

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FILIAL ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADÉMICO Y MECANISMOS  
DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017**

**TESIS**

**PRESENTADO POR BACHILLER:**

AMOROTO OCHOA FABIOLA STEFANY

**PARA ÓPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

**ICA - PERÚ**

**2017**

**ASESORA:**

**Mg. CARMEN EMILIA BENDEZÚ SARCINES**

## **AGRADECIMIENTO**

- A Dios, por darme la vida y permitir vivir en ésta tierra maravillosa.
  
- A mis padres por su apoyo incondicional y por el sacrificio que han realizado para que pueda concluir mis estudios superiores y lograr ser la profesional que siempre anhelé.
  
- A mi Alma Mater la Universidad Privada San Juan Bautista, por albergarme durante estos años y permitirme ser profesional.
  
- A la Escuela Profesional de Enfermería y a todos los docentes, licenciadas(os), por su constante dedicación y apoyo brindado durante mi formación profesional.
  
- A mi asesora de tesis Mg. Carmen Emilia Bendezú Sarcines por su valiosa ayuda y apoyo.
  
- A la Escuela Profesional de Enfermería y a todos los estudiantes que participaron en la investigación.

## **DEDICATORIA**

A mis padres Fabian Leonidas Amoroto Ramos y Miriam Mabel Ochoa Morán, por su paciencia y amor infinito y a mi familia por su apoyo incondicional.

## RESUMEN

Durante el proceso de vida, el ser humano se enfrenta a situaciones que provocan reacciones estresantes y para lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente, utiliza mecanismos para afrontarlos. Se realiza la investigación con el objetivo de determinar las características de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2017. El estudio es descriptivo, transversal y cuantitativo; el área de estudio corresponde a las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista; la muestra estuvo constituida por 157 estudiantes seleccionados a través del muestreo no probabilístico; el instrumento fue el cuestionario tipo Liker a través el inventario SISCO de estrés académico y las estrategias de Coping. **Resultados:** el 48% (75) tienen 17 a 21 años, el 20% (31) están en V y VIII ciclo respectivamente, el 60% (94) solo estudia y el 80% (127) es soltero; las características del estrés que están presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico es la competencia con los compañeros de grupo en el 62% (98), según consecuencias físicas los trastornos del sueño en el 58% (91), según consecuencias psicológicas la inquietud está presente en el 67% (105) de los estudiantes; los mecanismos de afrontamiento según las estrategias de Coping que adoptan los estudiantes con mayor frecuencia es que practican el control emocional en el 56% (88), según tratamiento del estrés que adoptan los estudiantes con más frecuencia, es que el 52% (82) realiza paseos y duerme sus horas completas respectivamente. **Conclusiones:** Las características de estrés académico presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico es la competencia con los compañeros de grupo, las consecuencias físicas son los trastornos del sueño y las consecuencias psicológicas es la inquietud, los mecanismos de afrontamiento más frecuentes según las estrategias de Coping es el control emocional y según el tratamiento del estrés es la realización de paseos y dormir sus horas completas.

**Palabras clave:** Estrés académico, mecanismos de afrontamiento.

## ABSTRACT

During the life process, the human being faces situations that provoke stressful reactions and to achieve the balance between his organism and the environment, he uses mechanisms to face them. The research is carried out in order to determine the characteristics of academic stress and coping mechanisms in students of the Professional School of Nursing of the San Juan Bautista Ica Private University, October 2017. The study is descriptive, transversal and quantitative; the study area corresponds to the facilities of the San Juan Bautista Private University; the sample consisted of 157 students selected through non-probabilistic sampling; The instrument was the Liker type questionnaire through the SISCO inventory of academic stress and Coping strategies. **Results:** 48% (75) are 17 to 21 years old, 20% (31) are in V and VIII cycle respectively, 60% (94) only study and 80% (127) is single; The characteristics of stress that are present in the highest percentage value during the academic semester are the competition with the classmates in 62% (98), according to the physical consequences of the sleep disorders in 58% (91), according to psychological consequences. restlessness is present in 67% (105) of the students; the Coping mechanisms according to the coping strategies adopted by the students more frequently is that they practice emotional control in 56% (88), according to the stress treatment that the students adopt more frequently, it is that 52% (82) Sometimes he takes walks and sleeps his full hours respectively. **Conclusions:** The characteristics of academic stress present in greater percentage value during the academic semester is the competition with the classmates, the physical consequences are the sleep disorders and the psychological consequences is the restlessness, the most frequent coping mechanisms according to the strategies Coping is the emotional control and according to the treatment of stress is the realization of walks and sleep their full hours.

**Key words: Academic stress, coping mechanisms.**

## **PRESENTACIÓN**

La universidad actualmente presenta potenciales efectos provocadores de estrés, el estrés y el estudio son populares hoy en día tanto en el lenguaje cotidiano como en la comunidad científica, del mismo modo que los mecanismos que adoptan los estudiantes o las personas en general, para hacerles frente; sin embargo, estas respuestas que deberían ser normales, se tornan en acciones muy perjudiciales para los estudiantes.

El objetivo de la investigación es determinar las características de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica. La importancia del trabajo radica en que actualmente el estrés es considerado como uno de los riesgos más emergentes y de mucha importancia en la sociedad, además el estudiante de enfermería, como futuro profesional y proveedor de cuidados de salud, también experimenta situaciones que lo tensiona, los cuales debe saber enfrentar y dominar.

La estructura del trabajo está conformada como se indica: En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos, justificación del problema y propósito, en el capítulo II se hallan los antecedentes, la base teórica, hipótesis, variables de estudio, y la definición operacional de términos; en el tercer capítulo se incluye el tipo de estudio, la descripción del área de estudio, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, el diseño de recolección de datos y el procesamiento y análisis de datos; en el cuarto capítulo se analizan los resultados y se presenta la discusión, en el capítulo V se presenta las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Finalmente se concluye con las referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
PRESENTACIÓN.....	vii
ÍNDICE.....	viii
LISTA DE TABLAS .....	x
LISTA DE GRÁFICOS.....	xii
LISTA DE ANEXOS.....	xiv
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I. a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
I. b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	17
I. c. OBJETIVOS: I.c.1.GENERAL.....	18
I.c.2.ESPECÍFICO.....	
I. d. JUSTIFICACIÓN.....	18
I.e. PROPÓSITO.....	19
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	20
II. b. BASE TEÓRICA.....	25
II. c. HIPÓTESIS.....	45
II. d. VARIABLES.....	45
II. e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS.....	45



<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III. a. TIPO DE ESTUDIO.....	47
III. b. ÁREA DE ESTUDIO.....	47
III. c. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	47
III.d.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	48
III. e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	48
III. f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DATOS.....	48
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV. a. RESULTADOS.....	50
IV. b. DISCUSIÓN.....	59
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V. a .CONCLUSIONES.....	64
V. b .RECOMENDACIONES.....	65
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>66</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>74</b>

## LISTA DE TABLAS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
1	DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	50
2	CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	100
3	CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO SEGÚN CONSECUENCIAS FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	101
4	CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO SEGÚN CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	102
5	MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN ESTRATEGIAS DE COPING EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	103

6	MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	104
---	---	-----

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
1	CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	51
2	CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO SEGÚN CONSECUENCIAS FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	53
3	CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO SEGÚN CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	55
4	MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN ESTRATEGIAS DE COPING EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017.	57
5	MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN	58

ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
ICA OCTUBRE 2017.

## LISTA DE ANEXOS

<b>N°</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>Pág.</b>
ANEXO N°1	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.	75
ANEXO N°2	INTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	79
ANEXO N°3	TABLA DE CODIFICACIÓN.	83
ANEXO N° 4	VALIDEZ DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE LA CONCORDANCIA DE OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS.	84
ANEXO N°5	PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH PARA LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.	85
ANEXO N°6	TABLA MATRÍZ.	86
ANEXO N°7	TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES.	100

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.<sup>1</sup>

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas. “En la docencia universitaria de pregrado y postgrado las investigaciones abarcan diferentes carreras y estadios. Las Ciencias Médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés”.

Para Carmel y Bernstein, “la escuela de medicina es un ambiente muy estresante. Estudios realizados en el continente africano ubican la incidencia de estrés en un 64,5% en estudiantes de primer año de Medicina”.

Estudios realizados en Chile, demostraron que “el 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%)”.<sup>2</sup>

Estudios realizados por Jiménez M. en Cuba, demostraron que “Las situaciones estresantes que sobresalen son la sobrecarga de tareas extra clases y trabajos independientes, las evaluaciones y el tipo de trabajo que piden los profesores, la participación en clases y el tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores. Entre los síntomas que experimentan ante esta situación,

predominan en el orden psicológico la inquietud y los problemas de concentración; en el físico, los dolores de cabeza y migraña, la somnolencia o mayor necesidad de dormir; en el orden comportamental, el desgano para realizar las labores escolares. Las estrategias más frecuentes fueron: la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, la ventilación y confidencias”.<sup>3</sup>

En nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela. “A pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado”. También se sugiere asociación entre el estrés y el sexo femenino, así como son el nivel cursado en la carrera.<sup>4</sup>

Según el Ministerio de Salud “el estrés actualmente es un problema que afecta a más del 30 % de limeños, de manera negativa causándoles problemas de ansiedad y depresión; conllevando esto a una afección psicológica y física a los estudiantes en este caso. El 30% de la población de Lima y Callao, es decir tres de cada diez personas, tiene un alto nivel de tensión o estrés, causado – principalmente- por problemas económicos, de salud, trabajo, los estudios, la familia o la pareja; señaló el Dr. Javier Saavedra Castillo, psiquiatra del Instituto Especializado de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi del Ministerio de Salud (MINSa)”.<sup>5</sup>

En Lima según estudios de Chávez M, Ortega E, Palacios M., las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la



emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la autodistracción (centrado en la evitación del problema).<sup>6</sup>

También en Lima, según Bedoya-Lau F, Matos L, Zelaya E., la prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores.<sup>7</sup>

En la localidad no existen datos estadísticos al respecto, pero es sabido que todas las personas que han asistido a un centro universitario, han experimentado momentos de tensión, angustia, preocupaciones y hasta lágrimas, en los momentos que son considerados más difíciles como es la época de las evaluaciones, todo ello muchas veces repercute en el rendimiento académico de los estudiantes, llegando algunas veces a la deserción estudiantil.

Actualmente en la Universidad Privada San Juan Bautista, existe un Programa de Tutoría el cual se dedica a realizar seguimiento a los estudiantes que sean detectados con algún problema, pero se puede mejorar la atención psicológica y social del estudiante, pues el estrés académico demuestra una gran relevancia en el desempeño estudiantil.

Teniendo en cuenta que el estrés es considerada una epidemia a nivel mundial y por todo lo antes expuesto, surge la necesidad de investigar al respecto formulando la siguiente interrogante.

#### **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:**

¿Cuáles son las características de estrés académico y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2017?

### **I.c. OBJETIVOS:**

**I.c.2. OBJETIVO GENERAL:** Determinar las características de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2017.

#### **I.c.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

**OE1:** Identificar las características de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2017, según sea:

- Durante el semestre académico
- Consecuencias físicas
- Consecuencias psicológicas.

**OE2:** Identificar los mecanismos de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, octubre 2017, según sea:

- Estrategia de Coping
- Tratamiento del estrés.

### **I.d. JUSTIFICACIÓN:**

La investigación es significativa porque el estrés es considerado un riesgo emergente en la sociedad mundial y regional y local, considerada como la epidemia silenciosa pues produce consecuencias muchas veces no percibidas por quienes la están padeciendo.

La investigación es relevante pues aportará evidencia en el aspecto práctico, de cómo se puede aplicar mecanismos de afrontamiento al respecto, pues siendo el estudiante de enfermería un futuro

profesional de la salud, durante su preparación profesional dentro de las aulas universitarias, experimentan situaciones estresantes, las cuales deben ser afrontadas desde un inicio; pues son los profesionales de la salud quienes en su actividad cotidiana son los que más expuestos están a padecer estrés y, si no se tiene un adecuado control al respecto, puede redundar en problemas de la salud tanto física como mental, y por consiguiente repercutirá en la atención directa del individuo, familia y comunidad, si no se tiene un equilibrio mental y físico adecuado.

**I.e. PROPÓSITO:**

La investigación aportará resultados que serán útiles para proporcionar a las autoridades y a la comunidad estudiantil, la problemática que se vive en el ambiente universitario, respecto al estrés académico; determinando las características de estrés predominantes y los mecanismos que utilizan los estudiantes para afrontarlos, teniendo estos resultados se pueden implementar estrategias para reforzar los aspectos que sean observados con mayor riesgo para el estudiante.

Los resultados pueden ser extrapolados a otras instituciones educativas, puesto que los instrumentos de evaluación que se han empleado, son instrumentos validados para este fin.

