



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**“NIVEL DE ESTRÉS Y NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN LOS
INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DEL X CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
LIMA - 2013”**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

BACHILLER : URQUIA RODRIGUEZ MARIELA DE JESUS

LIMA- PERÚ

2017

**“NIVEL DE ESTRÈS Y NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN LOS
INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DEL X CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
LIMA - 2013”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar la relación existente entre nivel de estrés y nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 72 internos, para el recojo de la información se utilizó un Cuestionario de alternativa múltiple de 18 ítems, organizado por las dimensiones: Estrés, afrontamiento. La validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de (0,871); la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de (0,913). La prueba de Hipótesis se realizó mediante el estadístico Chi Cuadrado con un valor de 17,01 y un nivel de significancia de $p < 0,05$.

CONCLUSIONES:

Los internos que tienen un nivel de estrés Moderado tienen un nivel de afrontamiento no adecuada, los internos con un nivel de estrés Leve tienen un nivel de afrontamiento Adecuada y los internos con un nivel de estrés Severo tienen un nivel de afrontamiento No adecuada.

PALABRAS CLAVES: *Estrés, afrontamiento, internos de la escuela profesional de enfermería.*

ABSTRACT

The present research aimed to: Determine the relationship between stress level and level of coping in the inmates of the professional school of nursing of the X cycle of Alas Peruanas Lima University 2013. It is a cross-sectional descriptive research, we worked with a sample Of 72 inmates, for the collection of the information was used a Questionnaire of multiple alternative of 18 items, organized by the dimensions: Stress, coping. The validity of the instrument was performed by the test of concordance of the expert judgment obtaining a value of (0.871); Reliability was performed using the Cronbach's alpha with a value of (0.913). The Hypothesis test was performed using the Chi Square statistic with a value of 17.01 and a significance level of $p < 0.05$.

CONCLUSIONS:

Inmates who have a moderate level of stress have an inadequate level of coping, inmates with a mild level of stress have a level of coping Adequate and inmates with a level of severe stress have an inadequate level of coping.

KEY WORDS: *Stress, coping, nursing school interns.*

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESÚMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación del estudios	4
1.5. Limitaciones	5

CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	6
2.2. Base teórica	12
2.3. Definición de términos	33
2.4. Hipótesis	33
2.5. Variables	34
2.5.1. Definición conceptual de las variables	34
2.5.2. Definición operacional de las variables	34
2.5.3. Operacionalización de la variable	35

CAPITULOIII: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	37
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	37
3.3. Población y muestra	38
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	39
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	39
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	40
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	41
CAPÍTULO V: DISCUSION	45
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el tema del estrés ha tomado mucha importancia en nuestro ambiente social, familiar, individual y que se ha incrementado notablemente como así lo demuestran diversos expertos en el estudio del estrés que han estudiado y demostrado “que gran parte de la sociedad tienen este padecimiento” de distintas maneras, sin hacer diferencias en edad, sexo, ámbito social, económico, cultural y religioso, y es así que el estrés está afectando a todos, es por eso que el presente trabajo de investigación que estoy realizando en la Universidad Alas Peruanas, tiene como fin investigar, indagar acerca de este problema. Se determinará mediante una encuesta dividida en dos partes cada uno con 10 ítems, en la primera se determinará el nivel de conocimiento de estrés que tiene cada Estudiante de Enfermería y en la segunda parte se identificará el nivel de afrontamiento que utilizan los Estudiantes de Enfermería de la U.A.P - LIMA en el año 2013.

Los universitarios al integrarse y socializar con sus compañeros se dan cuenta que ya están en una nueva etapa de sus vidas, ellos van a conocer nuevas personas, hacer amistades, integrarse a un mundo nuevo que es la vida universitaria, asumir nuevas responsabilidades, nuevos desafíos, plantearse metas, objetivos durante su carrera, y a lo largo de todo este tiempo en la Universidad se observa que cada Estudiante de las carreras de salud en especial de enfermería presentan signos, síntomas de estrés como son: (llanto, ansiedad, depresión, tristeza, ira, rencor, baja autoestima, soledad, angustia, enojo, ira, temor, preocupación excesiva, dificultad para tomar decisiones, dificultad para concentrarse, cefaleas, dolores musculares, pérdida de apetito pérdida de peso, entre otros). Sin excluir a ningún estudiante universitario, ya que todo o casi todos presentan algunos de estos signos y síntomas de estrés, los cuales cabe mencionar, desconocen la posibilidades de cómo afrontarlos, ya que el estudiante universitario del X ciclo ya está a puertas de ser un profesional y son ellos los que estarán y pasaran mayor tiempo con el paciente, y es necesario que ellos reconozcan que están pasando por esta etapa y que es importante saber cómo afrontarlo.

El trabajo de investigación está Estructurado de la Siguiete manera:

Capítulo I: El Problema de la Investigación, con la formulación del problema principal, secundario, como también la formulación de los Objetivos generales y específicos, la justificación del estudio y las limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco teórico, donde mostraremos algunos antecedentes tanto Internacionales como Nacionales y bases teóricas que fundamenten la investigación, se tomara en cuenta las definición de términos básicos utilizados, sistema de hipótesis e igualmente de variables, dimensiones e indicadores.

Capítulo III: Trata de la metodología de la investigación tipo de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez y confiabilidad del instrumento, y el plan de recolección y procesamiento de datos que nos servirá para sustentar los resultados que obtendremos en este proyecto.

Capitulo IV: Resultados, Gráficos y tablas.

Discusión del estudio

Conclusiones

Recomendaciones

Anexos.

