

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

Estresores académicos y su relación con las estrategias de
afrontamiento en alumnos de la carrera de
Enfermería- Undac Filial Tarma- 2018

Para optar el título profesional de: licenciada en enfermería

Autoras:

Bach. Kelly Mayra ESTRELLA ASTUHUAMÁN

Bach. Paola Lizeth ESPINOZA AQUINO

Asesor:

Dra. Carmen Rocío RICRA ECHEVARRIA

Cerro de Pasco- Perú 2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**Estresores académicos y su relación con las estrategias de
afrentamiento en alumnos de la carrera de
Enfermería- Undac Filial Tarma- 2018**

Sustentado y aprobado ante los miembros del jurado:

Mg. César TARAZONA MEJORADA
PRESIDENTE

Lic. Johnny RIVERA LEON
MIEMBRO

Ing. Encarnación SIUCE BONIFACIO
MIEMBRO

DEDICATORIA

La presente tesis dedico:

- A Dios, quien me guía por el buen camino.
- A mis padres Jaime y Elvia, a mi tío César, a toda mi familia Espinoza Aquino; quienes son mi mayor inspiración, su amor, paciencia, dedicación, sus oraciones, consejos, palabras de aliento, me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño y una meta más, gracias por inculcar en mi el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer a las adversidades.

Paola Lizeth Espinoza Aquino.

DEDICATORIA

Este logro se lo dedico:

- A la gran familia que pertenezco orgullosamente, como son mis padres Néstor y Carmen, hermana Joice, tía Zenovia, tío Sixto, a toda mi familia Estrella Astuhuamán y colegas(os); a cada uno de ellos gracias por todo el apoyo, consejos y su amor brindados durante estos años. Es por ellos que soy lo que soy ahora, una Enfermera de corazón. Los amo con mi vida.
- A mi Papito Máximo gracias por ser como mi segundo padre, por cuidarme, por enseñarme y por apoyarme incondicionalmente. Te mando un beso y un abrazo al cielo.

Kelly Mayra Estrella Astuhuamán.

RECONOCIMIENTO

A Dios por el regalo de la vida y permitirnos compartir estos momentos de felicidad al lado de nuestros seres queridos.

A la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión por albergarnos en su lecho por cinco años y ofrecernos la Carrera Profesional de Enfermería.

A nuestros maestros de la UNDAC- Filial Tarma, Escuela de Formación Profesional de Enfermería, por su amistad y brindarnos sus sabios conocimientos, a ellos mi eterno agradecimiento.

A todos los jóvenes universitarios de la Carrera de Enfermería por apoyar la ejecución de esta investigación.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación trata sobre: **ESTRESORES ACADÉMICOS Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.**

El objetivo general que guio la investigación fue: Determinar la relación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

El tipo de investigación fue descriptivo, diseño correlacional, de corte trasversal, con el objetivo de relacionar los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios. Para este estudio se trabajó con la poblacional muestral de 203 universitarios matriculados en la carrera de Enfermería y como técnica el muestreo no probabilístico intencional y, la recolección de datos fue a través de dos cuestionario uno sobre estresores académicos y el otro sobre estrategias de afrontamiento.

Los resultados evidencian que, el 47.3% están expuestos de manera moderada a estresores académicos y 38.4% de manera leve. Así mismo las estrategias de afrontamiento al estrés es regular con 46.3% seguido de malo con 42.4%.

Por ultimo apreciamos que los estresores académicos se relacionan con las estrategias de afrontamiento evidenciado en un 22.7%. Contrastando la hipótesis: "Existe relación significa entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018."

Palabras claves: Estresores, estrategias, afrontamiento.

ABSTRAC

The present research work deals with: **ACADEMIC STRESSORS AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE POLLING STRATEGIES IN PUPILS OF THE NURSING CAREER- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.**

The general objective that guided the research was: To determine the relationship between academic stressors and coping strategies in students of the nursing career-UNDAC Filial Tarma- 2018.

The type of research was descriptive, correlational design, cross-sectional, with the aim of relating the academic stressors and coping strategies in university students. For this study we worked with the sample population of 203 university students enrolled in the nursing career and as a technique the intentional non-probabilistic sampling and, the data collection was through two questionnaire one on academic stressors and the other on coping strategies.

The results show that 47.3% are moderately exposed to academic stressors and 38.4% mildly. Likewise, coping strategies to stress is regular with 46.3% followed by bad with 42.4%.

Finally, we appreciate that academic stressors are related to coping strategies evidenced by 22.7%. Contrasting the hypothesis: "There is a relationship between academic stressors and coping strategies in nursing students - UNDAC Filma Tarma- 2018."

Keywords: Stressors, strategies, coping.

INDICE

DEDICATORIA	
RECONOCIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRAC	
INDICE	
CAPITULO I	
PROBLEMA DE INVESTIGACION _____	14
1.1. Identificación del problema _____	14
1.2. Delimitación de la investigación _____	15
1.3. Formulación del problema _____	15
1.3.1. Problema principal _____	15
1.3.2. Problemas específicos _____	15
1.4. Formulación de objetivos _____	16
1.4.1. Objetivo general _____	16
1.4.2. Objetivos específicos _____	16
1.5. Justificación de la investigación _____	17
1.6. Limitación de la investigación _____	18
CAPITULO II	
MARCO TEORICO _____	19
2.1. Antecedentes del estudio _____	19
2.2. Bases teóricas científicas _____	25
2.3. Definición de términos básicos _____	32
2.4. Formulación de hipótesis _____	33
2.4.1. Hipótesis general _____	33
2.4.2. Hipótesis específica _____	33
2.5. Identificación de variables _____	34
2.6. Definición operacional de variables e indicadores _____	34
CAPITULO III	
METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION _____	38
3.1. Tipo de investigación _____	38
3.2. Métodos de investigación _____	38

3.3.	Diseño de investigación _____	38
3.4.	Población y muestra _____	39
3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos _____	40
3.6.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos _____	40
3.7.	Tratamiento estadístico _____	41
3.8.	Selección validación y confiabilidad del instrumento de investigación _____	41
3.9.	Orientación ética _____	43
CAPITULO IV		
	RESULTADOS Y DISCUSION _____	44
4.1.	Descripción del trabajo de campo _____	44
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados. _____	44
4.3.	Prueba de hipótesis _____	65
4.4.	Discusión de resultados _____	68
	CONCLUSIONES _____	73
	RECOMENDACIONES _____	74
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS _____	75
	ANEXOS _____	78

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1. DIMENSIONES DE LOS ESTRESORES ACADEMICOS EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	47
Cuadro 2. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	50
Cuadro 3. ESTESORES ACADEMICOS SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	53
Cuadro 4. DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	56
Cuadro 5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	59
Cuadro 6. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	62
Cuadro 7. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	65

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable estresores.....	35
Tabla 2. Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento	36
Tabla 3. FRECUENCIA DE LOS INDICADORES PERSONALES EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.	45

INDICE DE GRAFICOS

Grafico 1. DIMENSIONES DE LOS ESTRESORES ACADEMICOS EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.....	48
Grafico 2. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018	51
Grafico 3. ESTESORES ACADEMICOS SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018	54
Grafico 4. DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018....	57
Grafico 5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018	60
Grafico 6. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018	63
Grafico 7. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.....	66

INTRODUCCIÓN

Se considera estrés al mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Entonces podemos decir, que se generan una serie de mecanismos para enfrentar las demandas que exige la situación estresante y poder superarlas. Ante estas situaciones la persona experimenta una sobrecarga que influye directamente sobre su bienestar psicológico, físico y personal. ¹

Existe una serie de causas que ocasionan el estrés, pero se debe entender que el estrés no siempre tiene que ser perjudicial, también tenemos el estrés positivo. Ante esta situación el estrés se comporta como un proceso de adaptación de la persona a su entorno. El estrés fisiológico aparece cuando el organismo hace esfuerzo para hacer la digestión, cuando se tiene frío el cuerpo tensa los músculos o cuando la persona duerme menos para poder estudiar y no descansa bien.

El estrés se transforma en perjudicial cuando el organismo no llega a recuperar la energía o los recursos consumidos. Si no se llega a compensar la energía gastada el organismo se desgasta. En el caso de la vida estudiantil, el estudiante se estresa en época de exámenes, duerme menos y el cuerpo no se recupera, sufriendo daños como el envejecimiento celular. ²

Si hablamos de las fuentes de estrés asociados a la vida estudiantil podemos decir que se asocian a situaciones económicas, académicos y psicosociales. De los factores mencionados los que más resaltan son los académicos, fundamentalmente la sobrecarga académica por la gran cantidad de cursos y horas, actividades no presenciales y presenciales, que deben dedicar al estudio. La cantidad de asignaturas

que deben aprobarse en cada semestre suponen un poderoso factor de estrés para el alumno. El estrés, de no ser tolerado adecuadamente o si el estudiante no se adapta, va a interferir en la adquisición de nuevos conocimientos, en las habilidades específicas propios de la carrera, en el rendimiento académico y en general afecta el bienestar y la salud del estudiante.³

Por todo lo mencionado nos realizamos la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los estresores académicos y como se relacionan con las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?, se tuvo como objetivo general determinar la relación de los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Sus objetivos específicos fueron: Identificar y clasificar a la población de estudio según indicadores de: semestre académico y condición académica. Identificar los estresores académicos a los que están sometidos los universitarios. Identificar las estrategias de afrontamiento de los universitarios. Relacionar los estresores académicos con las estrategias de afrontamiento.

El propósito fue: Identificar oportunamente el nivel de estrés de los jóvenes universitarios y las estrategias de afrontamiento de éstos, para así implementar o fortalecer actitudes de manejo correcto frente al estrés evitando complicaciones potenciales en la salud del estudiante universitario.

La hipótesis que se formuló y contrastó afirmativamente fue: “Existe relación significativa entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.”

