

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN  
INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
SETIEMBRE - 2018**

**TESIS**

**PRESENTADO POR BACHILLER  
MARIA TERESA JIMENEZ HINOSTROZA**

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

**LIMA – PERÚ  
2019**

**ASESORA DE TESIS: DR. JUDITH SELENE LEÓN RIVERA**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Quien me dirige por el sendero correcto, protege mi camino y valentía  
para superar las adversidades

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Alma mater lugar de recuerdos imborrables que abrió sus puertas para  
hacer de mí una gran persona y formarme profesionalmente.

### **A la Escuela Profesional de Enfermería**

Por brindarme las facilidades para realizar los estudios pertinentes y así  
lograr la culminación de la tesis

### **A mi Asesora**

Por su apoyo incondicional, profesionalismo y motivación que fueron muy  
valiosos para culminar la presente investigación

## **DEDICATORIA**

A mis padres mis mejores amigos y consejeros, son mi mayor fuente de inspiración, superación; me enseñaron que con esfuerzo y perseverancia todo es posible. Gracias por estar conmigo en todo momento y darme las fuerzas necesarias para continuar en este largo camino.

## RESUMEN

**Introducción:** La presente investigación surge como observación de los estilos de afrontamiento de los estudiantes del último año de la carrera de enfermería durante su internado para hacerle frente a la adaptación además los internos se enfrentan a diferentes inquietudes, dudas y temores a lo largo de esta etapa, que más adelante pueden causar consecuencias graves en la salud y el bienestar. **Objetivo:** Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Setiembre 2018. **Metodología:** Es tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal, la población estuvo conformada por todos los internos de enfermería asignados a diferentes Hospitales y Centros de salud; la muestra fue de 50 internos del IX y X por muestreo no probalístico y conveniencia. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario tipo Likert modificado. **Resultados:** Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería es adecuado en un 24%, regular 56% e inadecuado 20%. En cuanto a las dimensiones es regular, enfocado en el problema 56%, enfocado en la emoción 52%, enfocado en la evitación 54%. **Conclusiones:** Se encontró que las estrategias de afrontamiento ante el estrés en los internos de enfermería es regular en sus diferentes dimensiones e indicadores de problema, emoción y evitación respectivamente.

**Palabra clave:** Estrategias de afrontamiento, Estrés, Internos de enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** the present research will emerge as an observation of the coping styles of the students the last year of the nursing career during their internship to face adaption. Students face different concerns, doubts and fears throughout this stage, which later can cause serious consequences in health and well- being. **Objetive:** to determine coping strategies for stress within nursing at San Juan Bautista University, september 2018. **Methology:** the research is quantitative type, cross-sectional descriptive method, the population was made up of all assigned nursing inpatients in hospitals and health centers and the sample was 50 inmates of the IX and X whose sampling in non- pprobalistic for convenience consists **Results:** the strategies coping strategies with stress in nursing inmates is adequate in 24%, regular 56 % and inadequate 18%. Regarding the dimensions, it is regular, focused on the problem 56%, focused on emotion 52%, focused on avoidance 54%. **Conclusions:** it was found that coping strategies for stress in nursing inmates is regular in its different dimensions and indicators of problem, emotion and avoidance respectively.

**Key Word:** coping strategies, stress, nursing interns.

## PRESENTACIÓN

Los internos de enfermería en el último año de la carrera universitaria cuya etapa es la más importante, donde ponen en práctica sus conocimientos y la pericia de los procedimientos, el poco tiempo administrado, problemas, familiares, personales, y la adaptación al cambio, el contacto directo con los pacientes, y el sufrimiento, conllevan a un estrés; es por ello que las estrategias de afrontamiento deben ser adecuadas para así evitar consecuencias en su salud y su entorno.

El objetivo de este estudio fue determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista setiembre 2018.

La investigación está estructurada de la siguiente manera:

**Capítulo I:** El problema esta primera etapa se describen los datos generales del origen de la situación del estudio.

**Capítulo II:** Marco teórico: comprende los antecedentes bibliográficos, base teórica, hipótesis variables del estudio, definición operacional de términos.

**Capítulo III:** Metodología de la investigación, el tipo y área de estudio, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos.

**Capítulo IV:** Los resultados y discusión representación de gráficas y tablas, además del análisis e interpretación de los datos recolectados dando contraste a los antecedentes recolectados a nivel nacional e internacional.

**Capítulo V:** Última fase que se describen las conclusiones y recomendaciones. Por ultimo las referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>CARÁTULA</b>	i
<b>ASESORA</b>	ii
<b>AGRADECIMIENTO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>RESUMEN</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>PRESENTACIÓN</b>	vii
<b>INDICE</b>	viii
<b>LISTA DE TABLAS</b>	x
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	xi
<b>LISTA DE ANEXOS</b>	xii
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	16
I.c. Objetivos	16
I.c.1. Objetivos General	16
I.c.2. Objetivo Específico	16
I.d. Justificación	17
I.e. Propósito	18
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
II.a. Antecedentes bibliográficos	19
II.b. Base teórica	24
II.c. Hipótesis	40
II.d. Variables	40
III.e. Definición Operacional de Términos	41

<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
III.a. Tipo de estudio	42
III.b. Área de estudio	42
III.c. Población y muestra	43
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	44
III.e. Diseño de recolección de datos	45
III.f. Procesamiento y análisis de datos	45
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
IV.a. Resultados	46
IV.b. Discusión	51
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
V.a. Conclusiones	59
V.b. Recomendaciones	60
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	61
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	65
<b>ANEXOS</b>	66

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>TABLA 1</b> Datos generales de los internos de enfermería del IX y X ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista setiembre 2018	46

## LISTA DE GRÁFICOS

		Pág.
<b>GRÁFICO 1</b>	Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Setiembre - 2018	47
<b>GRÁFICO 2</b>	Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según dimensiones Universidad Privada San Juan Bautista setiembre - 2018	82
<b>GRÁFICO 3</b>	Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según indicadores de la dimensión enfocados en el problema Universidad Privada San Juan Bautista setiembre - 2018	48
<b>GRÁFICO 4</b>	Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según indicadores de la dimensión enfocados en la emoción Universidad Privada San Juan Bautista setiembre - 2018	49
<b>GRÁFICO 5</b>	Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según indicadores de la dimensión evitación Universidad Privada San Juan Bautista setiembre - 2018	50

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Operacionalización de variables	67
<b>ANEXO 2</b> Instrumento	68
<b>ANEXO 3</b> Validez del instrumento	72
<b>ANEXO 4</b> Confiabilidad del instrumento	73
<b>ANEXO 5</b> Informe de la prueba piloto	74
<b>ANEXO 6</b> Escala de valoración de instrumento	75
<b>ANEXO 7</b> Consentimiento informado	81

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

## **I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades originadas por el estrés hoy en día superan a las enfermedades causadas por alguna infección, sostiene que es la “epidemia de la modernidad” , se considera que en futuro , en Latinoamérica y el Caribe ; habrán más de 88,000 000 de individuos que presentan desórdenes psicológicos causados por el estrés, también menciona que 2 de cada 4 personas aproximadamente padece de algún problema de salud mental que ,a largo plazo puede ser causante de problemas psiquiátricos, trastornos de ansiedad , ataques de pánico e irregularidades hormonales<sup>1</sup>.

Mientras que una investigación en los estudiantes de diversas áreas de la salud realizado en Colombia en la Universidad Pública de Cartagena, presentaron cansancio, angustia, temor a contagiarse de alguna enfermedad, manifestando que el tiempo limitado y las evaluaciones son aquellas generadoras de estrés sumados que trabajan para satisfacer sus necesidades<sup>2</sup>. Además, en la Universidad Católica de Uruguay las prácticas clínicas son esenciales para la formación del enfermero y es por ello también generador de estrés ya que el estudiante estará en contacto directo con la muerte, el sufrimiento y las necesidades del paciente, las cuáles afectarán su rendimiento académico y su bienestar dañando su salud<sup>3</sup>.

Según el Instituto Especializado de la Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi en un estudio epidemiológico de salud mental realizado en base de encuestas a hogares de lima metropolitana y callao, enfocado en cuatro grupos: adolescentes, adultos, adultos mayores y mujeres unidas; donde presentan altos niveles de estrés frente a la salud en 42,7%, seguido del trabajo y estudio 19,8% donde la mayoría de la población son adolescentes con 52% en el género femenino<sup>4</sup>. Mientras tanto se realizó un estudio en la Universidad Nacional del Altiplano en Puno donde los internos

se encuentran desarrollando sus actividades en el Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza y en el Hospital Goyeneche de la ciudad de Arequipa, manifestando que 78,6% retornan al problema intentando entenderlo, 71,4% se basa en experiencias anteriores , buscando la solución en experiencias previas y 60.7% se desquita con los demás, 46,4% buscan disminuir el estrés comiendo ingiriendo bebidas alcohólicas y fumando<sup>5</sup>.

En Chimbote los internos de enfermería que realizaban sus prácticas en el Hospital Regional “Eleazar Guzmán Barrán y el Hospital “La Caleta” manifiestan que tienen sobrecarga laboral 78.8%, seguido de contacto con la incertidumbre e impotencia, contacto con el sufrimiento, 84,4% no presentan un afrontamiento adecuado ante el estrés<sup>6</sup>. En la Universidad Nacional De Cajamarca los estudiantes del último año de enfermería el mayor porcentaje del sexo femenino, expresan que el exceso académico y la cercanía de las evaluaciones escritas y prácticas son el origen del estrés. haciendo rutina sistematizada de las técnicas de afrontamiento como:” el intento obtener algo efectivo del problema”, y “buscar una posición clara del problema”<sup>7</sup>.

En estudio realizado en la Universidad César Vallejo en Lima para determinar las estrategias de afrontamiento, el 45% tuvo un afrontamiento inadecuado, 30% regular, 24% adecuado afrontamiento, la mayor población de sexo femenino, estudiantes y solteros, la minoría con hijos<sup>8</sup>. En la Universidad Del Callao un estudio correlacional entre el estrés y las estrategias de afrontamiento se obtuvo que los estilos están presentes en los estudiantes de forma leve en un 37,4% de manera regular 65,4%. Dado que estos se relacionan de manera significativa<sup>9</sup>.

Mientras que en la Universidad Nacional Del Altiplano en Puno un estudio correlacional con 129 universitarios del 5to semestre, 6to semestre y 7mo presentaban estrés evidente en un 72,2%, donde utilizaban las estrategias

de afrontamiento en un 51,5%, prevaleciendo la religión 7,2%, la auto focalización negativa 64,9%, expresión emocional abierta 61,9% relacionando así el estrés y las estrategias durante las prácticas clínicas en los estudiantes de enfermería<sup>10</sup>.

Los internos de IX y X ciclo tienen muchas expectativas frente a esta nueva etapa, las cuales se asoman preguntas, dudas e inquietudes que posee este como futuro profesional, la confrontación de la teoría versus la práctica, la presión universitaria ya sean exámenes, exposiciones, trabajos con tiempo limitado, desvelos, trabajos arduos de campo, cambios de servicios sin previo aviso, sumado a que estos trabajan para satisfacer sus necesidades y tienen que cumplir con un rol familiar.

Los estudiantes de enfermería se enfrentan a diversas dificultades que pueden ser cruciales para ellos, ya que es generador de alteraciones psicofísicas, además de ser un desencadenante del estrés, los internos generan diversas formas de enfrentar las situaciones y frente a estos una manera de apoyarse, desarrollarse ante los problemas y lograr así un mejor desenvolviendo.

Frente a esta problemática se formula la siguiente interrogante.

## **I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Setiembre - 2018?

## **I.c. OBJETIVOS**

### **I.c.1 OBJETIVOS GENERAL**

Determinar las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Setiembre - 2018.

### **I.c.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar las Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Setiembre - 2018 enfocados:

- En el Problema.
- En la Emoción.
- En la Evitación.

## **I.d. JUSTIFICACIÓN**

El presente estudio se realizó porque se pretendió conocer las estrategias de afrontamiento que tienen los internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista por ser el estrés uno de los principales riesgos potenciales en la vida del ser humano y el papel de las estrategias de afrontamiento juegan un rol muy importante debido a que van a permitir suprimir, modificar o mantener tolerables las situaciones agobiantes del estrés, es por ello que el interno de enfermería desde su formación debe tener un equilibrio físico y mental de manera que realice sus actividades de manera eficaz y eficiente durante sus prácticas y con los pacientes para ejercer una óptima atención frente a ellos. Se debe tener en cuenta las estrategias de afrontamiento ya que, al ser internos, se tiene muchas responsabilidades al trabajar con personas que son la esencia de la formación académica.