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad el mundo vive en un proceso integrado denominado globalización y mundialización. Este fenómeno socioeconómico, político y cultural trae consigo que las relaciones entre los hombres sea más rápida y en general, que las actividades se hagan en menor tiempo y menos eficaces. Ésta situación ejerce una gran presión sobre las personas, lo que constituye una fuente generadora de estrés. Se conoce como “estrés a una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada”¹

Existen una serie de mecanismos de afrontamiento que el Estudiante universitario puede realizar para afrontar el estrés como son:

- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

Donde la persona hace frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado el estrés. El sujeto busca recomponer el equilibrio entre su interior y el exterior. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

- Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

Se refiere a los esfuerzos que la persona realiza para reducir las emociones negativas que se generan como consecuencia de la exposición al problema amenazante.

El presente trabajo de investigación se realizará en la Escuela Profesional de Enfermería Facultad de Ciencia de la Salud de la Universidad Alas Peruanas Lima, y tiene como objeto de estudio a los Estudiantes de Enfermería de dicha institución con una población de 80 y estudiantes y su muestra es de 72 internos de enfermería de ambos sexos. El problema a tratar es el nivel de conocimiento de estrés y su relación con nivel de afrontamiento en Estudiantes de Enfermería U.A.P - Lima 2013, situación que surge de la observación de los constantes cambios que el Estudiante de Enfermería sufre dentro de las aulas académicas de la Universidad que son: Sobrecarga de tareas y trabajos académicos, en aprobar los exámenes mensuales, exposiciones de trabajos en cada curso, la competencia con compañeros del grupo, problemas o conflictos con los compañeros, exceso de responsabilidad para cumplir las obligaciones universitarias, falta o tiempo limitado para hacer las actividades académicas, las evaluaciones constantes de los profesores, el tipo de trabajo que te piden los docentes, la intervención en el aula como responder a una pregunta del profesor, falta de incentivos, realización de trabajos obligatorios para aprobar los cursos, las prácticas pre-profesionales en los Hospitales, Postas. Sin contar que algunos estudiantes tienen labores extraacadémicas que tienen que cumplir, ya sea en el entorno social, familiar e individual. entre otros.

Por todo ello surge la presente inquietud y en efecto para poder llegar al problema vamos a identificar y determinar mediante encuestas el nivel de conocimientos que tiene cada alumno de Enfermería acerca de lo que significa la palabra estrés, cuales son las causas del estrés, cuáles son sus signos y síntomas, cuales son las consecuencias que trae consigo este síndrome llamado estrés, y otro aspecto que se va a tratar es precisar el nivel de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013 para así,

determinar si los mecanismos de afrontamiento que realizan los estudiantes de Enfermería disminuye o no el estrés que presentan.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema General

- ¿Qué relación existe entre nivel de estrés y nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento de estrés tienen los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013?
- ¿Qué nivel de afrontamiento utilizan los internos de la escuela académico profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo Principal

- Determinar la relación existente entre nivel de estrés y nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de conocimiento de estrés tienen los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.

- Precisar el nivel de afrontamiento utilizan los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013..

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación a realizar busca determinar qué nivel de conocimiento de estrés tienen los Estudiantes de Enfermería y precisar qué nivel de afrontamiento utilizan estos Estudiantes para disminuir el estrés en el año 2013.

Con la presente investigación se beneficiaran los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, ya que a través de sus resultados nos dará a conocer si realizan o no mecanismos de afrontamiento y si estos mecanismos de afrontamiento disminuyen o no el estrés que presentan.

Sería útil además a la institución por que mediante sus resultados se podrá reforzar y/o incorporar actividades, programas, charlas, entre otros sobre medidas de afrontamiento de estrés en Estudiantes universitarios. Para la profesión contribuirá si se logra confirmar la hipótesis “si a mayor nivel de conocimiento, mejores mecanismos de afrontamiento” que adoptara el futuro profesional de Enfermería, ya que los Estudiantes de Enfermería están en constante contacto con el paciente y si saben utilizar adecuados mecanismos de afrontamiento sabrán manejar mejor el estrés.

Con la investigación se contribuirá el conocimiento de estrés y los mecanismos de afrontamiento al área de Enfermería y así poder mejorar o profundizar más el tema. Servirá como referencia bibliográfica para investigaciones futuras. Así como el presente trabajo de investigación es un requisito fundamental que exige la Universidad Alas Peruanas para obtener el título en Enfermería.

El interés por investigar, aprender y aportar nuevos conocimientos a la investigación, no queda de lado pues a través de la presente se aplicará

los conocimientos que tenemos sobre los cursos de metodología de investigación y elaboración de proyecto de investigación, complementado con la ayuda del internet, libros, revistas, encuestas a los Estudiantes, que me ayudaran bastante para poder llevar a cabo esta investigación acerca del problema del estrés.

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La segunda limitación es la falta de acceso a una biblioteca especializada en la institución, se dificulta el acceso a tesis anteriores que sirvan como marco referencial para los trabajos de investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Montoya Vélez, Liliana Patricia; Toro Isaza, Beatriz Eugenia; y otros. Titulado Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. España - 2010.(2) “La salud mental de los Estudiantes cuando ingresan a la Universidad puede verse afectada por múltiples factores, entre los cuales se encuentran las situaciones académicas generadoras de estrés. Éstas constituyen un factor que puede estar relacionado con la presencia de depresión en los Estudiantes universitarios. Es por ello que resulta importante conocer la prevalencia de esta entidad y la posible relación que pueda tener con los estresores académicos en los estudiantes. Métodos: Se aplicó un instrumento auto-administrado a todos los Estudiantes matriculados en los programas de pregrado de la Universidad CES que permitió establecer la prevalencia de depresión y la tendencia para ver el comportamiento de la relación entre el nivel de estrés y la depresión. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS. Resultados: La edad promedio de los Estudiantes fue de. El 68,7% de la población es de género femenino. La prevalencia para depresión encontrada fue del 47,2% y la relación de ésta con la

severidad del estrés generado por los estresores académicos fue estadísticamente significativa.