El informe de tesis consta de: Capítulo I: Problema de investigación, capítulo II: Marco teórico, capítulo III: Metodología y técnicas de investigación, capítulo IV: Resultados y discusión, conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación del problema

El estrés académico es la reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrenta en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción permite responder con eficacia y conseguir metas y objetivos. Sin embargo, algunas veces, puede tener demasiadas exigencias, lo que profundizar la respuesta y mermar el rendimiento académico. ¹

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de tipo interno y externo. La autoexigencia, las altas expectativas de logro, el entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos, rendir pruebas en un tiempo acotado, no llegar a comprender la temática abordada en las clases, el tiempo corto para el cumplimiento de las obligaciones académicas, entre otros más, producirá situaciones de estrés en el estudiante universitario. ²

Las estrategias de afrontamiento son las capacidades de adaptación que deben desarrollar los estudiantes universitarios durante el proceso de cambio de la educación secundaria a la vida universitaria, como también en el proceso

constante de exigencia académica a los que son sometidos los estudiantes. Esto es considerado un fenómeno transversal que se presenta en menor o mayor grado en todos los estudiantes, será determinante en estudiantes universitario que por la naturaleza de su carrera y su plan de estudios, poseen una mayor exigencia académica, como es el caso de las carreras relacionadas a la salud. ⁴

Una serie de investigaciones demuestran que los estudiantes que eligieron carreras de salud están expuestos y sometidos a niveles elevados de estrés que en relación a otros estudiantes. Estudios realizados en las especialidades de odontología y enfermería nos indican que los niveles de estrés se encuentran entre 40.0%. y 38.7 respectivamente ⁴

1.2. Delimitación de la investigación

La presente investigación se ejecutó en la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Filial Tarma de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, durante el 2018.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema principal

¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería - UNDAC Filial Tarma - 2018?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?

¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?

¿Cuál es la relación entre los estresores académicos y variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería - UNDAC Filial Tarma- 2018.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar la relación entre los estresores académicos y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Determinar la relación entre los estresores académicos y variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Determinar la relación entre los estresores académicos y variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

1.5. Justificación de la investigación

La presente investigación tiene importancia practica porque permitió identificar los estresores académicos al que son sometidos los estudiantes y a partir de ahí implementar estrategias que permitan controlar estos estresores y mejorar el rendimiento académico del alumno.

En la importancia teórica permitió generar teorías que facilito el entendimiento de las estrategias de afrontamiento y comportamiento que desarrolla el estudiante para hacer frente a los diversos estresores académicos al que está expuesto.

1.6. Limitación de la investigación

La presente investigación no evidencio limitaciones, se solicitó la autorización de la universidad para la ejecución de la investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacional

Ramírez F. Luis y otros, Chile (2002) ⁵, estudian la percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes 1er año de Medicina, se tuvo como objetivo determinar el grado de estrés que es percibido por los propios estudiantes del 1er año de Medicina, Universidad de Concepción, 2002, sometidos a una serie de estresores tanto específicos como generales relacionados con los cursos, también reconocer las estrategias de afrontamiento más usadas y valorar su grado de efectividad. Tipo de estudio descriptivo, diseño correlacional, se aplicó un cuestionario tipo Likert. Resultados: Entre los factores estresantes percibido fueron: la situación personal afectiva con un 54,7%), los acontecimientos del mundo con 38,4%, los aspectos biológicos como la salud 21,0%, la situación en el ambiente familiar 64,0% y el quehacer académico en general con 37,9%. Considerando las estrategias de afrontamiento se tuvo que los estudiantes usan seis estrategias con un alto grado de efectividad, 6 con efectividad moderada y 2 bajo uso y

efectividad. Conclusiones: Se llegó a probar que un gran número de estudiantes al inicio de su carrera identifica la influencia directa de los estresores generales relacionadas a su hogar y de su situación afectiva personal, como también originados en el ambiente académico en determinadas asignaturas.

Macbani Olvera Pedro y otros. México (2018), ⁶ estudian el estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. Se plantearon como objetivo describir el estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología en el Centro Universitario Metropolitano Hidalgo (CEUMH). Metodología. Se trata de una investigación descriptiva observacional, de corte transversal a partir de una muestra probabilística de 69 estudiantes de odontología, distribuidos por año de estudios: primero 12 alumnos, tercero 14 alumnos, quinto 18 alumnos, séptimo 10 alumnos y octavo con 15 alumnos.

Se utilizó el cuestionario "Inventario SISCO" validado, para evaluar el estrés académico, manifestaciones de estrés, estresores académicos y estrategias de afrontamiento. Para evaluar la variable del desempeño académico se consideró la nota promedio del alumno concluido el cuatrimestre. Resultados. Se tiene que el 93% presenta estrés con una intensidad de 3.5, sobre una base de la escala de 1 a 5. Entre los principales estresores identificados fueron: la sobre carga de trabajos, exámenes y tareas. Entre las principales reacciones físicas que presentaron los estudiantes fueron alteraciones del sueño (22%), y alteraciones en el consumo de alimentos como una reducción o aumento de su consumo. Las estrategias de afrontamiento identificadas fueron; el diseño de un plan y la ejecución de las tareas con un 41% y la

habilidad asertiva que es defender las ideas, sentimientos y preferencias sin dañar a los otros, con un 34%. Considerando el promedio del rendimiento académico se tuvo un 8.17, en una población total de 46 alumnos de diferentes cuatrimestres. El nivel de estrés de los estudiantes es alto con un nivel de 4 en una escala de 1 a 5. Conclusión. En las actividades escolares el estrés es un factor determinante. Se deben implementar sesiones de asesoría como estrategias de afrontamiento.

Reyna Ávila Leticia. México (2016), ⁷ estudia el estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero, el objetivo fue evaluar la Frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, los estudiantes de nivel superior de la UAGRO, matriculados en el ciclo 2016. Material y método: Estudio cuantitativo transversal de correlación causal, en 158 alumnos, los instrumentos fueron, cuestionario socio demográfico (14 Ítems), cuestionario SISCO del estrés Académico (31 ítems) con una validación interna de .901 de Cronbach, Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (42 Ítems) con una validación interna de .925 de Cronbach. Resultados: La prevalencia de estrés fue de 88.6%, un 43.7% presenta intensidad regular, la principal situación generadora en el 25.3% fue no entender los temas que se abordan en clases. La reacción estresante en el 16.5% fue la inquietud; el 49.4% utiliza en algunas ocasiones la focalización en la solución del problema. Conclusiones: Todos los estudiantes tienen estrés, la frecuencia e intensidad, las situaciones desencadenantes dependerá de la evaluación cognitiva y emocional de cada persona. Es necesario fortalecer acciones que garanticen el bienestar de los

universitarios, vigilando constantemente el proceso de enseñanza-aprendizaje como pilar necesario.

Vidal Conti Josep y otros. España (2018), ⁸ estudian las diferencias de estrés y afrontamiento teniendo en cuenta género y cómo el estrés influye en el rendimiento académico de los alumnos de la universidad. Los objetivos del estudio fueron: identificar el nivel de estrés académico según género, identificar los estresores y las estrategias de afrontamiento que utilizan los universitarios y finalmente relacionar los niveles de estrés y el rendimiento académico. En la investigación se trabajó con 162 universitarios de Educación Primaria, se tiene una edad media de 23.7 (DE=5.68). El instrumento para medir el estrés académico fue el Inventario SISCO. También se usó la nota media del expediente académico. Como resultados tenemos: El 96.1% de las mujeres universitarias y el 88.2% de los varones universitario evidencian niveles de estrés académico, los estímulos estresores que muestran una diferencia estadísticamente significativa fueron las evaluaciones y el tipo de trabajos que solicitan los docentes; encontrándose mayor estrés en las mujeres, ($p=0.008$, $p=0.005$; respectivamente); las mujeres usan más como estrategias de afrontamiento las confidencias y la ventilación, en relación al género masculino ($p=0.001$); no se halló relación entre estrés y rendimiento académico.

Cabanach Ramón G. México (2013), ⁹ estudian las diferencias en las estrategias de afrontamiento en alumnos de la universidad tanto mujeres como varones. En esta investigación se abordó el estudio de posibles diferencias significativas entre el género en el afrontamiento de eventos académicas estresantes. Se trabajó con el diseño ex post facto, de corte transversal y

prospectivo. La muestra estaba compuesta por 2102 estudiantes universitarios de diversos ámbitos de conocimiento (Educación, Ciencias técnicas, Ciencias Jurídico-Sociales y Ciencias de la salud), 647 hombres y 1455 mujeres, cuyas edades fluctuaban entre 18 y los 51 años ($M = 21,11$; $DT = 3,31$). En relación a las estrategias de afrontamiento se utilizó como instrumento la escala de afrontamiento al estrés (A-CEA). Los resultados que se obtuvieron en esta investigación expresan que los varones acuden con mayor frecuencia a las estrategias de planificación y reevaluación positiva como alternativa de afrontar los problemas académicos, por el contrario las mujeres utilizan como estrategia la búsqueda de apoyo. Así mismo, se realiza un análisis de las posibles causas de los resultados diferenciados encontrados, así como, la implementación de intervenciones que puedan controlar o disminuir el estrés en los alumnos universitarios.

Nacional

Chávez Alania Mery y otros. Perú (2016), ¹⁰ estudian las diferentes estrategias de afrontamiento frente al estrés académico más usados por estudiantes en una academia preuniversitaria, Lima. Se formuló como objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico más usadas en Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina. La investigación es un estudio de carácter descriptivo y de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 110 estudiantes. Se como instrumento de recolección de datos el cuestionario Brief Cope y como técnica la encuesta, constituido por 28 reactivos. El resultado que valida el instrumento utilizado fue estadísticamente significativo ($p < 0.05$); a través de una prueba piloto. Los resultados de confiabilidad indicaron una apropiada consistencia interna ($\alpha = 0.78$). Como

resultados se tiene que la estrategia más usada para hacer frente el estrés es la centrada en el problema con un 76.37% y según dimensiones; el 70% usa el afrontamiento activo, centrado en el problema; el 55.46% la reinterpretación positiva, centrada en la emoción y el 30% usa la autodistracción, centrada en la evitación del problema. Concluyéndose que la estrategia de afrontamiento frente el estrés más usado por los alumnos es la centrada en el problema, estrategia que les permite identificar las habilidades y competencias dirigidas a resolver situaciones problemáticas.

Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Perú (2006), ¹¹ investigan las situaciones, los niveles y manifestaciones de estrés académico en estudiantes del tercer y cuarto año, de la facultad de estomatología. Se tuvo como objetivo evaluar las situaciones generadoras, los niveles y manifestaciones psicológicas, físicas y de comportamiento. Se trabajó con una muestra de 118 alumnos de la Facultad de Estomatología de la UPCH. La muestra se caracterizó por 73,7% de mujeres y 26,3% varones, cuya edad promedio fue $20,47 \pm 1,29$ años. En el análisis de los resultados tenemos las medias y el análisis correlacional a través del coeficiente Tau de Kendall. Los resultados encontrados nos muestra que un 96,6% estudiantes identifican el estrés académico, siendo los estudiantes del tercer año los que evidencian niveles altos, en relación a los varones las mujeres presentan niveles más bajos. Entre las situaciones que generaron el estrés fueron: cumplir con las actividades en un tiempo limitado, exceso de trabajos de cursos, tareas exageradas y responsabilidad por cumplir con las demandas académicas. Las manifestaciones psicológicas, físicas y de comportamiento se presentaron con mayor frecuencia en los varones; siendo las psicológicas, las que mayor impactaron a ambos sexos. Finalmente se

encontró relación positiva entre el nivel de estrés con las situaciones generadoras y manifestaciones psicológicas, y relación negativa con algunos comportamientos.

2.2. Bases teóricas científicas

Estrés

Es un fenómeno multivariable que es producto de la interacción que se da entre la persona y las situaciones que se presentan en su entorno, los que son valorados como agotadores o amenazantes para los mecanismos o recursos de respuesta y que pueden dañar su bienestar. ¹²

Estrés académico

Desde los diferentes niveles de enseñanza hasta llegar a la educación universitaria el ser humano experimenta una serie de situaciones de tensión durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. A estas situaciones de tensión se le conoce como estrés académico se da en el estudio individual como el aula. ¹³

Otros autores conceptualizan el estrés académico como aquel que es producto de las grandes demandas que exige el ámbito educativo. Por lo tanto los docentes como alumnos se ven sometidos a esta problemática. ¹⁴

El estrés en el ámbito académico es el malestar que se manifiesta debido a diversos factores como emocionales, físicos y ambientales que actúan presionando de manera significativa la capacidad individual para hacer frente el entorno escolar, como es el rendimiento académico, presentación de

exámenes, habilidades para solucionar problemas, búsqueda de reconocimiento, relación con los compañeros y educadores y, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. ¹⁵

El estrés académico comprende todos los procesos afectivos y cognitivos que el alumno percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el alumno evalúa las diferentes características del entorno académico y los identifica como retos, demandas o amenazantes a los que puede responder adecuadamente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: ansiedad, ira, preocupación, confianza, tristeza, alivio, satisfacción, etc. ^{16 17}

Finalmente diremos que el estrés académico son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes. Entre ellos tenemos sobrecarga de trabajos, evaluación de los docentes, competencia entre compañeros, tipo de trabajo, personalidad del docente, participación en clase, tiempo limitado y no comprender las clases entre otros.

Componentes del estrés académico

Tenemos.

Primero: Es estudiante es sometido, en situaciones escolares, a una serie de exigencias que bajo percepción del estudiante son considerados como factores estresores.

Segundo: Estos factores estresores desencadenan una serie de desequilibrios sistémicos que se manifiestan con un conjunto de síntomas que son los indicadores de desequilibrio.

Tercero: El desequilibrio sistémico exige al estudiante a desarrollar acciones de afrontamiento para recuperar el equilibrio sistémico.

Todo lo mencionado nos hace identificar que existe tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento. ¹⁷

Tipos de estresores académicos

Estresor organizacional

En ocasiones los estudiantes no cuentan con el tiempo necesario para hacer las actividades académicas que se le solicitan, siendo así que la falta de tiempo es considerada el mayor estresor, teniendo en cuenta que con este estresor el estudiante puede no estar cumpliendo con las actividades escolares. Esto también se debe a dos tipos de factores: como son los factores internos, que están relacionados con la personalidad estudiantil y la mala organización del tiempo personal, es decir, que no se cuenta con un cronograma establecido que permita el cumplimiento de todas las obligaciones de una persona, no solo en cuanto a lo relacionado con la parte académica sino con su vida en general.

También tenemos la ausencia de autonomía en el alumno, como producto de una sofocante supervisión, también se relaciona al estrés académico. Esto como producto de la falta de control que experimenta los alumnos en su vida diaria. Esta ausencia de autonomía y participación activa, las limitaciones en las decisiones del alumno sobre su actividad académica está relacionada con las creencias del control. La percepción de una falta de control sobre su trabajo, las pocas posibilidades de uso y desarrollo de capacidades personales en la labor académica propiciara la aparición del estrés académico. Pero un factor unido directamente a la aparición del estrés en el entorno académico es sin duda la

sobrecarga de trabajos. Aquí tenemos que diferenciar la sobrecarga cuantitativa que es el exceso de trabajo y, la complejidad y dificultad del mismo que es la sobrecarga cualitativa. Como consecuencia tiempo limitado disponible para responsabilizarse del estudio, de las limitaciones, producto de un plan de estudios con un exagerado número de cursos. ¹⁸

Estresor metodológico

Se considera la metodología usada por el docente que incluye la entrega de trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acordado, realizar trabajos en grupo, exponer frente al curso y tener que realizar dichas actividades, sin haber entendido los contenidos abordados en la clase.

El que las “deficiencias metodológicas del profesorado” sea considerado un estresor en la mayor parte de los estudios consultados es un factor relevante que debería analizarse con mayor profundidad para valorarlo en su exacta dimensión. Es evidente que hay una colisión entre la forma de impartir los contenidos teóricos de los estudios y las expectativas que los alumnos tienen sobre cómo deberían éstos ser impartidos. La valoración de los distintos planes de estudio, de las habilidades y de los recursos de los que dispone el profesorado y la propia institución, así como la coherencia docente entre los distintos profesores deberían ser analizados individualizadamente para poder discernir qué es lo que falla, pero es evidente que se trata de un problema estructural de primer orden.

Tampoco parece preocupar excesivamente a los estudiantes el que no sean tenidos en cuenta a la hora de expresar sus opiniones sobre la metodología que sigue durante sus estudios universitarios, lo que hace pensar sin duda en que la interacción entre alumnos y profesores sobre la forma en la que se imparten los

estudios es muy escasa y además que carece de valor para los alumnos, lo cual indica una actitud más bien negativa con respecto a ser considerados “parte” –aun siéndolo- en la gestión de la actividad académica. ¹⁹

Estresor de relaciones interpersonales

El clima social negativo causa más estrés conforme avanzan los cursos, lo que puede ser explicado por la gran cantidad de tiempo que comparten los estudiantes universitarios a lo largo de los años tanto en clases presenciales como en prácticas, y que pueden conducir a situaciones disarmónicas que se van sumando conforme avanza la carrera.

El clima social negativo causa más estrés según avanzan los cursos, lo que puede ser provocado por las horas que los estudiantes universitarios pasan en conjunto al paso de los años, ya sea en clases presenciales, en prácticas clínicas, o realizando trabajos grupales aunque de todos los estresores es el que menos en general afecta a este colectivo. ²⁰

Un buen clima social favorece el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades de resolución de conflictos (tanto personales como sociales), especialmente las habilidades de negociación. Todo esto se juega un rol de reducción o amortiguación al estrés. El apoyo social, ciertamente contribuye a que el estudiante haga frente eficazmente la situación estresante o atenúa la experiencia estresante. Además, las relaciones sociales son consideradas como recursos fundamentales de afrontamiento. ²⁰

Estrategias de afrontamiento

Las formas o estrategias que utiliza la persona son las predisposiciones personales que se tiene para abordar eficazmente el estrés, es decir son las características comportamentales de la persona, así que será diferente en cada individuo asumiendo cada uno de acuerdo a su realidad.

Las estrategias de afrontamiento del individuo poder ser de dos tipos adaptativas o inadaptativas dependiendo de su eficacia para solucionar el problema. Las estrategias adaptativas servirán para reducir o controlar el estrés y fomentar la salud a largo plazo, mientras que las estrategias inadaptativas reducen el estrés a corto plazo, pero terminan dañando el cuerpo a un largo plazo

Lazarus RS, Folkman S. (1980), resaltan que la capacidad de respuesta ante el estrés dependerá de dos factores. Las características de la personalidad que van a actuar como predisponentes para afrontar de alguna manera u otra las situaciones problemáticas de la vida, y la conducta adaptativa, que es el comportamiento traducido en respuestas ante el estrés, estas conductas son aprendidas y automáticas.

Lazarus RS, Folkman S. (1980), reconocen como elementos para hacer frente al estrés los siguientes: Los biológicos que comprende todo el parte constitucional de la persona incluyendo los aspectos psicológicos y sociales, como también la capacidad intelectual, la autoestima, sentido de control y nivel de dependencia o autonomía. El aspecto cultural que es el conjunto de percepciones y creencias de la persona, y por último el aspecto social que comprende toda la red social de la persona, pudiendo ser la familia y la

sociedad que constituyen sistemas de apoyo, asistencia tangible y de apoyo emocional. ²¹

Mientras tanto Frydemberg y Lewis (1997), reconoce dieciocho estrategias de afrontamiento. ²²

Siendo estas: la capacidad para concentrarse en resolver el problema, esforzarse y lograr el éxito, buscar diversiones relajantes, concentrarse en lo positivo, buscar apoyo de los amigos, buscar pertenencia, distracción física, buscar apoyo espiritual, apoyo social, solicitar el apoyo de profesionales, acción social, autoinculparse, ignorar el problema, preocuparse, reservarlo para sí y la reducción de la tensión.

Los estilos o formas de utilizar las técnicas de afrontamiento al estrés, por tanto, dependerán de las características de cada ser humano, de su componente biológico, componente emocional, de sus habilidades sociales y de sus conocimientos para hacer frente a los diversos estresores que se presente día a día en su actividad laboral. ²²

Resolución de problemas

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema

Pensamiento desiderativo

En cambio las estrategias de afrontamiento dirigidas a las emociones son muchas veces usadas cuando se percibe la situación estresante como fuera de control, como lo que se puede experimentar ante un eminente peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones intentar relajarse y liberarlas.