También se pretende que sirva de base y antecedentes para posteriores investigaciones, en vista de que el estrés académico es una situación que se va incrementando en los centros universitarios.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS:

Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. En el año 2015 realizaron un estudio descriptivo transversal con el objetivo de describir el **ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, CARTAGENA. COLOMBIA. Metodología:** Estudio realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de una universidad pública, estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión, firmaron el consentimiento informado. Se utilizaron tres instrumentos, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar e inventario SISCO de Barraza, los datos obtenidos se tabularon y procesaron en el programa Microsoft Excel y la estadística descriptiva se utilizó para su análisis. **Conclusiones:** “Las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, muestran altos niveles de estrés los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Predominan las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cerca de las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales”.<sup>8</sup>

Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. En el año 2014 realizaron una investigación no experimental descriptiva y transversal con el objetivo de identificar el **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS OSORNO. CHILE. Método:** La muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesología y Nutrición, a los que se les aplicó el inventario SISCO

del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. **Resultados:** “Un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres”. **Conclusiones:** Existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de Kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.<sup>2</sup>

Jiménez M. en los años 2012-2013 realizó una investigación no experimental con el objetivo de determinar la **ADAPTACIÓN DEL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CUBANOS. CUBA. Método:** La muestra estuvo conformada por 343 estudiantes de primer y tercer año; divididos, según el muestreo aleatorio probabilístico estratificado por racimos, en las diferentes carreras de la institución. **Resultados:** Entre los principales resultados se destacan la alta confiabilidad del cuestionario así como la consistencia interna manifestación de la validez del mismo. El inventario arrojó como resultados la presencia de estrés académico profundo, siendo mayor en las mujeres. **Conclusiones:** “Las situaciones estresantes que sobresalen son la sobrecarga de tareas extra clases y trabajos

independientes, las evaluaciones y el tipo de trabajo que piden los profesores, la participación en clases y el tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores. Entre los síntomas que experimentan ante esta situación, predominan en el orden psicológico la inquietud y los problemas de concentración; en el físico, los dolores de cabeza y migraña, la somnolencia o mayor necesidad de dormir; en el orden comportamental, el desgano para realizar las labores escolares. Las estrategias más frecuentes fueron: la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, la ventilación y confidencias”.<sup>3</sup>

Damian L. En el año 2017 realizó una investigación descriptiva transversal con el objetivo principal de estudiar la relación entre el **ESTRÉS ACADÉMICO Y CONDUCTAS DE SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA. PERÚ. Material y métodos:** La presente investigación se realizó en un grupo de 130 estudiantes universitarios. Se aplicaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU). **Resultados:** “Los resultados indicaron un nivel medianamente alto de estrés académico percibido, las principales situaciones generadoras de estrés académico fueron las evaluaciones, falta de tiempo y sobrecarga académica, mientras que las reacciones psicológicas fueron las más reportadas. Por otro lado, los hombres presentaron mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas que las mujeres. Con respecto a la relación entre las dos variables estudiadas, se encontró que el nivel de estrés académico percibido correlaciona inversamente solo con la organización del sueño. El impacto de los estresores se relaciona negativamente con la actividad física, recreación y manejo del tiempo libre y la organización del sueño. Por último, todos los síntomas se relacionan negativamente con estas dos últimas conductas. Finalmente, se resalta la importancia de continuar investigando en temas de salud

universitaria, para así potenciar los programas orientados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes”.<sup>9</sup>

Chávez M, Ortega E, Palacios M. En el año 2016 realizaron una investigación descriptiva transversal con el objetivo de determinar las **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO QUE UTILIZAN LOS ESTUDIANTES DE UNA ACADEMIA PREUNIVERSITARIA DE LIMA METROPOLITANA, ENERO 2016. PERÚ. Material y métodos:** estudio descriptivo de corte transversal cuya muestra es 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario Brief Cope, constituido por 28 ítems. El resultado de la validez del instrumento fue estadísticamente significativo ( $p < 0.05$ ); a través de una prueba piloto. Los resultados de confiabilidad indicaron una apropiada consistencia interna ( $\alpha = 0.78$ ). **Resultados:** “las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la autodistracción (centrado en la evitación del problema)”. **Conclusión:** “las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrado en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema”.<sup>6</sup>

Boullosa G. En el año 2013 realizó una investigación correlacional que tuvo como objetivo principal describir y relacionar los niveles de **ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA. PERÚ. Método:** Empleó el Inventario SISCO del estrés académico

(Barraza, 2007) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS, Frydenberg & Lewis, 1997). **Resultados:** “Se halló un nivel promedio de estrés académico medianamente alto en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema”. **Conclusiones:** “En cuanto a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema”.<sup>10</sup>

Bedoya-Lau F, Matos L, Zelaya E. En el año 2012 realizaron una investigación descriptiva de corte transversal, con el objetivo de determinar los **NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO, MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA. PERÚ.** **Materiales y Métodos:** Muestra de 187 alumnos formada por 52,9% varones y 47,1 mujeres, edad promedio de  $23,34 \pm 1,70$  años. El Test Exacto de Fisher se empleó para evaluar las relaciones entre estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicosomáticas. **Resultados:** “La prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés”. **Conclusiones:** La frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicosomáticas fue moderada a predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de



estudio. Se sugiere la evaluación del estrés en estudiantes bajo terapia antidepresiva”.<sup>7</sup>

**Respecto al estrés académico, se ha podido encontrar estudios los cuales han considerados para mejorar el aspecto metodológico de la investigación, además son un aporte valioso que respaldan la formulación de las hipótesis de estudio. La mayoría de las investigaciones muestran resultados significativos de estrés académico, siendo los estresores más comunes la sobrecarga de trabajo y las evaluaciones de los profesores.**

## **II.b. BASE TEÓRICA:**

### **Breve Historia acerca del concepto de estrés.**

El estrés es un concepto que es utilizado en el siglo XIV para designar la tensión, opresión u adversidad. “Este concepto a su vez fue tomado del latín stringere, el cual designaba estirar o tensar y que en el idioma inglés (Strain) pasó a designar dificultad u adversidad”. (Moscoso 1998 citado por Oliveti, 2010)

Después de unos cuantos siglos, en la década de los 30 el concepto de estrés fue abordado en los estudios realizados por el fisiólogo Hans Selye (Martín Monzón 2007, Martínez & Díaz, 2007). Estos estudios marcaron la pauta para las definiciones actuales del concepto de estrés.

Selye concebía al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz, 2007, p.13).

En 1936, Selye presentó el concepto denominado “Síndrome General de Adaptación” y el cual hacía referencia al “agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos” (Berrio García & Mazo Zea, 2011, p. 67) que presentaban algunos de los pacientes que Selye trataba.

Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas (medicina, psicología, biología, entre otras) y con enfoques teóricos diferentes.

### **Generalidades respecto al estrés:**

Crespo M, y Labrador F., refieren que “El estrés se ha convertido en los últimos años en un término comodín con el que se pretende aglutinar y explicar una gran variedad de síntomas y problemas psicológicos”. Sin embargo, se considera que el estrés es un mecanismo vital de supervivencia para que el ser humano afronte y se adapte a los acontecimientos que implican amenaza o algún reto a enfrentar.

“El estrés, o mejor la respuesta de estrés, no es en sí misma nociva, pero cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, intensa o duradera puede llevar a la aparición de problemas (físicos, psicológicos, laborales, sociales...), o propiciar trastornos que pueden considerarse la expresión de una mala adaptación a una situación de estrés”.<sup>11</sup>

Los autores manifiestan que el estrés no es dañino ya que la consideran como un mecanismo de respuesta del organismo que permite a la persona identificar aquellos aspectos que son una amenaza en algún momento de nuestra vida; pero cuando estas respuestas son constantes y duraderas, se transforman en problemas que pueden manifestarse desde el aspecto físico, psicológico, social, laboral entre otros.

Selye citado por Berrío N. En 1960, define el estrés como "... la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona". Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde las disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes.<sup>12</sup>

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. "Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar". La inclusión de este término como parte de la cotidianeidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida.<sup>13</sup>

### **Estrés académico:**

Orlandini citado por Díaz Y., argumenta que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula".<sup>14</sup>

Otros autores definen el estrés académico como "aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema".<sup>15</sup>

Para Martínez E, Díaz D., refieren que el estrés escolar es "el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico,

habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada”.<sup>16</sup>

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. “Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc”.<sup>17</sup>

Según todas estas definiciones y razonamiento de los autores, el estrés académico es padecido por los estudiantes desde el nivel inicial hasta el post grado teniendo como estresores actividades propias que se desarrollan en el medio escolar. Pueden estar relacionadas con las exigencias externas o propias que se imponen los alumnos y que guardan relación con su desempeño académico.

Se pueden mencionar estresores físicos, sociales y psicológicos; dentro de los estresores físicos se encuentran el ruido, algunas sustancias tóxicas que pueden alterar y causar impacto en el organismo; dentro de los estresores sociales, son aquellos que se derivan del entorno y de la interacción de la persona con los demás; los estresores psicológicos son aquellos intrínsecos al ser humano dentro de la psique, pueden ser las emociones, frustraciones, odio, ira, temor, celos, sentimientos de inferioridad, tristeza, entre otros.

Toda situación que cause impacto a la persona, como cambio de escuela, mudanza, cambio de trabajo, un asalto, pérdida de familiares o pertenencias, son estímulos que producen estrés en el individuo. Las personas que sufren este proceso frecuentemente,

experimentando cambios físicos, psicológicos y biológicos; pudiendo presentar síntomas como: irritabilidad, depresión, impulsividad, inestabilidad emocional, falta de concentración, temblores y tics nerviosos, hipertensión arterial, aumento de tono de voz, entre otros.

Barraza Macías en el 2006, presenta un sistema o modelo de estrés académico llamado “el modelo sistémico-cognoscitivista”. Conformado por cuatro hipótesis básicas:

### **Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:**

En este modelo los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio. “El alumno se ve sometido a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante); este se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento”. Esta forma de conceptualizar al estrés académico permite reconocer tres componentes sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.

### **Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:**

La idea clásica del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno, remite a conceptualizar al estresor como una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. “Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados estresores mayores; tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa”. Existe otro tipo de estresores que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la

persona; esto es, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. “Este segundo tipo son denominados estresores menores, y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían. La mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos”. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

### **Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:**

La situación estresante (desequilibrio sistémico) según aportes a su teoría realizados por Rossi, referenciado por Barraza Macías<sup>12</sup> se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que pueden ser clasificados en: físicos, psicológicos y comportamentales.

“Entre los físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia o mayor necesidad de dormir”. “Los psicológicos tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, como la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria. Entre los comportamentales están aquellos que involucran la conducta de la persona: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares”.

### **Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:**

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. “Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante”.<sup>18</sup>

Este modelo permite definir al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:<sup>14</sup>

**Primero:** El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo su propia valoración, son consideradas estresores (input), al admitir que desbordan los recursos con los que cuenta para realizarlas.

**Segundo:** Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones.

**Tercero:** Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.<sup>19</sup>

El ingreso a la universidad se traduce en una estresante experiencia que requiere enfrentar modificaciones para asimilar el aprendizaje y el estudio, algunas veces modificar incluso el entorno personal, todo esto puede constituirse en riesgo de que los nuevos estudiantes universitarios, presenten algún síntoma de estrés.

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran “el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización”.<sup>20</sup>

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: “estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la universidad”.

En particular, este entorno, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador, con otros factores del fracaso académico universitario.<sup>21</sup>

“El proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores que provocan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral. Las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil”.<sup>22</sup>

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a “los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psicosocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute



de becas...).” Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.<sup>23</sup>

Según la posición de los autores del presente artículo, como educadores, no se puede dejar de considerar que el ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico; esta afirmación, que para algunos puede ser casual, es respaldada por las investigaciones realizadas al respecto, y debe ser valorada como tal.

Maldonado y col, referenciado por Román y Hernández, plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, resaltan el carácter negativo de un elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante.

La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, sin embargo, otros autores señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado y lograr realizar correctamente las tareas y exigencias del universitario (eutrés).<sup>13</sup>

### **II.b.1.CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

En relación a las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras de estrés académico y la intensidad con la que las perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas percibidas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes universitarios son:

### **Durante el semestre académico:**

- Las competencias con los compañeros de aula, es considerada como un factor estresante, pues se observan estudiantes que desean sobresalir o mantenerse en el tercio superior por algunos beneficios que ello ofrece, y consideran la competencia de los compañeros como factores que desencadenan estrés muchas veces no percibido por el estudiante.
- La sobrecarga de tareas académicas, también considerada como un factor estresante durante el desarrollo del semestre de estudios sobre todo cuando estos se producen cerca de los días de evaluaciones.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico, sobre todo cuando se juntan con fechas de evaluaciones, prácticas clínicas y otras actividades académicas.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores, sobre todo de aquellas asignaturas en las cuales el estudiante no demuestra habilidades conceptuales.
- La realización de trabajos obligatorios, los que cada vez se incrementan sobre todo con el constante cambio y actualización del currículo de estudios, de los cuales debe quedar constancia.
- La personalidad y carácter de los licenciados, en muchos casos la complejidad del examen los relaciona con la personalidad del docente, lo que incrementa el estrés durante las evaluaciones.