Los resultados de esta investigación establecen un diagnóstico de posibles factores que afectan la salud mental de la población estudiantil. Con ello se podrán orientar programas de intervención dirigidos a disminuir los niveles de estrés y por ende la frecuencia de depresión, generados por las diferentes situaciones de la vida universitaria.

Martín Monzón, Isabel. Realizó una investigación sobre: Estrés académico en Estudiantes universitarios. Argentina 2007. (3)

.La investigadora menciona que “El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los Estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico. En este estudio han participado 40 Estudiantes de 4º curso de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica. Fueron evaluados a lo largo de dos momentos temporales que diferían en la proximidad a la fecha de los exámenes: período sin exámenes (marzo) y período con exámenes.

En general, los resultados de ésta Investigación muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los Estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y sobre el auto concepto

académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor”.⁽³⁾

Herrera, Verloisse; Guarino, Leticia. Realizó una investigación sobre: Sensibilidad emocional, estrés y salud percibida en Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR) (4) : Venezuela. Año 2006. “El presente estudio exploró las posibles relaciones entre el estrés, la sensibilidad emocional, el afrontamiento y la salud percibida en Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR): Venezuela. Los participantes fueron 130 cadetes (31 mujeres y 99 varones) a quienes se evaluó su grado de estrés, estilos de afrontamiento y sensibilidad emocional, con el objeto de establecer la relación de estas variables con su salud percibida. Los resultados apoyan hallazgos previos sobre la relación positiva del estrés y el deterioro en la salud percibida de los estudiantes. Igualmente, se encontró una relación significativa entre la sensibilidad egocéntrica negativa (SEN) y las dimensiones del estrés, sugiriendo que las personas con esta característica perciben más situaciones estresantes y en forma más intensa.

Los resultados de esta investigación indican que los estudiantes que utilizan estilos de afrontamiento poco adaptativos muestran mayor deterioro en su salud, evidenciándose un adecuado control ante factores estresores.”⁴

Xabier Zupiria, Gorostidi M. Xabier Sanz Cascante. Realizaron la siguiente investigación: Fuentes de estrés en la práctica clínica de los Estudiantes de Enfermería: evolución a lo largo de la diplomatura. Alemania - 2006.⁽⁵⁾

La investigación tiene como objetivo. “Conocer las principales fuentes de estrés de la práctica clínica desde el punto de vista de los Estudiantes de Enfermería, así como su evolución a lo largo de la diplomatura. Método. Se ha estudiado una cohorte de 86

Estudiantes de Enfermería. Se han medido las principales fuentes de estrés de la práctica clínica con el cuestionario KEZKAK en 2 momentos: al inicio y al final de la diplomatura.

Los Resultados de la investigación fueron: Las principales fuentes de estrés, tanto al principio de la carrera como al final, son en orden de importancia: falta de competencia, impotencia e incertidumbre, implicación emocional, no controlar la relación con el enfermo, contacto con el sufrimiento y relación con los compañeros. A lo largo de la diplomatura hay una disminución significativa en la puntuación de las principales fuentes de estrés, excepto en 2: la relación con los compañeros y la implicación emocional. Conclusiones. Las principales fuentes de estrés de la práctica clínica para los estudiantes de enfermería son las mismas al principio y al final de la carrera. La variación observada en la importancia de las fuentes de estrés es interesante y sugiere aspectos a potenciar en la formación de los futuros Profesionales de Enfermería”.⁽⁵⁾

Isabel María López Medina, Vicente Sánchez Criado. Realizaron la siguiente Investigación Titulada: Percepción del estrés en Estudiantes de Enfermería en las prácticas clínicas. España Año 2005 (4). La investigación tuvo como objetivo “Conocer la percepción del estrés de los/las Estudiantes de Enfermería ante distintas situaciones a las que se exponen durante el desarrollo de sus prácticas clínicas. Método. Estudio descriptivo transversal. Sujetos de estudio: los/las alumnos/as de primer y segundo curso de la Diplomatura de Enfermería de la Universidad de Jaén, curso académico 2005-2006, seleccionados mediante muestreo de conveniencia. Se valoró la percepción del estrés utilizando el cuestionario KEZKAK. Para el análisis de los datos se realizó el análisis factorial de los ítems del cuestionario, un análisis descriptivo y un análisis bivariable entre la percepción del estrés y la edad, el curso y el género. Resultados. Del total de 253

Estudiantes de primer y segundo curso, la muestra de estudio fue 169 (66,7%). La edad media fue de 21,52 años (DE = 4,68). El 34,9% era de primero y el 82,2%, mujeres. La puntuación media de estrés fue de 1,72 (DE = 0,36). Las situaciones percibidas como más estresantes fueron: "Hacer mal mi trabajo y perjudicar al paciente", "Pincharme con una aguja infectada" y "Confundirme de medicación". Agrupadas por factores: "Cometer errores en el trabajo", "Perjudicar al paciente durante la prestación de cuidados" y "Resultar perjudicado en la atención al paciente".