En esta nueva etapa dentro de la carrera universitaria, donde se generan situaciones altamente estresantes como son los exámenes, exposiciones, trabajos con limitación de tiempo, desvelos, exponiéndose a diferentes necesidades, además de trabajar para cumplir con las necesidades económicas, la presión familiar y al mismo tiempo estar realizando prácticas hospitalarias y/o rurales según corresponda, que pueden afectar la salud del futuro profesional de enfermería.

Es así que la investigación es de trascendencia social y se verá abordada a nivel internacional y nacional. Es por consecuencia ayudará a incrementar los conocimientos; y los resultados de esta investigación pretenden servir como marco de referencia para futuras investigaciones, para mejorar la realidad del interno de enfermería y así evitar futuras complicaciones, esta investigación es viable porque cuenta con un instrumento validado y de fácil aplicación. Así podrá compararse con ella realidades de otras comunidades nacionales y extranjeras.

### **I.e. PROPÓSITO**

Los hallazgos del presente estudio serán entregados a las autoridades de la Universidad Privada San Juan Bautista a fin que se elaboren adecuadas medidas en los internos de enfermería frente a las estrategias de afrontamiento ante el estrés, logrando formar un profesional competente, con valores, y ser un merecedor profesional de enfermería de prestigiosa Universidad.

Esta investigación es de importancia, ya que ante una situación de estrés los internos de enfermería que se encuentran realizando prácticas ya sean rurales o urbanas, tengan métodos de afrontamiento adecuados, evitando consecuencias en su salud, bienestar, y/o acarrear de manera paralela los estudios universitarios y que estos ayuden a sobrellevar la carga del estrés para salir de las diferentes situaciones que se presentan siendo interno de enfermería.

Al término de esta investigación se espera que se tome como referencia para nuevos estudios dirigidos hacia las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería.

Formando profesionales de enfermería que brinden cuidados holísticos, íntegros y sean portavoces para manejar las situaciones de estrés desde estudiantes, internos, y posteriormente ser eficientes y eficaces profesionales de enfermería.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### III.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

#### INTERNACIONAL

Montalvo A. y col. En el 2015 desarrolló un estudio frente al **ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE CARTAGENA - COLOMBIA**. Fue un enfoque de tipo cuantitativo de corte transversal, para determinar el nivel de estrés en 266 estudiantes de género femenino de las carreras de enfermería, estomatología, química farmacéutica y medicina utilizando instrumentos como encuesta sociodemográfica, el Apgar familiar e inventario de SISCO de Barraza constituidos por 31 ítems de escala de Likert del 1 al 5. Dando como resultados que la mayoría de la población es de sexo femenino 66.2% , 63.1% eran de estrato socioeconómico dos, presentando familias normo funcionales 80.9%, dónde los estudiantes de medicina y química farmacéutica manifestaban cansancio , angustia 35.2%, cambios en la conducta alimentaria 32.5% y 50.8% recurre a la religiosidad como estrategias de afrontamiento , concluyendo que los estudiantes presentan niveles muy altos del estrés , refiriendo que la sobrecarga laboral y los cumplimientos limitados de los trabajos académicos son las mayores afecciones de estrés<sup>2</sup>.

Rosana T, realizaron un estudio de tipo cuantitativo descriptivo trasversal sobre los **FACTORES ESTRESORES PERCIBIDOS POR LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CATÓLICA DEL URUGUAY EN LA PRÁCTICA CLÍNICA**. En el 2015 con el objetivo de identificar las situaciones de estrés de 60 estudiantes del primero al cuarto año de las carreras de enfermería y tecnología médica, utilizando como instrumento el cuestionario de Kezkak consta de 41 preguntas a escala Likert y el cuestionario de Golberg de 12

preguntas que reflejan situaciones altamente estresantes que enfrentarse los alumnos en las prácticas y evaluar su bienestar desde su propio punto de vista respectivamente. Dando como resultado el predominio del género femenino 93.3% , donde los estudiantes manifestaron tener contacto con el sufrimiento 58%, miedo a lastimarse 78.3%, la falta de competencia , La relación con los compañeros 50%, y los profesores 48% , mostrando efectos sobre su salud como baja autoestima 82,73%, sentimiento de agobio 61%,y merma del sueño 53.3%, para así concluir que es necesario concientizar sobre las circunstancias de estrés para realizar una pronta intervención y prevenir riesgos psicológicos , sociales y mejorar la salud en los futuros profesionales<sup>3</sup>.

## **NACIONAL**

Kaccallaca M. En el 2016, el estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal, tuvo como objetivo determinar el **AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO**. La muestra estuvo conformado por 28 estudiantes de enfermería que realizaba sus prácticas hospitalarias del último año, en el Hospital Honorio Delgado Espinoza y Goyeneche en Arequipa, utilizando un cuestionario basado en Lazarus y folkman con escala Likert, entre los hallazgos se reportó 78.6% refieren que le dan vueltas al problema para intentar asimilar, 71.4%buscan la solución en problemas anteriores , 57.1% refieren que el tiempo cambia las cosas e intentan sentirse mejor 46,5%, 75% manifiesta su enojo con la persona responsable del problema, 60,7% se desquita con los demás , 96,4% indican que no existe grupos de apoyo o cursos anti estrés que ofrezcan la institución y tienen estilos adicionales de enfrentamiento como son comer, ingerir bebidas alcohólicas,. Concluyendo que los internos de enfermería tienen como inadecuadas las estrategias de afrontamiento al estrés son

según dimensión organizacional, son adecuadas según dimensión individual y grupal<sup>5</sup>.

Valle I, Villar J. en el 2014, desarrollaron un estudio de tipo descriptivo, cuantitativo, correlacional con el objetivo de entender la relación entre los **FACTORES ESTRESORES Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN EL INTERNO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA EN CHIMBOTE**. La investigación consta de 33 internos de enfermería la cual se utilizó el cuestionario de KEZKAK y la escala de evaluación del afrontamiento del carver y et.al, obteniendo como resultados que los factores estresantes más relevantes en un 78.8% son la sobrecarga laboral , existe un contacto con el sufrimiento , impotencia e incertidumbre en un 60.6% con menor porcentaje es la inexistencia de competencia 21.2% , la relación con el paciente 12.1% , presentando afrontamiento 15.2%y 84.4% adecuado e inadecuado respectivamente. Se concluye que existe una relación entre ambas variables de estudio<sup>6</sup>.

Cotrina C. en el 2014, desarrollo un estudio descriptivo, correlacional, de corte transversal con el objetivo de determinar los **NIVELES DE ESTRÉS Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**. La población estuvo constituida por 38 estudiantes de enfermería, para la recolección de datos se utilizó como instrumento la Escala de Holmes y Rahe para medir el estrés y el cuestionario de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot que midió mecanismos de afrontamiento del estrés. Obteniendo como resultados estudiantes en su mayoría de sexo femenino 89.5% , con edades entre 20 y 23 años de edad 76.3% , solteros 84.2%; y depende por sí mismos 21.1%, según el nivel de estrés la sobrecarga académica 89.5% y la proximidad a los exámenes escritos o prácticos 86.3%, cambios de habito de sueño 76.3% , haciendo uso regular de los mecanismos de afrontamiento 71.1% siendo el más utilizado “intente sacar algo positivo del problema” 52.6% “ tuve fe en que dios remediará mi

situación “ 39.5%, intente concentrarme en los aspectos positivos del problema” 52.6% , “desahogue expresando mis sentimientos” 47.7%, además usar técnicas de afrontamiento como dormir , tomar café , fumar al menos una vez 47,4%. Llegando a la conclusión que los estudiantes de quinto año de enfermería guardan relación significativa con los mecanismos de afrontamiento<sup>7</sup>.

Sotomayor G. en el 2018 realizó un estudio descriptivo de abordaje cuantitativo, de corte transversal, teniendo como objetivo el determinar las **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERIA ANTE EL ESTRÉS EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA**. Para el estudio se seleccionó 60 estudiantes de la facultad de ciencias médicas de la escuela de enfermería, utilizando el instrumento de estrategias de afrontamiento del estrés Bonificación Sandín y Paloma Chorot (CAE) 2002, escala de Likert modificada. Se consiguió como resultados que la mayoría de la población de sexo femenino, solteros y pocos cuentan con hijos; el 45% tiene un afrontamiento inadecuado, un 30% tiene un afrontamiento regular, un 25% afrontamiento adecuado., según sus dimensiones poseen un afrontamiento inadecuado en centrada en la solución de problemas 50%, centrada en la emoción 40%, centrada en la evitación y escape 46%. Llegando a la conclusión muestran estrategias de afrontamiento ante el estrés inadecuadas donde el porcentaje está enfocado en la dimensión problema<sup>8</sup>.

Gutiérrez M, Julca R, Medina A. en el 2014, desarrollaron un estudio para determinar la **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**. Aplicando el método descriptivo correlacional de corte transversal, en una muestra de 243 estudiantes, aplicando un muestreo probalístico, según los instrumentos utilizados para el estrés escala Holmes– Rahe y la escala de estrategias a de afrontamiento según Cope

28 desarrollado por carver et al. , se obtuvieron como resultados que los estudiantes presentan un estrés leve en un 37.4%, 27,6% presenta estrés moderado, y estrategias de afrontamiento regular 65.7% y un 21,4% estrategias de afrontamiento bueno pues así relacionándolo significativamente<sup>9</sup>.

Borda F, en el 2014 en Puno desarrolló un estudio finalidad de determinar la relación existente entre **ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LAS PRÁCTICAS CLÍNICAS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA**, estudio de corte transversal, correlacional, teniendo como participantes a 129 estudiantes del 5to semestre, 6to semestre, 7mo semestre, utilizando como instrumentos el test de medición del estrés, y el cuestionario de afrontamiento del estrés, dando como resultados según el estrés los estudiantes presentan un nivel normal en 5.2%, un 22,6% evidente y 72.,2% moderado , y las estrategias de afrontamiento 51,5% a veces utilizan las estrategias, 46,2% no utiliza, y con mayor predominio la religión 7.2% y las que no utilizan los estudiantes es la auto focalización negativa 64,9% expresión emocional abierta 61,9%, demostrando que existe una relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas del enfermero<sup>10</sup>.

**Los antecedentes apoyan la formación del estudio, como también enriquece a los internos de enfermería sobre las estrategias de afrontamiento que deben ser adecuadas para evitar o disminuir el estrés y además formar parte de este como portavoces para ayudar a los profesionales de las diversas áreas universitarias y/o comunidad direccionándolos como enfermería y el empoderamiento de las situaciones.**

## **II.b BASE TEÓRICA**

### **DEFINICIÓN DE ESTRÉS**

El estrés fue mencionado por primera vez en 1950 por Hans Heyle, fisiólogo, la cual definió como reacción del organismo frente a las demandas del entorno, de esta manera que ha sido conceptualizado de diversas formas, ya sea como respuesta, como estímulo o como proceso

También Stavroula y Griffiths<sup>11</sup> manifestó que el estrés según la OMS es un conglomerado de reacciones somáticas que realiza la persona ante un acontecimiento inusual, manifestando un desequilibrio entre las demandas y presiones, frente a sus capacidades y conocimientos que confronta el sujeto.

Lazarus y Folkman refiere al estrés como: “conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación siendo está valorada por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal”<sup>12</sup>.

De acuerdo a Gonzales y Landero<sup>13</sup> indican que, en la teoría transaccional de Lazarus, una persona presenta estrés, siempre y cuando la situación en la que se encuentre pone en peligro o atenta con el objetivo, expectativa que la persona a sobrevalorado generando tensión, pone en exposición la calidad que dará a lo que está sucediendo.

Cotrina indica que Holmes T y Rahe refiere: “El estrés es un estímulo, acontecimiento vital, que despiertan reacciones psicológicas, fisiológicas o de ambos tipos que pueden aumentar la vulnerabilidad del individuo al estrés”<sup>7</sup>.

Por otra parte, Belloch, Sandín y Ramos<sup>14</sup> refieren que el término estrés también lo empleó Canon y lo hizo para referirse a las reacciones de “lucha– huida”, respuestas automáticas y que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos. Y en estas respuestas intervienen la activación del sistema nervioso simpático, con la subsecuente liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal (adrenalina y noradrenalina). Liberación de glucosa a los músculos.

