

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



**NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL I Y X
CICLO DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA.
CHORRILLOS
JUNIO 2019**

TESIS

**PRESENTADA POR BACHILLER
TINTAYA YERÉN, YERLI BRIGITTE**

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

LIMA-PERÚ

2021

ASESORA DE TESIS: MG. RINA BUSTAMANTE PAREDES

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por guiar cada paso que doy en todo momento, por cuidarme y cuidar a mi familia.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por brindar las herramientas necesarias para ir mejorando cada día, por cada docente calificado que me fue guiando en estos años.

A la Escuela Profesional de Enfermería

Que hizo posible la recolección de datos, con sus respectivas autorizaciones.

A mi asesora

Por tener paciencia en todo el tiempo de enseñanza para poder culminar mi tesis.

DEDICATORIA

A mi madre por dar todo el apoyo que necesité en el transcurso de mis años académicos.

RESUMEN

Introducción: El estrés es una respuesta adaptativa característica de la mayoría de estudiantes, que es presentado en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería, Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos. Junio 2019. **Metodología:** Estudio descriptivo, cuantitativo, de diseño no experimental, corte transversal, prospectivo, realizado a 90 estudiantes del I y X ciclo de Enfermería. Quienes cumplieron con firmar el consentimiento informado y el llenado del instrumento del inventario SISCO, constituido por 31 ítems, medidos por una escala tipo Lickert del 1 al 5, donde uno es nunca y cinco siempre, y así lograr medir el nivel de estrés. Los datos que se obtuvieron fueron medidos en el programa de Microsoft Excel 2013 y programa estadístico SPSS 26.0 2019. **Resultados:** Los estudiantes de Enfermería del I ciclo y X ciclo, padecen de estrés profundo el 77% (46) y 80% (24) respectivamente. Los estudiantes de Enfermería del I ciclo, muestra según dimensiones en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales el mayor porcentaje de estrés se encuentra en el nivel moderado con 80% (48), 73% (44) y 74% (45) respectivamente. Los estudiantes de Enfermería del X ciclo, muestra según dimensiones en reacciones físicas el mayor porcentaje de estrés es profundo con 30% (25). En reacciones psicológicas y comportamentales el estrés moderado es mayor con 70% (42) y 50% (30) respectivamente. **Conclusiones:** El estrés académico en ambos ciclos tiene un nivel profundo, y según dimensiones el nivel es moderado en la mayoría de las reacciones que presenta el estudiante.

PALABRAS CLAVE: Estrés, nivel, estrés académico, estresores académicos.

ABSTRACT

Introduction: Stress is an adaptive response characteristic of most students, which is presented in physical, psychological and behavioral reactions. **Objective:** To determine the level of stress in students of the I and X cycle of Nursing, Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos. June 2019. **Methodology:** Descriptive, quantitative study, of non-experimental design, cross-sectional, prospective, carried out on 90 students of the I and X nursing cycles. Those who complied with signing the informed consent and filling out the SISCO inventory instrument, consisting of 31 items, measured by a Lickert-type scale from 1 to 5, where one is never and five always, and thus achieve a measure of the stress level. The data obtained were measured in the Microsoft Excel 2013 program and the statistical program SPSS 26.0 2019. Results: Nursing students of the I cycle and X cycle, 77% (46) and 80% (24) suffer from deep stress respectively. Nursing students of the first cycle, shows according to dimensions in physical, psychological and behavioral reactions, the highest percentage of stress is found in the moderate level with 80% (48), 73% (44) and 74% (45) respectively. Nursing students of the X cycle show, according to dimensions in physical reactions, the highest percentage of stress is deep with 30% (25). In psychological and behavioral reactions, moderate stress is higher with 70% (42) and 50% (30) respectively. **Conclusions:** Academic stress in both cycles has a deep level, and according to dimensions the level is moderate in most of the reactions that the student presents.

KEYWORD: Stress, level, academic stress, academic stressors.

PRESENTACIÓN

Los estudiantes de las universidades están en constante estrés día a día, por las continuas exigencias que los estudios propios de las diferentes especialidades lo requieren, además de otras responsabilidades que tiene cada estudiante, como los gastos en la universidad y en su hogar. Además de problemas externos a los estudios.

El estrés originado en los estudiantes, puede llevar a tomar estrategias de afrontamiento en algunos, lo cual no se aplica, la mayoría de estudiantes no tiene el conocimiento de su nivel de estrés con lo cual podría generar respuestas para lograr disminuirlo.

Por esto se propuso realizar el trabajo de investigación, teniendo como objetivo identificar el nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería, con el propósito de contribuir a generar espacios o formulación de políticas que ayuden a la prevención del estrés en los estudiantes de Enfermería.

El trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos:

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema, formulación del problema, objetivo general y específicos, justificación y propósito. **CAPÍTULO II:** Antecedentes bibliográficos, base teórica, hipótesis, variable y definición operacional de términos. **CAPÍTULO III:** Tipo de estudio, área de estudio, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, diseño de recolección de datos, procesamiento y análisis de datos. **CAPÍTULO IV:** Resultados y discusión. **CAPÍTULO V:** Conclusiones y recomendaciones.

Finalmente se presenta referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
1. CARÁTULA	i
2. ASESORA	ii
3. AGRADECIMIENTO	iii
4. DEDICATORIA	iv
5. RESUMEN	v
6. ABSTRACT	vi
7. PRESENTACIÓN	vii
8. ÍNDICE	viii
9. LISTA DE TABLAS	x
10. LISTA DE GRÁFICOS	xi
11. LISTA DE ANEXOS	xii
CAPÍTULO I : EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	13
I.b. Formulación del problema	15
I.c. Objetivo	15
I.c.1. Objetivo General	15
I.c.2. Objetivo Específico	15
I.d. Justificación	15
I.e. Propósito	16
CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	17
II.b. Base teórica	20
II.c. Hipótesis	31
II.d. Variables	31
II.e. Definición operacional de términos	31

CAPÍTULO III :	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a.	Tipo de estudio	32
III.b.	Área de estudio	32
III.c.	Población y muestra	32
III.d.	Técnica e instrumentos de recolección de datos	33
III.e.	Diseño de recolección de datos	34
III.f.	Procesamiento y análisis de los resultados	35
CAPÍTULO IV :	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a.	Resultados	36
IV.b.	Discusión	40
CAPÍTULO V :	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a.	Conclusiones	43
V.b.	Recomendaciones	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		44
BIBLIOGRAFÍA		49
ANEXOS		50

LISTA DE TABLAS

	Pág.
TABLA N° 1 Datos generales de los estudiantes del I y X ciclo de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos Junio 2019	36

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO N° 1 Nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos Junio 2019.	37
GRÁFICO N° 2 Nivel de estrés en estudiantes del I ciclo de Enfermería según dimensiones de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos Junio 2019.	38
GRÁFICO N° 3 Nivel de estrés en estudiantes del X ciclo de Enfermería según dimensiones de la Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos Junio 2019.	39

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO N° 1 Operacionalización de variables	50
ANEXO N° 2 Instrumento	53
ANEXO N° 3 Confiabilidad de instrumento	58
ANEXO N° 4 Informe de la prueba piloto	59
ANEXO N° 5 Escala de valoración de instrumento	60
ANEXO N° 6 Consentimiento informado	61

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La definición de estrés lo realiza Selye¹, como la respuesta que da el organismo a los factores estresores que tiene en la vida la persona. Generando cambios en las personas, destacando la disminución de esperanza de vida, alteraciones del sueño y en el estado de ánimo, también pueden presentar un aumento de agresividad, problemas que pueden ser más graves en quienes están estudiando en nivel secundario o universitario.²

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS)³, el estrés genera enfermedades patológicas evitando el desarrollo y funcionamiento adecuado de las personas. Con el avance de la tecnología, los estresores aumentan cada día más, al no tener un adecuado control y manejo de las redes virtuales, porque su uso se expande en todo el día, llegando hasta la noche y perjudicando las horas de sueño.⁴

Estudios realizados por la Universidad de Sussex de Reino Unido, el estrés a nivel mundial está en uno de cada cuatro personas, también informa que la mitad de la población en alguna etapa de su vida ha tenido estrés. En las consultas médicas, el 70% es por problemas de estrés que no tuvieron una detección oportuna, por eso la cuarta parte de los medicamentos que venden en Estados Unidos son antidepresivos.⁵

Datos de la Asociación Americana de Psicología (APA) ⁶, las personas afectadas por el estrés tienen un promedio de edad entre los 18 y 33 años, siendo los adultos mayores con menos estrés porque se sienten libre de responsabilidades. Los jóvenes al tener estrés, son propensos a padecer irritabilidad y ansiedad, en menor porcentaje llegan a tener depresión.