“Las universidades de ciencias médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. El tema del estrés académico se describe en diversas facultades de Medicina del mundo”.<sup>24</sup>

El estrés durante el semestre académico, está relacionado con un conjunto de estresores dentro de ellos se resalta, la sobrecarga de tareas, personalidad de los licenciados, las evaluaciones, las competencias entre compañeros, se puede destacar el acúmulo de

trabajos y exposiciones que muchas veces se realizan el mismo día del examen.

Todo ello limita el tiempo que el estudiante debe dedicar al estudio, por lo que los estudiantes se enfrentan a menudo con nuevas exigencias, que requieren un esfuerzo físico, mental y psicológico; si el estudiante no cuenta con los recursos necesarios para mantener un equilibrio físico y emocional, pueden llevarlos al incremento de estrés, e incluso a la pérdida del autocontrol.

Todo ello hace que el alumno piense que no sabe nada sobre todo si está próximo a los exámenes, puede haber signos físicos como morderse las uñas, incremento de la frecuencia cardíaca, incremento de la frecuencia de eliminación, etc.

#### **Consecuencias Físicas:**

- **Trastornos en el sueño (insomnios o pesadillas):** Considerado una frecuente consecuencia del estrés, se produce por alteración en el sistema nervioso, dificultando la concentración, genera irritabilidad y falta de motivación.
- **Fatiga crónica o cansancio permanente:** Es otra manifestación física del estrés académico, si a pesar del agotamiento al que se enfrenta el estudiante, no se detiene a descansar y hacer una pausa para recuperar las energías del organismo, podría transformarse en una manifestación crónica que corresponde a la fase de agotamiento del estrés.
- **Dolores de cabeza (cefalea):** La cefalea puede presentarse como una condición física primaria ocasionada por tensión muscular debido a un trastorno neuromuscular, por un exceso de contracción muscular o un estado depresivo a causa del estrés académico experimentado por los estudiantes.
- **Problemas de somnolencia:** Es una manifestación que está muy relacionada con la cefalea o dolores de cabeza, la mayoría

de estudiantes que experimentan estrés académico y se quejan de dolores de cabeza, a menudo también presentan trastornos del sueño como somnolencia o cansancio durante el día.

### **Consecuencias Psicológicas:**

- **Inquietud:** El término inquietud se puede concebir como el estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. Manifestaciones que experimentan los estudiantes cuando presentan estrés académico, pues está relacionada con la falta de calma, paz interior o tranquilidad y dificultad para relajarse, debido a que existe algún problema que la genera, en este caso viene a estar íntimamente relacionado con los aspectos académicos que desencadenan estrés en los estudiantes.
- **Sentimiento de depresión y tristeza:** “Cuando el estrés es intenso, según las características de cada individuo, pueden surgir síntomas depresivos en asociación a otros de índole conductual y relacional, sin embargo, los síntomas de depresión en adolescentes pueden ser diferentes a los manifestados por los adultos”.
- **Ansiedad, angustia:** “La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, sea una amenaza real o imaginaria. Es una respuesta normal y adaptativa que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Manifestaciones que están presentes en los estudiantes inmersos en una etapa de cambios importantes durante el desarrollo de las actividades académicas”.<sup>25</sup>

### **Inventario SISCO del Estrés Académico y estrategias de Coping**

Para fines del estudio respecto de la primera variable, se ha considerado el Inventario SISCO del Estrés Académico, para la segunda variable se ha utilizado las estrategias de afrontamiento de

Coping, los que han sido modificados y adaptados para la presente investigación, motivo por el cual ha sido sometido a validación a través de la Concordancia de Juicio de Expertos; están estructurado en una escala de Likert de 5 valores numéricos del 1 al 5, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) algunas veces (4) casi siempre y (5) es siempre.

## **II.b.2.MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO:**

El Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza (2006) permite conceptualizarlo bajo los siguientes términos (Barraza, Dipp, Navarro, 2010): “El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos”.

**Primero:** El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas de evaluación que, bajo la valoración del propio alumno, son consideradas estresores (input).

**Segundo:** Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones (indicadores del desequilibrio).

**Tercero:** Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

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. “Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento o respuesta de la persona. Esta valoración constituye

un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante”.<sup>3</sup>

### **Estrategias de Coping:**

Las estrategias de afrontamiento del estrés (conocidas en el idioma inglés como coping), se definen como los esfuerzos manifestados por la conducta externa o interna, para enfrentar las situaciones internas y ambientales, además de los conflictos que experimentan las personas por una situación estresante que experimentan en un periodo determinado.

Lazarus citado por Felipe E., formuló su teoría sobre el afrontamiento del estrés, define el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales totalmente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Para Fernández Abascal, también citado por Felipe E., los estilos de afrontamiento se refieren a “predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otro tipo de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional”.<sup>26</sup>

El estrés académico es una situación que amerita ser estudiada debido a los efectos que esta produce y, debido a que las personas jóvenes en época estudiantil, desconocen su gravedad y de mecanismos para afrontarla o disminuirla.

Cada individuo o ser humano reacciona en forma diferente a los elementos estresores, siendo estos considerados como estrategias de afrontamiento, los que van a menguar los conflictos y las consecuencias que en la etapa estudiantil produce el estrés en los estudiantes.

Dentro de las estrategias empleadas por los estudiantes para enfrentar el estrés académico podemos mencionar:

**Búsqueda de apoyo profesional:** Las universidades por política, cuentan con una vicerrectoría de “Bienestar Universitario, que garantiza una infraestructura adecuada para las actividades académicas y de recreación, recursos económicos, y un servicio integral de salud; al cual pueden acudir los estudiantes para que personas expertas los aconsejen”.<sup>27</sup>

**Búsqueda de apoyo social:** Sabiendo que el ser humano es considerado un ser bio-psicosocial y espiritual, es comprensible que los estudiantes atraviesen periodos de estrés durante sus estudios, por lo que se considera la posibilidad de que un mecanismo de afrontamiento del estrés, sea las relaciones sociales cercanas familiares o amicales como un recurso básico para hacer frente a los problemas, contribuyendo a la promoción de conductas saludables.

Uchino, Cacioppo y Kiecolt-Glaser, mencionado por Barra E., lo consideran como “el sentido de ser apreciado y valorado por otras personas y de pertenecer a una red social”.

Se han ofrecido algunas perspectivas generales o modelos sobre la forma en que funciona el apoyo, especialmente en relación con el estrés. “La primera, conocida como el modelo de amortiguación, sugiere que el apoyo social sirve como una fuente de protección (amortiguador) contra los efectos nocivos del estrés. De acuerdo a ella, el apoyo social permite a las personas valorar al estresor como menos amenazante y afrontarlo mejor”. Como resultado, los individuos bajo estrés que perciben poco apoyo social experimentarán efectos negativos en su salud, mientras que tales efectos se verán reducidos o estarán ausentes en individuos con altos niveles de apoyo social. “La segunda perspectiva, conocida como modelo de efectos principales, enfatiza el valor del apoyo

social con independencia del estrés y afirma que dicho apoyo es un recurso útil y positivo que proporciona beneficios significativos, aunque la persona no esté expuesta al estrés”.<sup>28</sup>

**Control emocional:** Mediante esta técnica se desarrolla la autoestima y se evita la reacción de estrés. “Se trata de adiestrar al individuo para que consiga conducirse de una forma asertiva, con una mayor capacidad para expresar ante los demás los sentimientos, los deseos y las necesidades de manera libre, clara e inequívoca. La finalidad es que el individuo alcance sus objetivos sin dejar de respetar los puntos de vista del otro”. La ejecución de esta técnica se lleva a cabo a través de prácticas de role playing (juego de roles).

**Resolver el problema:** Una situación deriva en un problema cuando no se le puede dar una solución efectiva. “El fracaso repetido en la resolución de un problema provoca un malestar crónico, una ansiedad y una sensación de impotencia, que dificultan la búsqueda de nuevas soluciones. Mediante las técnicas de solución de problemas se intenta ayudar al individuo a decidir cuáles son las respuestas más adecuadas ante una situación”.

Esta técnica consta de varios pasos:

- Identificación y descripción del problema de forma clara, rápida y precisa.
- Búsqueda de posibles soluciones o respuestas al problema analizado desde distintos puntos de vista.
- Aplicación de un procedimiento de análisis y ponderación de las distintas alternativas de respuesta para decidir la solución más idónea a ese problema.
- Elección y ejecución de los pasos que se han de dar para su puesta en práctica.



- Evaluación de los resultados obtenidos al llevar a cabo la solución elegida.

**Autocontrol:** El objetivo de estas técnicas es “conseguir que el individuo adquiera control de la propia conducta a través del adiestramiento de su capacidad para regular las circunstancias que la acompañan (tanto las que anteceden a su conducta como las derivadas de la misma)”. “Estos procedimientos son muy útiles en el manejo y control de las conductas implicadas en situaciones de estrés, no solo para mejorar aquellas que ya han causado problemas sino también para prevenir la posible aparición de conductas problemáticas”.

### **Tratamiento del estrés**

**Practicar deportes:** John F. Kennedy, mencionado por el Dr. De la Peña M., afirmaba que “la salud física no es solo una de las más importantes claves para un cuerpo saludable, sino el fundamento de la actividad intelectual creativa y dinámica”.

El desarrollo y el mantenimiento de un buen estado físico tiene efectos muy positivos en la prevención del estrés. “Para lo cual se aconsejan realizar ejercicios de manera habitual, ya que además de aumentar la resistencia física del individuo a los efectos del estrés, potencia la resistencia psicológica”. De hecho, la realización de ejercicio obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.

**Técnicas de relajación:** Las más recomendadas, son las técnicas de relajación de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. “Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, dicho de otro modo, no es posible estar relajado físicamente mientras se sufre tensión emocional”. Según las teorías que inspiran estas técnicas, las personas pueden aprender a reducir

sus niveles de tensión psicológica o emocional, a través de la relajación física, aun cuando persista la situación que origina la tensión.

**Paseos:** Fomentar la distracción y el buen humor a través de los paseos “es una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas. Además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas contribuye a relativizar la importancia de los mismos”.<sup>29</sup>

La mayoría de estudiantes los días previos a los parciales, permanecen sentados frente a sus carpetas de trabajo o apuntes evitando realizar otra actividad, pero existen trabajos de investigación que han demostrado que realizar paseos moderados van a estimular la memoria y la actividad energética del cerebro.

**Sueño horas completas:** Para algunos alumnos, “las horas de sueño son las primeras perjudicadas cuando llegan épocas atareadas en las que falta tiempo para todo”. Sin embargo, los beneficios de una buena noche de sueño no deben ser subestimados. Desde el punto de vista académico, “el sueño ayuda a que el cerebro asimile la información en la memoria a largo plazo para que así pueda recordar cuando llegue el día del examen”.<sup>30</sup>

### **II.b.3. La universidad:**

Según proclama la Organización Mundial de la Salud, “la universidad como entidad responsable de la educación superior debe prestar un servicio a la sociedad, de ahí que esta institución haya de estar inmersa en un continuo proceso de cambio para adaptarse a los tiempos en los que desarrolla su función educativa”.

#### **El grado en enfermería en las universidades:**

La formación académica de una profesión como la enfermería, que ha de estar comprometida con el desarrollo de una visión de futuro

en lo referente a las necesidades de salud de toda la población, se ha caracterizado en los últimos 30 años por una creciente evolución humana, científica y social, así como por la aspiración de ofrecer garantías en la prestación de cuidados excelentes y contextualizados en cada época y momento.<sup>31</sup>

#### **II.b.4. Teoría de Adaptación de Callista Roy**

Para fines de la investigación, se está relacionando la Teoría de Adaptación de Callista Roy, quien durante su trabajo como enfermera pudo observar con que facilidad los niños se adaptaban a las nuevas situaciones que enfrentaban y la capacidad que tenía para adaptarse a los cambios físicos y psicológicos importantes.

Callista Roy, describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, aunque los seres humanos no piensan en ellos; la enfermera que se guía de los cuatro modos adaptativos de su teoría, encontrará las conductas generadoras de estrés; las cuales se detallan a continuación:

**Modo fisiológico de adaptación:** “El profesional de enfermería puede intervenir enseñando a la persona a reconocer sus propias reacciones ante estímulos determinados e iniciar técnicas que le ayuden a controlar las reacciones del sistema nervioso como son el aumento de la respiración, la frecuencia cardiaca, la sudoración, elevación de la presión arterial, entre otros”; el poder ofrecer técnicas como son la relajación, la respiración profunda, hace que la persona tenga una mayor agudeza sensorial y puedan llegar a reducir o neutralizar dichas respuestas.

**Modo de adaptación del autoconcepto de grupo:** Se centra en los conceptos “psicológicos y espirituales, la autoestima y el concepto que tiene la persona de sí misma”. La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de los recursos propios que dispone la persona y fortalecer estos recursos.

**Modo de adaptación de desempeño de rol:** Se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, quien es uno con respecto a los demás para así poder actuar. La enfermera puede identificar en que posición se encuentra la persona socialmente, llamado “el comportamiento expresivo”, “la enfermera puede ayudar a identificar qué papel es insustituible, cual es esencial, para poder establecer prioridades trabajar al respecto”.