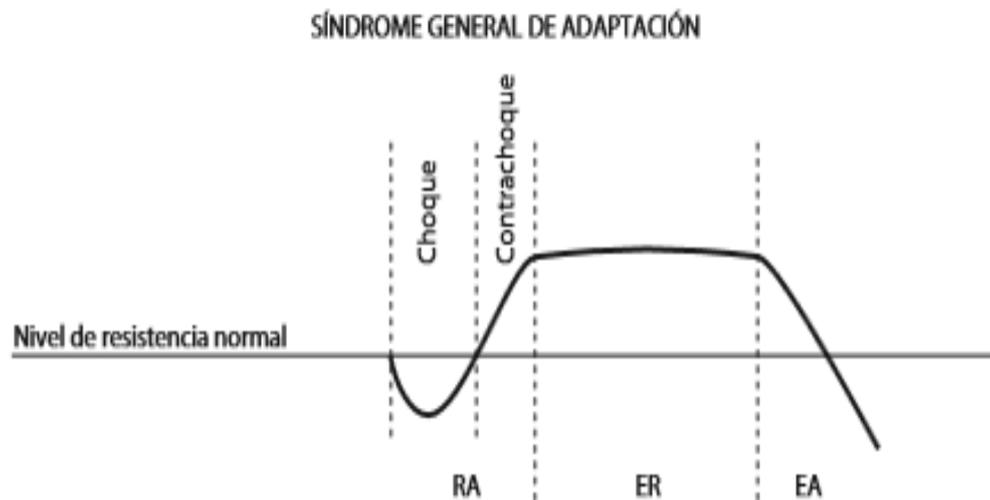
### **FISOPATOLOGIA DEL ESTRÉS:**

Asimismo, Belloch, sandin y Ramos<sup>14</sup> manifestaron que Selye ofrece la definición de estrés basada en dos tipos de fenómenos observables, uno el estresor y la respuesta de estrés, donde el estresor es cualquier circunstancia que recuerda a patrón de respuesta del estrés manifestado. Y este estresor no solo puede ser cognitivo. sino también psicológico o emocional, dentro este puede ser el miedo, ira, amor, pensamientos. Además, nos menciona al estrés como un mecanismo dividido, la cual él denomina síndrome general de adaptación (SGA) es la respuesta del estrés frente al tiempo en este proceso incluyen 3 etapas:

**1. Reacción de alarma:** reacción del organismo cuando es expuesto repentinamente a diversos estímulos a los que está adaptado. Estas etapas tienen dos fases: la fase de choque que constituye la reacción inicial e inmediata al agente nocivo, como taquicardias, la pérdida del tono muscular y la disminución de la temperatura y la presión sanguínea. Que incluyen la descarga de adrenalina. Las que se hacen más evidentes en la fase de contra choque. Caracterizada por hipertensión, hiperglucemia, diuresis, hipertermia.

**2. Etapa de resistencia:** en esta etapa se produce la adaptación del organismo al estresor junto con la consecuente mejora y desaparición de los síntomas.

**3. Etapa de agotamiento:** si el organismo continúa expuesto prolongadamente pierde la adaptación, es decir los recursos del individuo disminuyen, el organismo se vuelve vulnerable y si este continúa puede producirse la muerte.



Dónde: RA: reacción de alarma ER: etapa de resistencia EA: etapa de agotamiento

**Fuente:** Manual de psicopatología volumen II<sup>14</sup>.

Por lo tanto, Azcona, Guillen, Meléndez y pastrana<sup>15</sup>, indican que el estrés es un fenómeno de adaptación que se le atribuye a los seres humanos ya que esta indica supervivencia, además de prestar condicionamientos a mejoras de sus actividades y mejorar el desempeño en diferentes aspectos de la vida cotidiana. Sin embargo, este resulta nocivo para la persona si la experiencia resulta incontrolable, por lo que esta característica es inevitable en la vida del ser humano.

## CAUSAS DEL ESTRÉS:

Según Borda <sup>10</sup> Dentro de las causas del estrés tenemos:

- **Fisiológicas:** están directamente relacionadas a las patologías propias de la persona, que están aumentando de manera gradual la tensión del individuo al punto de revertirse contra este, afectándolo de manera emocional.
- **Psicológicas:** se relaciona con la labilidad emocional y cognitiva, los diferentes cambios en las diversas etapas del desarrollo como son: niñez, infancia, adolescencia, juventud, adultez, ancianidad. También está regido por las condiciones de trabajo o estudio, en exceso, o niveles altos de competencia, la falta de equitatividad dentro de ellos, y el desinterés profesional.
- **Sociales:** están referidos a los cambios a niveles tecnológicos, sociedad, cultura, a los que se debe enfrentar la persona y lograr formar parte.
- **Ambientales:** referido al entorno ambiental, la alimentación, lugares de trabajo con sobreexposición del personal ya sean agentes enfermedades, tóxicos, peligros ambientales (desastres naturales), microorganismo de alta patogenicidad.

Según Aliza <sup>16</sup> existen causas internas y externas dadas para cada situación en particular.

**causas Externas:** son aquellas situaciones inesperadas que exponen a la persona a altos niveles de estrés, estos pueden ser positivos como el nacimiento de tu primer hijo, o negativos como la muerte de un ser amado, cambios repentinos, problemas familiares, amigos y/o dinero.

**Causas Internas:** Estarán inmiscuidas en experiencias pasadas, baja de autoestima, ansiedad, personas perfeccionistas, controladores, falta de apoyo familiar, la sensación de soledad, esto estará determinado por la etapa que se encuentre el ser humano ya que estas recaerán más en los adolescentes, e inicios de la adultez.

## **CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS**

En la Guía del Manejo del estrés realizado por Azcona, Guillen, Meléndez y Pastrana<sup>15</sup>, manifestaron que Las consecuencias del estrés se dan a medida que el sujeto percibe las demandas ambientales como un peligro para su bienestar, dado que estas exceden o igualan los recursos para enfrentarse a ellas, además es constante un sentimiento negativo en el sujeto, y si este no es tratado de manera adecuada, puede llevar a una baja productividad en la vida cotidiana posteriormente deteriorando su salud.

<b>CONSECUENCIAS INDIVIDUALES</b>			
<b>Síntomas físicos</b>	<b>Síntomas mentales</b>	<b>Síntomas comportamentales</b>	<b>Síntomas emocionales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución del sueño</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Vómitos</li> <li>• Diarrea</li> <li>• Debilidad</li> <li>• Sudoración</li> <li>• Temblores</li> <li>• Picazón (manos y pies)</li> <li>• Pérdida o aumento de peso o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de concentración</li> <li>• Confusión</li> <li>• Desorientación</li> <li>• Ataques de pánico</li> <li>• Olvido</li> <li>• Desgano</li> <li>• Apatía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de apetito</li> <li>• Nerviosismo</li> <li>• Incremento de consumo de sustancias nocivas</li> <li>• Hipocondría</li> <li>• Tartamudeo</li> <li>• Onicofagia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Impaciencia</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Ataques de enojo</li> <li>• Tristeza</li> </ul>

**Fuente:** guía sobre el manejo del estrés desde la medicina al trabajo<sup>15</sup>.

CONSECUENCIAS FÍSICAS	CARDIOVASCULARES	MUSCULO ESQUELÉTICOS	DERMATOLÓGICOS	NEUROENDOCRIN OS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de la tensión arterial y frecuencia cardiaca</li> <li>• Arterioesclerosis</li> <li>• Enf. Cerebro vascular</li> <li>• Cardiopatía isquémica</li> <li>• Fibrilación auricular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento del tono muscular localizado</li> <li>• Sobre todo en la región cervical , hombro y región lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psoriasis</li> <li>• Rosácea</li> <li>• Acné</li> <li>• Alopecia</li> <li>• Eccemas</li> <li>• Dermatitis seborreica</li> </ul>	<p>Se da un aumento en los niveles cortisol que es un marcado de los niveles de estrés, además de adrenalina y noradrenalina.</p>

**Fuente:** Guía de manejo sobre el estrés desde la medicina al trabajo<sup>15</sup>.

Además, podemos agregar otros síntomas:

- Gastritis, ulcera péptica, colitis aerofagia, estreñimiento, sistema respiratorio están el asma, síndrome de hiperventilación, aparición de cefaleas, migraña, algias, faciales atípicas.

El estrés no solo afecta el ambiente físico sino también la esfera emocional afectando el estado de ánimo cognitivo y comportamental.

<b>CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS</b>	<b>EMOCIONALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alteraciones del estado de ánimo</li> <li>• Humor disforico</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Diminución de la capacidad de relación</li> <li>• Irritabilidad aumentada</li> <li>• Astenia, Fatiga, ansiedad, disminución del sueño.</li> </ul>
	<b>COGNITIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la concentración, memoria</li> <li>• Déficit de atención</li> <li>• Preocupación constante</li> <li>• Temor al manejo de la situación</li> </ul>
	<b>COMPORTAMENTALES</b>	<p>Aumento en el consumo de sustancias nocivas como (alcohol, tabaco y drogas)</p> <p>Alimentación en base a carbohidratos “comida chatarra”</p>

**Fuente:** Guía de manejo sobre el estrés desde la medicina al trabajo<sup>15</sup>

Estas consecuencias si se dan de manera prolongada en el tiempo y se ven fracasos con los mecanismos de afrontamiento, pueden llegar a producir enfermedades de tipo episodios depresivos, trastornos de ansiedad, obsesivos, fobias, conductas adictivas.

## **DEFINICIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Los autores Lazarus y folkman<sup>17</sup> manifestaron que las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que realizan los individuos de acuerdo a las exigencias ambientales (externas) y/o emocionales (internas) que son demandantes de la persona.

Según Fernández Abascal<sup>18</sup> estas estrategias de afrontamiento son cambiantes de acuerdo a una específica situación y varía de acuerdo a las experiencias de las personas para así alcanzar sus propios objetivos. Es decir que los individuos realizan cambios en la conducta, para afrontar las situaciones estresantes del ambiente donde existió un desequilibrio entre el entorno y el individuo.

Según Scarfarelli y García refieren a frydenberg: “La forma de afrontar los problemas, se tiene en cuenta que, al establecer planes de carrera, y al examinar las de conductas de afrontamiento de un sujeto estas pueden ser más adecuadas para ciertos campos profesionales que para otros”<sup>19</sup>.

Por lo tanto, indican que el afrontamiento es considerado un proceso multidimensional, donde se desarrollan una serie de eventos durante toda la vida como resultado de diversas determinantes. Esencialmente, es una dinámica entre las personas y el entorno.

Jacques L. refiere: “Son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar,) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona”<sup>20</sup>.

Donde las estrategias de afrontamiento involucran la predisposición del individuo para hacer frente a las diversas situaciones y estas determinaran en los aspectos como la estabilidad temporal y situacional.

### **ELEMENTOS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Bica<sup>21</sup> menciona que las estrategias de afrontamiento se clasifican en 3 dimensiones enfocados en el problema, enfocados en la emoción y por último en la evitación.

- **Enfocados En El Problema:**

El individuo se centra en hacer frente a la situación, buscando las soluciones que está causando el problema y a incrementar los recursos para disminuir el malestar. La ventaja de esta ayudará a visualizar las competencias, y la capacidad de manejarlas a un nuevo resultado.

estas estrategias están enfocadas en: la focalización de la solución del problema (FSP), reevaluación Positiva (REP), y Búsqueda de apoyo social (BAS).

- **Enfocados En La Emoción:**

Son aquellos estilos donde las personas buscan la disminución de toda consecuencia emocional, que es activada de forma innata producido por un momento estresante, se admite que la situación es inmodificable, por lo que se centra en limitar la causa generadora de estrés. Ante esta situación el individuo se centra en sus propios sentimientos, aunque algunas veces puede expresarse reprimiendo las emociones o alterándolas de forma

constante. En este tipo de estrategia intervienen: la expresión emocional abierta (EEA), auto focalización negativa (AFN)

- **Enfocados En La Evitación.**

Incluyen las acciones dirigidas a desconectarse de la situación estresante, dedicándoles atención a actividades que no estén enfocadas a las situaciones mismas. Por lo tanto, se aparta del problema, o trata de no pensar en él, realizando actividades de distracción, en otros casos fumando, bebiendo, comiendo, para que estas no sean afectadas de manera directa en la persona, en muchos casos la evitación es la mejor forma y manera más rápida de desligarse del problema de manera espontánea, que posteriormente provocara ansiedad más adelante, está en algunos casos implica la perdida de intereses del sujeto.

Aquí tenemos como estrategias: religión (RLG) y evitación (EVT)

El modelo de Bonifacio y Sandin Chorot <sup>22</sup> sobre el afrontamiento al estrés hizo señalar que los esfuerzos dados por la conducta como también los cognitivos son los que ejecutan las personas para afrontar al estrés, ya que este produce malestares no solo físicos sino también psicológicos según este modelo se consideraron 7 estrategias de afrontamiento.