Reconstrucción cognitiva

Tiende a manejarse en aquellos periodos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer uso de sus recursos psicosociales antes de enfrentar directamente la situación problemática. Son estrategias que se caracterizan por la evasión, el alejamiento de la situación estresante, la distracción, es decir, tomar distancia con el estresor, de cambiar el modo de cómo se interpreta y la valoración subjetiva, a través del dialogo socrático, la práctica de hábitos cognitivos y la modelación.

2.3. Definición de términos básicos

Estresores académicos: Estímulos académicos que generan estrés en el estudiante durante su formación académica.

Estresor organizacional: Son todos los procesos que permiten la ejecución del modelo curricular.

Estresores metodológico: Son todos los estímulos que generan estrés durante el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Estresor interpersonal: Son los estímulos producto de las relaciones que se producen entre los alumnos y los docentes.

Estrategias de afrontamiento: Son todas las estrategias que implementa el estudiante para hacer frente a los estresores. Es el conjunto de esfuerzos manifestados a través de comportamientos, para enfrentar las exigencias internas y del entorno externo o ambiental; y, los problemas entre ellas, que superan los recursos del ser humano.

Resolución del problema: Estrategia activa, se planifica y busca apoyo social instrumental de afrontamiento.

Pensamiento desiderativo: Afrontamiento orientado a las emociones, se evidencia regulación emocional, búsqueda de apoyo social y replanteamiento positivo

Reconstrucción cognitiva: Capacidad de moldear la mente y hábitos de un modo que permita vivir mejor.

Semestre académico: Ubicación académica de acuerdo a plan curricular.

Condición académica: Determinado por la cantidad de créditos matriculados por el alumno.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería - UNDAC Filial Tarma- 2018.

2.4.2. Hipótesis específica

Existe relación significativa entre los estresores académicos y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Determinar la relación entre los estresores académicos y variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Existe relación significativa entre los estresores académicos y variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.

2.5. Identificación de variables

V1: Estresores académicos

D1: Físico

D2: Organizacional

D3: Metodología

D4: Relación interpersonal

V2: Estrategias de afrontamiento

D1: Resolución del problema

D2: Pensamiento desiderativo

D3: Reconstrucción cognitiva

2.6. Definición operacional de variables e indicadores

Tabla 1. Operacionalización de la variable estresores.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estresores	<p>Estresor: Es toda situación persona u objeto que se percibe como un estímulo amenazante y genera respuestas de estrés.</p> <p>Las respuestas al estrés serán adaptativas o inadaptables, ello dependerá de las estrategias de afrontamiento de la persona.</p>	<p>Los estresores se operacionalizan básicamente en cuatro tipos</p> <p>Estresor físico: son los estímulos del entorno físico que generan estrés.</p> <p>Estresor organizacional: Son todos los procesos que permiten la ejecución del modelo curricular.</p> <p>Estresor metodológico: Son todos los estímulos que generan estrés durante el proceso de enseñanza – aprendizaje</p> <p>Estresor de relaciones interpersonales: Son los estímulos producto de las relaciones que se producen entre los alumnos y los docentes.</p>	D1: Estresor físico	<ul style="list-style-type: none"> -Iluminación -Ruidos -Hacinamiento 	Ordinal
			D2: Estresor organizacional	<ul style="list-style-type: none"> -Plan curricular -Horarios -Sílabos -Prácticas 	
			D3: Estresor metodológico	<ul style="list-style-type: none"> -Tareas -Evaluaciones -Didáctica 	
			D4: Estresor Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> -Las relaciones interpersonales -Trabajo en equipo -Promoción y desarrollo profesional 	

Tabla 2. Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	<p>Estrategias de afrontamiento: Es el conjunto de recursos e instrumentos que tiene la persona para hacer frente a la situación problemática. De la persona dependerá de los mecanismos de afrontamiento que utiliza para controlar o resolver el estímulo estresante, influirá los conocimientos aptitudes y comportamientos de la persona.</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento son las respuestas individuales a estímulos estresantes y estas respuestas dependen de varios factores como la magnitud del estrés, las características de las personas, los recursos o restricciones personales y ambientales.</p>	D4: Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> -Resuelve el problema -Escucha el problema -Repasa el problema -Enfrenta al problema 	Ordinal
			D5: Pensamiento desiderativo	<ul style="list-style-type: none"> -Sentimientos para reducir el estrés -Responsable de dificultades -Cambia la forma de ver las cosas -Habla con una persona de confianza 	
			D6: Reestructuración cognitiva.	<ul style="list-style-type: none"> -Deseo de poder cambiar - comportamiento como si nada hubiera pasado -sabe cómo me sentía -Desea no encontrarme en esa situación -Deja que me echaran una mano 	

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo básico, observacional, prospectivo y de corte transversal.

3.2. Métodos de investigación

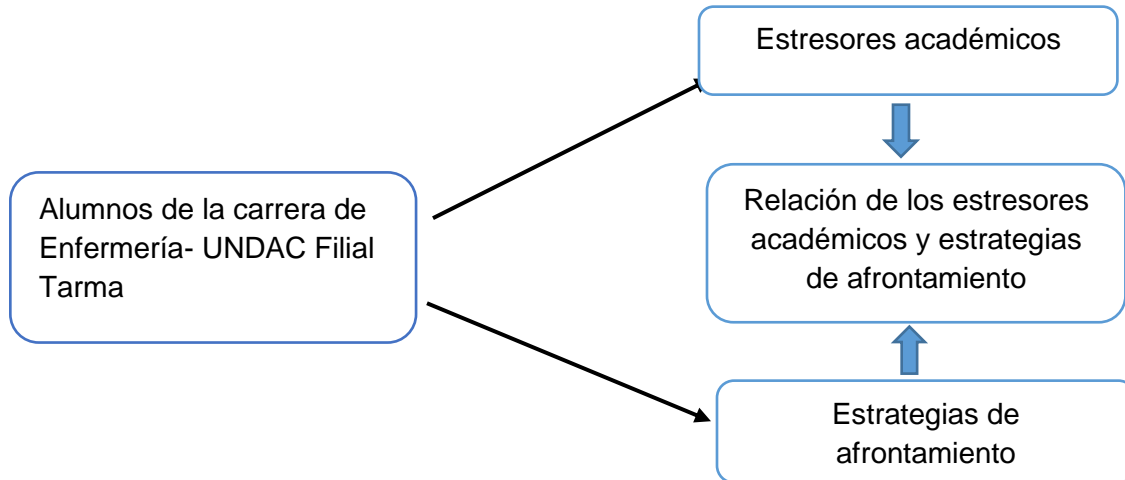
Para la investigación realizada se utilizó el método Descriptivo, porque el investigador no intervino manipulando el fenómeno, sólo se observó, describió y midió las variables en juego identificados durante el periodo de estudio. Es un estudio de tipo Transversal o de Encuesta, porque los datos se obtuvieron de fuente primaria, de corte transversal porque se midió una sola vez y, de inmediato se procedió a su descripción y análisis.

3.3. Diseño de investigación

Se utilizó el diseño descriptivo correlacional, porque permitió relacionar las variables independientes (X) con las variables dependientes (Y), en la población

de estudio (M), y plantear **hipótesis descriptivas correlacionales** para obtener las asociaciones esperadas. Y el diseño utilizado fue el siguiente:

DISEÑO DESCRIPTIVO CORRELACIONAL



3.4. Población y muestra

La técnica de muestreo fue el muestreo no probabilístico intencional por conveniencia ya que se contó con una población homogénea que son las alumnas de la carrera de Enfermería.

La muestra a estudiar estuvo conformada por 203 alumnas de la Carrera de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Los siguientes criterios de inclusión y exclusión fueron:

Criterios de Inclusión

- Alumnas matriculadas en la Escuela de Formación Profesional de Enfermería.
- Que acepten voluntariamente participar en el estudio.

Criterios de Exclusión

- . Alumnas matriculadas en la Escuela de Formación Profesional de Enfermería.

- Que no acepten voluntariamente participar en el estudio.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- **Cuestionario de estresores académicos:** Este instrumento consto de 20 ítems y permitió identificar los estresores académicos a los que son sometidos los alumnos. Se considera las siguientes dimensiones: estresores físicos, organización académica, relaciones interpersonales y metodología del docente.
- **Cuestionario estrategias de afrontamiento.** El cual contiene enunciados referidos a una serie de actividades que han sido seleccionadas en respuesta a los indicadores, en el cual las alumnas deberán responder.

El instrumento fue sometido a la prueba de confiabilidad, debido a que fue creado exclusivamente para la investigación. La validez del contenido del instrumento: cuestionario se realizó mediante Juicio de Expertos

Consta de 3 dimensiones: Resolución del problema, pensamiento desiderativo y reconstrucción cognitiva.

Técnica

- **Encuesta:** Nos ayudó a conocer e interactuar con nuestro grupo de estudio para así poder registrar los datos esenciales para la tesis.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento y análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión última.

3.7. Tratamiento estadístico

Para la presente investigación se utilizó el método estadístico descriptivo con el objetivo de describir las frecuencias de los datos; así mismo, se utilizó como medidas de tendencia central la mediana, moda y media, y la estadística inferencial se trabajó con el chi cuadrado de Pearson para valorar la correlación de las variables.

3.8. Selección validación y confiabilidad del instrumento de investigación

Validez del instrumento

Para dar la validez del instrumento se aplicará la validez de contenido con la técnica validez por juicio de experto en este caso el responsable del desarrollo del diseño de investigación. Los instrumentos de estresores y estrategias de afrontamiento fueron validados por:

Experto	Grado académico	Evaluación
Dra. Carmen R. Ricra Echevarría	Doctora en salud pública y comunitaria	Aptos para la aplicación.

Confiabilidad del instrumento

Se aplicó el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach. Para la presente investigación se utilizó una prueba piloto de 20 encuestas.

Confiabilidad del instrumento estresores académicos

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Valido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,672	20

El Alfa de Cronbach para la variable estresores luego de la aplicación de la prueba piloto de 20 estudiantes idénticos a la muestra, supera los 0,61 ($,672 > 0,61$), con ello se demuestra la confiabilidad del instrumento.