**Modo de adaptación de la interdependencia:** “Se refiere a que las personas intentan adaptarse cuando se ven frente a situaciones difíciles, buscan apoyo, ayuda y amor en los otros”. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo.<sup>32</sup>

De acuerdo a las concepciones antes vertidas, es necesario que los estudiantes refuercen sus conocimientos respecto a las teorías de enfermería, porque son fuentes ricas en conocimientos que se pueden poner a la práctica desde la etapa de estudiantes, no esperar ser profesionales y aplicarlos a los pacientes, pues teniendo conocimiento de ellas, pueden ser empleadas por los mismos estudiantes para adoptar estrategias que les ayude a enfrentar los momentos de estrés que atraviesan durante la etapa estudiantil, los ayudará a crecer y madurar como personas, lo que posteriormente será volcado hacia los pacientes.

De esta manera, es necesario no solo la utilización de una teoría, sino la sinergia de aquellas teorías que ayuden al estudiante, al profesional de enfermería y a la colectividad en general.

## **II.c. HIPÓTESIS:**

### **II.c.1. HIPÓTESIS GLOBAL:**

Las características de estrés académico presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico es la sobrecarga de tareas y trabajos, las consecuencias físicas son los dolores de

cabeza, las consecuencias psicológicas son la ansiedad y angustia; los mecanismos de afrontamiento de estrés académico más frecuentes según las estrategias de Coping es el autocontrol y según el tratamiento del estrés es la práctica de deportes, en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, setiembre 2017.

#### **II.c.2. HIPÓTESIS DERIVADAS:**

**H.D.1.** Las características de estrés académico presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico es la sobrecarga de tareas y trabajos, las consecuencias físicas son los dolores de cabeza y las consecuencias psicológicas son la ansiedad y angustia.

**H.D.2.** Los mecanismos de afrontamiento de estrés académico más frecuentes según las estrategias de Coping es el autocontrol y según el tratamiento del estrés es la práctica de deportes, en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Ica, setiembre 2017.

#### **II.d. VARIABLES:**

**VARIABLE 1:** Características del estrés académico.

**VARIABLE 2:** Mecanismos de afrontamiento de estrés académico.

#### **II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS:**

**Estrés:** El estrés es un estado de alerta, de movilización de las fuerzas del cuerpo y del espíritu, en presencia de un acontecimiento que, para ser controlado, necesita gran cantidad de energía.

**Estrés académico:** Es el proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológica que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores, cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

**Afrontamiento de estrés:** Los estilos de afrontamiento, que son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

**Universidad:** Es la entidad responsable de la educación superior de sus estudiantes, está comprometida con prestar servicio a la sociedad y al proceso de cambio a través de su función educativa.

**Estudiante:** Es el ser humano quien está formándose académicamente con estudios superiores, para desempeñar la función de licenciado(a) en enfermería, por lo que está expuesto a los factores estresantes del proceso académico.

## CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### III.a. TIPO DE ESTUDIO:

Según el alcance de la información la investigación es descriptiva, pues se muestran las variables como se han observado en la realidad durante la recolección de los datos; es de diseño no experimental, porque no se manipulan intencionalmente las variables de estudio; es transversal ya que los datos se recolectaron haciendo un corte en el tiempo en un momento determinado; es de enfoque cuantitativo, porque los resultados se muestran en frecuencias y porcentajes.

### III.b. ÁREA DE ESTUDIO:

La investigación se realizó en las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista de la filial Ica, que se encuentra ubicada en la Panamericana Sur Km. 300 distrito de Subtanjalla; es de conocimiento de la colectividad que es una institución de educación superior privada, ofrece diferentes carreras profesionales dentro de ellas la formación de futuros Licenciados(as) en Enfermería.

### III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA:

**Población:** La población está constituida por el total de estudiantes de enfermería de II a VIII ciclo que son 228.

**Muestra:** Se tomó en cuenta el muestreo no probabilístico por conveniencia, quedando como muestra definitiva 157 estudiantes, considerando los criterios de inclusión y exclusión.

#### ○ **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del II al VIII ciclo de estudios.
- Estudiantes de enfermería que asistan regularmente a clases.
- Estudiantes de enfermería que participen voluntariamente en la resolución del cuestionario.

○ **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de enfermería del I, IX y X ciclo.
- Estudiantes con límite de inasistencias.
- Estudiantes que no participen de forma voluntaria y estudiantes que no hayan respondido la totalidad del cuestionario.

**III.d. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

Se utilizó la técnica de la encuesta y su instrumento el cuestionario, haciendo uso del Inventario SISCO del Estrés Académico, las estrategias de Coping y tratamiento del estrés para la segunda variable, los instrumentos están estructuradas en Escala de Likert con cinco alternativas de respuesta; el instrumento de recolección de datos fue sometido previamente a un control de calidad, a través de la concordancia de opinión de juicio de expertos, en vista de que ha sido modificado por la autora, posteriormente se demostró su confiabilidad a través del Alfa de Cronbach.

**III.e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:**

Previo a la recolección de datos, se solicitó autorización al Coordinador de la Escuela Profesional de Enfermería de la universidad, haciendo mención a los estudiantes de los objetivos y beneficios del estudio correspondiente, se procedió a la aplicación del instrumento de recolección de datos. Se respetó los principios éticos considerando el respeto, privacidad, confidencialidad, la beneficencia y libre voluntad del investigado de responder la encuesta.

**III.f. PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS:**

Obtenida la información, los datos fueron clasificados y ordenados de forma manual, para luego ser procesados electrónicamente a través del paquete estadístico Microsoft Excel.

El plan de procesamiento de datos siguió, básicamente, la secuencia:



- **Elaboración del libro de códigos:** En el cual se consideró el código ya establecido de la escala de Likert.
- **Elaboración de la Tabla Matriz:** En la cual se almacenó la información recopilada haciendo uso del programa Microsoft Excel.
- **Clasificación y tabulación de los Datos:** La información se distribuyó en frecuencias y porcentajes a través de tablas estadísticas.

En vista de que no se está midiendo nivel de estrés y se están considerando las características presentes en mayor valor porcentual, así como también los mecanismos de afrontamiento más frecuentes, para asignar el valor final a las variables de estudio se aplicó la frecuencia simple y el porcentaje, teniendo en cuenta que:

- Presente en mayor valor porcentual  $> \text{ó} = \text{a } 50\%$
- Presente en menor valor porcentual  $< \text{de } 50\%$
- Frecuente  $> \text{ó} = \text{a } 50\%$
- Poco frecuente  $< \text{de } 50\%$ .

## CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV. a. RESULTADOS:

**TABLA 1**

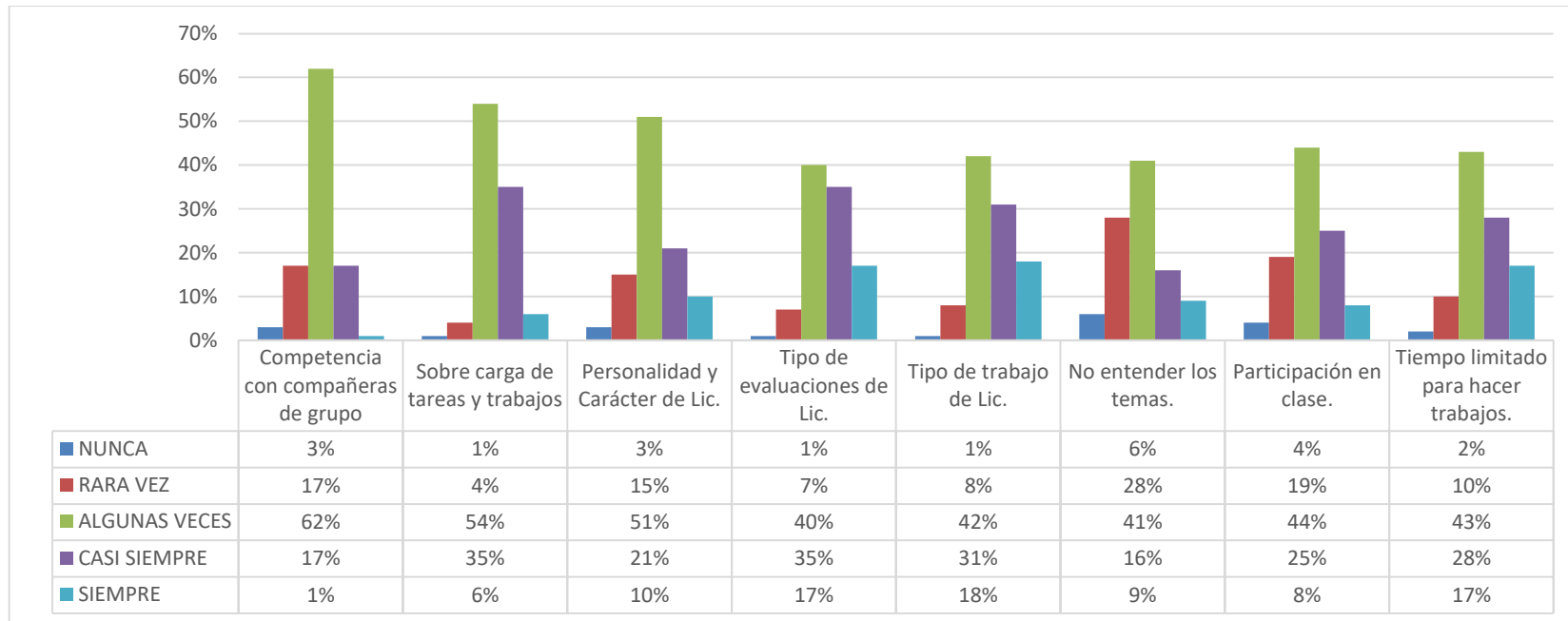
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA  
SAN JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017**

<b>DATOS GENERALES</b>	<b>VALORES</b>	<b>Fr.</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>	17 a 21 años	75	48
	22 a 26 años	69	44
	27 a 32 años	13	08
<b>Ciclo de estudios</b>	II ciclo	10	06
	III ciclo	26	16
	IV ciclo	24	15
	V ciclo	31	20
	VI ciclo	15	10
	VII ciclo	20	13
	VIII ciclo	31	20
<b>Dedicación</b>	Solo estudia	94	60
	Estudia y trabaja	63	40
<b>Estado civil</b>	Soltero	127	80
	Casado	28	18
	Divorciado	01	01
	Viudo	01	01
<b>Total general</b>		<b>157</b>	<b>100</b>

Según datos generales de los estudiantes de enfermería respecto a la edad, el 48% (75) tienen 17 a 21 años; el 20% (31) están en V y VIII ciclo respectivamente; el 60% (94) solo estudia y el 80% (127) es soltero.

## GRÁFICO 1

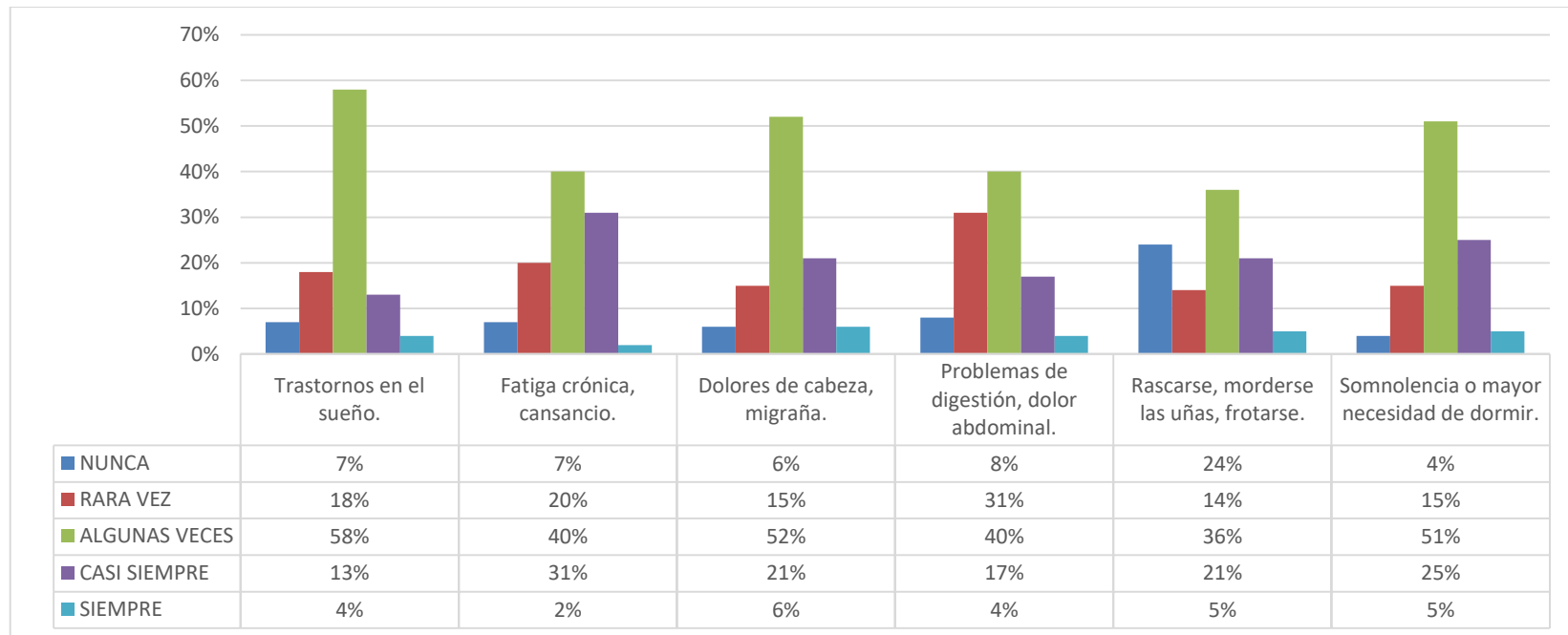
### CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017



Las características del estrés que están presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, es la competencia con los compañeros de grupo en el 62% (98) de los estudiantes, la sobrecarga de tareas y trabajos en el 54% (84) y la personalidad y carácter de los licenciados en el 51% (80) de los estudiantes; y presentes en menor valor porcentual es la participación en clase genera estrés en el 44% (70), el tiempo limitado para hacer trabajos en el 43% (67), el tipo de trabajo de los licenciados en el 42% (66), no entender los temas en el 41% (65) y el tipo de evaluaciones de los licenciados en el 40% (63) de los estudiantes.