Los países con mayor porcentaje de estrés en universitarios en Latinoamérica son Chile, México, Perú y Venezuela, tienen un porcentaje superior a la mitad de la población con estrés en nivel moderado, además de predominar el sexo femenino. El momento donde predomina el estrés es en las semanas de exámenes y seguido de las presentaciones de tareas. El país con mayor nivel de estrés en Latinoamérica es México, sus principales factores que provoca el estrés es la pobreza y los cambios a nivel político y social.^{5,7,8}

Estudios realizados en Colombia en el año 2015, demuestra que las carreras de Salud como Enfermería, Odontología, Química Farmacéutica y Medicina mantienen un porcentaje elevado de estrés con 88.7%.⁹

Un estudio realizado por el Instituto Integración en el Perú el año 2015, reporta que el 58% de peruanos tiene estrés. También menciona que hay un mayor porcentaje en las mujeres que en los hombres, debido que la responsabilidad de las mujeres ha ido aumentando con el tiempo.¹⁰

El estudiante universitario durante su jornada educacional, genera otros tipos de labores como trabajo de manera dependiente e independiente, siendo así que llegan al salón de clases manifestando “me siento cansado solo quiero dormir, ya no quiero hacer las tareas porque son demasiadas, mejor el otro ciclo empiezo de cero, tengo bajas notas y todo debido al trabajo que no me da tiempo para estudiar”.

Es por esta situación que el estrés en cada estudiante está en aumento, de cada salón de clases el 70% son trabajadores, y deben turnar sus horas de trabajo con las horas de estudio. De este porcentaje, la mayoría trabaja en el ambiente de salud como profesional técnico, el brindar horas para las prácticas y aún más para el internado genera en la mayoría estrés, de tal manera manifiestan “ahora debo decidir si voy a trabajar o asistir al internado, ya no tengo tiempo para trabajar no sé con qué dinero pagaré la mensualidad”.

I.b. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Debido a lo anteriormente referido se plantea la siguiente pregunta de investigación.

¿CUÁL ES EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL I Y X CICLO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA. CHORRILLOS. JUNIO 2019?

I.c. OBJETIVOS

I.c.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería, Universidad Privada San Juan Bautista. Chorrillos. Junio 2019.

I.c.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

Identificar el nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería, según sus dimensiones:

- Reacciones Físicas
- Reacciones Psicológicas
- Reacciones Comportamentales

I.d. JUSTIFICACIÓN

La realización de este trabajo, para la carrera de Enfermería, resulta importante para que se conozcan los porcentajes de los niveles de estrés y saber cómo afecta en diversas poblaciones, las enfermeras pueden tener un mayor conocimiento, logrando diferenciar cada nivel del estrés y sus diferentes reacciones que pueden manifestar los estudiantes.

El estrés es un problema del área de salud mental, de manera importante, en los estudiantes pueden generar reacciones, como físicas, psicológicas o comportamentales. De esta manera da un compromiso a los estudiantes para que amplíen su conocimiento sobre el estrés y técnicas de como disminuirlo. Considerando que es uno de los problemas que ha sido señalado de mayor riesgo por el estudiante.

Al no tener conocimiento del estrés y lo que ocasiona en las personas, puede generar el aumento de los porcentajes en diferentes niveles, con un mayor riesgo de producir estrés crónico.

Se considera a los estudiantes del I ciclo, por ser de reciente ingreso, se encuentra un ambiente nuevo, lo que puede generarle estrés, también al X ciclo por estar realizando su internado, a lo que en ambas poblaciones se le agrega que no solo son estudiantes, también algunos son padres de familia y muchos de ellos son trabajadores.

I.e. PROPÓSITO

La investigación pretende dar a conocer los resultados sobre el nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería, del I y X ciclo, a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería. Esperando que contribuya a generar espacios o formulación de políticas que ayuden a la prevención y disminución del estrés en los estudiantes de Enfermería.

Además se quiere conocer los diferentes niveles de estrés en las tres dimensiones que tiene el instrumento de investigación, y así conocer en donde se evidencia un mayor porcentaje de estrés en cada ciclo estudiado.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

Antecedentes Internacionales:

Zárate et al, en el 2018 realizaron una investigación cuantitativa, correlacional, transversal, siendo como objetivo analizar **LOS HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD**. México. Resultados: Mostraron una relación al tener ausencia de hábitos de estudio, el estudiante genera una mayor predisposición al estrés académico. Conclusiones: Obtuvieron que al no tener un manejo adecuado sobre los hábitos de estudio, los estudiantes que generan estrés es el 81,04%, debido a la sobrecarga académica, carácter del profesor, exámenes y el tiempo limitado para cada desarrollo de asignaturas.²³

Toribio et al, en el 2016 realizaron una investigación descriptiva, de corte transversal, siendo el objetivo identificar **LOS PRINCIPALES ESTRESORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD DE PAPALOAPAN**. México. Resultados: Realizaron la desviación estándar de los estresores académicos encontrando en mayor frecuencia la evaluación de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares para ambos semestres, la diferencia fue con el octavo semestre que agrega estrés por la personalidad y carácter del profesor. Conclusiones: Cada estudiante presenta estrés académico, llegando afectar su aprendizaje y bienestar. Por eso se debe conocer que estresor tiene cada estudiante a fin de generar su manejo y prevenir posibles efectos adversos al estrés académico.²²

Condoyque et al, en el 2016 realizaron una investigación observacional, transversal, prospectivo y comparativo, siendo el objetivo comparar **EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE DOS LICENCIATURAS DEL ÁREA DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE LA SIERRA SUR**. México. Resultados: En la carrera de Enfermería mostraron que los puntos más elevados de estrés estaban en asociación con los estímulos estresores que son las competencias grupales, la sobrecarga de tareas y los trabajos escolares, en tanto la carrera de Nutrición está asociada con la personalidad y carácter del profesor. Conclusiones: No existe diferencia en el nivel de estrés entre los estudiantes de Enfermería y los de Nutrición, en las dos carreras predominó el nivel moderado de estrés.¹¹

Antecedentes Nacionales:

Monroy, en el 2018 realizó un estudio no experimental descriptivo de corte transversal, con el objetivo de relacionar y describir **LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y EL MANEJO DE TIEMPO DE UN GRUPO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE CURSAN LOS PRIMEROS CICLOS DE FACULTAD**. Perú. Resultados: Los participantes fueron 186 alumnos de la Facultad de Ciencias e Ingeniería de una Universidad Privada de Lima, utilizó el inventario SISCO, dando como resultado una puntuación promedio de estrés académico de 51%, los diversos tipos de evaluaciones manejados por el profesor son percibidos como la mayor fuente de estrés 91%, seguido de las sobrecargas de tareas 87%. En la segunda variable, utilizó la escala de Time Management Behavior Scale, para el manejo de tiempo, observando que la dimensión preferencias por la desorganización posee un porcentaje alto del 55%. Conclusiones: Existe una correlación negativa entre los objetivos y las reacciones comportamentales del estrés académico. El manejo correcto del tiempo dedicado a los estudios está en relación con un mejor desempeño, lo que genera menos tensiones y por lo tanto un bajo nivel de estrés académico.¹³