La investigadora concluye en que Existen diferencias estadísticamente significativas entre la puntuación media de estrés por curso, edad y género. Conclusiones. En las prácticas clínicas los/las estudiantes expresan una considerable percepción del estrés, siendo mayor en segundo que en primero, en las alumnas que los alumnos, y cuanto más joven es el/la estudiante".

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Inga Espinoza Jessica Magaly, Lima- 2008, realizó un estudio sobre Nivel de Vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM. Tesis para optar título profesional de Lic. En Enfermería, el objetivo del presente estudio fue determinar el Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio es de tipo cuantitativo y el método fue descriptivo de corte transversal, la población estuvo constituida por 74 estudiantes de enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar 58 estudiantes, la técnica fue la entrevista grupal y el instrumento fue el test de vulnerabilidad.

La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que el nivel de vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes del primer año de enfermería en un nivel medio

(55.2%), con tendencia a ser bajo, y estando esa vulnerabilidad ligada a la calidad de vida ⁽⁷⁾

Berrios Gamarra Fabiola Norka Lima -2006. Realizo un estudio titulado “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”⁽⁸⁾, Tesis para optar Título Profesional de Enfermera; cuyo objetivo general es determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes de la escuela académica de enfermería, y dentro de los específicos identificar el nivel de vulnerabilidad al estrés relacionados a estilos de vida del estudiante de la escuela académico profesional de enfermería, mediante un estudio de tipo cuantitativo de corte transversal, la población estuvo conformada por estudiantes de enfermería del 1º al 4º año, es decir 430 estudiantes. Las técnicas para recolección de datos fue la encuesta y el instrumento el test de vulnerabilidad-bienestar frente al estrés.

La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio es 62.3% con tendencia a lo alto, 22.3%; siendo el indicador más significativo el hecho de que cuando les pasa algo desagradable logren conformarse con facilidad

Nancy Serón Cabezas, Lima – 2006 realizó una investigación sobre “Relación que existe entre Factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)” ⁽⁹⁾. Tesis para optar el Título Profesional de Enfermera. Cuyo objetivo general es determinar la relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM. El método que utilizaron fue descriptivo

correlacional de corte transversal. La población estuvo constituida por estudiantes de enfermería de la UNMSM del 2do y 3er año de estudios matriculados en el 2005, obtenido mediante el muestreo estratificado probabilística. Los instrumentos fueron el cuestionario y la técnica la entrevista.

La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que los estudiantes de enfermería presentan factores estresores de tipo biológicos, psicológicos y socioculturales el 64% de estudiantes de enfermería se ubica en un nivel socioeconómico medianamente suficiente, todos en su mayoría medianamente significativos, siendo el factor estresante psicológico el de mayor proporción en un 62%.⁽⁹⁾

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Algunos Alcances Básicos Sobre El Conocimiento

- ❖ **Mario Bunge:** Define al conocimiento como “el conjunto de ideas, conceptos, enunciados que pueden ser claras, precisos, ordenados e inexactos, en base a ello se tipifica al conocimiento en: Conocimiento científico y conocimiento vulgar.

- Conocimiento científico lo identifica como conocimiento racional, analítico, objetivo, sistemático y verificable a través de la experiencia.

- El conocimiento vulgar, como un conocimiento vago, inexacto limitado a la observación”.⁽¹⁰⁾

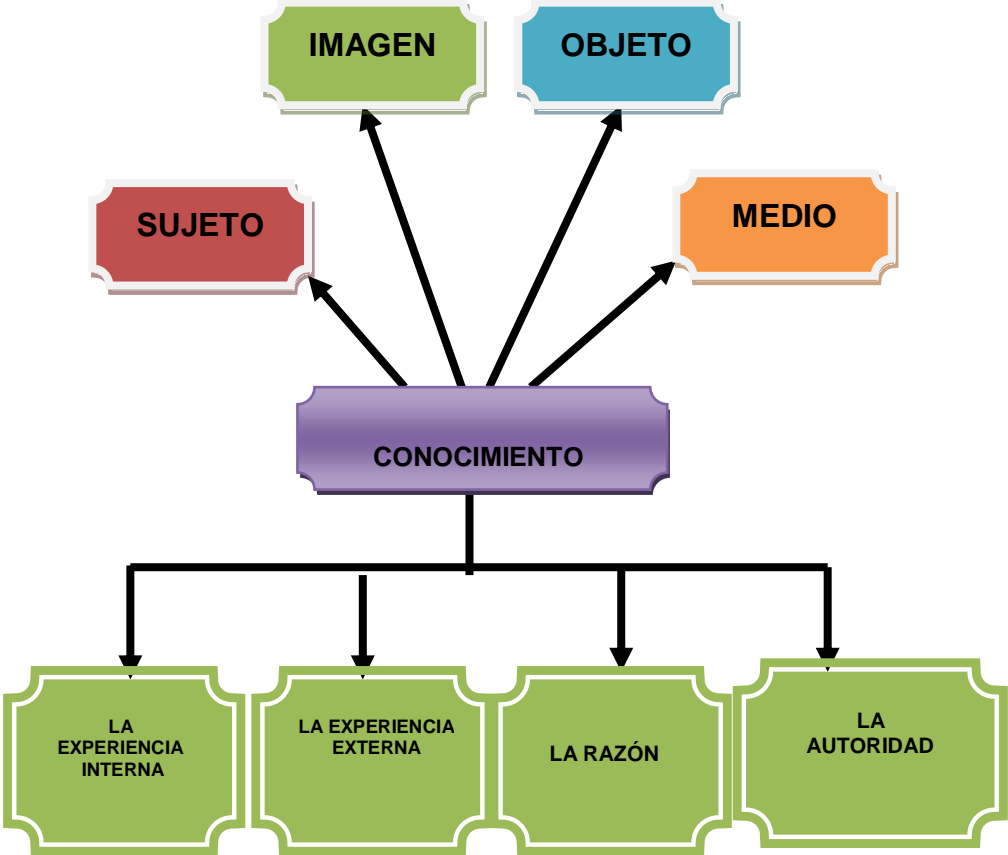
- ❖ **Bertrand Russel:** Plantea que: “el conocimiento es el conjunto de informaciones que posee el hombre como producto de su experiencia, de lo que ha sido capaz de inferir a partir de estos puntos”.⁽¹¹⁾

Es menester definir previamente los alcances del término conocimiento.