## GRÁFICO 2

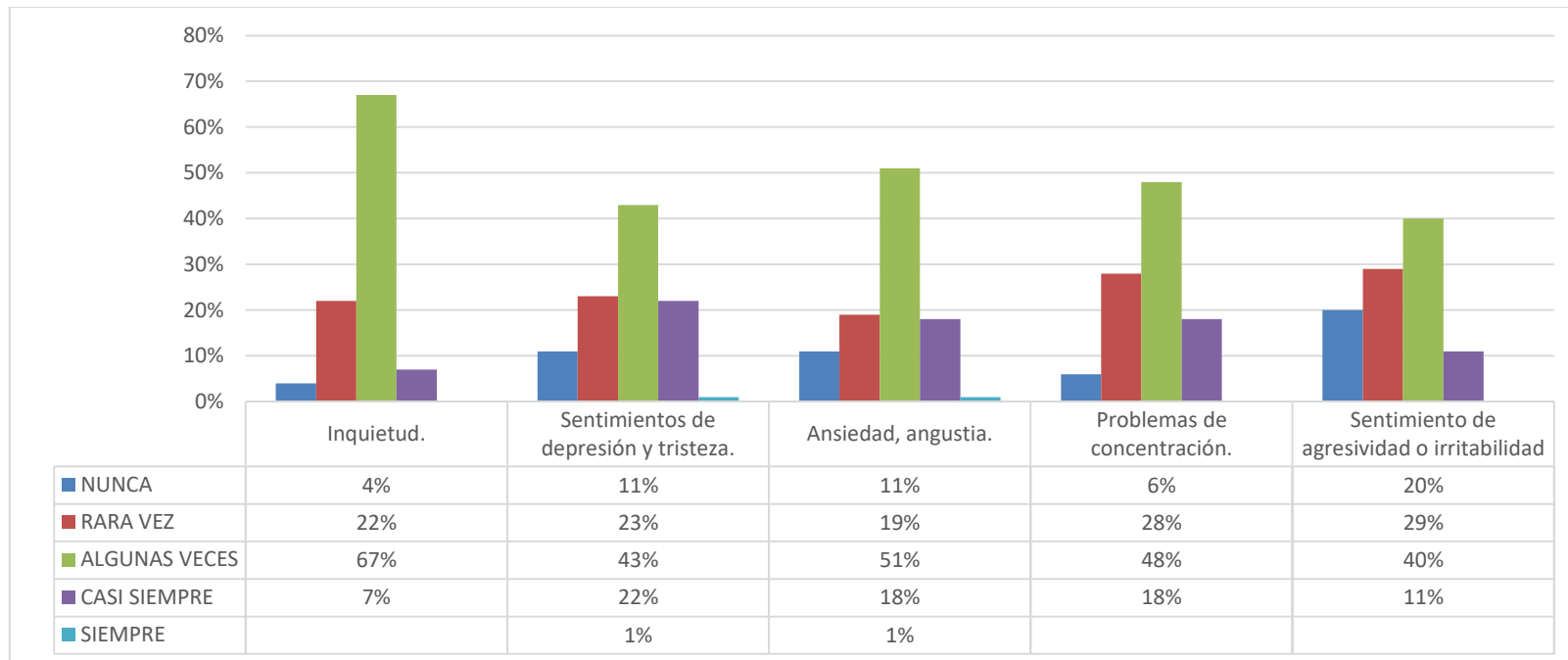
### CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN CONSECUENCIAS FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017



Las características del estrés académico según consecuencias físicas presentes en mayor valor porcentual, son los trastornos del sueño en el 58% (91), dolores de cabeza y/o migraña en el 52% (82) y la somnolencia o mayor necesidad de dormir en el 51% (78); en menor porcentaje la fatiga crónica o cansancio y los problemas de digestión o dolor abdominal en el 40% (64) respectivamente y el rascarse, morderse las uñas o frotarse las manos, en un 36% (57) de los estudiantes.

### GRÁFICO 3

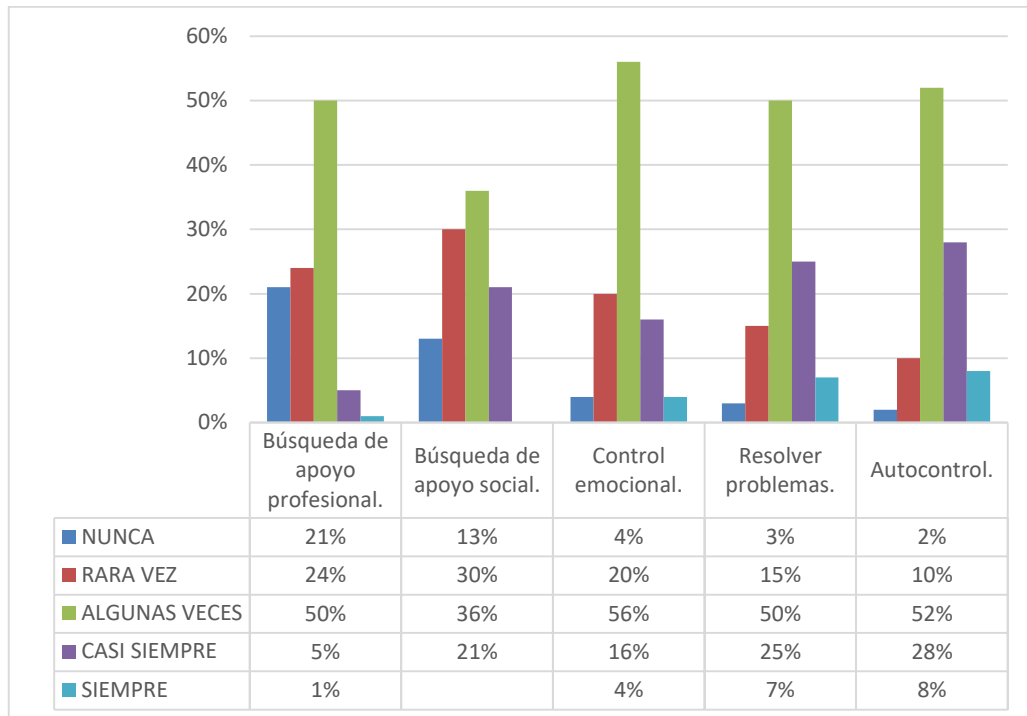
## CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA OCTUBRE 2017



Las características del estrés académico según consecuencias psicológicas presente en mayor porcentaje es la inquietud en el 67% (105), la ansiedad o angustia en el 51% (80); en menor porcentaje a veces está presente los problemas de concentración en el 48% (75), los sentimientos de depresión y tristeza en el 43% (68) y los sentimientos de agresividad o irritabilidad en el 40% (63) de los estudiantes de enfermería.

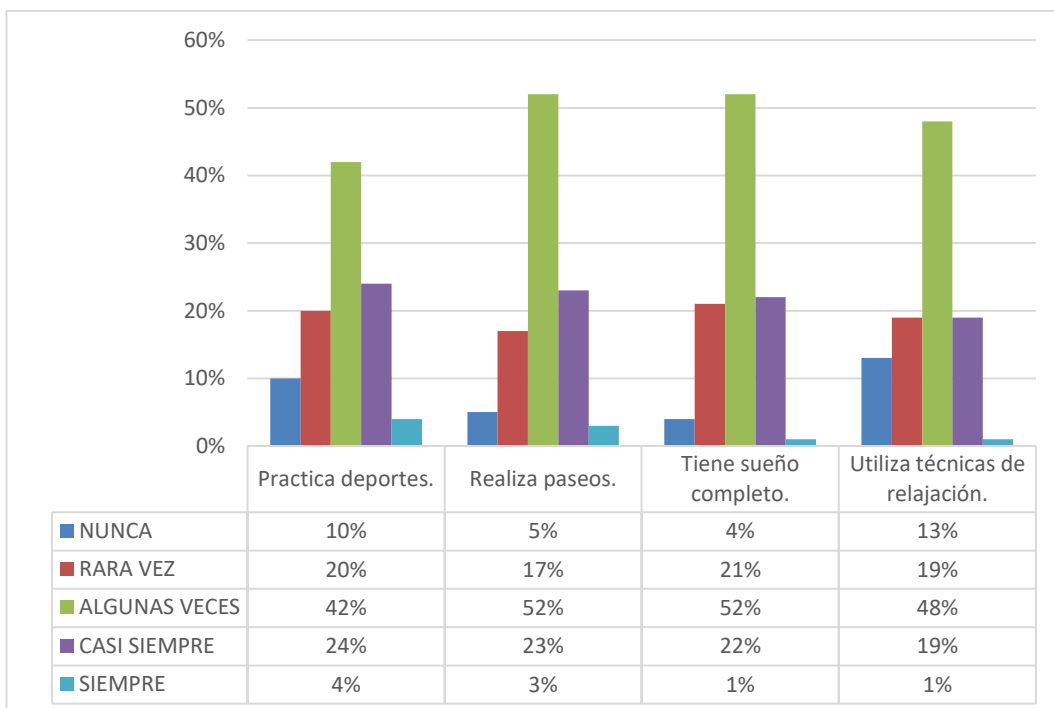


**GRÁFICO 4**  
**MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN ESTRATEGIAS DE COPING**  
**EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE**  
**ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN**  
**JUAN BAUTISTA ICA**  
**OCTUBRE 2017**



Los mecanismos de afrontamiento según las estrategias de Coping que adoptan los estudiantes con mayor frecuencia es la práctica de control emocional en el 56% (88), el 52% (81) realizan un autocontrol y el 50% (79) respectivamente buscan apoyo profesional y resuelven solos sus problemas.

**GRÁFICO 5**  
**MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN TRATAMIENTO DEL**  
**ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE**  
**ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN**  
**JUAN BAUTISTA ICA**  
**OCTUBRE 2017**



Respecto a los mecanismos de afrontamiento del estrés académico según tratamiento del estrés que adoptan los estudiantes con más frecuencia, es que el 52% (82) respectivamente realiza paseos y duerme sus horas completas; mientras que con menor frecuencia el 48% (75) utiliza técnicas de relajación y en 42% (66) a veces practica deportes.

#### IV.b. DISCUSIÓN:

Una vez recolectados los datos a través de las encuestas realizadas, estas fueron procesadas, obteniéndose los resultados expresados en los gráficos anteriores, los cuales se analizan a continuación:

**Tabla 1:** Según datos generales de los estudiantes de enfermería respecto a la edad, el 48% tienen 17 a 21 años; el 20% están en V y VIII ciclo respectivamente; el 60% solo estudia y el 80% es soltero.

Bedoya-Lau F, Matos L, Zelaya E.<sup>7</sup> realizaron un estudio en estudiantes con una edad media de 23,34 años; la edad es un factor importante que se relaciona con el estrés, ya que mientras más edad tenga el estudiante, habrá obtenido mayor madurez y podrá enfrentar mejor los problemas de la etapa académica; contrario a ello los ciclos de estudio pueden también estar relacionados con el nivel de estrés, pues a mayor ciclo los cursos de carrera y los trabajos cada vez requieren de mayor esfuerzo y responsabilidad. El que algunos estudiantes trabajen y estudien al mismo tiempo, podría también incrementar el estrés, ya que tienen que compartir las responsabilidades, por lo que es necesario que el estudiante sepa administrar su tiempo para cumplir con sus responsabilidades en la universidad y su trabajo.

**Gráfico 1:** Las características del estrés que están presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, es la competencia con los compañeros de grupo en el 62% de los estudiantes, la sobrecarga de tareas y trabajos en el 54% y la personalidad y carácter de los licenciados en el 51% de los estudiantes; y presentes en menor valor porcentual es la participación en clase genera estrés en el 44%, el tiempo limitado para hacer trabajos en el 43%, el tipo de trabajo de los licenciados en el 42%, no entender los temas en el 41% y el tipo de evaluaciones de los licenciados en el 40% de los estudiantes.