Cornejo S, Salazar R. en el 2018 realizaron una investigación cuantitativa y diseño no experimental, transversal descriptivo con método comparativo, con el objetivo determinar **LAS DIFERENCIAS DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA Y NACIONAL**. Perú. Resultados: Encuestaron a 415 estudiantes universitarios de ambos sexos, utilizaron el Inventario SISCO, encontraron diferencias entre los estudiantes de la universidad privada con 23.6% de estrés académico alto, a diferencia de los estudiantes de la universidad nacional, con un estrés bajo con el 24.1%. Conclusiones: Estadísticamente existen diferencias significativas del estrés académico entre la universidad de donde provienen, siendo los de universidad privada, quienes presentan un estrés académico alto.¹⁴

Los antecedentes en este trabajo de investigación son de importancia, por la información obtenida, con la que se logra ampliar la base teórica, el planteamiento del problema y el instrumento a utilizar en la encuesta, el cual es el inventario SISCO. En los antecedentes internacionales se estudian a profesionales de Enfermería y de la salud, de manera que se identifican diferentes niveles en cada población y en los antecedentes nacionales, podemos identificar qué aspectos pueden ser lo que causan la diferencia en los niveles de estrés, además de obtener una técnica de como los estudiantes manejan su tiempo durante todo el día y en los momentos de estudio.

II.b. BASE TEÓRICA

– El nivel

Para la Real Academia Española²⁴, tiene como significado a la medida de una cantidad en relación a una escala, como sinónimo de categoría, escalafón o rango; permitiendo ser usada como instrumento para hacer diferencia o igualdad de una altura a otra.

– El Estrés

Tiene como origen el siglo XVII, por estudios de la física, donde el científico inglés Robert Hooke estudiaba la relación para resistir cargas mentales y la capacidad que se tenía para tolerar el estrés. Seguido de Hooke, fue el médico y fisiólogo Claude Bernard, en principios del siglo XIX, escribir sobre los primeros reportes de estrés en las diversas áreas de estudio.¹⁵

Es considerado padre del estrés el médico Hans Selye, al hacer estudios y concluir que los sujetos de estudio al estar en estrés con agentes físicos, presentaban síntomas comunes y de manera general tal así como sentirse agotado, la pérdida del apetito, repentino bajo de peso, y otros síntomas.

Luego de un tiempo amplio su teoría al seguir estudiando las reacciones de las personas, donde se percató que no solo los agentes físicos producían estrés en ellas, también lo hacían las demandas sociales y algunas amenazas que podía estar viviendo el sujeto, los que requieren una capacidad de adaptación. Publicó un libro en el año 1960, donde para Selye¹⁵ el estrés de manera general es una forma de tensión física o emocional, que se puede generar de alguna situación donde la persona se sienta frustrado, nervioso y muchas veces furioso.

– **Tipos de estrés:**

Estrés agudo:

Es una reacción disfuncional, desagradable e intensa, que las personas lo padecen de manera más común. Logra aparecer por las exigencias, presiones y algunas veces por experiencias nuevas, como el inicio de estudios superiores.¹⁶

Estrés agudo episódico:

Es un estrés que se manifiesta de manera frecuente, son las personas que llevan una vida sin ningún orden, llena de caos y crisis. Siempre están haciendo sus deberes al último momento, siempre llegan tarde. Es una descripción de las personas que tienen trabajos acumulados y comienzan a tener la presión cada vez que la fecha de presentación se acerca.¹⁶

Estrés crónico:

Es definido por el tiempo de duración, semanas o meses. Lo tienen las personas que todos los días están sobre una gran presión, este nivel de estrés deteriora al cuerpo, la mente y la vida. Es sobre todo en los que trabajan o realizan alguna práctica diaria.¹⁶

También están establecidos dos tipos o formas de estrés según Selye¹⁷:

Eustres (Estrés Positivo):

Representa cuando el individuo interacciona con su estresor de manera abierta, sin tensiones, teniendo una adecuada función. La persona siente alegría, experiencias agradables que le producen satisfacción.

Distrés (Estrés Negativo):

Es una acumulación de estrés no beneficioso para la persona, que tiene como consecuencia daño al nivel fisiológico y psicológico, generando un nivel bajo de producción.

– **Tipos de manifestaciones:**

Nivel cognitivo o subjetivo: Preocupación, temor, inseguridad, problemas de memoria, incapacidad para preocuparse, pensamiento negativo de uno mismo, preocupación constante.¹⁷

Nivel Fisiológico: Sudoración, tensión muscular, sequedad de la boca, dolor de cabeza, náuseas, dolor en el pecho.¹⁷

Nivel Motor u observable: Dormir demasiado o muy poco, aislarse de los demás, ir de un lugar a otro sin alguna finalidad, hábitos nerviosos (tics corporales).¹⁷

– **Estrés Académico**

Definición: Es una reacción que el estudiante presenta frente a situaciones variadas las cuales son muy exigentes, como las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Que en muchas ocasiones es más marcado en las semanas de parciales y los días de práctica.¹⁸

Estresores académicos:

En los estresores académicos, existen dos tipos de exigencias:

Exigencias Internas: Es la que nosotros mismos nos generamos cuando somos muy autoexigentes, queremos tener el máximo logro. Querer ser el mejor del aula.¹⁸

Exigencias Externas: Son las que se generan a nuestro alrededor, entre estas son la entrega de tareas, pruebas y exámenes finales en un tiempo fijado, y también las prácticas clínicas.¹⁸

Estresores no académicos:

Son situaciones vitales que estresan a la persona y que repercuten en la salud. Como son: la separación, lesión o enfermedad, matrimonio, embarazo, etc. ¹⁸

También influyen en el estrés académico, porque afecta el estudio y el aprendizaje, por estar teniendo situaciones externas en que pensar.

– Síntomas de Estrés:

Físicas: Son las que el cuerpo presenta ante los estresores habituales, algunos como: aumento de sueño, cefalea, dolor de espalda, etc. ¹⁸

Psicológicas y emocionales: Son reacciones emocionales y cognitivas que la persona tiene ante diferentes situaciones de estrés, entre las que destacan: inquietud, ansiedad constante, dificultad para pensar. ¹⁸

Conductuales: Son los cambios que tiene nuestra conducta frente a las diversas situaciones de estrés, entre lo más usual está el tener discusiones con otras personas, la necesidad de estar solo, el uso de fármacos para dormir, etc. ¹⁸

– Prevención y afrontamiento del Estrés Académico

Al tener identificado las situaciones que nos generan estrés, se pueden generar estrategias para prevenir y afrontar el estrés, las cuales pueden ser:

Realizar una planificación de actividades, escoger una técnica de estudio.

Tener una buena alimentación, hacer deporte o alguna actividad recreativa.

Mantener un horario establecido para las horas de sueño.

– Estudiantes de Enfermería

Los profesionales de Enfermería son centrales en los equipos de salud, generando los cuidados precisos en los diferentes procesos de salud. Están formados en fundamentos para brindar los cuidados.²⁵

Para Paredes²⁵, el estudiante de Enfermería es quien se encarga de adquirir todos los conocimientos y habilidades necesarias para responder a cada una de las exigencias diarias del paciente, su estudio está centrado en servir al ser humanos de manera holística. En la actualidad el estudiante experimenta cambios constantes con las innovaciones generadas por la tecnología para los nuevos procedimientos y así lograr brindar el cuidado que necesitará cada uno de los pacientes con los que estará en contacto de manera continua.