Confiabilidad del instrumento estrategias de afrontamiento

Resumen de procesamiento de datos

		N	%
Casos	Valido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,637	20

El Alfa de Cronbach para la variable estrategias de afrontamiento luego de la aplicación de la prueba piloto de 20 estudiantes idénticos a la muestra, supera los 0,61 ($,637 > 0,61$), con ello se demuestra la confiabilidad del instrumento.

3.9. Orientación ética

El trabajo es una investigación que se basa en las normas de redacción Vancouver que sustenta la redacción científica del mismo, respetando y citando a los diferentes autores que amparan el trabajo de investigación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Descripción del trabajo de campo

La presente investigación siguió el siguiente procedimiento:

Solicitud de autorización para la ejecución de la investigación a la Escuela de formación Profesional de Enfermería UNDAC – Filial Tarma.

Aplicación de los instrumentos de investigación en los diferentes semestres.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.

TABLA N° 03**Tabla 3. FRECUENCIA DE LOS INDICADORES PERSONALES EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.**

EDAD	Nº	%
< de 18	69	34.0
18 a 20	96	47.3
>20	38	18.7
TOTAL	203	100
SEMESTRE	Nº	%
Primero	55	27.1
Tercero	48	23.6
Quinto	42	20.7
Séptimo	26	12.8
Noveno	32	15.8
TOTAL	203	100
CONDICION	Nº	%
Regular	127	62.6
Irregular	76	37.4
TOTAL	203	100

FUENTE: Ficha sociodemográfica.

COMENTARIO:

En esta tabla se presentan los resultados generales del estudio referidos a los indicadores específicos de la población estudiada en este caso alumnas de la carrera de Enfermería - UNDAC Filial Tarma- 2018, en los datos se pueden mostrar que de 203 alumnos que es el 100%, según grupo etario en su mayoría corresponde de 18 a 20 años de edad con un 47.3%, semestre académico primero con 27.1% y condición académica regular con 62.6%.

CUADRO Nº 01

Cuadro 1. DIMENSIONES DE LOS ESTRESORES ACADEMICOS EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

DIMENSIONES	ESTRESORES ACADEMICOS						TOTAL	
	LEVE		MODERADO		SEVERO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
FISICOS	125	61.6	71	35.0	7	3.4	203	100
ORGANIZACIONAL	82	40.4	93	45.8	28	13.8	203	100
RELACIONES INTERPERSONALES	83	40.9	105	51.7	15	7.4	203	100
METODOLOGICA	24	11.8	121	59.6	58	28.6	203	100

Fuente: Cuestionario de estresores académicos.

GRAFICO Nº 01

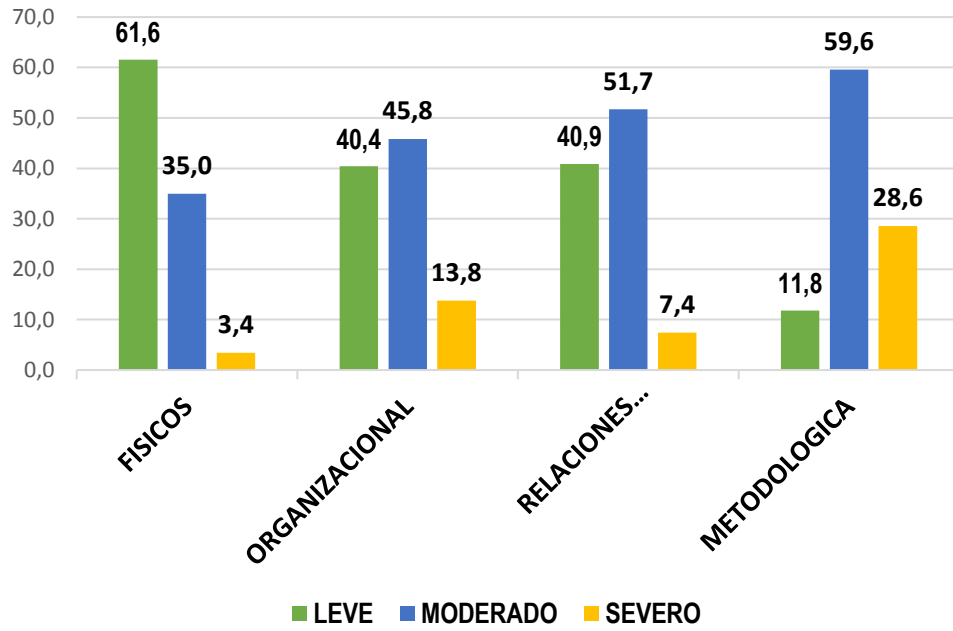


Grafico 1. DIMENSIONES DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

Fuente: Cuestionario de estresores académicos.

COMENTARIO:

En el presente cuadro estadístico titulado: Dimensiones de los estresores académicos en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018., podemos apreciar que se consideró 4 dimensiones para los estresores académicos donde los alumnos se ven expuestos de manera moderada a lo estresores organizacional, relaciones interpersonales y metodología con un 45.8%, 51,7% y 59.6% respectivamente.

Así mismo, los alumnos se ven expuestos de manera leve al estresor académico físico con un 61.6%.

CUADRO Nº 02

Cuadro 2. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

SEMESTRE	ESTRESORES ACADEMICOS						TOTAL	
	LEVE		MODERADO		SEVERO			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
PRIMERO	27	13.3	18	8.9	10	4.9	55	27.1
TERCERO	19	9.4	20	9.9	9	4.4	48	23.6
QUINTO	16	7.9	19	9.4	7	3.4	42	20.7
SEPTIMO	8	3.9	17	8.4	1	0.5	26	12.8
NOVENO	8	3.9	22	10.8	2	1.0	32	15.8
TOTAL	78	38.4	96	47.3	29	14.3	203	100.0

Fuente: Cuestionario de estresores académicos.

Prueba de Chi Cuadrado

Chi-cuadrado ajustado (Valor observado)	16.136
Chi-cuadrado ajustado (Valor crítico)	15.507
GDL	8
p-valor	0.040
alfa	0.05

Valor de P = < 0.05 = Es significativo

Ha = Se acepta, Ho= se rechaza

GRAFICO Nº 02

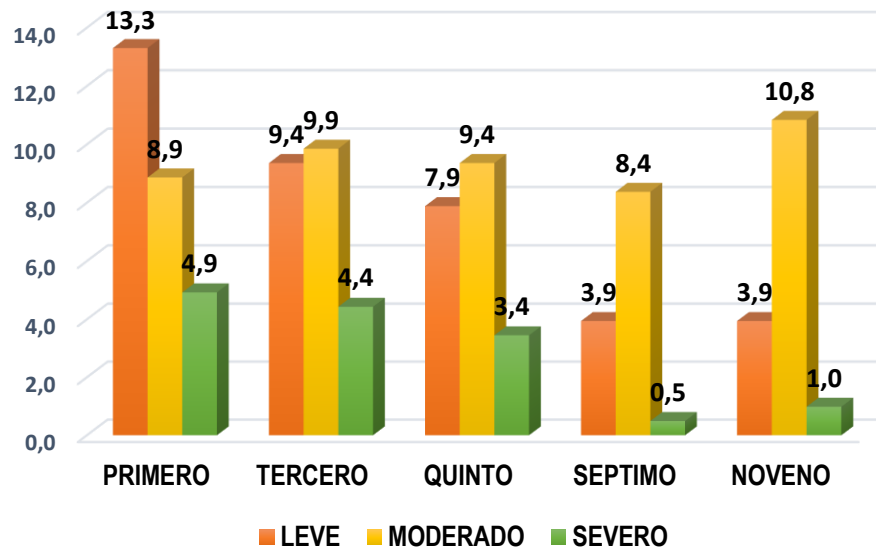


Grafico 2. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018

Fuente: Cuestionario de estresores académicos.

COMENTARIO:

En el presente cuadro estadístico titulado: Estresores académicos según semestre en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018, podemos apreciar que del total alumnos estudiados, el 47.3% está expuesto de manera moderada a estresores académicos y de estos el 10.8% pertenecen al noveno semestre seguido de 9.9% al tercer semestre. Así mismo, el 38.4% de los alumnos estas expuestos a estresores académicos leves, resaltando el primer semestre con 13.3 %.

Aplicando la prueba de contraste de hipótesis se ha podido establecer que existe relación estadística significativa entre ambas variables, lo que determina que la hipótesis alterna se acepta y la nula se rechaza.

CUADRO Nº 03

Cuadro 3. ESTESORES ACADEMICOS SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

CONDICION	ESTRESORES ACADEMICOS						TOTAL	
	LEVE		MODERADO		SEVERO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
REGULAR	57	28.1	56	27.6	14	6.9	127	62.6
IRREGULAR	21	10.3	40	19.7	15	7.4	76	37.4
TOTAL	78	38.4	96	47.3	29	14.3	203	100

Fuente: Cuestionario de estresores académicos.

Prueba de Chi Cuadrado

Chi-cuadrado ajustado (Valor observado)	6.942
Chi-cuadrado ajustado (Valor crítico)	5.991
GDL	2
p-valor	0.031
Alfa	0.05

Valor de P = < 0.05 = Es significativo

Ha = Se acepta, Ho= se rechaza

GRAFICO N° 03

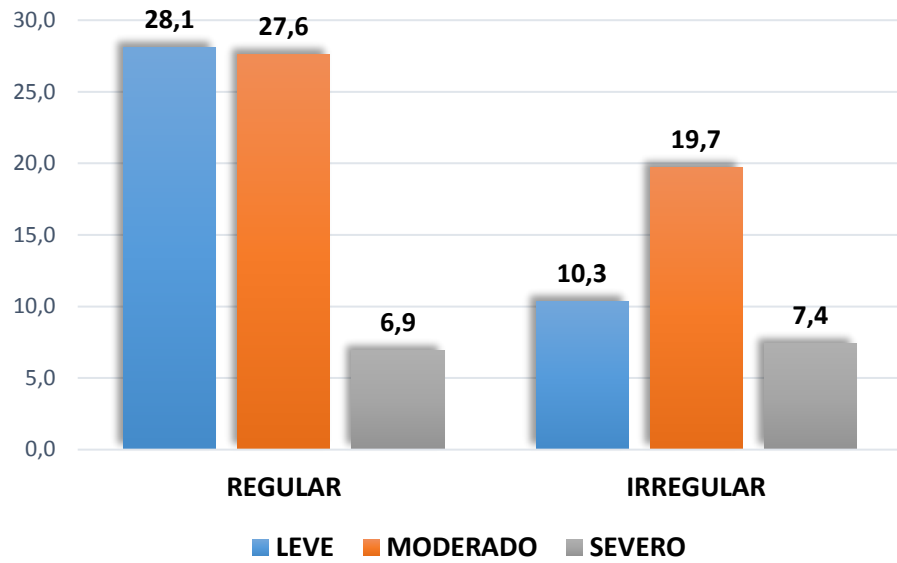


Grafico 3. ESTESORES ACADEMICOS SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018

Fuente: Cuestionario de estresores académicos.