1. El conocimiento es un saber fundado, crítico, conjetural, sistematizado y metódico sobre aspectos del universo.
2. Los conocimientos se podrían definir como la capacidad de aplicar información para resolver un problema determinado y la inteligencia, como la selección adecuada de conocimientos que se invoca a fin de resolver una tarea determinada. También podemos añadir el concepto de sabiduría, pero estos cuatro primeros niveles son los más importantes.
3. El conocimiento científico es un pensamiento dinámico en la conciencia de los sujetos capaz de utilizar la reflexión crítica sobre un problema. Es cierto que se requieren de ciertos pasos para llegar a él, sin embargo, es necesario un pensamiento categorial para acceder a ellos por lo cual exige la categoría de 'totalidad' entendida como la apertura a la realidad que vivimos para concretar en un tópico específico.

A. ELEMENTOS DEL CONOCIMIENTO

Gráfico N° 1



1. Sujeto

El sujeto del conocimiento es el individuo conocedor. En él se encuentran los estados del espíritu en el que se envuelven o entran la ignorancia, duda, opinión y certeza. Este se presenta como el punto que depende por decirlo así, la verdad del conocimiento humano.⁽¹¹⁾

Su función consiste en aprehender el objeto, esta aprehensión se presenta como una salida del sujeto fuera de su propia esfera, una invasión en la esfera del objeto y una captura de las propiedades de éste.

2. Objeto

Es aquello a lo que se dirige la conciencia, ya sea de una manera cognoscitiva, ya sea volitiva. Es lo que se percibe, imagina, concibe o piensa. Su función es ser aprehensible y aprehendido por el sujeto.

Los objetos pueden ser reales o irreales; llamamos real todo lo que nos es dado en la experiencia externa o interna o se infiere algo de ella. Los objetos irreales se presentan, por el contrario, como meramente pensados.

3. Medio

Generalmente hay ausencia de medios especiales, los instrumentos de trabajo son a la vez medios, del conocimiento de la realidad.

Los medios del conocimiento son:

MEDIOS DEL CONOCIMIENTO

Cuadro N° 1

	MEDIOS DEL CONOCIMIENTO	ALCANCES
MEDIO	La Experiencia interna	Consiste en darnos cuenta de lo que existe en nuestro interior. Esta experiencia constituye una certeza primaria: en nuestro interior ocurre realmente lo que experimentamos.
	La Experiencia externa	Es todo conocimiento o experiencia que obtenemos por nuestros sentidos.
	La Razón	Esta se sirve de los sentidos, elabora los datos recibidos por ellos los generaliza y los abstrae, transformando la experiencia sensible y singular en conocimientos que valen en cualquier lugar y tiempo.
	La Autoridad	Muchísimos conocimientos que poseemos nos llegan a través de la comunicación de personas que saben mucho sobre el tema, estas personas tienen autoridad científica y lo que divulgan o enseñan merece toda nuestra adhesión.

4. Imagen

Constituye el instrumento mediante el cual la conciencia cognoscente aprehende su objeto. También es la interpretación que le damos al conocimiento consecuente de la realidad.

2.2.2. Estrés

En 1936 Hans Selye enunció su concepto del estrés como “síndrome general de adaptación”(12), un conjunto de reacciones fisiológicas inespecíficas ante cualquier hecho ambiental nocivo.

Esta formulación fue la responsable en gran manera de la generalización del concepto de estrés en medicina. Algunos autores han considerado “All Stress” como referencia a factores tales o estímulos generalmente externos al organismo que exigen algunas respuestas o cambio de conducta (por ejemplo, Holmes y Rahe, 1967). Otro aspecto de estrés se refiere a la respuesta cuando se sitúa en un entorno amenazante o retador (por ejemplo Selye, 1978). Por un lado el estrés se concibe como una condición del entorno, por otro, el estrés se refiere a los cambios provocados por el organismo.

El termino Estrés puede definirse como un estado de desequilibrio fisiológico y mental que se presenta en los estudiantes de Enfermería ante situaciones académicas de exigencia curricular.

También el estrés es una respuesta automática del organismo a cualquier cambio ya sea externo o interno. Mediante la cual el organismo se prepara para hacer frente a posibles demandas que se genera como consecuencia de una nueva situación.

2.2.3. Fisiopatológica del Estrés

Se identifican tres fases en la producción del estrés:

- 1) **Reacción de Alarma:** Es la reacción inicial que la persona presenta ante el estrés, en esta fase el cuerpo detecta estímulos externos y es aquí en donde se libera una hormona llamada adrenalina que al detectarla el organismo hace uso de las defensas y prepara al cuerpo para una reacción rápida frente al estrés. Si en esta fase permanece el estrés se pasa a la fase de resistencia. Podemos dar ejemplos como: no

terminar los trabajos académicos, tener la sensación de no haber estudiado lo suficiente ya sea para un examen para una exposición, para una charla y otros, las preocupaciones que se presentan por motivo de pagar las pensiones mensuales, el aprobar un examen, un curso entre otros.