Es importante que se obtenga una identidad profesional en los años de estudio, para generar así las decisiones correctas y oportunas, además de continuar con las mejoras sobre el cuidado al paciente.²⁵

El estudiante de Enfermería, debe poseer características solidas:

Dimensión cognitiva y del aprendizaje: los conocimientos básicos, capacidad para aprender de experiencias, capacidad de atención, observación.¹⁹

Dimensión técnica: el conjunto de las habilidades y destrezas manuales, mentales para llevar un buen manejo de los procedimientos.¹⁹

Dimensión Relacional: Es la capacidad que se tiene para compartir y lograr transmitir conocimientos.¹⁹

Dimensión moral y afectiva: Es basado en la inteligencia emocional, capacidad para atender y cuidar, el respeto a las personas.¹⁹

Lo que podría generar una sobrecarga al estudiante, por poseer varias características en relación a los estudios que genera la carrera.

– Síndrome de Adaptación General de Selye

El médico Hans Selye, estudió el estrés desde el año 1926, donde desarrollo la teoría del estrés, luego de su estudio en pacientes al darse cuenta como lograban cada uno la capacidad de enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de su enfermedad, los pacientes generaban de manera general algunos síntomas, por el cual le dio el nombre de Síndrome de Adaptación General.²

Siendo aplicado al tema de investigación, está basado en la respuesta que tiene una persona frente alguna situación de estrés, las cuales fueron distribuidas en tres fases:

Fase de alarma: Cuando nuestro organismo va percibiendo alguna situación que le está generando estrés, comienza a tener unas alteraciones fisiológicas y psicológicas. Los síntomas que aparecen depende muchas veces de cada personas, el estímulo que tenga en el ambiente, la amenaza que perciba de tener estrés.²

Fase de resistencia: En esta fase que la persona comienza a desarrollar algunos procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales tratando de superar o adaptarse a la intensidad del estrés. El tiempo que puede durar esta fase son semanas, meses e incluso años, al pasar los años, el estrés se vuelve crónico.²

Fase de agotamiento: Es la última fase, en la cual la fase de resistencia no dio resultado, y comienza a generar trastornos crónicos fisiológicos, psicológicos o psicosociales. Se produce sólo si el estímulo estresante es continuo o se repite frecuentemente. El organismo agota sus recursos y pierde su capacidad de activación o adaptación. Sobrevienen entonces las enfermedades relacionadas con el estrés como son: insomnio, falta de concentración, abatimiento, fatiga, depresión, problemas gastrointestinales, infartos cardiacos, infartos cerebrales.²

– Modelo de Adaptación de Callista Roy

Callista Roy es una teórica enfermera, que desarrolló el Modelo de Adaptación luego de su experiencia en el área de pediatría, al sorprenderse por la capacidad de adaptación que tenían los niños.²¹

Este modelo de Adaptación es una metateoría, porque está basado en otras teorías, como base del modelo utilizó la teoría general de Rapoport, que tenía como conocimiento que la persona era un sistema adaptativo, y la teoría de adaptación de Harry Helson, en la cual hace referencia que las respuestas de adaptación se deben al estímulo recibido y el nivel que cada persona tiene para adaptarse.²¹

Roy²¹ nos manifiesta que el ser humano se adapta a través de procesos de aprendizaje que se adquieren anteriormente, por lo que la enfermera debe considerar y tener en mente que cada persona es único, digno, autónomo y libre.

Los elementos esenciales para Roy sobre su Modelo de Adaptación, son cinco:

Paciente: Es la persona que recibe cuidados.

Meta: Es lograr que el paciente acepte el cambio.

Meta de la Enfermería: Lograr que la persona se adapte a los cambios.

Entorno: Basado en las circunstancias y vivencias que tiene la persona, afectando así su desarrollo y conducta.

Dirección de las actividades: Facilitar la adaptación de la persona.²¹

Para lograr manejar estos cinco elementos, se utilizan tres clases de estímulo:

Focales: Estos son los que afectan en forma inmediata y directa, en un momento determinado a las personas.

Contextuales: Son los demás estímulos presentes que apoyan en el efecto de los estímulos focales.

Residuales: Se basa en las experiencias pasadas que pueden lograr tener influencia en la situación del presente. ²¹

Roy considera que la persona tiene cuatro modos o métodos de adaptación:

Las necesidades fisiológicas básicas:

Hace referencia a la circulación, signos vitales, el sueño, la actividad, alimentación y eliminación.

La autoimagen:

Donde la persona debe responder a su yo, basado en el entorno.

El dominio de un rol o papel:

Las personas en el transcurso de los años pasan por diferentes roles o papeles en la sociedad, en las que deben adaptarse a cada una de ellas, desde un niño hasta padre, enfermo o sano, trabajador o desempleado.

Interdependencia:

Al estar en un entorno con diversas personas, la autoimagen y el dominio del papel social hace diversas interacciones, ejerciendo como también recibiendo influencias del entorno. Logran ser modificadas según el entorno. ²¹

Roy²¹ también nos brinda conceptos de Salud, cuidado, persona y entorno:

Salud: Se da cuando la persona llega a tener total integridad, logra ser un organismo adaptativo. No solo se basa en eliminar la enfermedad, es también en que la persona se sienta bien en la sociedad, tener la capacidad de combatir su enfermedad de la mejor manera.

Cuidado de Enfermería: Se requiere cuando la persona debe utilizar casi toda su energía para afrontar sus necesidades, dejando poca energía para cumplir metas.

Para tener una planificación del cuidado, Roy²¹ nos enseña seis pasos:

La valoración de la conducta del enfermo/persona, los factores influyentes deben ser valorados, tener identificado los problemas, lograr fijar objetivos, tener una correcta selección de las intervenciones y también se debe evaluar el resultado obtenido.

Persona: Es un ser holístico y adaptable, según la definición de Roy, también es un ser biopsicosocial, al mantener las esferas biológicas, psicológicas y sociales, en un ambiente de cambio constante.²¹

Entorno: Son todas las circunstancias que se encuentran alrededor de la persona, que afectan de manera directa su desarrollo y conducta. Este entorno es de cambio constante, generando así la adaptación de la persona.²¹

Para Roy todos estos conceptos están relacionados, logrando así formar un todo.

– Instrumento para medir el Estrés

El inventario SISCO:

Es creado por el Psicólogo Arturo Barraza Macías en el año 2007.²⁶

Tiene un ítem de filtro, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el participante es candidato o no a contestar el inventario.²⁶

Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), se logra identificar el nivel de intensidad del estrés académico.²⁶

Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), logran identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.²⁶

Veintiún ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.²⁶

Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.²⁶

-Dimensiones del Estrés

Reacciones Físicas

Es manifestado por las personas de manera diferente, las cuales son: trastorno del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, rascarse la cabeza, morderse las uñas, somnolencia o mayor necesidad de dormir e inquietud.²⁶

Reacciones Psicológicas

Son en las que se tiene los sentimientos de presión y tristeza, ansiedad, angustias o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.²⁶

Reacciones Comportamentales

Se manifiestan por conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores educativas, aumento o reducción del consumo de alimentos.²⁶

II.c. HIPÓTESIS

Para el estudio de investigación descriptivo, no se requiere hipótesis.

II.d. VARIABLE

Nivel de estrés de los estudiantes del I y X ciclo de Enfermería.

II.e. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

Estrés: Es una reacción del estudiante de Enfermería, en forma de tensión física, psicológica o comportamental.

Estrés académico: Es una reacción que el estudiante de Enfermería presenta frente a situaciones variadas las cuales son muy exigentes.