Datos diferentes a los de Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E.<sup>8</sup>, Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C.<sup>2</sup>, Jiménez M.<sup>3</sup>, quienes encontraron como principales estresores durante el semestre académico la sobrecarga de tareas y trabajos, así como las evaluaciones de los profesores.

Todos los aspectos considerados durante el semestre académico, se comportan como factores estresantes en diferentes niveles, por ello, la participación de la universidad a través de su programa de tutoría, debe tener una participación activa, interactuar con los estudiantes para conocer los principales factores estresores y brindar apoyo por intermedio de los tutores, como también la participación de los docentes, con una metodología que llegue al estudiante y que le genere confianza.

**Gráfico 2:** Las características del estrés académico según consecuencias físicas presentes en mayor valor porcentual, son los trastornos del sueño en el 58%, dolores de cabeza y/o migraña en el 52% y la somnolencia o mayor necesidad de dormir en el 51%; en menor porcentaje la fatiga crónica o cansancio y los problemas de digestión o dolor abdominal en el 40% respectivamente y el rascarse, morderse las uñas o frotarse las manos, en un 36% de los estudiantes.

Resultados que coinciden con los de Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E.<sup>8</sup>, quienes hallaron la somnolencia, y problemas de digestión, como manifestaciones fisiológicas; Jiménez M.<sup>3</sup> también halló en su trabajo, en la dimensión física, los dolores de cabeza y migraña, la somnolencia o mayor necesidad de dormir.

El estrés desencadena en las personas, muchas y variadas respuestas físicas, las cuales la mayor parte de las veces pasan desapercibidos por el estudiante o no se da cuenta que es una manifestación del estrés, es importante instruir a los estudiantes a

que puedan identificar las manifestaciones de estrés que puedan presentar, con el fin de que sean tratadas a tiempo y no ocasionen mayores problemas de salud.

**Gráfico 3:** Las características del estrés académico según consecuencias psicológicas presente en mayor porcentaje es la inquietud en el 67%, la ansiedad o angustia en el 51%; en menor porcentaje a veces está presente los problemas de concentración en el 48%, los sentimientos de depresión y tristeza en el 43% y los sentimientos de agresividad o irritabilidad en el 40% de los estudiantes de enfermería.

Al respecto Damian L.<sup>9</sup> manifiesta que las reacciones psicológicas fueron las más reportadas en su investigación; también Boullosa G.<sup>10</sup> manifiesta que, en cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales.

Al igual que las manifestaciones físicas o fisiológicas, el estrés va a tener consecuencias psicológicas, las cuales, también en la mayoría de los casos el estudiante no la percibe como tal, no las reconoce y pueden ser atribuidas a otras causas.

La participación del profesional de salud a través de la oficina de bienestar del educando, debe desempeñar un papel importante a con educación y capacitación, para que el estudiante pueda identificar las señales más comunes de estrés, es necesario enseñar al estudiante a realizar un autoanálisis para poder detectar si está bajo la influencia del estrés, puede ser sencillamente teniendo en cuenta el cambio en el comportamiento, cambio de humor, irritación entre otros.

**Gráfico 4:** Los mecanismos de afrontamiento según las estrategias de Coping que adoptan los estudiantes con mayor frecuencia es la práctica de control emocional en el 56%, el 52% realizan un

autocontrol y el 50% respectivamente buscan apoyo profesional y resuelven sus problemas.

Boullosa G.<sup>10</sup> en su investigación refiere que los alumnos hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema; Bedoya-Lau F, Matos L, Zelaya E.<sup>7</sup> encontraron que la habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés. Chávez M, Ortega E, Palacios M.<sup>6</sup> manifiestan que “las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrado en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema”, también Jiménez M.<sup>3</sup> encontró que “las estrategias más frecuentes fueron: la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, la ventilación y confidencias”.

Existen técnicas de afrontamiento del estrés, que deberían ser conocidas por todos los docentes para que puedan transmitir las a los estudiantes y sepan como hacer frente a ésta patología que se considera una epidemia, por lo que se sugiere que los docentes estén involucrados y puedan reconocer en los estudiantes los signos o manifestaciones del estrés, así como saber recomendar los mecanismos o estrategias de afrontamiento que deben utilizar los alumnos.

**Gráfico 5:** Respecto a los mecanismos de afrontamiento del estrés académico según tratamiento del estrés que adoptan los estudiantes con más frecuencia, es que el 52% respectivamente realiza paseos y duerme sus horas completas; mientras que con menor frecuencia el 48% utiliza técnicas de relajación y en 42% a veces practica deportes.

Damian L.<sup>9</sup> encontró en su investigación que el impacto de los estresores se relaciona negativamente con la actividad física, recreación y manejo del tiempo libre y la organización del sueño.

Según el tratamiento del estrés, la literatura muestra diferentes formas de tratarla, muchas de ellas sencillas y que pueden ser empleadas por los estudiantes, tales como los paseos breves, técnicas de relajación, dormir sus horas completas, entre otros.

En caso este persista, recomendar a los estudiantes solicitar apoyo de los amigos, familiares y personas de su entorno, que no tema pedir ayuda profesional, pues es una patología como cualquier otra y por lo tanto existen profesionales en la capacidad de poder tratar los efectos nocivos del estrés.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### V.a. CONCLUSIONES:

1. Las características de estrés académico presentes en mayor valor porcentual durante el semestre académico es la competencia con los compañeros de grupo, las consecuencias físicas son los trastornos del sueño y las consecuencias psicológicas es la inquietud; **por lo que se rechaza la hipótesis derivada 1 de la investigación.**
2. Los mecanismos de afrontamiento de estrés académico más frecuentes según las estrategias de Coping es el control emocional y según el tratamiento del estrés es la realización de paseos y dormir sus horas completas; **por lo que se rechaza la hipótesis 2 de la investigación.**



## **V.b. RECOMENDACIONES:**

Una vez obtenidos los resultados de la investigación, se realiza las siguientes sugerencias:

1. Sugerir en primer lugar a la Coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería a tener en consideración los resultados de la investigación, para que ponga énfasis en el programa de tutoría el cual juega un papel importante en la ayuda que se le brinda al estudiante; a los docentes de las diferentes asignaturas, para que los sistemas de evaluación, tareas, trabajos, tengan el objetivo de que el estudiante aprenda; a la Coordinación de la Escuela, también realizar capacitaciones para los estudiantes sobre mecanismos de afrontamiento al estrés.
2. A los estudiantes recomendarles que la etapa de formación demanda el cumplimiento de responsabilidades y para evitar el estrés, deben saber organizar su tiempo, estudiar desde el primer día de clases, realizar los trabajos con anticipación y no esperar los momentos previos a los exámenes para ponerse a estudiar, se recomienda a los estudiantes que sepan planificar y organizar su tiempo y actividades académicas, realizar actividades sencillas como escuchar música, realizar paseos, tener una rutina de estudio, realizar actividades lúdicas, dormir lo suficiente, realizar actividades de meditación para mejorar la salud mental y concentración, si es necesario solicitar ayuda de los amigos, hablar con alguien que le ayude a ver las cosas de diferente manera, durante los días de exámenes evitar las distracciones del Facebook, Instagram, Twitter o cualquier otra red social especialmente durante el día.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Berrio N; Mazo R. Estrés Académico [texto en línea] [fecha de acceso 04 de mayo del 2015] URL. disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_arttext).
2. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. Chile. Rev. chil. neuro-psiquiatr. vol.53 no.3 Santiago set. 2015. [texto en línea] [fecha de acceso 06 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.
3. Jiménez M. Adaptación del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos. Cuba. 2012-2013. [Tesis de licenciatura]. [texto en línea] [fecha de acceso 01 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <file:///F:/Tesis%20FINAL%20de%20MARY-%20imprimir.pdf>.
4. Román C; Ortíz F; Hernández Y. El Estrés Académico en Estudiantes Latinoamericanos de la Carrera de Medicina [Texto en línea][04 de mayo del 2015] URL. disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>.
5. Pinto J. Factores de Estrés que Afectan al Rendimiento Escolar [Texto en línea] [04 de mayo del 2015] URL. disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos77/factores-estres-rendimiento-escolar/factores-estres-rendimiento-escolar.shtml>.
6. Chávez M, Ortega E, Palacios M. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. Perú. 2016. [tesis licenciatura] [texto en línea] [fecha de acceso 06 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <repositorio.upch.edu.pe/.../Estrategias%20de%20afrontamiento%20frente%20al%20es>.

7. Bedoya-Lau F, Matos L, Zelaya E. Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima. Perú. Rev Neuropsiquiatr 77 (4), 2014. [texto en línea] [fecha de acceso 01 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>.
8. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública de Cartagena. 2015. [tesis licenciatura] [texto en línea] [fecha de acceso 06 de setiembre del 2017] URL. disponible en: [revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297](http://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297).
9. Damian L. Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima. 2017. PUCP. [tesis licenciatura] [texto en línea] [fecha de acceso 16 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7708>.

---

10. Boullosa G. Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Perú. 2013. [tesis licenciatura] [texto en línea] [fecha de acceso 01 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>.
11. Crespo M, Labrador F. Estrés. Madrid. 2014. Editorial Síntesis. 256 pp. [texto en línea] [fecha de acceso 10 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-estres/9788497561075/920247>.
12. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Rev Psicol Univ Antioquia [texto en línea]. 2011 [citado 7 Mar 2014];3(2): [aprox. 18 p.]. URL. disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>.

13. Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Electron Psicol Iztacala* [texto en línea]. 2011 [citado 14 Feb 2014];14(2):[aprox. 7 p.]. URL. disponible en:  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>.
14. Díaz Y. Estrés Académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med.* [texto en línea]. 2010 [citado 15 Mar 2014];10(1): [aprox. 11 p.]. URL. disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext).
15. Barraza A. Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. *CPU-e. Rev Invest Educ* [texto en línea]. 2010 [citado 15 Mar 2014];(10): [aprox. 23 p.] URL. disponible en: [http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza\\_validacion.html](http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.html).
16. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educ Educadores* [texto en línea]. 2007 [citado 7 Mar 2014];10(2): [aprox. 12 p.] URL. 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](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).
17. González M, González S. Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Rev Electron Cienc Sociales y Humanidades* [texto en línea]. 2012 [citado 6 Mar 2014];1(2):[aprox. 37 p.] URL. disponible en: [www.citeach.org/web/wp-content/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf](http://www.citeach.org/web/wp-content/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf).
18. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electron Psicol Iztacala* [texto en línea]. 2006 [citado 6 Mar 2014];9(3): [aprox. 20 p.]. Disponible en: [www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19028/18052](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19028/18052).
19. Balanza S, Morales I, Guerrero J. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos

- y Sociofamiliares Asociados. Clin y Salud [texto en línea]. 2009 [citado 6 Mar 2014];20(2): [aprox. 8 p.]. URL. disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742009000200006&script=sci_arttext).
20. Franco C. Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de Magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. Ap Psicol [texto en línea]. 2009 [citado 6 Mar 2014];27(1): [aprox. 8 p e.]. URL. disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/177/179>.
21. Pérez G. Hipertensión arterial, estrés y rendimiento académico para la evaluación integral del adolescente hipertenso o en riesgo. Medicentro [texto en línea]. 2011 [citado 6 Mar 2014];15(3): [aprox. 7 p.] URL. disponible en: <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/viewFile/238/329>.
22. Del Toro A, Gorguet P, Pérez Y, Ramos D. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. MEDISAN [texto en línea]. 2011 [citado 6 Mar 2014];15(1):[aprox. 6 p.]. URL. disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192011000100003&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192011000100003&script=sci_arttext&tlng=en).
23. Cabanach R, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Freire C. Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Rev Iberoam Psicol Salud [texto en línea]. 2010 [citado 6 Mar 2014];1(1): [aprox. 15 p.]. URL. disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>.
24. Inga J. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM [tesis de licenciatura]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima; 2009. [texto en línea]. [fecha de acceso 10 setiembre 2017]. URL. Disponible en: [cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/512/1/Inga\\_ej.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/512/1/Inga_ej.pdf).