- **En esta fase se manifiesta los síntomas como son:**

Ansiedad, angustia, miedo, enfado, taquicardia, mialgias, cefalea, dificultad para dormir y en ocasiones hasta insomnio, contracturas musculares, pérdida de apetito y como efecto pérdida de peso, falta de energía, disminución en la capacidad de concentración, sensación de tener la mente vacía, dificultad para tomar decisiones, entre otros.

2) Estado de Resistencia: En esta reacción el estrés continúa, en donde la persona termina por adaptarse a la nueva situación y es cuando el estado de agresión se prolonga, durante esta etapa el organismo secreta hormonas como es el glucocorticoides y esto hace que la glucosa se eleve permitiendo compensar los gastos de energía ocasionados por el estado de estrés y de este manera permite impedir el agotamiento del organismo y esto hace que nuestro organismo funcione mejor. Si en esta fase el organismo no puede mantener la resistencia llega al agotamiento.⁽¹¹⁾

Como consiguiente. A lo largo de esta etapa, las personas adoptan conductas diferentes: algunos se preparan para afrontar el estrés, otros siguen viviendo sin preocuparse por solucionar su estado o tratando de evitar situaciones que puedan activar el estrés.

3) Fase de Agotamiento: Es cuando se presenta un cuadro constante y severo de estrés, en la cual el organismo pierde su capacidad de respuesta y se agota. ⁽¹³⁾

Durante esta fase, es probable que la persona manifieste algunas patologías que provoquen que el organismo pierda su capacidad de activación y como consiguiente la persona puede llegar a la muerte.

2.2.4. Causas Del Estrés

El estrés puede producirse de varias maneras y tenemos:

- **Causas ambientales:** Tales como el ruido, tráfico intenso, largas distancias recorridas, inadecuadas condiciones físicas en los lugares de trabajo y/o escuela, la inseguridad pública y los desastres naturales entre otros. (13)
- **Causas familiares:** Aquí tenemos los problemas de los hijos y/o de los padres, los conflictos conyugales, enfermedades o muerte de algún familiar.
- **Causas personales:** Se presentan los pensamientos o ideas negativos como: pensar en no aprobar un curso, desaprobado un examen, una práctica, pensar que mis compañeras son mejores que yo, la insatisfacción en el cumplimiento de metas.
- **Causas fisiológicas:** En esta fase se presenta un desequilibrio fisiológico en el organismo dando origen a diversas enfermedades.
- **Causas laborales:** Cargas excesivas de responsabilidad en el trabajo, tiempo limitado para entregar los trabajos, comunicación ineficaz, entre otros. (12)
- **Causas del estrés en estudiantes:** son aquellas causas que se originan en el Estudiante universitario mediante: (14)
 - La competencia con compañeros del grupo.
 - Problemas o conflictos con los compañeros.

- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones universitarias.
- Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.
- Tiempo limitado para hacer los trabajos.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
- Las evaluaciones constantes de los docentes.
- El tipo de trabajo que te piden los docentes.
- La exposición de trabajos en clase.
- La realización de un examen.
- La intervención en el aula como responder a una pregunta del docente realizar preguntas.
- Falta de incentivos .
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar los cursos.

2.2.5. Manifestaciones del Estrés

- **En el aspecto físico:**
 - Opresión en el pecho.
 - Hormigueo.
 - Sudor en las palmas de las manos.
 - Palpitaciones.
 - Dificultad para respirar.
 - Sequedad en la boca.
 - Temblor corporal .
 - Manos y pies fríos.
 - Tensión muscular.
 - Cefalea.
 - Falta o aumento de apetito.
 - Diarrea o estreñimiento.
 - Fatiga, entre otros .

- **En el aspecto emocional tenemos:**
 - **Ansiedad:** Se manifiesta como, necesidad de pasar el problema, Inquietud, nerviosismo, Necesidad de que “algo” suceda.
 - **Angustia:** Se manifiesta como, sensación **de** ser superado por la situación, opresión en el pecho, deseos de llorar, sentir un nudo en la garganta
 - **Enojo/ira:** Se manifiesta como, irritabilidad, furia descontrolada, deseos de gritar, golpear, insultar.
 - **Temor:** Se manifiesta como, miedo, deseo de huir y dejar todo, Pánico. Susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, indecisión, escasa confianza en uno mismo, sensación de no tener el control sobre la situación, inseguridad, dificultad de concentración.

- **En el aspecto mental:**
Preocupación excesiva, dificultad para tomar decisiones, dificultad para concentrarse, entre otros.

- **En el aspecto de la conducta:**
En este aspecto cuando la persona presenta ansiedad o tensión la conducta se altera y se presenta manifestaciones como, moverse constantemente, muestra una risa nerviosa, le rechina los dientes, tics nerviosos, comer en exceso o dejar de hacerlo, dormir en exceso o sufrir de insomnio, entre otros.

2.2.6. Tipos de Estrés

2.2.6.1 Distrés y Eustres

El distres hace referencia a situaciones y experiencias desagradables, molestas y con consecuencias negativas

para la salud y el bienestar psicológico de la persona pudiendo llegar hacer mortal.(15)

El eustres es el estrés positivo, en el cual el pensamiento, la emoción y la sensación están organizados, para proporcionar un efecto de alegría, satisfacción y energía vital. Hay un equilibrio entre la persona y su entorno.