Estudiante de Enfermería: Es la persona que estudia la carrera de Enfermería, posee características cognitivas, habilidades para comunicarse e inteligencia emocional.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. TIPO DE ESTUDIO

El estudio de investigación es de tipo descriptivo, al obtener una base sólida, donde se describe la variable. De metodología cuantitativa al ser una variable con medición numérica en porcentajes, de diseño no experimental al no manipular la variable, corte transversal al estudiar la población en un solo momento.²⁰

III.b. ÁREA DE ESTUDIO

El trabajo de investigación se realizó en la Universidad Privada San Juan Bautista, sede Chorrillos, ubicada en el distrito de Chorrillos, Av. José Antonio Lavalle s/n (Ex Hacienda Villa). La universidad tiene 21 años de formación, en las cuales se encuentran las facultades de Ciencias de la Salud, Derecho, Ingeniería, Comunicación y Ciencias Administrativas.

III.c. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por estudiantes de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela Profesional de Enfermería. La muestra fue conformada por 60 estudiantes del I ciclo y 30 estudiantes del X ciclo. Generando así un total de 90 estudiantes de Enfermería.

La muestra fue seleccionada de manera No probabilística, por lo que no se aplicó alguna fórmula, y a la vez se descarta que los resultados obtenidos en la investigación se puedan generalizar con otros estudiantes.

– Criterios de Inclusión

Estudiantes de Enfermería del I y X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.

Estudiantes que firmen el consentimiento informado.

– **Criterios de Exclusión**

Estudiantes que no pertenezcan a la Escuela Profesional de Enfermería.

Estudiantes de otros ciclos y de otra sede de la Universidad.

Menores de 18 años.

III.d. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizó la coordinación con las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería, para así generar la colaboración de los estudiantes, se presentó las solicitudes correspondientes para las autorizaciones que se utilizaron al momento de realizar la encuesta, además se adjuntó el resumen del trabajo de investigación con las fechas y horarios planteados para la aplicación del instrumento.

Se les entregó el instrumento de investigación, previa información y firma del consentimiento informado, en aproximadamente 10 minutos cada estudiante desarrolló la encuesta. También se especificó el instrumento que se utilizó, el cual fue el Inventario SISCO, creado por el investigador Psicólogo Arturo Barraza Masías, permitiendo conocer los tipos de reacciones que generan los estudiantes al estar con estrés.

El Inventario SISCO está constituido de 31 ítems, distribuidas en tres dimensiones:

- **Reacciones Físicas:** 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17
- **Reacciones Psicológicas:** 18, 19, 20, 21
- **Reacciones Comportamentales:** 22, 23, 24, 25

Para la respuesta se tienen cinco opciones:

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = Algunas veces
- 4 = Casi siempre
- 5 = Siempre

Confiabilidad

En el I y X ciclo se realizó el análisis por alfa de Cronbach de la prueba piloto, obteniendo una confiabilidad en el I ciclo del 0.761 y en el X ciclo del 0.784, demostrando que el instrumento es confiable.

III. e. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se redactó un documento con el cual se logró el permiso de la directora de la escuela profesional de Enfermería para aplicar el instrumento correspondiente a la muestra de esta investigación, se coordinó con la escuela de Enfermería para tener los horarios y horas en las cuales se les encuestó a los estudiantes del I y X ciclo.

El estudiante de Enfermería tuvo la autonomía para decidir si participaba del estudio. Previamente a su decisión fueron informados sobre el trabajo de investigación y firmaron un consentimiento informado al aceptar participar del estudio.

Un beneficio que se obtiene con los resultados es que el sujeto comprenda su nivel de estrés, los tipos de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que puedan estar generando, para luego tener un control sobre cada una de ellas, sin generarse algún daño.

El tipo de instrumento es el mismo para ambos grupos de estudiantes, sin distinción alguna. Los beneficios obtenidos serán iguales. El presente trabajo de investigación no generó algún daño al estudiante que participó de la investigación.

III.f. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Se realizó la prueba piloto para obtener un instrumento correcto al momento de la encuesta. Al procesar los datos, se necesitó la tabulación de los datos obtenidos de cada estudiante, se dividieron según cada ciclo y los objetivos de la investigación.

Luego fueron procesados y graficados mediante codificación por el programa Microsoft Office Excel 2013, que nos dio resultados correctos. Además se analizaron mediante el programa estadístico SPSS 26.0 2019.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. RESULTADOS

TABLA N° 1

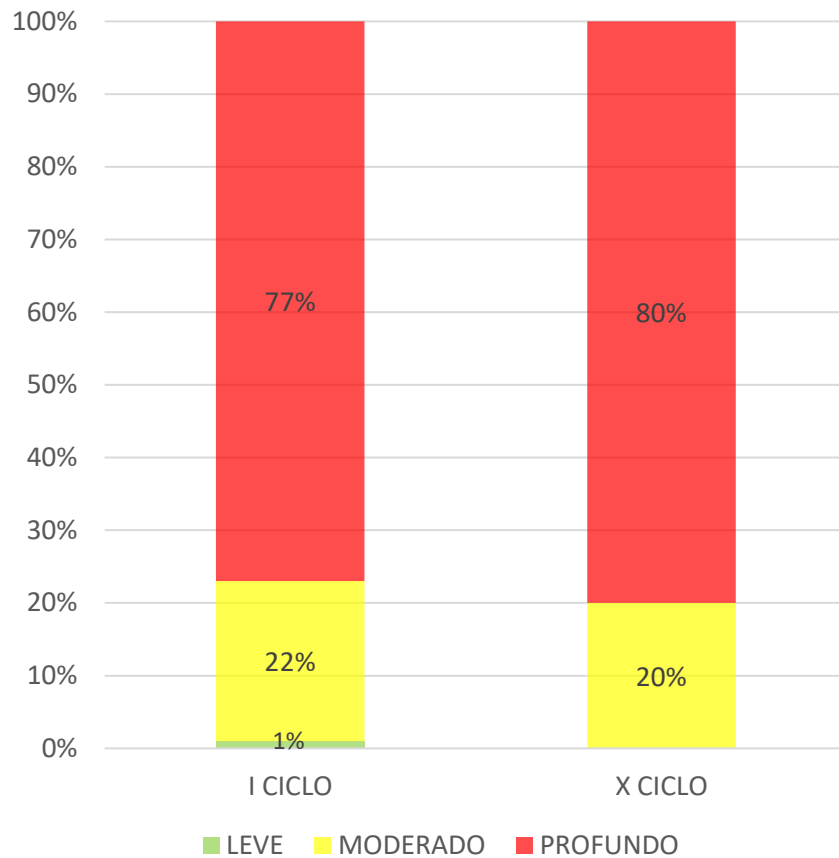
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y X CICLO
DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN
BAUTISTA CHORRILLOS
JUNIO 2019**

DATOS	CATEGORIAS	I CICLO		X CICLO	
		n=60	100%	n=30	100%
Edad	18 a 29 años	48	80	20	67
	30 a 59 años	12	20	10	33
Sexo	Femenino	55	92	29	97
	Masculino	5	8	1	3
Estado Civil	Soltero	58	96	21	70
	Casado	1	2	1	3
	Conviviente	1	2	8	27

Con respecto a las etapas de vida, en el I ciclo el 80 % (48) de los estudiantes esta en la etapa adulto joven, el 96% (58) de estudiantes tiene un estado civil de soltero y el 92% (55) de estudiantes son de sexo femenino. En el X ciclo se observa que en las etapas de vida, el 67% (20) esta en la etapa adulto joven, el 70% (21) de estudiantes tiene un estado civil de soltero y el 97%(29) de estudiantes son de sexo femenino.