### **Focalizado en la Solución de Problema (FSP)**

Borda<sup>10</sup> indica que se caracteriza por la toma de decisiones, es una acción directa que se da de forma racional para tener resultados ante cualquier problema. Es decir, la persona analiza el problema, identifica el problema como manejable, observa si el problema es de uno mismo o de otros, establece un plan acción, habla con las personas encargadas del problema o de la situación generada por el problema, establece soluciones detenidamente.

- **Auto focalización Negativa (AFN)**

De igual forma Borda<sup>10</sup> manifiesta que Existe una ausencia de aceptación de la situación estresante, por lo que la persona se centra en aspectos y comentarios negativos, se juzga y culpa, se manifiesta indefenso y por último se resigna, es así que dificulta el afrontamiento. Logrando no solucionar el problema.

Este tipo de comportamiento tiene con mayor prevalencia en las personas con estados depresivos.

- **Reevaluación positiva (REP)**

Se enfoca en la reestructuración del problema, generando aspectos positivos de la situación, para así dar un mejor punto de vista y entender que todo escenario por más malo que sea siempre deja algo bueno. En este momento se corrige la situación del estrés, descubre situaciones nuevas, incluyendo personas, generando metas, modificando el estado emocional, además de salir airoso y fortalecido de la situación.

- **Expresión Emocional Abierta (EEA)**

Se caracteriza por regular el afrontamiento a través de manifestaciones expresivas dirigidas a otras personas ante la reacción ocasionada por el problema, dejando expuestas su ira, tristeza de manera constante. Esta estrategia es considerada negativa, ya que solo va a desahogarse. Se considera positiva cuando la persona logra mejorar el problema cuando esta organiza sus pensamientos y emociones expresándose sin alterar sus emociones.

- **Evitación (EVT)**

Es cuando la persona obvia la situación, no busca la solución del problema además de actuar como si no hubiera pasada nada, desvalora las circunstancias. El individuo busca situaciones contrarias a modo escape, como concentrarse en otras cosas (deportes, realizar otros trabajos, “salir a dar una vuelta”).

- **Búsqueda De Apoyo Social (BAS)**

Busca manejar la situación de estrés, con la habilidad de confiar en los demás, pedir un consejo, pedir información amigos y/o familiares con capacidades intelectuales superiores o iguales al de este, expresar sentimientos con los demás, para así eliminar el pensamiento opresivo, permitiendo recibir retroalimentación sobre las causas y consecuencias del problema.

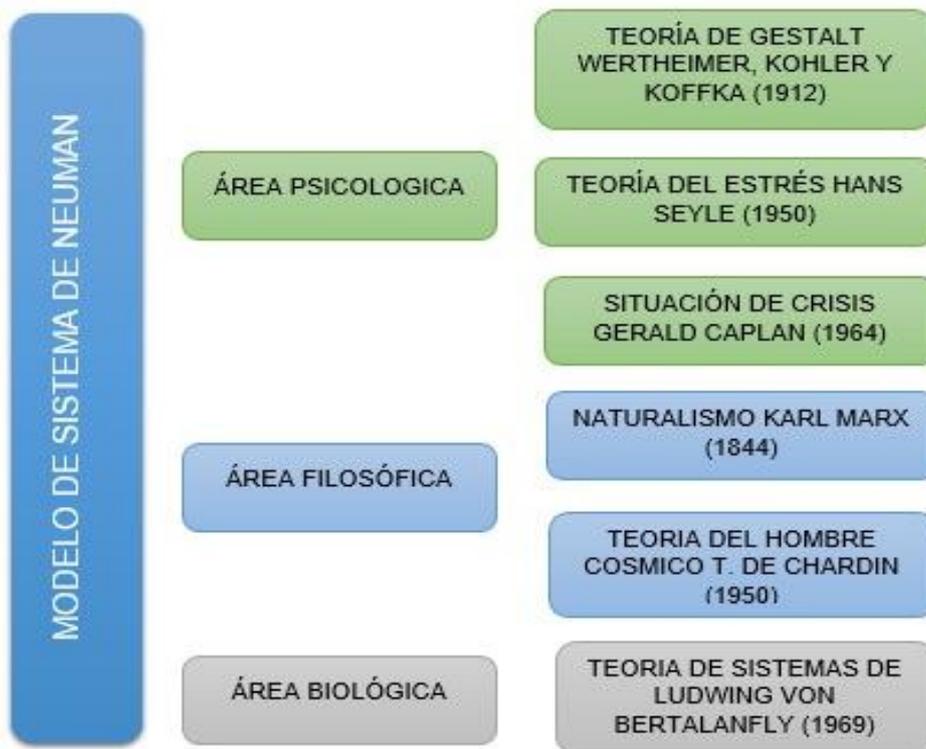
- **Religión (RLG)**

Búsqueda de apoyo en seres espirituales, acudir a la iglesia, rezar con la finalidad de disminuir el problema, es una estrategia positiva además de interpretar la situación única y especial, permitiendo a la religión formar parte de la solución y la transformación del problema.

## TEÓRICA DE ENFERMERÍA:

### MODELO DE SISTEMAS DE BETTY NEUMAN

Según Romero, Flores, Cárdenas y Ostiguín<sup>23</sup> postulan en su análisis de las bases modelo de sistemas de Betty Neuman se centra en tres áreas disciplinarias que tienen por influencia psicológica, filosófica y otra biológica y cada una con sus diversos autores, donde su teoría se fundamenta en la teoría de Gestalt, teoría del estrés de Hans Heyle y la teoría general de sistemas donde siempre se tendrá en cuenta la interacción con el ambiente y sus estresores para implementar medidas de afrontamiento para mejorar la situación.



**Fuente:** Análisis de las bases teóricas del Modelo de Sistemas de Betty Neuman <sup>23</sup>.

Romero, Flores, Cárdenas y Ostiguín hacen referencia Neuman frente a la teoría del estrés donde construye el término factores estresantes, mismo que define como las fuerzas del entorno que enfrenta la persona dando como resultado la estabilidad o de lo contrario la enfermedad, donde las personas movilizan todas sus capacidades de afrontamiento para sobrellevar la situación<sup>23</sup>.

Además, Neuman propone que el proceso de atención tiene una forma circular que va de la prevención primaria a la terciaria, donde se debe atender los factores de riesgo asociados a los estresores.

Esto nos hace referencia que Neuman es una teórica que ve gran importancia por el estrés y su disminución, además se preocupa por los efectos que lleva en el ser humano si no son tratados y controlados para vivir sin que este afecte al organismo.

Los estudiantes de enfermería del último año de la carrera de enfermería al estar en constante interacción con las situaciones agobiantes en las prácticas como internos, fácilmente pueden pasar del bienestar a la enfermedad, es decir se verá en constante interacción con su entorno ya sean profesores, compañeros, familiares y pacientes; estos generarán estrés, por ende, dependerá mucho del desarrollo sus capacidades para la mejora de la situación.

Es importante como lo menciona Neuman en su teoría de Sistemas junto con la del Estrés y Gestalt, preocuparse por la implementación de medidas de intervención de los efectos en la salud en los internos de enfermería logrando un cuidado integral, y si estos no son controlados, modificados o eliminados estableciendo adecuados estilos de afrontamiento conllevarán a consecuencias fatales para los estudiantes afectando su bienestar.

## **DEFINICIÓN DE INTERNOS DE ENFERMERÍA:**

Los internos son aquellos estudiantes que se encuentran en los ciclos IX (Internado urbano marginal y rural) y X (Internado Hospitalario) de la carrera de enfermería, esta etapa equivale a las prácticas pre- profesionales de la formación académica. Donde los alumnos están prestos a pericia y mejorar sus habilidades y conocimientos teóricos adquiridos durante los primeros años universitarios, Enfocados la salud de la persona, familia y comunidad, en sus diferentes esferas de vida, brindando atención integral, holística, y de calidad en las áreas comunitarias y hospitalaria para así ser un gran potencial profesional, además de cumplir con los principios bioéticos con los pacientes, la familia y entorno laboral.

## **II.c. HIPÓTESIS**

### **HIPÓTESIS GLOBAL**

Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Setiembre 2018 son inadecuadas

### **HIPÓTESIS DERIVADAS**

Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista según dimensión enfocados en el problema son inadecuadas

Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista según dimensión enfocados en la emoción son adecuadas.

Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista según dimensión enfocados en la evitación son regulares.

## **II.d. VARIABLES**

**V.1:** Estrategias De Afrontamiento Ante El Estrés En Internos De Enfermería.

## II.e. DEFINICIONES OPERACIONAL DE TÉRMINOS

- **Estrategias De Afrontamiento Ante El Estrés:** Son todos aquellos conocimientos y conductas que aplica el interno de enfermería para afrontar las exigencias externas (compañeros, profesores, pacientes, trabajo) o internas (sentimientos) que se dan durante la etapa del internado, para lograr un equilibrio frente a la salud.
- **Internos De Enfermería:** Estudiantes del IX y X ciclo de la carrera de enfermería que realizan prácticas rurales y hospitalarias respectivamente.

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

### **III.a. TIPO DE ESTUDIO**

El presente estudio es de tipo no experimental porque no manipula las variables deliberadamente.

De enfoque cuantitativo porque los datos recolectados se expresarán en medición numérica y estadística.

De método descriptivo, pues detalla todas las características de la variable y sus dimensiones como son: enfocadas en el problema, en la emoción y evitación, frente a las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería.

De corte transversal ya que permite presentar los hallazgos tal y como se dará en un tiempo determinado y cuya extensión a desarrollar será en el ambiente natural de la Universidad.

### **III.b. ÁREA DE ESTUDIO**

El área geográfica que cubre el estudio pertenece a la Universidad Privada San Juan Bautista en la facultad de ciencias de la salud, escuela de enfermería, consta con 1 sede y dos filiales: Chincha, Ica. La sede central donde se realizó el estudio está ubicada en el distrito de Chorrillos Av. José Antonio Lavalle s/n (ex hacienda villa), contando con facultades como: ciencias de la salud, derecho, ingenierías y ciencias administrativas.

Donde se realizó el Internado Comunitario 2018-II llevando a cabo en los centros de salud de Pachamac, centro Materno La Ensenada, Centro Materno Zapallal , centro de Materno Carlos Filips desarrollándose en las diversas áreas de control y crecimiento y desarrollo del niño menor de 5

años , estrategia sanitaria de inmunizaciones, Estrategia sanitaria contra la tuberculosis y atención al recién nacido.

Internado Hospitalario 2018- II realizado en Hospitales como: Hospital Nacional Arzobispo Loayza en los servicios de cirugía, ginecología, Hospital Dos de Mayo en área de emergencia, neonatología, Instituto de Ciencias Neurológicas, Hospital Nacional del Callao, Instituto Nacional del Niño en Servicio de gastroenterología, cirugía, emergencia.

### **III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estuvo constituida por 21 internos del IX ciclo y 59 internos del X ciclo de la carrera de enfermería.

La muestra estuvo constituida por 50 internos de enfermería de los ciclos IX y X del internado comunitario y hospitalario respectivamente de la Universidad Privada San Juan Bautista. Por lo cuál se aplicó la técnica del muestreo no probalístico por conveniencia, cumpliendo los criterios de exclusión e inclusión, donde todos tuvieron la oportunidad de ser elegidos como sujetos de investigación.

#### **Criterios de inclusión:**

- Internos de la Universidad Privada San Juan Bautista.
- Internos del IX y X ciclo del internado rural y urbano
- Internos de ambos de sexos.
- Internos que aceptaron voluntariamente participar en el estudio.

### **Criterios de exclusión:**

- Internos de otras carreras universitarias.
- Estudiantes del I al VIII ciclo de la carrera de enfermería.
- Internos que no se encuentren en el momento de realizar la encuesta.
- Internos que no acepten participar en el estudio voluntariamente.

### **III.d. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se realizó los trámites pertinentes, como son el permiso y consentimiento informado a la Universidad Privada San Juan Bautista, seguido de la Escuela Profesional de Enfermería, con el propósito de solicitar la autorización para la aplicación de la encuesta del presente estudio. Posteriormente se coordinó con las docentes encargadas del IX y X ciclo para así proceder a la recolección de datos que se llevó a cabo en las horas teóricas, con un tiempo aproximado de 10 a 20 minutos como máximo previos a la lectura y llenado del consentimiento informado.

Para la recolección de datos se utilizará como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) elaborado en base al realizado por Bonifacio Sandín y paloma Chorot, modificado por la autora Sotomayor G<sup>11</sup>.

Consta de 42 preguntas que están diseñadas para valorar 7 estrategias de afrontamiento: búsqueda de apoyo social (BAS), expresión emocional abierta (EEA), religión(RLG), focalización de la solución del problema(FSP), evitación (EVT), auto focalización negativa (AFN), reevaluación positiva.