25. Maturana H. El estrés escolar. Revista Médica Clínica Las Condes. Vol. 26. Enero 2015. Pp. 34-41. [texto en línea]. [fecha de acceso 04 octubre 2017]. URL. Disponible en:  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>.
26. Felipe E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2010, 10, 2, pp. 245-257. 2010. España. [texto en línea]. [fecha de acceso 10 octubre 2017]. URL. Disponible en:  
[www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004).
27. El País.com.co. Claves para combatir el estrés académico. Colombia 2017. [texto en línea]. [fecha de acceso 10 octubre 2017]. URL. Disponible en: [www.elpais.com.co/familia/claves-para-combatir-el-estres-academico.html](http://www.elpais.com.co/familia/claves-para-combatir-el-estres-academico.html).
28. Barra E. Apoyo social, estrés y salud. 2004. Departamento de Psicología, Universidad de Concepción, Chile. [texto en línea]. [fecha de acceso 20 octubre 2017]. URL. Disponible en:  
[www.cop.es/colegiados/ca00088/pag10.htm](http://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag10.htm).
29. De la Peña M. Técnicas para afrontar el estrés. El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. España. [texto en línea]. [fecha de acceso 20 octubre 2017]. URL. Disponible en: [www.institutoeuropeo.es/tecnicas-para-afrontar-el-stress/](http://www.institutoeuropeo.es/tecnicas-para-afrontar-el-stress/).
30. Santos D. Como combatir el estrés académico: 10 simples trucos. 2015. [texto en línea]. [fecha de acceso 20 octubre 2017]. URL. Disponible en: <https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/como-combatir-el-estres-academico/>.
31. Pérez R. Estrés percibido por el alumnado de nuevo ingreso al grado en enfermería. [Tesis doctoral]. 2015. España. [texto en línea]. [fecha de acceso 20 octubre 2017]. URL. Disponible en:  
<https://buleria.unileon.es/.../2009FERNÁNDEZ%20MARTÍNEZ,%20MARÍA%20EL...>
32. Bonfill E, LLeixa M, Saéz F, Romaguera S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. España. Index

Enferm vol.19 no.4 Granada oct./dic. 2010. [texto en línea]. [fecha de acceso 17 noviembre 2017]. URL. Disponible en:  
[scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010).

## BIBLIOGRAFÍA

- Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Electron Psicol Iztacala [texto en línea]. 2006 [citado 6 Mar 2014];9(3): [aprox. 20 p.]. Disponible en: [www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052).
- Bonfill E, LLeixa M, Saéz F, Romaguera S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. España. Index Enferm vol.19 no.4 Granada oct./dic. 2010. [texto en línea]. [fecha de acceso 17 noviembre 2017]. URL. Disponible en: [scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010).
- Cabanach R, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Freire C. Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Rev Iberoam Psicol Salud [texto en línea]. 2010 [citado 6 Mar 2014];1(1): [aprox. 15 p.]. URL. disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>.
- Crespo M, Labrador F. Estrés. Madrid. 2014. Editorial Síntesis. 256 pp. [texto en línea] [fecha de acceso 10 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <https://www.casadellibro.com/libro-estres/9788497561075/920247>.
- Felipe E, León B. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2010, 10, 2, pp. 245-257. 2010. España. [texto en línea]. [fecha de acceso 10 octubre 2017]. URL. Disponible en: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004).
- Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los Lagos Osorno. Chile. Rev. chil. neuro-psiquiatr. vol.53 no.3 Santiago set. 2015. [texto en línea] [fecha de acceso 06 de setiembre del 2017] URL. disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.



- Maturana H. El estrés escolar. Revista Médica Clínica Las Condes. Vol. 26. Enero 2015. Pp. 34-41. [texto en línea]. [fecha de acceso 04 octubre 2017]. URL. Disponible en:  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>.
- Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Rev Electron Psicol Iztacala [texto en línea]. 2011 [citado 14 Feb 2014];14(2):[aprox. 7 p.]. URL. disponible en:  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>.

# **ANEXOS**

## ANEXO N° 1

### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>Características del estrés académico.</b>	Es una respuesta inespecífica del organismo frente al estrés afecta a las variables tan diversas como, el estado emocional la salud física y las relaciones interpersonales, pudiendo ser evidenciadas de forma distinta por diferentes personas.	Son todos aquellos elementos que intervienen en el estrés académico de los estudiantes de la escuela de enfermería. El cual será medido a través de una encuesta y tendrá como valor final Presentes en mayor y menor valor porcentual.	<b>Durante el semestre académico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Las competencias con las compañeras</li> <li>✓ Sobre carga de tareas y trabajos</li> <li>✓ La personalidad y carácter de los licenciados.</li> <li>✓ Las evaluaciones de los licenciados (exámenes, trabajos,</li> </ul>

			<b>Consecuencias físicas</b>	ensayos) <ul style="list-style-type: none"><li>• Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</li><li>• Fatiga crónica (cansancio permanente)</li><li>• Dolores de cabeza (migrañas)</li><li>• Problemas de somnolencia</li></ul>
			<b>Consecuencias psicológicas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Inquietud (incapacidad de relajarse, estar tranquila)</li><li>❖ Sentimiento de</li></ul>

				depresión y tristeza ❖ Ansiedad Angustia.
--	--	--	--	--

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>Mecanismos de afrontamiento de estrés académico.</b>	<p>Estilos de afrontamiento, son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes en el que el individuo en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.</p>	<p>Son todas aquellas actitudes que toman los estudiantes para afrontar el estrés el cual será medido a través del instrumento y tendrá como valor final: Frecuentes y poco frecuentes.</p>	<p><b>Estrategias de Coping</b></p> <p><b>Tratamiento de estrés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de apoyo profesional</li> <li>• Búsqueda de apoyo social</li> <li>• Control emocional</li> <li>• Resolver el problema</li> <li>• Autocontrol</li> <li>○ Practicar deportes</li> <li>○ Paseos</li> <li>○ Sueño horas completas</li> <li>○ Técnicas de Relajación.</li> </ul>

**ANEXO N° 2**  
**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**  
**CUESTIONARIO**

**Introducción:** Srta. y Joven estudiante tenga buen día, mi nombre es Fabiola Stefany Amoroto Ochoa, soy Bachiller de enfermería de la Universidad San Juan Bautista de Ica, y estoy recogiendo información para conocer algunos aspectos respecto al estrés académico y los mecanismos que utiliza para su afrontamiento.

**Instrucciones:** A continuación, le presento algunas preguntas, las cuales usted responderá de acuerdo a su opinión; muchas gracias por su participación.

**I. DATOS GENERALES:**

**1. Edad:**

\_\_\_\_\_

**2. CICLO DE ESTUDIOS:**

- a. II ciclo
- b. III ciclo
- c. IV ciclo
- d. V ciclo
- e. VI ciclo
- f. VII ciclo
- g. VIII ciclo

**3. DEDICACIÓN:**

- a. Solo estudia
- b. Estudia y trabaja

**4. ESTADO CIVIL:**

- a. Soltero
- b. Casado o conviviente
- c. Divorciado
- d. Viudo

## II. DATOS ESPECÍFICOS:

### EL INVENTARIO DE SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista.

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

<b>Durante el semestre académico</b>	<b>(1) Nunca</b>	<b>(2) Rara Veza</b>	<b>(3) Algunas Veces</b>	<b>(4) Casi Siempre</b>	<b>(5) Siempre</b>
Las competencias con las compañeras del grupo.					
Sobre carga de tareas y trabajos.					
La personalidad y carácter de los licenciados					
Las evaluaciones de los Licenciados (exámenes, trabajos, ensayos, etc.)					
El tipo de trabajos que te piden los Licenciados (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					



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

<b>Consecuencias Psicológicas</b>	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas Veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia, depresión					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

## MECANISMO DE AFRONTAMIENTO DE ESTRES

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer los mecanismos de afrontamiento del estrés que suele acompañar a los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista.

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

<b>Estrategias de Coping</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas Veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
Búsqueda de apoyo profesional					
Búsqueda de apoyo social					
Control Emocional					
Resolver el Problema					
Autocontrol					

<b>Tratamiento del Estrés</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas Veces	(4) Casi Siempre	(5) Siempre
Practicar deportes					
Paseos					
Sueño horas completas					
Técnicas de Relajación					

Muchas gracias por su participación.

**ANEXO N° 3**

**TABLA DE CODIFICACIÓN**

<b>DATOS GENERALES</b>		
<b>PREGUNTA</b>	<b>ALTERNATIVAS</b>	<b>CODIGO</b>
<b>Ciclo de estudios</b>	II ciclo	2
	III ciclo	3
	IV ciclo	4
	V ciclo	5
	VI ciclo	6
	VII ciclo	7
	VIII ciclo	8
<b>Dedicación</b>	Solo estudia	1
	Estudia y trabaja	2
<b>Estado civil</b>	Soltero	1
	Casado o conviviente	2
	Divorciado	3
	viudo	4

<b>ESTRÉS ACADÉMICO Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO</b>				
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
1	2	3	4	5

**ANEXO Nº 4**  
**VALIDEZ DEL INSTRUMENTO A TRAVÉS DE LA CONCORDANCIA DE**  
**OPINIÓN DE JUICIO DE EXPERTOS**

**PRUEBA BINOMIAL**

Ítems	Experto N°1	Experto N°2	Experto N°3	Experto N°4	Experto N°5	Experto N°6	Experto N°7	P
1	1	1	1	1	1	1	1	0.008
2	1	1	1	1	1	1	1	0.008
3	1	1	1	1	1	1	1	0.008
4	1	1	1	1	1	1	1	0.008
5	1	1	1	1	1	1	1	0.008
6	0	1	1	1	0	1	1	0.227
7	1	1	1	1	1	1	0	0.062
$\Sigma P$								<b>0.329</b>

Se ha considerado:

0 = Si la respuesta es negativa

1 = Si la respuesta es positiva

N° = Número de ítems

$$P = \frac{\Sigma P}{\text{N° de Ítems}} = \frac{0.329}{7} = 0.047$$

Si  $P \leq 0.05$ , el grado de concordancia es significativo, por lo tanto el instrumento es válido.

## ANEXO N° 5

### PRUEBA DE ALFA DE CRONBACH PARA LA CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE AMBAS VARIABLES

Para determinar la confiabilidad del cuestionario, se utilizó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Dónde:

- $S_i^2$  es la varianza del ítem  $i$ ,
- $S_t^2$  es la varianza de la suma de todos los ítems y
- $K$  es el número de preguntas o ítems.

Se obtuvo los siguientes resultados estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	ALFA DE CRONBACH	Nº DE ELEMENTOS
VARIABLE 1	0.89	19
VARIABLE 2	0.76	09

- Su interpretación será que, cuanto más se acerque el índice al extremo 1, mejor es la confiabilidad.
- Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere  $\alpha > 0.5$ , por lo tanto, este instrumento es altamente confiable.

**ANEXO Nº 6**

**TABLA MATRÍZ DE DATOS GENERALES Y LA PRIMERA VARIABLE**

Nº	DATOS GENERALES				ESTRÉS ACADÉMICO																		
					DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO								CONSECUENCIAS FÍSICAS						CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	18	2	1	1	2	3	3	2	5	5	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	2	3	1
2	17	2	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	4	4	1	1	3	3	2	2	1
3	17	2	1	1	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2
4	17	2	1	1	4	3	3	5	5	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	1
5	17	2	1	1	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2
6	18	2	1	1	3	4	1	3	3	1	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	2	1	2
7	18	2	1	1	3	3	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1
8	18	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2
9	17	2	1	1	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
10	17	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	1	2	4	3	2	2	2	2	2
11	19	3	2	1	4	3	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	5	3	4	4	4	3	2
12	20	3	1	1	3	3	1	3	4	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2
13	25	6	1	1	4	2	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1
14	21	6	2	1	4	5	3	4	2	3	5	4	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	1
15	25	6	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	4	3	2	2	2
16	20	6	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	3	2	5	5	5	4	2	3	3	3	2
17	22	6	2	4	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1

18	19	6	1	1	3	3	4	4	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	
19	30	6	2	1	2	4	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	3	3	3	1
20	20	6	2	1	4	4	5	5	5	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2
21	29	6	2	1	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	3	5	4	5	4	4	2
22	21	6	2	1	2	3	2	4	4	2	2	4	3	2	1	1	1	4	3	2	2	2	1
23	30	6	2	1	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	3	3
24	20	6	2	1	4	3	5	5	4	2	2	4	2	3	3	1	5	3	3	3	3	2	3
25	21	6	2	1	4	4	4	4	5	2	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	2	2	1
26	18	6	2	1	4	5	5	5	5	5	3	5	3	2	3	5	4	4	3	4	3	4	3
27	19	6	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1
28	32	7	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	3
29	29	7	1	1	4	3	3	4	4	2	2	3	3	3	4	2	1	3	3	2	2	3	2
30	26	7	1	1	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
31	21	7	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3
32	22	7	2	1	4	3	2	3	3	4	2	3	2	2	4	2	1	5	2	3	2	4	4
33	20	7	2	1	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	2	1	3	3	2	3	2	2
34	20	7	1	1	4	3	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	1	1
35	22	7	1	1	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2
36	26	7	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	4	2	2	2	2	2
37	22	7	2	1	3	3	4	3	5	2	5	5	5	4	1	1	3	5	3	1	4	2	3
38	20	7	1	1	1	2	4	4	4	3	5	5	5	4	3	3	5	5	3	1	1	3	1
39	22	7	2	1	3	4	3	4	4	3	3	5	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2
40	21	7	2	1	3	4	3	4	4	3	4	5	5	3	3	5	3	3	3	3	4	3	1
41	21	7	2	1	4	5	3	5	5	1	5	5	3	5	2	2	1	4	4	3	1	1	1
42	21	7	2	1	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	2	1	4	3	3	3	2	1