GRÁFICO N° 1

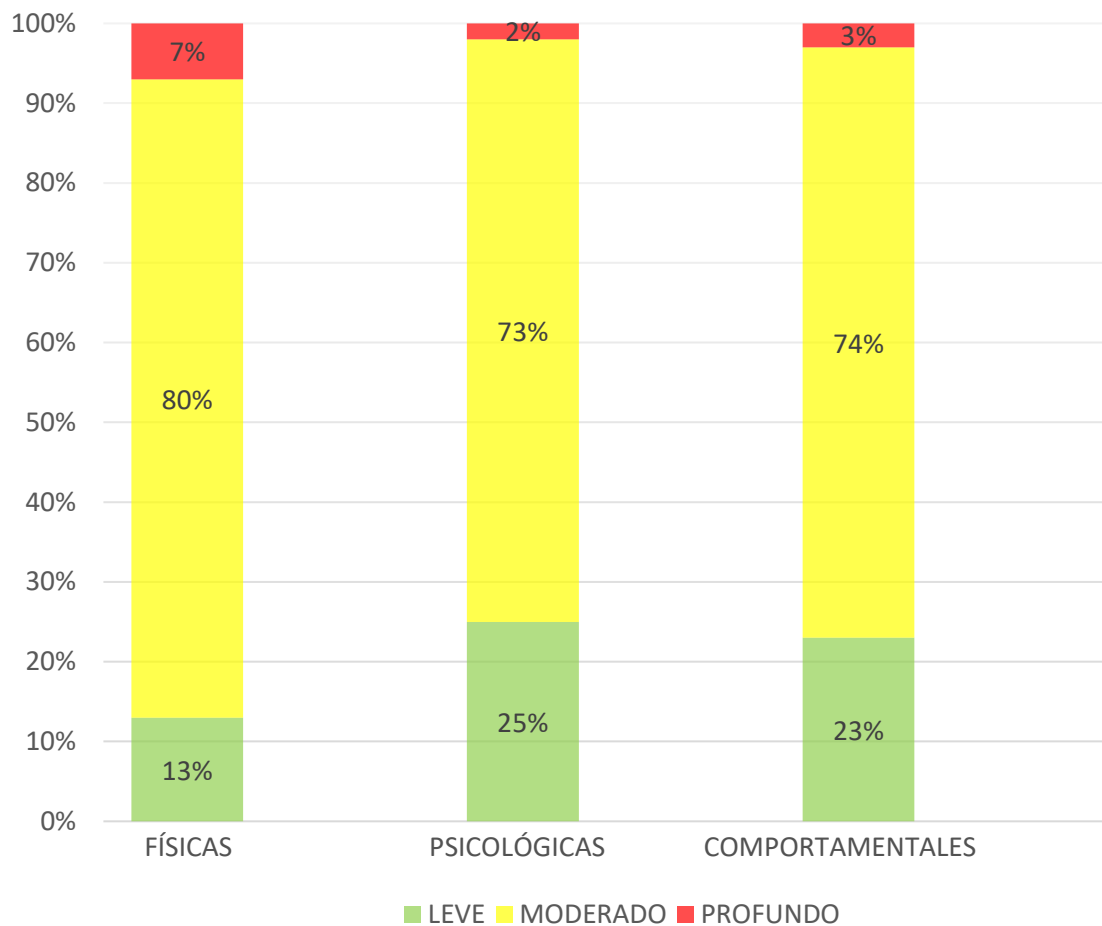
NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL I Y X CICLO DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS JUNIO 2019



Los estudiantes de Enfermería del I ciclo y X ciclo, padecen de estrés profundo el 77% (46) y 80% (24) respectivamente.

GRÁFICO N° 2

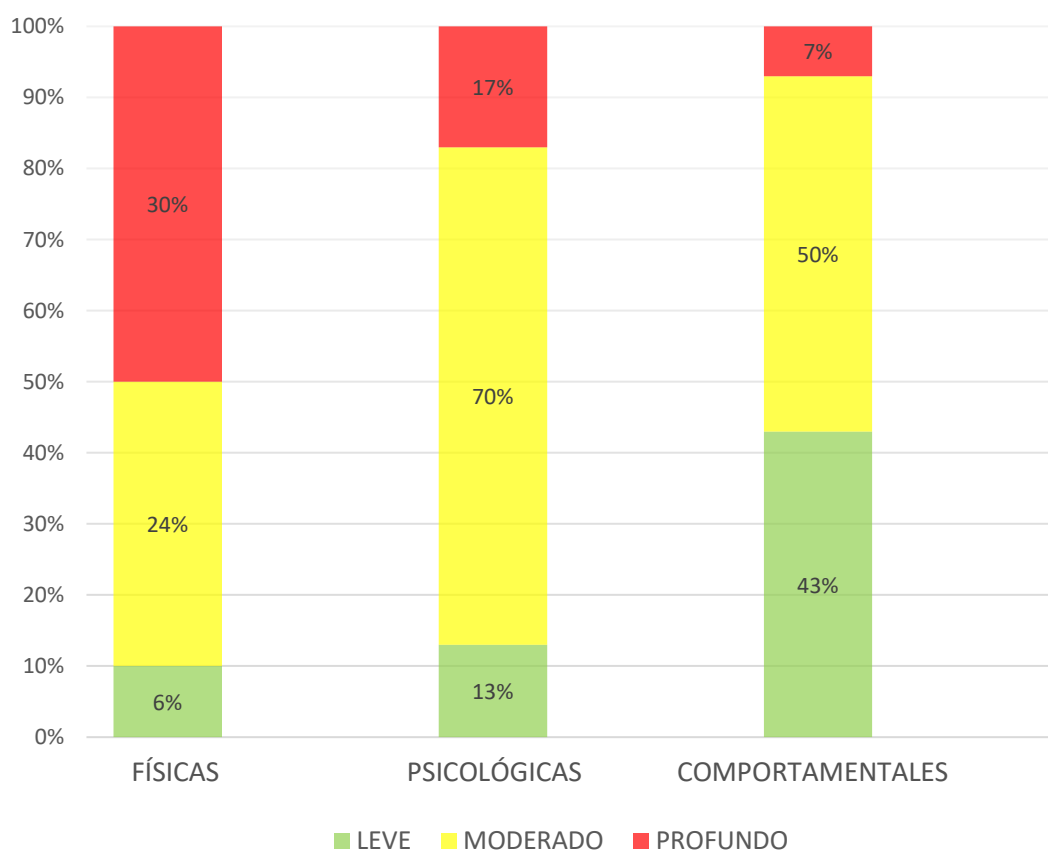
NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL I CICLO DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIONES UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS JUNIO 2019



Los estudiantes de Enfermería del I ciclo, muestra según dimensiones en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales el mayor porcentaje de estrés se encuentra en el nivel moderado con 80% (48), 73% (44) y 74% (45) respectivamente.

GRÁFICO N° 3

NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL X CICLO DE ENFERMERÍA SEGÚN DIMENSIONES UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA CHORRILLOS JUNIO 2019



Los estudiantes de Enfermería del X ciclo, muestra según dimensiones en reacciones físicas el mayor porcentaje de estrés es profundo con 30% (25). En reacciones psicológicas y comportamentales el estrés moderado es mayor con 70% (42) y 50% (30) respectivamente.

IV.b. DISCUSIÓN

Con respecto a las etapas de vida, en el I ciclo el 80 % (48) de los estudiantes esta en la etapa adulto joven, el 96% (58) de estudiantes tiene un estado civil de soltero y el 92% (55) de estudiantes son de sexo femenino. En el X ciclo se observa que en las etapas de vida, el 67% (20) esta en la etapa adulto joven, el 70% (21) de estudiantes tiene un estado civil de soltero y el 97%(29) de estudiantes son de sexo femenino.