Donde las respuestas se darán según escala Likert dando a cada indicador 4 categorías de 0 a 3, teniendo como criterios:

0 =Nunca lo hago 1= A veces lo hago 2= Frecuentemente lo hago  
3= Siempre lo hago

Donde la validez del instrumento se obtuvo mediante jueces expertos, obteniendo una concordancia de 100%, y nivel de significancia de cada ítem fue menor de 0.05 en la distribución binomial, se ejecutó la prueba piloto que se realizó en 20 estudiantes, se utilizó la fórmula estadística de coeficientes de alfa de Crombach con resultado de 0.74, en resultado análisis SPSS en base de datos <sup>1</sup>.

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

El procesamiento de datos se realizó mediante el programa Microsoft Excel 2013. Donde se aplicó un análisis descriptivo presentando información clara y concisa, posteriormente un análisis inferencial para realizar pruebas estadísticas sobre la población en base a los resultados obtenidos previamente del grupo muestra.

### **III.g. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Al obtener la información se codificará los datos del cuestionario en Microsoft Excel 2013, para proceder a la elaboración de tablas y gráficos y así conseguir información de manera detallada de la variable de estudio. Finalmente, los resultados se analizaron e interpretaron teniendo en cuenta el marco y base teórica según los diferentes autores a Nivel Internacional y Nacional.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a. RESULTADOS

TABLA 1

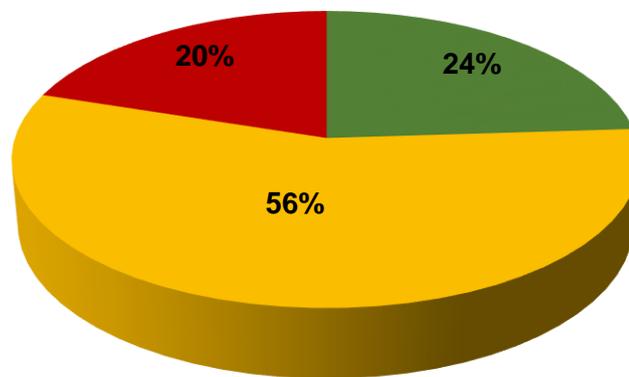
**DATOS GENERALES DE LOS INTERNOS DE ENFERMERIA  
DEL IX Y X CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA  
SAN JUAN BAUTISTA  
SETIEMBRE 2018**

<b>DATOS</b>	<b>CATEGORIA</b>	<b>n= 50</b>	<b>100%</b>
<b>EDAD</b>	20-22	8	16
	<b>23-25</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
	26-29	10	20
	Más de 30	12	24
<b>SEXO</b>	<b>Femenino</b>	<b>46</b>	<b>92</b>
	Masculino	4	8
<b>CICLO</b>	Noveno	21	42
	<b>Décimo</b>	<b>29</b>	<b>58</b>
<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>Soltera</b>	<b>41</b>	<b>82</b>
	Casada	7	14
	Conviviente	2	4
	Divorciada	0	0

La edad predominante en los internos de enfermería es 23-25 años 40% (20), son mujeres 92%(46), son del décimo ciclo 58%(29), la mayoría es soltero(a) 82%(41)

## GRÁFICO 1

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SETIEMBRE - 2018.

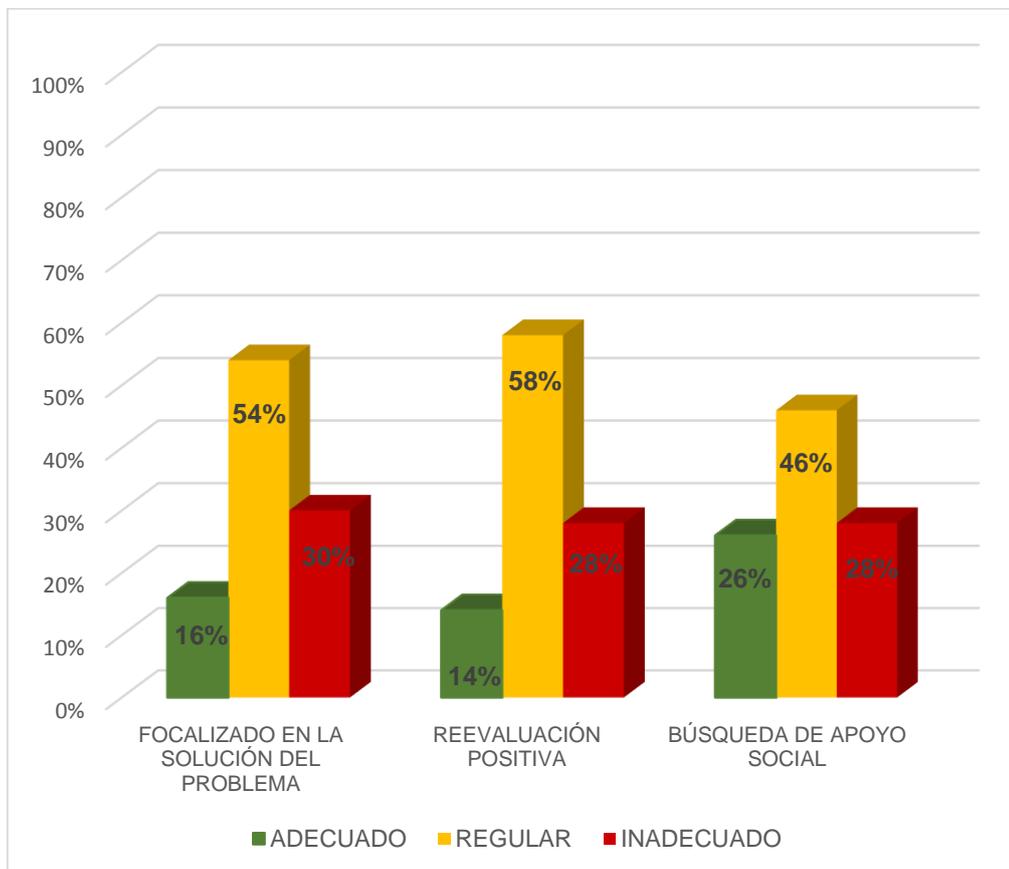


■ ADECUADO ■ REGULAR ■ INADECUADO

La estrategia de afrontamiento ante el estrés en los internos de enfermería es adecuada 24%(12), **Regular 56%** (28), inadecuado 20%(10)

### GRÁFICO 3

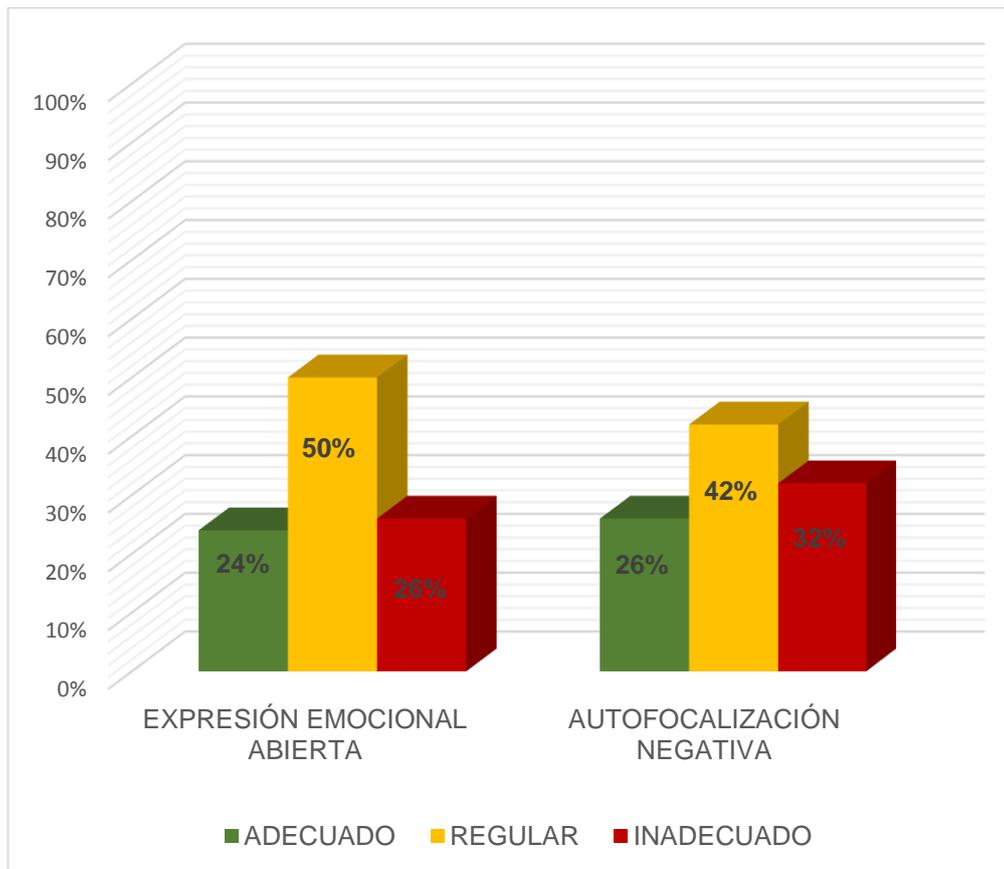
#### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERÍA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN ENFOCADOS EN EL PROBLEMA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SETIEMBRE – 2018



Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en el interno de enfermería según la dimensión enfocado en el problema es regular en todos los indicadores **Focalizado en la solución de problemas 54%(25)** Reevaluación positiva 58%(22) Búsqueda de apoyo social 46% (39).

#### GRÁFICO 4

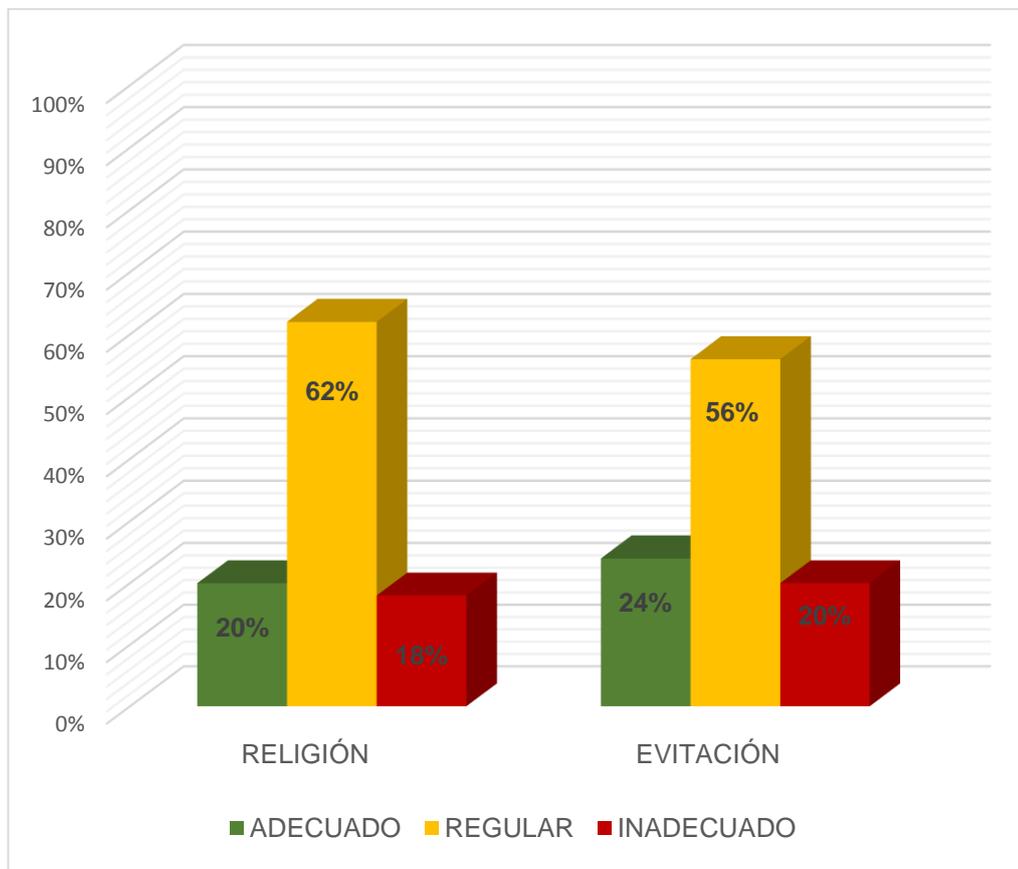
**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN  
INTERNOS DE ENFERMERÍA SEGÚN INDICADORES DE  
LA DIMENSIÓN ENFOCADOS EN LA EMOCIÓN  
UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
SETIEMBRE - 2018**



Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según indicadores de la dimensión enfocados en la emoción es regular en **Expresión emocional abierta 50%** (25), **Autofocalización Negativa 42%**(21).