COMENTARIO:

En el presente cuadro estadístico titulado: Estresores académicos según condición en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018, podemos apreciar que del total alumnos estudiados, el 47.3% está expuesto de manera moderada a estresores académicos y de estos el 27.6% su condición academia es regular. Así mismo, el 38.4% de los alumnos estas expuestos a estresores académicos leves y de estos 28.1% su condición también es regular.

Aplicando la prueba de contraste de hipótesis se ha podido establecer que existe relación estadística significativa entre ambas variables, lo que determina que la hipótesis alterna se acepta y la nula se rechaza.

CUADRO Nº 04

Cuadro 4. DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

DIMENSIONES	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						TOTAL	
	BUENA		REGULAR		MALA		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
RESOLUCION DEL PROBLEMA	18	8.9	102	50.2	83	40.9	203	100
PENSAMIENTO DESIDERATIVO	23	11.3	116	57.1	64	31.5	203	100
RECONSTRUCCION COGNITIVA	20	9.9	99	48.8	84	41.4	203	100

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento

GRAFICO N° 04

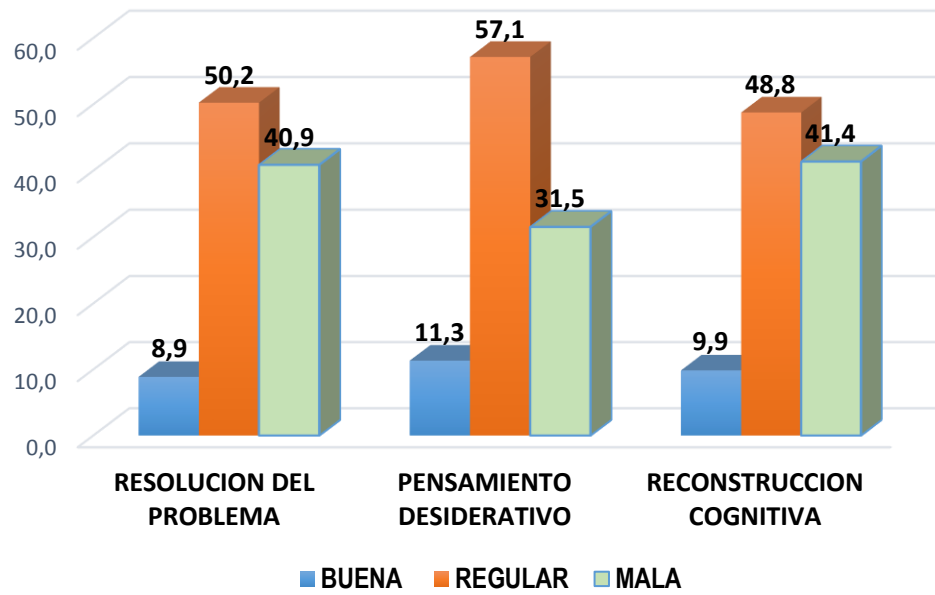


Grafico 4. DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

COMENTARIO:

En el presente cuadro estadístico titulado: Dimensiones de las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018., podemos apreciar que se consideró 3 dimensiones para las estrategias de afrontamiento frente al estrés, en donde se aprecia que existe el uso regular de las estrategias de afrontamiento para las dimensiones resolución de problemas, pensamiento desiderativo y reconstrucción cognitiva con un 50.2%, 57,1% y 48.8% respectivamente.

CUADRO Nº 05

Cuadro 5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

SEMESTRE	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						TOTAL	
	BUENO		REGULAR		MALO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
PRIMERO	5	2.5	29	14.3	21	10.3	55	27.1
TERCERO	3	1.5	28	13.8	17	8.4	48	23.6
QUINTO	4	2.0	22	10.8	16	7.9	42	20.7
SEPTIMO	6	3.0	5	2.5	15	7.4	26	12.8
NOVENO	5	2.5	10	4.9	17	8.4	32	15.8
TOTAL	23	11.3	94	46.3	86	42.4	203	100

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

Prueba de Chi Cuadrado

Chi-cuadrado ajustado (Valor observado)	16.423
Chi-cuadrado ajustado (Valor crítico)	15.507
GDL	8
p-valor	0.037
alfa	0.05

Valor de P = < 0.05 = Es significativo

Ha = Se acepta, Ho= se rechaza

GRAFICO Nº 05

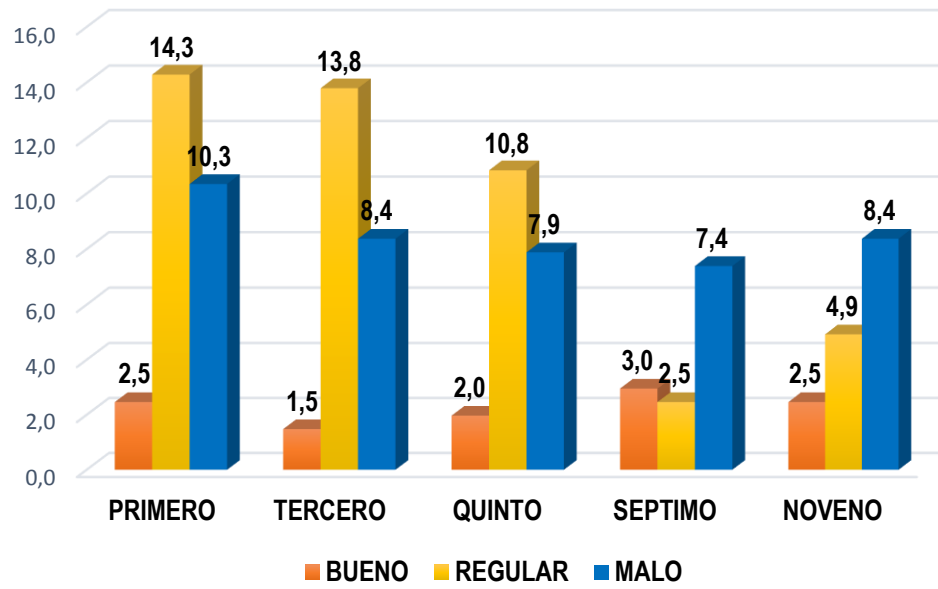


Grafico 5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEMESTRE EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

COMENTARIO:

En el presente cuadro estadístico titulado: Estrategias de afrontamiento según semestre en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018, podemos apreciar que del total alumnos estudiados, el 46.3% afrontan el estrés de manera regular y de estos 14.3% pertenecen al primer semestre.

Así mismo, se aprecia que el 42.4% afrontan el estrés de mala manera y de estos 10.3% también pertenecen al primer semestre.

Aplicando la prueba de contraste de hipótesis se ha podido establecer que existe relación estadística significativa entre ambas variables, lo que determina que la hipótesis alterna se acepta y la nula se rechaza.

CUADRO Nº 06

Cuadro 6. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

CONDICION	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						TOTAL	
	BUENO		REGULAR		MALO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
REGULAR	19	9.4	61	30.0	47	23.2	127	62.6
IRREGULAR	4	2.0	33	16.3	39	19.2	76	37.4
TOTAL	23	11.3	94	46.3	86	42.4	203	100

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

Prueba de Chi Cuadrado

Chi-cuadrado ajustado (Valor observado)	6.462
Chi-cuadrado ajustado (Valor crítico)	5.991
GDL	2
p-valor	0.040
alfa	0.05

22. Valor de P = < 0.05 = Es significativo

23. Ha = Se acepta, Ho= se rechaza

GRAFICO N° 06

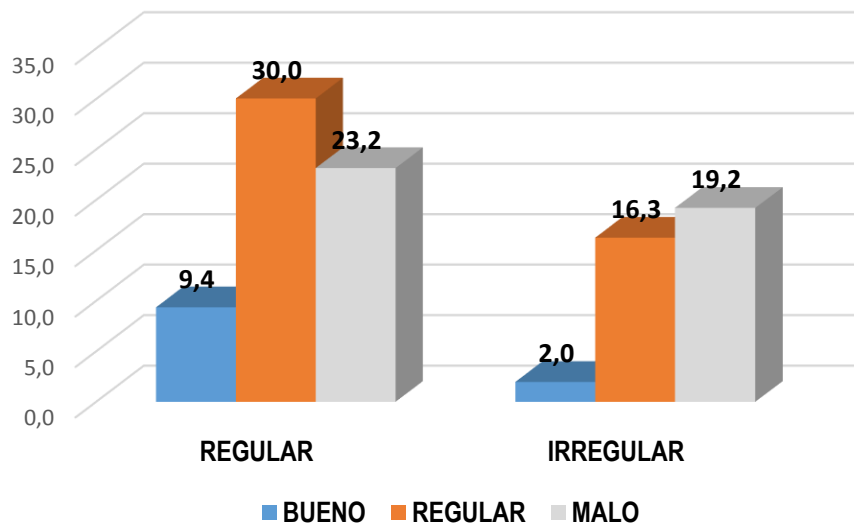


Grafico 6. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN CONDICION EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

COMENTARIO:

En el presente cuadro estadístico titulado: Estrategias de afrontamiento según condición en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018, podemos apreciar que del total alumnos estudiados, el 46.3% afrontan el estrés de manera regular y de estos 30.0% su condición académica es regular.

Así mismo, se aprecia que el 42.4% afrontan el estrés de mala manera y de estos 23.2% también su condición académica es regular.