2.2.6.2 Estrés físico y estrés mental

Este tipo de estrés se refiere a la reacción física que presenta el organismo a diversos factores desencadenantes por ejemplo tenemos a los dolores que pueden producir estrés. De esta forma el estrés físico desencadena el estrés emocional como ejemplo tenemos: (Opresión en el pecho, hormigueo, sudor en las palmas de las manos, palpitaciones, dificultad para respirar, sequedad en la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, cefalea, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, fatiga, entre otros) .(16)

El estrés emocional es una alteración afectiva que se produce como consecuencia de situaciones que afectan los sentimientos de la persona que la padece y que se manifiestan mediante (llanto, ansiedad, depresión, tristeza, ira, rencor, baja autoestima, soledad, angustia, enojo, ira, temor, preocupación excesiva, dificultad para tomar decisiones, dificultad para concentrarse, entre otros).

2.2.6.3. Estrés agudo y estrés crónico

El estrés agudo es la forma de estrés más común que proviene de las demandas, presiones, que presenta el ser humano a lo largo de su vida cotidiana, tiene una duración limitada en el tiempo. Pero un nivel elevado de estrés

agudo puede producir molestias psicológicas, conductuales y físicas que si no son superados, llevadas por la persona, puede pasar de un estrés agudo a un estrés crónico.

El estrés crónico es el estrés que se prolonga en el tiempo mayor de 6 meses que puede ser consecuencia de una serie de hechos estresantes o puede vincularse con una sola situación que la persona no logra resolver. Este tipo de estrés puede resultar bastante grave afectando tanto la salud física como psicológica de la persona.

2.6.7. Consecuencias del Estrés

Si bien el estrés se trata de una defensa natural del organismo ante determinadas circunstancias, lo cierto es que cuando se genera una sobrecarga de la misma, las consecuencias pueden llegar a ser nefastas. .(16)

- **Consecuencias psicológicas y en la personalidad**

Ansiedad, depresión, cambios de humor repentinos, disminución de la autoestima, dificultad en la toma de decisiones, cambios en el estilo de vida, problemas en sus relaciones con los demás tanto en el trabajo, en la familia, en la universidad, aumento del consumo de alcohol, drogas y tabaco.

- **Consecuencias Físicas**

Cansancio, agotamiento o pérdida de energía, dolores y contracturas en la espalda, estreñimiento o diarrea, dolores de cabeza frecuentes y migrañas, insomnios, sofocos recurrentes, malestares estomacales, subir o bajar de peso, entre otros.

2.2.8. Estrategias de Afrontamiento

- **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:**

En estas estrategias la persona intenta manejar o solucionar

la situación causante del estrés, buscando soluciones al problema, aquí se encuentra:

- **La confrontación:** En esta fase la persona se enfrenta directamente con la situación problemática y hace uso de ciertas frases como son:
 - Si me concentro lo lograré.
 - Paso a paso yo puedo manejarlo.
 - No pensare en el miedo sino sólo en lo que voy a hacer.
 - La ansiedad que siento me recuerda que tengo que hacer lo correcto.
 - Me relajaré, tengo controlada la situación.
 - Respirare profundamente.

- **La búsqueda de apoyo social:** En este tipo de estrategia, la persona busca todo tipo de consejos, información, ayuda o apoyo en otras personas. Como exponerle el problema a un amigo, pedirle ayuda a sus amistades, familiares o profesionales que le ayuden a solucionar o disminuir el problema de estrés que presenta.

- **La búsqueda de soluciones:** En esta fase la persona conoce, comprende y analiza la situación o problema que le perturba y le origina estrés, y así el sujeto busca alternativas de solución y elige la más adecuada para resolver la situación. Como ejemplo tenemos:

Realizar actividades, ejercicios que permitan renovarse física y psicológicamente como, caminar, pasear por un parque sola o acompañada, nadar, realizar deporte el que mas te gusta, andar en bicicleta, ir al gimnasio o a un sauna, pintar, escuchar

música, cantar, bailar, asistir a un teatro, aun cine, asistir a eventos sociales, entre otros. Como también, mantener una dieta saludable, organiza bien tú tiempo, intentar mantener expectativas realistas, compartir las emociones, sentimientos, ordenar tu espacio personal.

➤ **Planificación:** Aquí la persona analiza la situación y desarrolla un plan de acción para resolver el problema. Como ejemplo tenemos:

- Has una lista de todas las tareas, que tienes que realizar durante la semana, anótalas en una agenda que este siempre a tu alcance y distribúyelas en días y horas disponibles que puedas realizarlas.
- No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, eso es muy importante te ahorraras tiempo y esfuerzo.
- Separa un tiempo específico para las actividades inesperadas que se pueden presentar
- Deja un tiempo para la recreación.
- Recuerda que planificar te dejará más calmada y segura de ti mismo.⁽¹⁷⁾

- **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción**

Se refiere a los esfuerzos que la persona realiza para reducir las emociones negativas que se generan como consecuencia de la exposición al problema amenazante.⁽¹⁵⁾

Las estrategias son:

➤ **El autocontrol:** Consiste en el intento de controlar las propias emociones, comportamientos y deseos como por ejemplo: la ira, la ansiedad, la depresión, la tristeza, el pesimismo, la tensión, la hostilidad, el llorar sin razón, entre otros. Con el fin de obtener alguna recompensa posterior que se derivan de un problema y así poder disminuir el estrés que presenta.