## GRÁFICO 5

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERIA SEGÚN INDICADORES DE LA DIMENSIÓN ENFOCADOS EN LA EVITACIÓN UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SETIEMBRE - 2018



La estrategia de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería en la dimensión enfocado en la evitación es regular, coincidiendo en las dimensiones **religión 62%** (31) y evitación 56% (28).

#### **IV.b. DISCUSIÓN**

Enfermería es ciencia y arte dirigidos a satisfacer las necesidades del ser humano, familia y comunidad, es sus diferentes etapas de vida y son responsables del cuidado. En la actualidad el ser enfermero ha roto con los esquemas e implica más que brindar un cuidado holístico, con amor y dedicación, es tanto así que están inmiscuidos a nuevos retos aplicando nuevas técnicas adecuándose a la alta tecnología o en algunos casos causados por el déficit y/o escases de los medios pueden ser causantes de altos niveles de estrés y traer posteriormente consecuencias en la salud.

Cotrina refiere a Holmes T y Rahe refiere que el estrés es un estímulo, acontecimiento vital, que despiertan reacciones psicológicas, fisiológicas o ambos tipos que pueden aumentar la vulnerabilidad del individuo al estrés<sup>7</sup>.

Frente a esta referencia el interno de enfermería en su último año de la carrera universitaria, está presto a realizar procedimientos y /o aplicar conocimientos que se le adquirió durante años anteriores a este y además la etapa más importante de la carrera, donde se presenta más estrés no solo en el ámbito de las prácticas hospitalarias y rurales, sino también que se suman las labores universitarias que no son ajenas durante el periodo estudiantil , es por ello que los internos de enfermería deben utilizar las estrategias de afrontamiento de manera adecuada así disminuir y/o contrarrestar los efectos colaterales que colaterales que pueden ser trascendentales en la persona.

Lazarus y folkman<sup>12</sup> refieren que: “conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación siendo está valorada como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal”

Asimismo Belloch , Sandín y Ramos<sup>14</sup> mencionan a Selye en su teoría transaccional del estrés , las personas hacen frente a tres fases de

adaptación una llamada reacción de alarma donde el organismo recibe repentinamente el estímulo estresor y se hacen evidentes los signos del estrés como sudoración , diuresis , entre otros , y la fase de resistencia donde se produce la adaptación propia del ser humano , por consecuencia la mejora o desaparición del factor estresante , es aquí donde se hacen uso de las estrategias de afrontamiento y si estas son adecuadas no llegan a un cansancio o la llamada fase de agotamiento donde el organismo pierde el sentido de la situación terminando nuevamente en la etapa de alarma y posteriormente llegar a la muerte o enfermedades.

También Belloch, Sandín y Ramos<sup>14</sup> refiere a Canon que todo organismo realiza la acción “lucha – huida “para mantener el equilibrio interno, además de respuestas que realizan los organismos en defensa de los estímulos amenazantes<sup>15</sup>.

Asimismo, Romero, Flores, Cárdenas, Ostiguín refieren a Neuman donde los factores estresores son como las fuerzas del entorno que enfrenta la persona dando como resultado la estabilidad o de lo contrario produce enfermedad, donde las personas movilizan todas sus capacidades de afrontamiento para sobrellevar la situación<sup>23</sup>.

En el presente estudio que estuvo conformado por 50 internos de enfermería donde se observó los datos generales en tabla n°1 obteniendo un predominio del género femenino 92%, las oscilan entre 23-25 años 40%, en mayor porcentaje soltera (o) 82% y el 58% son del décimo ciclo; estos datos hacen contraste con el estudio realizado por Montalvo y col en la Universidad de Cartagena en Colombia , Dando como resultados que la mayoría de la población es de sexo femenino 66.2%<sup>2</sup> , además concuerda con el estudio realizado por Cotrina en la Universidad Nacional de Cajamarca donde los estudiantes en su mayoría de sexo femenino 89.5%, con edades entre 20 y 23 años de edad 76.3% , solteros 84.2%<sup>7</sup> de la misma manera se obtuvieron resultados similares con el estudio de

Sotomayor en la Universidad de César vallejo donde la mayoría es de sexo femenino y son solteros<sup>8</sup>.

Respecto a las estrategias de afrontamiento ante estrés es regular en un 56%, siendo este similar al estudio realizado por Borda. En un 51,5% sobre el estrés y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas en los estudiantes de enfermería considerando que los estudiantes al estar en la etapa más crucial para su carrera implica mayor responsabilidad , es por ello que algunos se descuidan de la salud , e incluso llegan a comprometer los estudios de manera significativa , además hace énfasis en la profesión de enfermería como ser que brinda el cuidado y es este es su esencia ,lo cual no implica el cuidado de los demás , sino también el de cuidarse así mismo<sup>10</sup>.

Además, como lo indico Gutiérrez y Julca en el un estudio correlacional entre el estrés y las estrategias de afrontamiento esto poseen un afrontamiento regular 65,7%<sup>9</sup> y Este es contrario al estudio realizado por Sotomayor que indica un 45% de afrontamiento inadecuado en los estudiantes de una Universidad Privada En Lima<sup>8</sup> y Valle A, Villar en la Universidad De Santa en Chimbote con un 84,4% de afrontamiento inadecuado<sup>6</sup>.

Lazarus y folkman<sup>17</sup> refieren que las estrategias de afrontamiento son todos los esfuerzos cognitivos y conductuales que realizan los individuos de acuerdo a las exigencias ambientales (externas) y/o emocionales (internas) que son demandantes de la persona.

Según Scarfarelli y García menciona a frydenberg<sup>19</sup>:

“que la forma de afrontar los problemas se tiene en cuenta cuando se trata de establecer planes de carrera que al examinar el repertorio de conductas de afrontamiento de un sujeto estas pueden ser más adecuadas para ciertos campos profesionales que para otros”

Los internos de enfermería son los futuros profesionales de la salud que estarán al cuidado de las personas, familia, y comunidad, y por esto al estar en contacto directo con la carrera, se les otorgará diversas inquietudes y dificultades para enfrentar a la adaptación y enfrentar a las situaciones, es por ello que debe estar preparados para afrontar las diversas situaciones del ámbito laboral que se enfrentarán a diario.

En relación a los internos de enfermería las estrategias de afrontamiento son regulares de acuerdo a sus dimensiones enfocados en el problema 56%, la emoción 52% y la evitación 54%, siendo este similar a un estudio realizado por Borda haciendo énfasis en enfocado en el problema 71%, en la emoción 61,9% y evitación 66% indicando que los estudiantes de enfermería a veces utilizan las estrategias de afrontamiento<sup>10</sup>.

Vemos que los estudiantes de enfermería se enfrentan a diversas situaciones a lo largo de la carrera , y estas no serán ajenas a la nueva etapa de formación que implica mayor responsabilidad , es por ello utilizan estrategias centradas en el problema hace referencia frente a la situación por medio de soluciones y mejorar los recursos , enfocados en la emoción se darán por las niveles altos de contacto directo de paciente , empatía y la impotencia de no poder ayudar al otro , harán incluso que entren en llanto, y represión de sus sentimientos. Evitación nos indica que hace desconectarse de la situación estresante realizando diferentes actividades o simplemente no presentándole atención a la situación.

Se puede rescatar que los estudiantes de enfermería no tienen estrategias de afrontamiento adecuadas, y que estos pueden traer consecuencias cardiovasculares, músculo esqueléticos, dermatológicos, neuroendocrinos, además cambios psicológicos, como son los emocionales, cognitivos y comportamentales, que serán producto del fracaso del organismo por

mantener el estrés de manera prolongada, provocando estos tipos de episodios<sup>15</sup>.

En cuanto al interno de enfermería las estrategias de afrontamiento es regular según indicadores de la dimensión enfocados en el problema en relación a la focalización del problema 54%, reevaluación positiva un 58% y 46% en búsqueda de apoyo social, estos resultados son similares al estudio de Kaccallaca M en Puno donde un 71,4% busca la solución al problema en anteriores, 78,6% le dan vueltas al problema para intentar asimilarlo<sup>5</sup>; al igual que Borda indica que utilizan a veces las estrategias en focalizado en la solución del problema 60,8%, reevaluación positiva 71%, búsqueda de apoyo de social 66%.

Según Bonifacio y Sandín Chorot<sup>22</sup> nos señalan que el afrontamiento ante el estrés no son solo esfuerzos conductuales, sino también cognitivos donde estos también producen síntomas o signos tanto psicológicos y físicos en respuesta al estrés.

Al hablar de focalización en la solución del problema, podemos interpretar que los internos de enfermería tienen un enfoque cognitivo ante la situaciones estresante, donde analizan el tema, y si estos lo requieren buscan el apoyo de un familiar , amigo e incluso pedir la ayuda de personas maestras en el tema ,comparando situaciones anteriores , con pasadas, ganando mejores enfoques , y así fortaleciendo su autoestima y empoderamiento , cuando salgan más delante al ámbito laboral ; los internos analizan las situaciones para posteriormente tomarlos como manejable y plantearse soluciones, donde la más aptas serán las que establezcan la mejoría del altercado Y así aplican la técnica de reevaluación positiva.

Mientras que un estudio realizado por Rosana T. de los factores estresores percibidos por los estudiantes de la facultad de enfermería en la

Universidad Católica de Uruguay, dónde los estudiantes manifestaron tener una buena relación con sus compañeros un 50%, y los profesores un 48%, es nos hace resaltar que, si los estudiantes tienen más afinidad con su alrededor, se pueden hacer frente a los problemas, esto no se verá afectado más adelante en ámbito psicológico<sup>3</sup>.

Ponen en énfasis Scarfarelli y García mencionan que las personas hacen uso de las estrategias de afrontamiento según el alto nivel de importancia que se le da a cada situación, en este caso al ser importante para su desarrollo profesional y laboral, el interno de enfermería buscará como dar solución a una serie de eventos <sup>19</sup>.

Según indicadores de la dimensión enfocado en la emoción dieron como respuesta 50% adecuado en expresión emocional abierta, 42% auto focalización negativa, haciendo contraste con la investigación de los internos en prácticas clínicas en Puno en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Del Altiplano realizado por Borda pone en énfasis la AFN en 64,9%, seguida de EEA en 61,9%<sup>10</sup>, además Kaccallaca en su estudio en el afrontamiento al estrés en internos de enfermería manifiesta que los internos tienden a explotar con la persona a cargo de la rotación un 60,7%, y con sus compañeros 96,4%<sup>5</sup>, Valle A y Villar en su estudio Factores estresores y afrontamiento del estrés de la Universidad de Santa en Chimbote hace hincapié que el sentimiento de impotencia , incertidumbre 60,6% son existentes en un interno de enfermería ya que estos solo al ser alumnos , siempre están a cargo de una docente , quedan como atados de manos , el sentimiento de culpa y la relación que se puede entablar con el paciente en un 12,1% pueden ser grandes desencadenantes de estrés, además del contacto directo con la muerte<sup>6</sup>.

La expresión emocional abierta como lo mencionan diversos autores son aquellas manifestaciones que se darán ante la reacción del problema de forma expresiva, es decir forman parte de las emociones , ya sea la ira , la

tristeza, el enojo , o incluso llegar a la agresión , pueden ser a manera de desfogar los sentimientos guardados , los internos de enfermería al estar en contacto directo con las diferentes realidades , ya sean de diferentes hospitales, centro de salud , e innumerables pacientes , se ven inmiscuidos emocionalmente de alguna u otra forma, sobre todo cuando se da por observación la primera pérdida de un paciente , la impotencia y el desgano pueden ser apoderados de los mismos internos , como refieren algunos “fue la experiencia más terrible” , “llegue llorando a mi casa” “fue impactante” “ el querer ayudar , para no perderlo , y solo asistir me destrozo” es aquí donde hacen uso de la auto focalización negativa ,el salir delante de esta , sin sentirse indefenso , y juzgarse o tener el sentimiento.

Al enfocar según la evitación es regular y respectivamente en sus indicadores de religión 62%, 56% evitación, así lo manifestó Montalvo en su estudio del estrés académico en los estudiantes en una Universidad En Colombia , donde se manifestó un 32,5% cambios en la conducta alimentaria , 50,8% tendencias religiosas<sup>2</sup> , es así que Kaccallaca refiere que los internos de enfermería cuando realizan las prácticas hospitalarias utilizan estilos adicionales como comer en exceso , ingerir bebidas alcohólicas en 46,5% , al igual que otro estudio 33% religión , evitación 49,5%<sup>5</sup>.