Aplicando la prueba de contraste de hipótesis se ha podido establecer que existe relación estadística significativa entre ambas variables, lo que determina que la hipótesis alterna se acepta y la nula se rechaza.

4.3. Prueba de hipótesis

CUADRO Nº 07

Cuadro 7. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

ESTRESORES ACADEMICOS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						TOTAL	
	BUENO		REGULAR		MALO		Nº	%
	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
LEVE	11	5.4	39	19.2	28	13.8	78	38.4
MODERADO	5	2.5	46	22.7	45	22.2	96	47.3
SEVERO	7	3.4	9	4.4	13	6.4	29	14.3
TOTAL	23	11.3	94	46.3	86	42.4	203	100

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

Prueba de Chi Cuadrado

Chi-cuadrado (Valor observado)	10.920
Chi-cuadrado (Valor crítico)	9.488
GL	4
valor-p	0.027
Alfa	0.05

Valor de P = < 0.05 = Es significativo´

Ha = Se acepta, Ho= Se rechaza

GRAFICO Nº 07

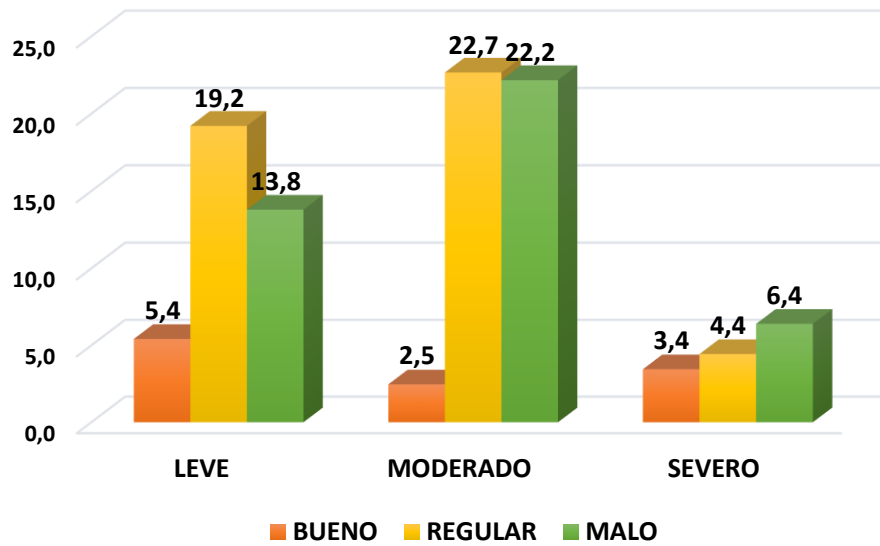


Grafico 7. ESTRESORES ACADEMICOS SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento.

COMENTARIO:

Los resultados que se muestran corresponden a las variables principales en estudio y es a través de este cuadro que se logra contrastar la hipótesis, los datos obtenidos nos permite determinar que del total de alumnos estudiados, el 47.3% están expuestos de manera moderada a estresores académicos y 38.4% de manera leve.

Así mismo las estrategias de afrontamiento al estrés es regular con 46.3% seguido de malo con 42.4%.

Por ultimo apreciamos que los estresores académicos se relacionan con las estrategias de afrontamiento evidenciado en un 22.7%.

Aplicando la prueba de contraste de hipótesis se ha podido establecer que existe relación estadística significativa entre ambas variables, lo que determina que la hipótesis alterna se acepta y la nula se rechaza.

4.4. Discusión de resultados

En los últimos años, el estrés ha sido considerado como una situación problemática más compleja en el ámbito social, académico y profesional. Se podría conceptualizar al estrés Se podría definir al estrés como la situación producto de una interrelación constante de la persona con su entorno. Se presenta cuando este evento resulta amenazante o desbordan los recursos que tiene la persona. ¹

El desenvolvimiento del alumno durante la etapa de su formación universitaria viene a hacer un factor primordial en la temática de la calidad en la educación superior, ya que es un indicador que permite relacionar directamente con la realidad educativa. Se puede definir el estrés académico como aquella respuesta que se produce como producto de la relación con el ámbito educativo. ² Dependiendo del tipo de experiencia se verá afectada la salud y el comportamiento de la personando, produciendo consecuencias no deseadas como alteraciones fisiológicas y alteraciones psicológicas, entre ellas depresión, ansiedad alteración en la memoria y concentración. ³

En la presente investigación sobre estresores académicos y estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018, se pueden mostrar que de 203 alumnos que es el 100%, según grupo etario en su mayoría corresponde de 18 a 20 años de edad con un 47.3%, semestre académico primero con 27.1% y condición académica regular con 62.6%. ⁴

En el entorno académico, el alumno se ve envuelto en un conjunto de exigencias o estresores como son la competencia grupal, el exceso de responsabilidades, la sobrecarga de tareas, el ambiente físico incomodo, el

tiempo limitado para hacer el trabajo, los conflictos con los profesores y compañeros, los exámenes y el tipo de tarea que se le pide al alumno. ⁴

Si consideramos las dimensiones de los estresores académicos en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018., podemos apreciar que se consideró 4 dimensiones para los estresores académicos donde los alumnos se ven expuestos de manera moderada a los estresores organizacional, relaciones interpersonales y metodología con un 45.8%, 51,7% y 59.6% respectivamente. Así mismo, los alumnos se ven expuestos de manera leve al estresor académico físico con un 61.9%.

En la investigación de Reyna Ávila Leticia sobre Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero, obtuvo también como resultados la prevalencia de estrés fue de 88.6%, un 43.7% presenta intensidad regular, la principal situación generadora en el 25.3% fue no entender los temas que se abordan en clases. La reacción estresante en el 16.5% fue la inquietud; el 49.4% utiliza en algunas ocasiones la focalización en la solución del problema. ⁷

La investigación de Vidal Conti Josep y otros también confirman nuestros resultados en donde investigan diferencias y afrontamiento del estrés según género y como este afecta el rendimiento académico en universitarios. Se tuvo como resultados que el 96.1% de las mujeres y el 88.2% de los hombres presentan niveles de estrés académico; los estímulos estresores que muestran una diferencia estadísticamente significativa, percibiendo mayor estrés las mujeres, ($p=0.008$, $p=0.005$; respectivamente, fueron las evaluaciones de los docentes y el tipo de trabajo que se solicitan; las mujeres son las que más usan

como estrategia de afrontamiento las confidencias y la ventilación en relación al género masculino ($p=0.001$). (9,10).⁸

Macbani Olvera Pedro investiga diferencias de estrés y afrontamiento según género y como este afecta el rendimiento académico de los alumnos universitarios en el Centro de Estudios universitarios Metropolitano Hidalgo. Como resultado se tuvo que el 93% refirió presentar estrés con una intensidad de 3.5, sobre una base de 1 a 5. Los principales estresores identificados fueron la gran cantidad de tareas, exámenes, y trabajos.⁶

El afrontamiento del estrés comienza a considerarse el afrontamiento como un proceso dinámico, cambiante, dependiente del contexto y del modo concreto en que el individuo evalúa en cada momento lo que ocurre. Así, definen a las respuestas al estrés como a todos los esfuerzos conductuales y cognitivos cambiantes que se implementan para hacer frente las demandas específicas tanto internas como externas que son consideradas como desbordantes de los recursos de la persona.

Teniendo en cuenta la variable estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018., podemos apreciar que se consideró 3 dimensiones para las estrategias de afrontamiento frente al estrés, en donde se aprecia que existe el uso regular de las estrategias de afrontamiento para las dimensiones resolución de problemas, pensamiento desiderativo y reconstrucción cognitiva con un 50.2%, 57,1% y 48.8% respectivamente.

En la investigación de González Cabanach Ramón sobre el afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. Universidad de A Coruña, los resultados obtenidos nos muestran que

las estrategias más usadas por los alumnos fueron la búsqueda de apoyo y la reevaluación positiva. También las mujeres acuden en mayor proporción al apoyo social y los varones optan por la reevaluación positiva o de planificación.

9

También tenemos la investigación de Chávez Alania Mery y otros, investigaron las estrategias de afrontamiento más usadas por los alumnos de una academia preuniversitaria. Se obtuvieron como resultados que las estrategias más frecuentemente usadas fueron las centradas en el problema con un 76.37% y según las dimensiones el 70% usa con mayor porcentaje el centrado en el problema, el 55.46% usa la reinterpretación positiva que es la centrada en las emociones y un 30% la autodistracción que es la centrada en la evitación del problema.¹⁰

Finalmente Ramírez F. Luis y otros estudia la percepción al estrés y las principales estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer año de Medicina. Los resultados nos muestran que los factores estresantes percibidos fueron: lo que ocurre en el mundo (38,4%), la situación personal-afectiva (54,7%), aspectos biológicos-salud (21,0%), la situación en el hogar (64,0%) y el diario convivir académico (37,9%). Si tomemos en cuenta los factores por cursos se percibe estrés en el curso de biología con un 48,8% y Anatomía con 46,5%. Teniendo en cuenta las estrategias de afrontamiento la gran mayoría de alumnos dijo usar seis estrategias efectivas, dos estrategias con bajo uso de efectividad y 6 con uso y efectividad moderada. No se encontraron diferencias significativas entre los estresores específicos, generales y género.⁵

El estrés es considerado como un factor determinante e importante en las actividades académicas. Dentro de las estrategias de afrontamiento será

necesario la implementación de reuniones de asesoría para fortalecer las estrategias de afrontamiento en los alumnos, desarrollar competencias en el futuro profesional de la salud que le permitan hacer frente adecuadamente las situaciones estresantes, se promoverá su bienestar en general.