La edad de la población que predomina en la investigación es de 18 a 29 años, considerada población joven, según la Asociación Americana de Psicología, es la edad donde predomina el estrés, el sexo también es un influyente alto, según el Instituto Integración señala en un artículo que el sexo femenino en mayor porcentaje a presenta estrés.

Se logra evidenciar en el trabajo de investigación que la edad en clasificación de joven y el sexo femenino son influyentes al generar un porcentaje más alto de estrés, según estudios mencionados, donde se logra obtener una base teórica.

Es por eso la importancia del estudio de investigación, al conocer la edad predominante de la muestra, se observa la relación que se tiene con investigaciones anteriores, demostrando la necesidad de la investigación del estrés, logrando obtener soluciones para los estudiantes al estar en el proceso de un estrés leve, moderado o profundo.

En lo que respecta del total de la población estudiada del I ciclo y X ciclo, padecen de estrés profundo el 77% (46) y 80% (24) respectivamente. Estos resultados guardan relación con la investigación realizada por Toribio en el 2016, donde señala que el estrés académico se encuentra presente en cada estudiante, llegando afectar su aprendizaje y bienestar, al tener un estrés profundo.

Se da a conocer en el trabajo de investigación que ambas muestras generan un estrés profundo en porcentajes altos, debido al inicio de los estudios universitarios para el I ciclo y en el X ciclo al inicio del internado hospitalario. Lo que se complementa con el estudio de Condoyque en el mismo año, quien muestra que no existe diferencia en el nivel de estrés entre los estudiantes de Enfermería y los de Nutrición, lo que podemos relacionar que sin importar la carrera de estudio, el estudiante presenta estrés.

Además para Zárate en su estudio del 2018, nos muestra que el estudiante al no tener un manejo adecuado sobre los hábitos de estudio, genera estrés el 81,04%. Es debido a lo mencionado la importancia del trabajo de investigación, para lograr generar apoyo a los estudiantes en sus ciclos académicos y así reducir el estrés.

En relación al estrés en los estudiantes de Enfermería según dimensiones, en el I ciclo se obtuvo que en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales el mayor porcentaje de estrés se encuentra en el nivel moderado con 80% (48), 73% (44) y 74% (45) respectivamente. Para Toribio el mayor estresor de los estudiantes es la evaluación constante de los docentes, y la sobrecarga de tareas, como se conoce en esta etapa los estudiantes están iniciando un proceso de adaptación sobre sus docentes y los trabajos que deben desarrollar.

Los estudiantes presentaron en mayor porcentaje las manifestaciones físicas, que esta evidenciado por trastorno del sueño, somnolencia, morderse las uñas, dolor de cabeza, se debe buscar la manera de disminuir estas manifestaciones, que afecta la salud de los estudiantes.

En la teoría de Callista Roy, se puede observar que manifiesta los métodos de adaptación que las personas tienen frente a diversas situaciones en la vida, los que son de utilidad para que el estudiante logre mejorar las reacciones que presenta debido al estrés y así obtener beneficios del

trabajo de investigación al conocer las diversas maneras que se manifiesta el estrés en nuestro organismo.

En el X ciclo por dimensiones se muestra que en reacciones físicas el mayor porcentaje de estrés es profundo con 30% (25). En reacciones psicológicas y comportamentales el estrés moderado es mayor con 70% (42) y 50% (30) respectivamente.

Los datos obtenidos no tienen relación con lo obtenido por Monroy, donde obtuvo como resultado que la presencia de enfermedades puede influir en el nivel de estrés, se puede observar que en el trabajo de investigación el estudiante sin enfermedad también logra presentar porcentajes en nivel moderado y llegando en la reacción física hasta nivel profundo.

Es por eso que los resultados que se obtuvo en la investigación, muestra un mayor porcentaje en reacciones psicológicas, evidenciado por los problemas de concentración y ansiedad que están manifestando los estudiantes. Esto es debido a los turnos que realizan en su internado, en diferentes especialidades, además de las asignaturas que lleva en la Universidad.

Al conocer en qué nivel de estrés está el estudiante y además teniendo conocimiento sobre las reacciones que presenta, se puede generar recomendaciones para que logre disminuir el estrés según sus reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, obteniendo así un beneficio que podrá compartirlo en familia y utilizarlo en sus años de vida.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. CONCLUSIONES

El nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería es profundo.

El nivel de estrés en estudiantes del I ciclo de Enfermería, según sus dimensiones, físicas, psicológicas y comportamentales es moderado.

El nivel de estrés en estudiantes del X ciclo de Enfermería, según sus dimensiones, físicas, psicológicas y comportamentales es moderado.

V.b. RECOMENDACIONES

Los resultados obtenidos de la investigación se entregarán a las autoridades de la Universidad para motivar a crear ambientes en los cuales los estudiantes tengan espacios para recrearse y lograr la disminución de las manifestaciones el estrés, porque es un problema que afecta a todos los estudiantes, el cual se puede manejar y disminuir.

En Enfermería los resultados obtenidos de las conclusiones de la investigación tienen una gran importancia, porque se podrá incluir más capacitaciones sobre el manejo del adolescente y adulto joven en las diversas reacciones que puede tener al estar en un proceso de estrés.

A los estudiantes, se les aconseja realizar ejercicios de relajación, mantener horarios establecidos, logrando mejorar el uso de su tiempo y a cumplir sus deberes en la fecha indicada, de esta manera el estrés podrá disminuir en cada persona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Psicología y Mente [sede web]. España: Psicología y Mente; 2016 [actualizada 2018; acceso 20 Julio 2018]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
2. EcuRed [sede web]. Cuba: EcuRed; 2015 [actualizada 2018; acceso 20 Julio 2018]. Disponible en: https://www.ecured.cu/S%C3%ADndrome_general_de_Adaptaci%C3%B3n
3. ABCDELESTRES [sede web]. ABCDELESTRES; 2015 [actualizada 2015; acceso 20 Julio 2018]. Disponible en: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
4. InfoMED [sede web]. Cuba: InfoMED; 2018 [actualizada 2018; acceso 20 Julio 2018]. Disponible en: <http://www.sld.cu/anuncio/2018/10/10/los-jovenes-y-la-salud-mental-en-un-mundo-en-transformacion>
5. Caldera J, Pulido B, Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo [Internet]. 2007 [citado 22 Jul 2017]; (7):77-82. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
6. UNIVERSIA [sede web]. UNIVERSIA; 2016 [actualizada 2016; consultado 22 Julio 2018]. Disponible en: <https://www.universia.net/cl/actualidad/empleo/personas-entre-18-33-anos-son-mas-afectados-estres-1006944.html>

7. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Revista Iberoamericana de Educación. [Internet]. 2008 [citado 22 Agosto 2018]; 46 (7): 1-8. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
8. Rosales J. Estrés Académico y hábitos de estudio en universitario de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Autónoma del Perú; 2016.
9. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista Chilena Neuro-Psiquiat [Internet]. 2015 [citado 15 Set 2018]; 53(3): 149-157. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002
10. Montalvo A, Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública. Rev.cienc.biomed. [Internet]. 2015 [Citado 18 Set 2018]; 6(2):309-318. Disponible en: <http://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/cienciasbiomedicas/article/view/1297/1207>
11. Condoyque K, Herrera A, Ramirez A, Hernandez P, Hernandez L. Nivel de estrés en los estudiantes de las licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la universidad de la Sierra Sur. Salud y Administración [Internet]. 2016 [Citado 18 Set 2018]; 4(9):15-24. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/09/A2_Nivel_Estres.pdf