La estrategia de evitación en los internos de enfermería se da un el ámbito de la religión , ya sean en acudir a la iglesia , rezar , es importante en el futuro profesional de la salud que no esté ajeno a la religiosidad porque siempre existirán situaciones donde el poder del espíritu , sea mucho más fuerte que el propio poder mental , ante este hecho se pudo dialogar con internos que manifestaron rezar antes de entrar a los servicios, o el simple hecho de persignarse antes de entrar a laborar eran de gran importancia para empezar el día.

En cuanto a las estrategias de evitación los internos indican que siempre tratan de distraerse, saliendo de manera grupal o con sus familias, ya que

no “todo es estudiar”, otros realizan deporte, danza, aducen al gimnasio, el solo hecho de dar “una vuelta al parque “es de gran alivio para mucho.

En referencia a los internos de enfermería del IX y X ciclo, como lo manifiestan los autores de los diferentes estudios, las estrategias de afrontamiento es regular, es decir que los estudiante no desarrollan adecuadamente los estilos frente al estrés , no manejan respuestas cognitivas esperadas , o emocionales , frente al entorno , están se verán según la complejidad del problema , las diferentes habilidades de cada persona , es por ello que es importante que al interno de enfermería se le prepare en el desarrollo de las estrategias , para mejorar la solución de los problemas , actitudes , y le permita adentrarse al mundo hospitalario siendo profesional un competente.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. CONCLUSIONES**

- Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista setiembre 2018, es regular, por lo tanto, se rechaza la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según dimensión enfocados en el problema son regulares por lo que se rechaza la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según dimensión enfocados la emoción son regulares por lo que se rechaza la hipótesis planteada.
- Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería según dimensión enfocada en la evitación son regulares, por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada.

## **V.b. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que a través de la Escuela Profesional De Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista se implementen programas, talleres, para fortalecer los conocimientos frente a las estrategias de afrontamiento ante el estrés en los internos de enfermería con la finalidad de prevenir consecuencias en la salud.
- Se recomienda tener en cuenta las estrategias de afrontamiento ante el estrés en el interno, ya que este será un gran cambio de rutina, y posteriormente formará parte de su vida laboral, por lo que se debe realizar una inducción antes del inicio de sus labores.
- Se recomienda a los coordinadores de aula, docentes de práctica y encargados de grupos de rotación trabajen en conjunto para desarrollar talleres para el manejo del estrés, técnicas de relajación y solución de problemas.
- Se recomienda poner en énfasis las tutorías, para lograr una mayor comunicación con los internos de enfermería y ayudar con la solución o mejora de los problemas.
- Se recomienda realizar estudios frente a la aplicación de estrategias de afrontamiento ante el estrés no solo en el interno de enfermería, sino también en diferentes poblaciones.
- Se recomienda realizar talleres obligatorios los fines de semana una hora antes de salir de las clases estas pueden ser de danza, taichí, aeróbicos, clown, canto, deportes etc. Dónde se le acredite un puntaje en el curso correspondiente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Prevención de los trastornos mentales intervenciones efectivas y opciones de políticas. [internet].2004 [acceso 2 de febrero del 2019]; Disponible en : [www.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029\\_spa.pdf](http://www.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf)
2. Montalvo A. y col. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en Universidad Pública De Cartagena. Revista de ciencias biomédicas.2015;6(2):309-318. [revista virtual]. [fecha de acceso 07 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297/1207>
3. Rosana T; Factores estresores percibido por los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. Rev. Colom. Enf.2015;10(2):27-34. [revista virtual] [fecha de acceso 07 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://dialnet-factoresestresorespercibidosporlosestudiantesdelaF-657170.pdf>.
4. Instituto Especializado de la Salud Mental Honorio Delgado- Hideyo Noguchi. Situación de la Salud Mental. Perú : Población con altos niveles de estrés según área específica y grupo de edad en la costa; 2006[fecha de acceso 08 de febrero] Disponible en : <http://www.insm.gob.pe/investigación/archivos/estudios/2006>.
5. Kaccallaca M. Afrontamiento al estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional Del Altiplano. [tesis para obtener el grado de licenciada en enfermería]. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano.2014

6. Valle I, Villar J. Factores estresores y afrontamiento del estrés en el interno de enfermería de la Universidad Nacional De Santa. [tesis para obtener el grado licenciada en enfermería]. Nuevo Chimbote: Universidad Nacional De Santa;2014.
7. Cotrina C. Nivel de estrés y mecanismo de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de enfermería Universidad Nacional De Cajamarca. [tesis para optar grado de licenciada]. Cajamarca: Universidad Nacional De Cajamarca;2014.
8. Sotomayor G. Estrategias de Afrontamiento del estudiante de enfermería ante el estrés en las prácticas clínicas en una Universidad Privada. [tesis para obtener el grado de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad César Vallejo;2018
9. Gutiérrez M, Julca R, Medina A. Relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional Callao. [tesis para obtener el grado de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Del Callao;2014.
10. Borda F. Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la facultad de enfermería [tesis para obtener el grado de licenciada]. Puno: Universidad Nacional Del Altiplano :2014
11. Stavroula L. Griffiths A. et al. Organización del trabajo y el estrés [folleto]. Nottinham;Reino Unido:ONS;2004[fecha de acceso 25 de febrero] Disponible en : [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf/](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf/)

12. Lazarus R, folkman S. estrés y participación social. México D.F.: trillas; 2003.
13. Gonzales M, Landero R. síntomas psicomaticos y teoría transaccional del estrés. Ansiedad y estrés. [Internet]. 2006 [ 25 de febrero del 2019];12(1):45-61. Disponible en: <http://www.monicagonzales.com/2006%20teoria%20%transaccional%20sx.pdf>.
14. Belloch A, Sandin B, Ramos F. Manual de psicopatología volumen II Edición revisada. Madrid: Mc Graw Hill;2009.
15. Azcona J, Guillen C; Meléndez A, pastrana J. Guía sobre el manejo del estrés desde la medicina del trabajo. Barcelona: Sans Growing Brand;2016.Disponible en : <https://www.diba.cat/>
16. Aliza D. vida y salud. [internet].2014 [26 de febrero]. Disponible en : <http://www.vidaysalud.com/diario/estres-y-salud-mental/cuales-son-las-causas-del-estres>.
17. Lazarus R, Folkman S. Estrés, adaptación y afrontamiento. New york. Springer;1984.
18. Fernández – Abascal; García E. Cholíz M, Palmer C, Martínez F, cuaderno y prácticas de motivación y emoción. Madrid: pirámide;1997.
19. Scarfarelli M, García Pérez. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. Ciencias psicológicas. 2010;4(2):136. [revista virtual]. [ 3 de marzo]. Disponible en : [www.scielo.edu.uy](http://www.scielo.edu.uy)

20. Jacques L. psicoterapia. [revista virtual].2014[fecha de acceso 10 de marzo del 2019]. disponible en : <http://todoesmente.com/defensa/estrtaegias-de-afrontamiento>.
21. Bica P. psicología motivacional [revista de internet].2010[fecha de acceso 12 de marzo del 2019]. Disponible en : <http://psicologiamotivacional.com/tipos-de-afrontamiento-del-estres-nuestras-estrategias-internas/>
22. Bonifacio S, Chorot P. cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo preliminar t validación preliminar. Revista de psicopatología y psicología clínica.2003;8(1):39-54[revista virtual] [fecha de acceso 7 de febrero del 2019]. Disponible en: <http://doi.org/10.5944/rppc.vol8.num.1.2003.3941>
23. Romero G, Flores E, Cárdenas P, Ostiguín R. Análisis de las bases teóricas del modelo de sistemas de Betty Neuman.ISSN. [internet].2007 [acceso 11 de abril] ;4(1):44-48.  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741821005>

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Belloch A, Sandin B, Ramos F. manual de psicopatología volumen II Edición revisada. Madrid: Mc Graw Hill;2009.
- Fernández – Abascal; García E. Cholíiz M, Palmer C, Martínez F, cuaderno y prácticas de motivación y emoción. Madrid: pirámide;1997
- Valderrama S. Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación. Editorial San Marcos.Lima,2007

# **ANEXOS**

**ANEXO 1**  
**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICION OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>VALOR FINAL</b>
<b>Estrategias de afrontamiento ante el estrés en el interno de enfermería</b>	Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.	Son todos aquellos conocimientos y conductas que aplica el interno de enfermería para afrontar las exigencias externas (compañeros, profesores, pacientes, trabajo) o internas (sentimientos) que se dan durante la etapa del internado, para lograr un equilibrio en la salud.	<b>Enfocado en el problema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Focalizado en la solución del problema</li> <li>• Reevaluación positiva</li> <li>• Búsqueda de apoyo social</li> </ul>	<p><b>Adecuado:</b> 72-87</p> <p><b>Regular:</b> 55-71</p> <p><b>Inadecuado:</b> 40-54</p>
			<b>Enfocado en la emoción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión emocional abierta</li> <li>• Auto focalización negativa</li> </ul>	
			<b>Enfocado en la evitación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Religión</li> <li>• Evitación</li> </ul>	

## ANEXO 2



### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN EL INTERNO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

#### CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS (CAE)

#### PRESENTACIÓN:

Estimados internos de enfermería, mi nombre es Jimenez Hinostriza María Teresa egresado de la carrera de enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista, solicito su colaboración, respondiendo el siguiente cuestionario, con total sinceridad, donde la información recolectada es de carácter anónimo, garantizando la confidencialidad, pues los datos serán utilizados únicamente para el estudio, agradezco anticipadamente su colaboración.

#### INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta un aserie de enunciados a los cuales deberá responder marcando con un aspa (x) y rellenando los espacios en blanco según crea conveniente.

Dónde: 0=Nunca lo hago 1 =A veces lo hago 2= Frecuentemente lo hago  
3= Siempre lo hago

#### DATOS GENERALES:

- Edad: .....
- Sexo: Femenino ( )  
Masculino ( )
- Ciclo: .....
- Estado civil: soltera ( )  
Casada ( )  
Conviviente ( )  
Divorciada ( )

<b>¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA (FSP)</b>				
1. Tuve en cuenta las causas de un mal procedimiento realizado durante las prácticas como interno.				
2. Analicé todos los procedimientos que realicé durante mis prácticas para evitar cometer algún error.				
3. Establecí un plan de acción de mejora en mi desenvolvimiento durante el internado y procuré llevarlo a cabo.				
4. Dialogué con mi coordinadora de prácticas cada vez que tenía una duda de algún procedimiento a realizar, para evitar cometer errores.				
5. Afronte los problemas buscando soluciones durante las prácticas del internado.				
6. Medité detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme ante algún mal procedimiento durante las prácticas.				
<b>REEVALUACIÓN POSITIVA (REP)</b>				
7. Logré resultados positivos del internado a pesar de algunos obstáculos				
8. Observe durante el internado que hay preocupación por parte de los docentes para que los alumnos aprendan y amen la profesión.				
9. Descubrí situaciones positivas de las prácticas durante el internado.				
10. Comprendí que las prácticas son importantes para mi formación universitaria.				
11. Experimente personalmente que uno puede aprender de los errores para no volverlos a cometer.				
12. Analicé que después de todo, puede haber situaciones negativas, durante las prácticas.				
<b>BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL (BAS)</b>				
13. Le comenté a familiares o amigos como me sentí cuando asistí a las prácticas.				
14. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar el problema que ocurría en el internado.				

15. Pedí a mi coordinadora de prácticas que me ayude enfrentar algún problema durante las prácticas				
16. Me desahogué con amigos o familiares para que me ayuden durante las prácticas como interno.				
17. Pedí a algún amigo o familiar que me indique cuál es el mejor camino para estar menos estresada (o) durante las prácticas.				
18. Procuré que algún familiar o amigo escuche lo que me ocurría a diario en las prácticas.				
<b>EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA (EEA)</b>				
19. Descargué mi mal humor con los demás compañeros.				
20. Me molesté con mi coordinadora de prácticas, porque me corrige continuamente los procedimientos.				
21. Me comporte de forma hostil con los compañeros durante el internado.				
22. Agredí verbalmente a algunas personas durante el internado.				
23. Me irrité con los demás por contradecir mis procedimientos realizados durante el internado				
24. Me esfuerzo por realizar el internado satisfactoriamente.				
<b>AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA (AFN)</b>				
25. Deduje que haga lo que haga , las cosas siempre me salían mal cuando realicé un procedimiento en las prácticas				
26. Sentí que todos los procedimientos los realicé mal durante las prácticas.				
27. Comprendí que en algunas ocasiones yo soy el principal causante de un problema en el internado.				
28. Me sentí indefenso e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación negativa que ocurría.				
29. Me di cuenta, por mí mismo, que no puedo hacer nada para cambiar la situación.				
30. Me resigné aceptar que realicé mal un procedimiento durante internado.				
<b>RELIGIÓN (RLG)</b>				
31. Asistí a la iglesia para escuchar la palabra de dios y encontrar paz espiritual y realizar buenas prácticas.				