CONCLUSIONES

1. Los indicadores específicos de la población estudiada, alumnas de la carrera de Enfermería, según grupo etario en su mayoría corresponde de 18 a 20 años de edad con un 47.3%, semestre académico primero con 27.1% y condición académica regular con 62.6%.
2. Se consideró 4 dimensiones para los estresores académicos donde los alumnos se ven expuestos de manera moderada a los estresores organizacional, relaciones interpersonales y metodología con un 45.8%, 51,7% y 59.6% respectivamente.
3. Del total alumnos estudiados, el 47.3% está expuesto de manera moderada a estresores académicos y de estos el 10.8% pertenecen al noveno y 27.6% su condición es regular.
4. Se consideró 3 dimensiones para las estrategias de afrontamiento frente al estrés, en donde se aprecia que existe el uso regular de las estrategias de afrontamiento para las dimensiones resolución de problemas, pensamiento desiderativo y reconstrucción cognitiva con un 50.2%, 57,1% y 48.8% respectivamente.
5. Del total alumnos estudiados, el 46.3% afrontan el estrés de manera regular y de estos 14.3% pertenecen al primer semestre y el 30.0% su condición es regular.
6. Por último apreciamos que los estresores académicos se relacionan con las estrategias de afrontamiento evidenciado en un 22.7%. Aplicando la prueba de contraste de hipótesis se ha podido establecer que existe relación estadística significativa entre ambas variables, lo que determina que la hipótesis alterna se acepta y la nula se rechaza.

RECOMENDACIONES

- 1) Brindar recomendaciones prácticas sobre las estrategias de afrontamiento a los alumnos universitarios a fin de afrontar positivamente las situaciones de estrés.
- 2) Promover las estrategias de afrontamiento positivas a través de sesiones de asesorías o talleres para los alumnos, ya que, resulta trascendente disminuir el estrés que se les desarrolle a lo largo de su formación.
- 3) Efectuar procesos de evaluación continua sobre la intensidad de estrés y los estresores académicos a los que son expuestos los alumnos.
- 4) Promover sistemas de apoyo al alumno universitario a fin de abordar el estrés con estrategias de afrontamiento positivos durante su formación académica.
- 5) Sensibilizar a los docentes universitarios a fin de minimizar los estresores en la dimensión de metodología del docente.
- 6) Es importante insistir con un tamizaje universal para la detección precoz del estrés en el joven universitario a fin de minimizar daños psicológicos y fisiológicos.
- 7) Se recomienda que se realicen nuevas investigaciones con poblaciones más amplias para así tener cifras confiables del nivel de prevalencia de estresores académicos considerando otros factores asociados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. De Vera M., La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. [Internet] 2004-05. Disponible en: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
2. Gaeta G.M., Martin HP. Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. STVDIVM. [Internet] 2009 [citado 16 Mar 2016]; 15 Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
3. Barraza M.A., Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. RevPsicolCientif [Internet]. 2006 Nov 21 [citado 12 Ago2014];(16): Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academicomodelo-conceptual/#comments>
4. Barraza M.A., Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. RevElectPsicollztac [Internet]. 2005 Dic [citado 29 Sept 2014]; 9(3). Disponible en: http://www.researchgate.net/publication/28285958_Caractersticas_del_estrs_acadmico_en_los_alumnos_de_Educacin_Media_Superior
5. Ramírez F. Luis. Percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer año de Medicina. Universidad de Concepción, 2002.
6. Macbani Olvera Pedro. Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitanos, México; 2018.
7. Reyna Ávila Leticia. Estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios. Universidad Autónoma de Guerrero. México. 2016.

8. Vidal-Conti Josep. El estrés y su afrontamiento según sexo y como se relaciona con el rendimiento académico en alumnos universitarios, 2019.
9. Cabanach González Ramón. Afrontamiento de estrés y diferencias entre varones y mujeres en alumnos de la facultad de ciencias de la salud ciencias de la salud. Universidad de A Coruña, 2009.
10. Chávez Alania Mery y otros. Estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés académico en alumnos de una Academia preuniversitaria. Lima, Perú 2016.
11. Bedoya SA y col. Nivele, situaciones y manifestaciones de estrés académico en alumnos del 3er y 4to año de la facultad de estomatología. Rev Estomatológica Herediana 2006; 16(1): 15 – 20
12. Román Collazo CA, Hernández Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Rev Electron Psicol Iztacala Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/24499>
13. Díaz Martín Y. Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med [Internet]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
14. Barraza Macías A. Validez del inventario de expectativas de autoeficacia académica. CPU-e. Rev Invest Educ [Internet].. Disponible en: http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.html
15. Martínez Díaz y Díaz Gómez. Una aproximación al estrés psicosocial en la etapa escolar. Educ Educadores [Internet]. 2007 Disponible en: http://disde.minedu.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1

16. Barraza A. Estrés académico y burnout estudiantil en estudiantes de Licenciatura 2009. Disponible en: http://www.researchgate.net/publication/258846004_estrs_acadmico_y_burnout_estudiantil/file/e0b495293772d5d9a4.pdf
17. González Medina y González Martínez S. estrés académico en el nivel medio superior. Rev Electron Cienc Sociales y Humanidades. Disponible en: www.citeach.org/web/wp-content/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf
18. Jaramillo, D. Situaciones desencadenantes de ansiedad y estrés en alumnos de odontología. Universidad de Antioquia, revista de la facultad de odontología universidad de Antioquia, vol. 20, 2008.
19. Arturo B.M (2006). Modelo conceptual para el estudio de estrés académico. disponible en <http://psicologiacientifica.com>
20. Sergio G. y Everardo C. Estrés y salud. Investigación básica aplicada. Revista Brasileña Odontología, 2002.
21. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, 1986. (Original de 1984.)
22. Frydemberg, E. y Lewis, R. Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes; 1996.

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

FILIAL - TARMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA



CUESTIONARIO SOBRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

I. **OBJETIVO:** Evaluar las estrategias de afrontamiento frente al estrés en alumnos de la carrera de Enfermería UNDAC Filial Tarma.

II. **INSTRUCCIONES:** Marca la opción que crea conveniente con ✓ debajo de las columnas, el presente estudio que se realiza con fines estrictamente académicos y tiene carácter de confidencialidad.

III. **DATOS GENERALES:**

Ítem		Siempre	A veces	Nunca
RESOLUCION DE PROBLEMAS				
1	Busco diversas maneras de solucionar el problema.			
2	Me detengo para escuchar los problemas.			
3	Enfrento los problemas que se presentan en mi centro de estudio.			
4	Aprendo algo de los problemas que se me presentan.			
5	Acudo en mi tutor para que me ayude a solucionar mis problemas.			
PENSAMIENTO DESIDERATIVO				
6	Trato de ser positiva y de reducir el estrés.			
7	Identifico y resuelvo los problemas con inteligencia.			
8	Ante dificultades cambio la forma de ver las cosas.			
9	Ante problemas hablo con una persona de confianza.			
10	Procuró entenderlos detalles del problema para solucionarlo.			
REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA				
11	Ante dificultades quisiera poder cambiar y enfrentar el estrés.			
12	Ante dificultades me comporto como si nada hubiera pasado.			
13	Reconozco mis emociones en los problemas.			
14	Actuó sobre el problema sin estresarme.			
15	Ante dificultades dejo que me apoyen.			



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION

FILIAL - TARMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE ENFERMERIA - TARMA



CUESTIONARIO SOBRE ESTRESORES ACADÉMICOS

I. OBJETIVO: Evaluar los estresores académicos en los alumnos de la carrera de Enfermería -UNDAC Filial Tarma.

II. INSTRUCCIONES: Marcar la opción que crea conveniente con ✓ debajo de las columnas; el presente estudio se realiza con fines estrictamente académicos y tiene carácter de confidencialidad.

III. DATOS GENERALES:

Ítem		Siempre	A veces	Nunca
FÍSICOS				
1	Donde estudia existe buena iluminación.			
2	Donde estudia hay ruidos molestos.			
3	Donde estudia hay basura o material contaminado.			
4	Donde estudia la temperatura del ambiente es adecuado.			
5	Donde estudia hay hacinamiento			
ORGANIZACIÓN ACADÉMICA				
6	Me enfado cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos.			
7	Me estreso por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios.			
8	Me estreso por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar.			
9	Me estreso por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo.			
10	Me estreso cuando dejan muchas tareas y actividades			
RELACIONES INTERPERSONALES				
11	Me incomodo por los conflictos entre profesores.			

Ítem		Siempre	A veces	Nunca
12	Me pongo preocupado por la excesiva competitividad existente en clase.			
13	Me pongo triste por la falta de apoyo de los compañeros.			
14	Me pongo molesto por la existencia de favoritismos en clase.			
15	Los conflictos entre alumnos me estresan			
METODOLOGIA DOCENTE				
16	Me pongo nervioso cuando expongo en público.			
17	Me pongo nervioso cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado.			
18	Me pongo nervioso cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos.			
19	Me incomoda cuando el profesor plantea exámenes incongruentes con lo enseñado			
20	Me da impotencia porque no tengo posibilidad de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza			

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRESORES ACADÉMICOS Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
¿Cuál es relación de los estresores académicos con las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería – UNDAC Filial Tarma?	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación de los estresores académicos con las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería – UNDAC Filial Tarma</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar la relación entre los estresores académicos y la variable edad en</p>	<p>Existe relación significativa entre estresores académicos con las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería – UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación significativa entre los estresores académicos y la variable edad en</p>	<p>Variable independiente Estresores académicos</p> <p>Variable dependiente Estrategias de afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos • Organizacional • Relaciones interpersonales • Metodología • Resolución de problemas • Pensamiento desiderativo • Reconstrucción cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Leve • Moderado • Severo • Buena • Regular • Mala 	<p>Cuestionario de estresores académicos</p> <p>Cuestionario de estrategias de afrontamiento</p>

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
	<p>alumnos de la carrera de enfermería-UNDAC Filial Tarma- 2018.</p> <p>Determinar la relación entre los estresores académicos y variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería-UNDAC Filial Tarma- 2018.</p> <p>Determinar la relación entre los estresores académicos y variable condición académica en alumnos de la</p>	<p>alumnos de la carrera de enfermería-UNDAC Filial Tarma- 2018.</p> <p>Determinar la relación entre los estresores académicos y variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería-UNDAC Filial Tarma- 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre los estresores académicos y variable</p>				

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
	<p>carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018. Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018. Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería-</p>	<p>condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018. Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la variable edad en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018. Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y</p>				

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
	<p>UNDAC Filial Tarma- 2018.</p> <p>Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.</p>	<p>la variable semestre académico en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la variable condición académica en alumnos de la carrera de enfermería- UNDAC Filial Tarma- 2018.</p>				