12. Pulido M, Serrano L, Valdés E, Chávez T, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes Universitarios. *Psicología y salud* [Internet]. 2015 [citado 21 Jul 2018]; 21(1):31-37. Disponible en:
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
13. Monroy P. Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima. [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Católica del Perú; 2017.
14. Cornejo S, Salazar R. Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Señor de Sipán; 2018.
15. Águila B, Castillo M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés Académico. *EduMecentro* [Internet]. 2015 [Citado 21 Set 2018]; 7 (2): 163-178. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
16. Rodríguez M. Tipos de estrés y desencadenantes. *Psicología y Mente*. [Internet]. 2018 [acceso 21 Setiembre del 2018]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>
17. Bustos J, Guambaña D. Nivel de estrés en las estudiantes de Enfermería durante el internado rotativo Integral. [Tesis de Licenciatura] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2015.
18. Universidad de Chile. [sede web]. Chile: Universidad de Chile; 2015 [actualizada año 2015; acceso 21 Setiembre del 2018]. Disponible en: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

19. González C. Competencias profesionales en enfermeras que desempeñan su labor en una unidad de cuidados intensivos. Rev.ALADEFE. [Internet]. 2015 [acceso 21 de Setiembre del 2018]; 5(1):35-46. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/149/competencias-profesionales-en-enfermeras-que-desempenan-su-labor-en-una-unidad-de-cuidados-intensivos/>
20. Rojas M. Tipos de Investigación científica. Redvet. [Internet]. 2015 [acceso 18 Diciembre del 2020]; 16(1):1-9. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/index.html>
21. Díaz L, Durán M, Gallego P, Gómez B, Gonzáles Y, Gutiérrez M, et al. Análisis de los conceptos del modelo de Adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. 2002 [citado 20 Dic 2020]; 2 (1): 1-5. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004
22. Toribio C, Franco S. Estrés Académico: El enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración [Internet]. 2016 [citado 21 Enero 2021]; 3 (7): 11-18. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
23. Zárate N, Soto M, Martínez E, Castro M, García R, López N. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM. [Internet]. 2018 [citado 21 Enero 2021]; 21 (3): 153-157. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

24. Real Academia Española. [sede web]. Real Academia Española; 2014 [actualizada año 2021; acceso 21 de Enero de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/nivel>
25. Paredes M. Identidad Profesional en los estudiantes de Enfermería. Enfermería Cardiológica. [Internet]. 2012 [acceso 17 Julio del 2021]; 20(3):92-93. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfe/en-2012/en123a.pdf>
26. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Psicología Científica. [Internet]. 2007 [acceso 17 Julio del 2021]; 9(10). Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

BIBLIOGRAFÍA

Barraza A, Jaik A. Estrés, Burnout y bienestar subjetivo. 1^{era} ed. Ciudad de México: Instituto Universitario Anglo Español; 2011.

Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 4^{ta} ed. Ciudad de México: Universidad Pamplona; 2018.

Jimenez R. Metodología de la Investigación. 1^{era} ed. La Habana: Ciencias Médicas; 1998

ANEXO N° 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDIDA	VALOR FINAL
Estrés es estudiantes del I y X ciclo de Enfermería	Según Selye el estrés es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad.	El estrés es una reacción que genera nuestro organismo al sentir tensión debido a diversas situaciones que se nos presentan en nuestra vida y debemos afrontarlas.	-Reacciones físicas	-Trastorno en el sueño. -Fatiga crónica -Dolores de cabeza o migraña -Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. -Somnolencia o mayor necesidad de dormir. -Inquietud	Cuantitativa Ordinal	La medición se clasificara por: - 0-33 puntos (Leve)

			<p>-Reacciones Psicológicas</p>	<p>-Sentimientos de presión y tristeza</p> <p>-Ansiedad, angustias o desesperación.</p> <p>-Problemas de concentración</p> <p>-Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.</p>		<p>-34-66 puntos (Moderado)</p>
--	--	--	---------------------------------	---	--	---------------------------------

			<p>-Reacciones Comportamentale</p>	<p>-Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.</p> <p>-Aislamiento de los demás.</p> <p>-Desgano para realizar las labores escolares.</p> <p>-Aumento o reducción del consumo de alimentos.</p>		<p>-67-100 puntos (Profundo)</p>
--	--	--	------------------------------------	--	--	----------------------------------

ANEXO N° 2 INSTRUMENTO



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

TEMA: “NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL I Y X CICLO DE ENFERMERIA, UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA”

RESPONSABLE: Yerli Brigitte Tintaya Yerén

INVENTARIO SISCO

I. PRESENTACIÓN

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Agradecemos su valiosa participación en este estudio, cuyo resultado permitirá mejorar el proceso de la enseñanza superior.

II. DATOS GENERALES:

- A. EDAD: _____
B. ESTADO CIVIL: _____
C. SEXO: _____

III. PREGUNTAS:

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					

Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadilla)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					

Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
OTRAS (ESPECIFIQUE)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) e siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO N° 3 CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

En el I ciclo se realizó el análisis por alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad del 0.761, demostrando que el instrumento es confiable.

K	29
Vi	26.576
Vt	100.529

α	0.761
----------------------------	-------

En el X ciclo se realizó el análisis por alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad del 0.784, demostrando que el instrumento es confiable.

K	29
Vi	28.465
Vt	117.128

α	0.784
----------------------------	-------

ANEXO N° 4 INFORME DE LA PRUEBA PILOTO

Para conocer la confiabilidad del instrumento que se usó en nuestro trabajo de investigación que fue el inventario SISCO, se debió realizar una prueba piloto, esta prueba se aplicó en dos grupos de estudiantes de Enfermería, del I ciclo (46) y del X ciclo (24) de la Universidad Privada San Juan Bautista.

Para el desarrollo del cuestionario, se hizo las debidas coordinaciones y permisos con la coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, así también con los docentes para lograr aplicar el instrumento en sus horas de clase.

Se dio una breve explicación sobre el desarrollo del cuestionario y el consentimiento informado que debían firmar los alumnos al aceptar ser parte del trabajo de investigación. El desarrollo tuvo una duración aproximada de 15 minutos.

Al obtener los resultados, se realizó el análisis del Coeficiente Alfa de Cronbach, que nos dio como resultado en el primer ciclo el 0.761 y en el décimo ciclo 0.784, que nos indicó una confiabilidad buena del instrumento.

ANEXO N° 5 ESCALA DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

DIMENSIONES	PUNTAJE GENERAL
REACCIONES FÍSICAS	- 0-33 ESTRÉS LEVE
REACCIONES PSICOLÓGICAS	-34-66 ESTRÉS MODERADO
REACCIONES COMPORTAMENTALES	-67-100 ESTRÉS PROFUNDO

ANEXO N° 6 CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) estudiante (o), estoy realizando una investigación titulada Nivel de estrés en estudiantes del I y X ciclo de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista., que tiene por finalidad conocer los niveles de estrés de cada ciclo, se le ha tenido que explicar lo siguiente: El propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para finalmente pasar a la aceptación firmada del mismo.

Propósito del estudio

El presente estudio pretende comparar los niveles del estrés académico.

Riesgos

Como el estudio trata con formulario de encuesta plenamente identificados y no haremos otro tipo de evaluación, solamente se aplicarán los cuestionarios considero que el estudio no presenta riesgos para los participantes en la investigación, cualquier consulta realizarlo al Srta. Yerli Tintaya.

Beneficios

El presente estudio tiene varios beneficios respecto a determinar la existencia de los niveles de estrés en los estudiantes, tratando de que las autoridades generen espacios recreativos y sesiones de relajación.

Confidencialidad

Para efectos de investigación solamente la investigadora tendrá el acceso a la información de los participantes, para efectos posteriores se procederá a identificar a cada participante a través del código ID, que será un número correlativo, el cual se ingresará a la base de datos para análisis posteriores.

Por lo tanto, yo _____, manifiesto que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre

Firma

YERLI BRIGITTE TINTAYA YERÉN

Investigador

Firma

Fecha: _____