43	21	7	2	2	4	5	4	4	4	2	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3
44	20	7	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	4	3	1	1	3	3
45	21	7	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
46	25	7	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
47	21	8	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
48	29	8	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2
49	31	8	2	2	2	3	1	3	2	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	32	8	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	2	2	3	1
51	20	8	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2
52	20	8	1	1	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	5	2	2	1	2	1
53	26	8	2	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2
54	21	8	2	1	2	5	3	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	4	3	1	2	1	3
55	20	8	1	1	2	4	2	4	4	2	4	4	1	2	5	2	1	2	2	1	2	2	2
56	20	8	1	1	2	4	2	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	2	3	3	3	3	3
57	21	8	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3
58	22	8	1	1	1	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	2
59	20	8	1	1	2	3	3	3	4	4	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1
60	26	8	2	1	3	4	3	4	3	2	1	3	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	1
61	21	8	1	1	4	4	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	3	1
62	21	8	2	2	2	2	3	5	4	1	4	4	1	3	4	2	2	1	1	2	1	2	1
63	30	8	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1	2	3	1
64	24	8	1	1	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2
65	21	8	1	1	3	3	4	4	5	2	5	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1
66	24	8	2	2	3	4	3	2	4	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	1
67	20	8	1	1	2	5	3	4	5	3	1	5	3	3	3	2	2	5	2	1	1	1	1



68	21	8	1	1	3	5	3	5	5	3	1	1	5	3	4	1	1	4	3	2	2	4	2
69	22	8	2	1	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	2
70	21	8	1	1	3	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2
71	21	8	1	1	3	4	3	4	5	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
72	23	8	2	1	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	3	2	1	3	2	3	3	2	1
73	22	8	2	1	3	4	2	3	2	2	1	2	4	1	2	2	1	4	2	2	2	3	1
74	20	8	2	1	4	2	3	5	3	1	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	2	3
75	29	8	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2
76	22	7	1	1	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2
77	25	8	2	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
78	22	8	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1	3	3	2	3	3	2
79	19	3	2	2	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
80	20	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
81	19	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
82	20	3	1	2	5	4	5	5	5	4	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	4	2	2
83	19	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3
84	20	3	1	1	4	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3
85	25	3	2	1	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	2
86	21	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
87	19	3	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4
88	20	3	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
89	23	3	2	1	3	3	4	4	5	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
90	19	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2
91	19	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
92	19	3	1	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3



118	23	4	1	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
119	22	4	1	1	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
120	26	4	2	2	3	4	5	5	5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
121	22	4	1	1	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3
122	22	4	2	2	4	4	4	5	5	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2
123	23	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
124	23	4	1	1	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
125	22	4	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
126	24	4	1	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
127	22	5	1	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3
128	23	5	1	1	3	4	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	4	3	4	3
129	21	5	1	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2
130	24	5	1	1	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3
131	22	5	1	1	3	4	3	4	5	4	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
132	25	5	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
133	24	5	2	2	3	4	5	4	5	4	4	5	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4
134	21	5	1	1	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3
135	23	5	2	2	3	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3
136	21	5	1	1	2	4	3	5	3	2	4	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	3
137	22	5	1	1	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3
138	23	5	1	1	3	4	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4
139	23	5	1	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
140	25	5	1	1	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
141	24	5	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3
142	27	5	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4

143	23	5	1	1	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
144	22	5	2	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
145	23	5	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
146	21	5	1	1	3	4	4	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
147	22	5	2	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
148	23	5	1	1	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2
149	24	5	1	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
150	21	5	2	2	3	4	3	5	5	5	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
151	24	5	1	1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4
152	22	5	1	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4
153	22	5	1	2	3	4	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	3	3	2	2	3	4
154	23	5	2	2	3	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4
155	21	5	1	1	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
156	25	5	2	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3
157	24	5	1	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3

**TABLA MATRIZ DE LA SEGUNDA VARIABLE**

N°	MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS								
	ESTRATEGIAS DE COPING					TRATAMIENTO DEL ESTRÉS			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	3	2	3	3	2	2	2
2	2	1	4	5	4	2	3	1	3
3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
4	1	3	4	3	4	3	3	3	1
5	2	3	3	3	4	3	4	4	4
6	1	1	5	5	5	2	5	1	3
7	2	4	4	3	3	4	3	2	3
8	2	3	2	3	3	2	3	4	3
9	2	2	2	2	2	3	3	3	3
10	2	2	2	4	4	2	4	3	2
11	1	1	2	3	4	2	1	2	1
12	3	3	3	3	3	4	2	2	2
13	1	1	1	1	1	2	1	3	1
14	1	2	5	4	5	5	5	4	3
15	3	3	3	3	3	4	4	4	5
16	2	2	3	2	3	3	3	2	2
17	1	2	2	2	2	2	2	2	3
18	2	4	3	4	3	4	3	4	3
19	2	1	4	5	4	2	4	3	3
20	2	2	3	3	3	5	3	3	3

21	3	2	5	5	5	3	3	3	3
22	1	2	4	3	4	3	2	2	1
23	3	2	3	3	3	3	2	3	2
24	1	1	2	3	2	1	2	2	3
25	3	3	3	5	5	3	2	2	3
26	1	3	3	3	3	2	4	2	3
27	2	2	2	2	2	4	3	3	2
28	1	1	1	3	3	2	3	3	3
29	1	1	3	4	3	1	3	2	1
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2
31	3	2	2	4	4	3	4	3	3
32	2	4	4	2	2	2	2	1	2
33	2	3	3	2	2	5	4	3	4
34	1	1	4	4	5	4	2	5	3
35	1	1	5	5	4	3	3	4	4
36	3	3	2	5	5	2	3	3	3
37	1	1	3	4	4	3	1	1	2
38	1	1	2	4	5	1	3	5	4
39	1	2	3	3	3	2	3	2	2
40	2	2	3	3	3	1	3	2	3
41	1	2	5	5	5	2	3	3	3
42	1	2	2	3	3	2	2	3	2
43	2	2	3	4	4	1	1	1	1
44	3	3	3	4	4	3	4	4	3
45	3	2	3	2	3	3	2	3	2



71	1	1	3	3	5	5	4	4	3
72	2	1	1	2	2	1	1	2	2
73	1	3	3	2	5	3	2	2	3
74	4	4	5	4	4	2	3	3	2
75	3	3	2	2	2	3	4	4	3
76	2	2	2	2	2	4	3	3	2
77	3	3	4	4	4	2	3	2	4
78	3	4	4	4	4	2	4	3	4
79	1	2	3	4	3	3	3	4	1
80	2	2	3	2	3	3	3	3	3
81	2	2	3	2	3	3	3	2	3
82	3	2	3	4	4	3	2	3	4
83	3	3	3	3	4	3	3	2	3
84	3	4	3	3	3	4	4	3	3
85	3	3	3	3	3	4	3	3	3
86	2	2	2	2	3	3	3	3	2
87	3	2	2	3	3	3	2	4	1
88	2	3	3	3	2	4	3	3	3
89	2	2	3	3	3	4	4	4	1
90	3	4	3	3	3	4	3	3	3
91	3	3	3	2	3	3	2	2	2
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3
93	4	2	3	3	3	1	1	2	1
94	3	2	2	3	3	4	3	3	2
95	3	2	2	2	3	3	3	3	2



96	3	3	4	4	4	2	3	3	1
97	3	3	2	3	3	3	3	3	2
98	3	2	3	4	3	2	3	3	1
99	1	2	3	3	4	3	3	3	3
100	2	2	3	3	3	4	3	4	1
101	2	3	3	3	3	3	3	3	3
102	3	3	3	3	3	3	2	3	3
103	3	2	3	4	4	4	3	3	4
104	3	3	3	3	3	4	4	3	4
105	3	4	4	4	4	4	4	4	4
106	3	3	3	3	3	3	3	3	3
107	3	4	3	4	4	4	4	4	4
108	3	4	3	4	3	3	4	3	4
109	3	3	4	3	3	3	3	2	3
110	4	4	3	3	3	3	3	3	4
111	3	2	3	4	3	3	4	3	3
112	3	3	3	4	3	3	3	3	2
113	3	2	3	4	3	4	3	4	3
114	3	4	3	4	4	4	3	3	4
115	4	3	3	3	3	4	4	4	4
116	3	3	3	3	3	3	3	4	3
117	1	2	3	3	3	3	3	3	3
118	3	3	3	3	2	4	4	4	3
119	3	4	3	3	4	3	3	3	3
120	3	3	3	3	3	2	3	3	3

121	3	3	3	3	3	2	2	3	3
122	3	3	2	3	3	2	3	3	2
123	2	2	3	3	2	2	2	3	3
124	3	4	3	3	3	4	4	3	3
125	3	3	3	3	3	3	3	3	3
126	2	2	2	3	3	3	3	3	3
127	3	3	3	3	3	3	4	3	3
128	3	4	3	3	4	4	3	3	4
129	3	3	4	3	3	3	3	3	3
130	3	3	4	3	4	3	3	3	4
131	3	3	4	3	4	3	4	3	4
132	3	4	3	3	3	4	4	3	4
133	3	4	4	5	4	4	5	4	4
134	3	4	4	4	3	3	3	4	3
135	3	4	3	4	3	3	3	4	3
136	3	3	4	3	4	2	3	2	3
137	3	3	3	3	3	4	4	3	3
138	3	4	3	4	3	4	3	2	2
139	3	3	3	3	3	4	3	3	4
140	3	3	4	3	4	3	3	4	3
141	3	4	3	4	3	3	3	4	3
142	3	4	3	4	3	4	3	3	4
143	3	4	3	4	3	3	3	3	3
144	3	3	3	3	3	3	3	3	3
145	3	4	3	3	3	3	4	3	3

146	3	2	2	2	3	3	3	4	3
147	3	3	3	3	3	4	4	3	4
148	3	4	3	3	3	3	3	4	3
149	3	4	3	3	3	4	3	3	3
150	4	3	4	3	4	3	4	3	4
151	3	4	3	3	3	4	3	3	3
152	3	3	4	3	3	3	3	3	3
153	3	4	3	4	5	4	3	3	4
154	3	4	3	4	3	4	4	4	4
155	3	4	3	3	4	3	2	2	2
156	3	4	3	3	4	3	3	3	3
157	3	3	4	3	3	4	4	3	4

ANEXO N° 7

TABLAS DE FRECUENCIA Y PORCENTAJES

TABLA 2

CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017

100

DURANTE EL SEMESTRE ACADÉMICO	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Competencia con compañeras de grupo	5	3	26	17	98	62	26	17	2	1
Sobre carga de tareas y trabajos	1	1	6	4	84	54	56	35	10	6
Personalidad y Carácter de Lic.	5	3	24	15	80	51	32	21	16	10
Tipo de evaluaciones de Lic.	2	1	11	7	63	40	55	35	26	17
Tipo de trabajo de Lic.	2	1	13	8	66	42	47	31	29	18
No entender los temas.	9	6	44	28	65	41	25	16	14	9
Participación en clase.	6	4	30	19	70	44	39	25	12	8
Tiempo limitado para hacer trabajos.	3	2	16	10	67	43	44	28	27	17

**TABLA 3**

**CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO SEGÚN CONSECUENCIAS FÍSICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017**

CONSECUENCIAS FÍSICAS	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Trastornos en el sueño.	11	7	29	18	91	58	20	13	6	4
Fatiga crónica, cansancio.	11	7	31	20	64	40	48	31	3	2
Dolores de cabeza, migraña.	10	6	23	15	82	52	33	21	9	6
Problemas de digestión, dolor abdominal.	12	8	49	31	64	40	26	17	6	4
Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	38	24	22	14	57	36	32	21	8	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	7	4	24	15	78	51	40	25	8	5

**TABLA 4**

**CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADEMICO SEGÚN CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017**

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Inquietud.	6	4	35	22	105	67	11	7	0	0
Sentimientos de depresión y tristeza.	16	11	36	23	68	43	35	22	2	1
Ansiedad, angustia.	16	11	32	19	80	51	28	18	1	1
Problemas de concentración.	10	6	44	28	75	48	28	18	0	0
Sentimiento de agresividad o irritabilidad	31	20	46	29	63	40	17	11	0	0

**TABLA 5**

**MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN ESTRATEGIAS DE COPING EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017**

ESTRATEGIAS DE COPING	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Búsqueda de apoyo profesional.	34	21	37	24	79	50	6	5	1	1
Búsqueda de apoyo social.	21	13	47	30	57	36	32	21	0	0
Control emocional.	7	4	30	20	88	56	25	16	7	4
Resolver problemas.	5	3	23	15	79	50	39	25	11	7
Autocontrol.	3	2	16	10	81	52	44	28	13	8

**TABLA 6**

**MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA ICA  
OCTUBRE 2017**

TRATAMIENTO DEL ESTRÉS	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Practica deportes.	15	10	32	20	66	42	37	24	7	4
Realiza paseos.	8	5	26	17	82	52	36	23	5	3
Tiene sueño completo.	6	4	32	21	82	52	35	22	2	1
Utiliza técnicas de relajación.	21	13	30	19	75	48	30	19	1	1