.02%	44	5.09%				
<b>SUB-TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>20.95%</b>	<b>215</b>	<b>24.88%</b>	<b>129</b>	<b>14.93%</b>	<b>105</b>	<b>12.15%</b>	<b>98</b>	<b>11.34%</b>	<b>136</b>	<b>15.74%</b>	<b>408</b>	<b>47.22%</b>	<b>456</b>	<b>52.78%</b>	<b>864</b>	<b>100.00%</b>	<b>864</b>	<b>100.00%</b>				
<b>TOTAL</b>																								

Fuente: Elaborado por la investigadora en base al cuestionario de Estrés Académico