32. Pedí ayuda espiritual algún religioso (sacerdote, etc.) para asistir tranquila a las prácticas.				
33. Acudí a la iglesia para rogar que se solucione el problema ocurrido en las prácticas				
34. Tengo fe en Dios para realizar mis procedimientos durante las prácticas.				
35. Rezo a diario para obtener mejores resultados durante las prácticas.				
36. Acudo a la iglesia para poner velas o rezar para que todo me salga bien durante las prácticas.				
<b>EVITACIÓN (EVT)</b>				
37. Cuando tengo un problema, me concentro en el procedimiento que voy a realizar.				
38. Me centro en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema que había suscitado durante las prácticas como interno.				
39. Salgo al cine, a cenar a “dar un paseo” , etc., para liberarme del estrés.				
40 Procuró no pensar en cómo me irá el siguiente turno de las prácticas como interno.				
41. Práctico algún deporte para relajarme del internado.				
42. Intento olvidarme de todos los problemas familiares para concentrarme en el internado.				

**ANEXO 3**  
**VALIDACIÓN DE JUECES EXPERTOS**

ITEMS	Juez1	Juez2	Juez3	Juez4	Juez5	Juez6	p valor
1	0	0	1	1	1	1	0.234375
2	1	1	1	1	1	0	0.015625
3	1	1	1	1	1	1	0.015625
4	1	1	1	1	1	1	0.015625
5	1	1	1	1	1	0	0.015625
6	1	1	1	1	1	0	0.09375
7	1	1	1	1	1	0	0.09375
8	1	1	1	1	1	1	0.015625
9	1	1	1	1	1	1	0.015625
10	1	1	1	1	1	1	0.015625
						<b>P.VALOR FINAL</b>	0.053125

De acuerdo a la Prueba Binomial el instrumento es válido si el valor de  $p < 0.05$

**PORCENTAJE DE ACUERDO ENTRE LOS JUECES**

$$b = (Ta) / (Ta + Td) \times 100$$

$$P = 0.053125 / 6 = 0.008854$$

De acuerdo a la prueba binomial es válido el valor  $p > 0.05$

Reemplazando los valores obtenidos

Ta: 54

Td: 6

b=90%

el resultado indica que el 90% de las respuestas de los jueces concuerdan con el instrumento.





## **ANEXO 5**

### **INFORME DE PRUEBA PILOTO**

La prueba piloto se realizó en la Universidad Privada San Juan Bautista en los internos, quienes fueron cordiales al brindarme unos minutos de su tiempo para así explicarles a que se debía mi presencia y posteriormente las instrucciones, que consistía en determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el estrés que utilizan en esta etapa tan crucial para su carrera como es durante el internado comunitario y hospitalario respectivamente.

Para la aplicación del instrumento se aplicó 15 internos (a)s de enfermería que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión , durante la realización del cuestionario se consideró la participación estimulante de los internos dejando claro los principios éticos del estudio y la completa confidencialidad de las respuestas del presente estudio , llegando a concluir en un tiempo de 15 minutos en un día de clases en su respectiva aula de la universidad , resaltando sus principales dudas con respecto al llenado del cuestionario e impartiendo experiencias , quedando satisfechos , no presentándose ninguna limitación ya que el estudio se aplicó dentro del horario de clases. Previamente en coordinación con la docente y/o coordinadora del aula anticipando la realización del cuestionario, y duración del presente estudio.

## ANEXO 6

### MEDICIÓN DE LA VARIABLE – ESCALA DE STANONES

1. Se calculó promedio:  $x = 63.14$
2. Se calculó la desviación estándar:  $(DS) = 11.79$
3. Se estableció valores para a y b

En la medición de la variable estrategias de afrontamiento, se utilizó la escala de stanones, cuya fórmula es la siguiente:

$$A=X \pm 0.75 (DS)$$

Una vez obtenidos los datos anteriores , se aplica la formula y se obtiene los siguientes valores

$$A=x-(0.75)(DS)$$

$$=63.14-(0.75)(11.79)$$

$$=54.29$$

$$B=x+(0.75)(DS)$$

$$=63.14+(0.75)(11.79)$$

$$=71.99$$

#### INTERVALOS DE VALORES FINALES:

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
72-87	55-71	40-54

**MEDICIÓN DE LA VARIABLE ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS POR DIMENSIONES  
ESCALA STANONES**

1. Se calculó el promedio
2. Se calculó la desviación estándar
3. Se estableció valores para a y b

Reemplazando en la fórmula:

$$A=X \pm 0.75 (DS)$$

- **Dimensión enfocada en el problema:**

$$X= 31.24$$

$$Ds: 6.88$$

$$A= x-0.75(DS)$$

$$=31.24-0.75(6.88)$$

$$=26.06$$

$$B= x+0.75(DS)$$

$$=31.24+0.75(6.88)$$

$$=36.415$$

**Intervalo de valores:**

<b>Adecuado</b>	<b>Regular</b>	<b>Inadecuado</b>
37-44	27-36	16-26

- **Dimensión enfocado en la emoción**

$$X= 14.16$$

$$DS=5.93$$

$$A= x-0.75(DS)$$

$$= 14.16-0.75(5.93)$$

$$= 9.66$$

$$B=x+0.75(DS)$$

$$=14.16+0.75(5.93)$$

$$=18.6$$

**Intervalo de valores:**

Adecuado	Regular	Inadecuado
19-27	10-18	3-9

- **Dimensión enfocado en la Evitación**

$$X=17.74$$

$$DS=5.08$$

$$A=x-0.75(DS)$$

$$=17.74-0.75(5.08)$$

$$=13.93$$

$$B= x+0.75(DS)$$

$$=17.74+0.75(5.08)$$

$$=21.55$$

**Intervalo de valores**

Adecuado	Regular	Inadecuado
22-32	14-21	8-13

## MEDICIÓN DE LA VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POR INDICADORES

### ESCALA DE STANONES

1. se calculó el promedio.
2. Se calculó la desviación estándar
3. Se estableció valores para a y b

Se reemplazó en la fórmula

$$A=X \pm 0.75 (DS)$$

#### • FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA

$$X= 10.1$$

$$Ds= 3.41$$

$$A= x-0.75(DS)$$

$$= 10.1-0.75(3.41)$$

$$=7.54$$

$$B=x+0.75(DS)$$

$$=10.1+0.75(3.41)$$

$$=12.6$$

ADECUADO	INADECUADO	REGULAR
14-18	9-13	3-8

- **REEVALUACIÓN POSITIVA**

$$X=11.78$$

$$Ds= 2.88$$

$$\begin{aligned} A &= x-0.75(DS) \\ &=11.78-0.75(2.88) \\ &=9.6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} B &=x+0.75(DS) \\ &=11.78+0.75(2.88) \\ &=13.94 \end{aligned}$$

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
15-17	11-14	5-10

- **BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL**

$$X= 9.36$$

$$DS=2.84$$

$$\begin{aligned} A &=x-0.75(DS) \\ &=9.36-0.75(2.84) \\ &=7.22 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} B &=x+0.75(DS) \\ &=9.36+0.75(2.84) \\ &=11.49 \end{aligned}$$

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
12-17	8-11	3-7

- **EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA:**

$$X=7.4$$

$$DS= 2.76$$

$$\begin{aligned} A &=X-0.75(DS) \\ &=7.4-0.75(2.76) \\ &= 5.3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} B &=X+0.75(DS) \\ &=7.4+0.75(2.76) \\ &=9.4 \end{aligned}$$

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
10-13	6-9	3-5

• **AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA**

**X= 6.76**

**DS= 3.6**

**A=X-0.75(DS)**

**=6.76-0.75(3.6)**

**=4.05**

**B=X+0.75(DS)**

**=6.76+0.75(3.6)**

**=9.4**

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
10-16	5-9	0-4

• **RELIGIÓN**

**X=7.72**

**DS=3.71**

**A=X-0.75(DS)**

**=7.72-0.75(3.71)**

**=4.93**

**B=X+0.75(DS)**

**=7.72+0.75(3.71)**

**=10.50**

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
11-16	5-10	1-4

• **EVITACIÓN**

**X= 10.02**

**DS=2.96**

**A=X-0.75(DS)**

**=10.02-0.75(2.96)**

**=7.79**

**B=X+0.75(DS)**

**=10.02+0.75(2.96)**

**=12.24**

ADECUADO	REGULAR	INADECUADO
13-16	8-12	4-7

**ANEXO 7**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**TITULO DEL ESTUDIO: “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SETIEMBRE- 2018”**

Yo con ..... Años de edad, he leído la hoja de información que se me entrego.

He podido hacer las preguntas pertinentes sobre el estudio. He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado con .....(nombre del investigador) comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo dejar de participar.

1. Cuando lo desee.
2. Sin tener que dar explicaciones
3. Sin que esto repercuta en mis cuidados médicos

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio aportando mi información a través del cuestionario que se me realizará, respondiendo con total sinceridad y de acuerdo a lo que he observado durante mis días de internado.

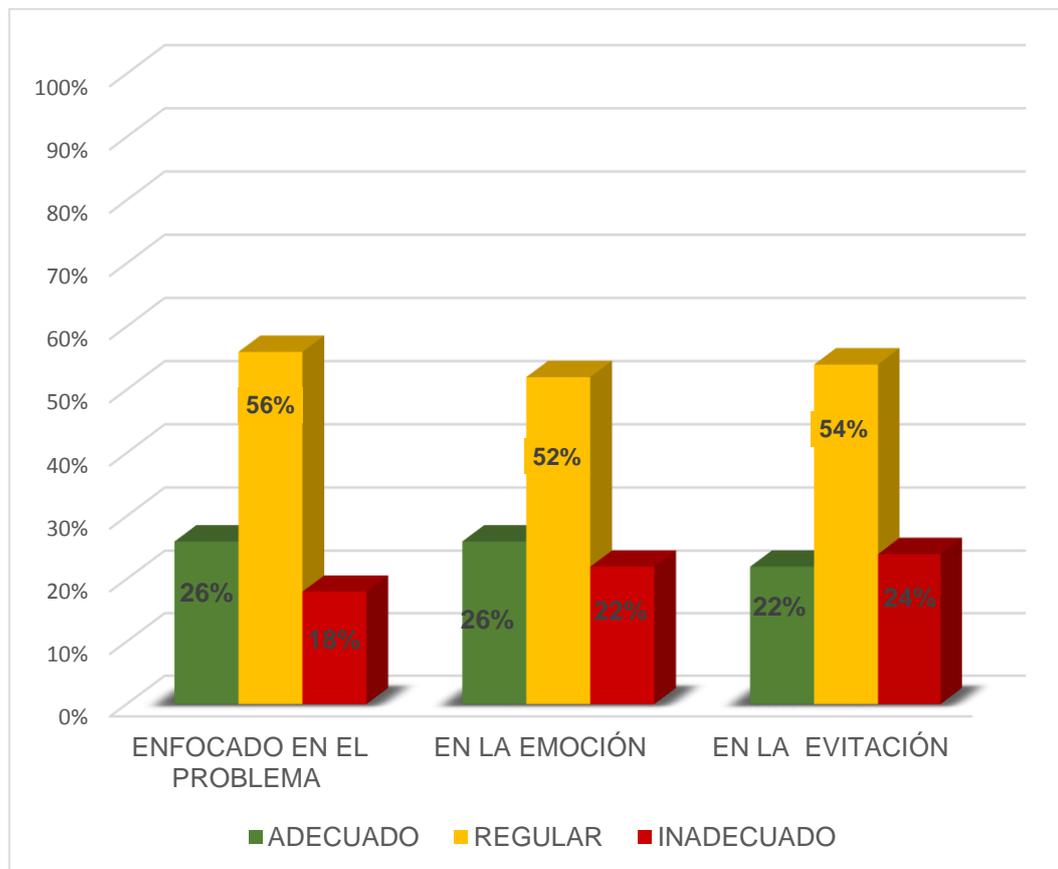
Fecha: .....

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador

## GRÁFICO 2

### ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS EN INTERNOS DE ENFERMERIA SEGÚN DIMENSIONES UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SETIEMBRE – 2018



Las estrategias de afrontamiento ante el estrés en los internos de enfermería es regular en todas sus dimensiones: **Enfocado en el Problema 56% (28)**, emoción 52% (17), evitación 54% (27).