- **El distanciamiento:** En esta fase la persona hace un esfuerzo por negar el problema o desatenderse de el, como ejemplo (saco el problema de mi mente).
- **La reevaluación positiva:** En esta fase la persona se centra en lo positivo que puede sacar de la situación o del problema que presenta, como ejemplo tenemos (yo puedo resolver este problema, yo se que puedo, mañana será otro día mejor, fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas, entre otros).
- **La autoinculpación:** Se presentan conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene, por ejemplo (me considero culpable de los problemas que me afectan).
- **El escape/evitación:** Refleja la incapacidad que tiene el sujeto para enfrentarse al problema y opta por huir, escapar de la situación como ejemplo (no tengo forma de enfrentar la situación mejor será que dejo pasar las cosas).⁽¹⁸⁾
- **La aceptación y la utilización del humor:** Son estrategias que la persona asume como es el grado de responsabilidad que tiene ante una situación o problema determinada, utiliza el sentido del humor.

2.2.9. Estudiante Universitario

Persona que estudia en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas matriculado en su respectivo ciclo académico en el año 2013.

Según Wenceslao Peñate, Carlos. 2007 “Menciona que: Los estudiantes universitarios, tienen mucho miedo al fracaso, por lo que no se arriesgan a ensayar planteamientos audaces para resolver los problemas nuevos. Situación que nos pone en alerta pues podría relacionarse con los problemas de estrés” ⁽²¹⁾

2.2.10. Teoría del Estrés

La teoría de estrés, que planteo Hans Selye endocrinólogo canadiense quien fue el primer científico moderno en investigar los efectos del estrés grave, crónico en el cuerpo. A finales de los años 30, Selye reporto la respuesta compleja de animales de laboratorio ante agentes dañinos tales como infecciones bacterianas, toxinas, traumas, restricción reforzada, calor, frio, entre otros. Según la teoría del estrés de Selye, muchas clases de estresantes pueden desencadenar la misma reacción o respuesta corporal general. Todos los estresantes exigen situaciones de adaptación: Un organismo debe mantener o recuperar su integridad y bienestar al restaurar el equilibrio u homeostasis. Selye describió la respuesta ante los estresantes como síndrome general de adaptación (SGA).

Esta teoría comprende tres etapas: Una reacción de alarma, una etapa de resistencia y una etapa de agotamiento. Las reacciones de alarma son breves periodos de activación corporal que preparan el cuerpo para una actividad vigorosa. Si el estresante se prolonga, el cuerpo entra en una etapa de resistencia, un estado de activación moderada. Durante la etapa de resistencia, el organismo puede tolerar y resistir mayores efectos debilitantes de los estresantes prolongados. Sin embargo, si el estresante es lo bastante prolongado e intenso, los recursos corporales se agotan y el organismo entra en la etapa de agotamiento” ⁽²²⁾

Selye identifico algunos de los peligros asociados con la etapa de agotamiento, recuerde, por ejemplo, que la HACT participa en la respuesta al estrés a corto plazo. Sin embargo, a largo plazo su acción reduce la capacidad de las células naturales de defensa para destruir las células cancerosas y otras infecciones que pueden amenazar la vida. Cuando el cuerpo tiene un estrés crónico, el incremento en la producción de las “hormonas del estrés” compromete la integridad del sistema inmunológico. Esta aplicación del síndrome general de adaptación ha probado su valor para explicar los trastornos psicosomáticos, enfermedades que no pueden ser explicadas por causas físicas, que han desconcertado a los médicos quienes nunca habían considerado al estrés como una causa de las enfermedades. Lo que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés agudo, deteriora la respuesta corporal ante el estrés crónico.

Los estudios de Selye proponen que la enfermedad es una respuesta inevitable al estrés. Sin embargo, veremos que su interpretación psicológica de lo que puede ser estresante y no estresante (la forma que usted evalúa los eventos en potencia estresantes) tiene un impacto en las respuestas fisiológicas de su cuerpo ⁽²²⁾.

La teoría de Selye me ayudo bastante por que mediante su estudio pude entender como este científico descubrió la palabra estrés como interactúa con el ser humano, quien llamo síndrome de adaptación general (SAG), como se manifiesta, quien también en su teoría menciona las etapas del estrés por la cual el individuo sufre, que son 3 etapas tenemos la fase de alarma, la fase de resistencia o fase de adaptación y la fase de agotamiento. Que me ayudaron a interpretar en la fisiopatología del estrés que se encuentra dentro del marco teórico.⁽²²⁾

2.2.11. Rol del profesional de enfermería

La enfermería es una profesión que tiene su propio cuerpo de conocimientos científicos, fruto de muchos años de estudio e investigación. Ésta considera al hombre como un todo funcional y tiene como objetivo fomentar la interacción de la persona con su medio ambiente, de manera que pueda lograr el mejor estado de salud posible con su energía y facultades. ⁽²³⁾

Las acciones de la enfermera comienzan desde el momento en que se tiene el primer contacto con la persona, se preocupa por los aspectos: Biológicos, Espirituales, Psicológicos, Sociales.

Centrándose en las respuestas que se relacionan con el entorno, la situación social y dinámica familiar, lo cual implica que el profesional de enfermería debe dar un tratamiento integral en cualquier ámbito en que se desempeñe: comunitario, ocupacional, gerencial y clínico.

El profesional de enfermería es quien tiene una gran responsabilidad en cuanto al cuidado del ser humano, incluyendo su propia calidad de vida en todos los aspectos: confort laboral, condiciones de trabajo, estado de ánimo, hábitos sanitarios, situación familiar, condiciones de aprendizaje académico y personal entre otros lo que repercute no sólo en él, sino también en todas aquellas personas con las cuales comparte su trabajo y sus estudios durante muchas horas al día; por ello requiere tener una adecuada salud mental.

En el desempeño laboral es importante tener en cuenta que la salud mental, va integrada al rol profesional de enfermería y que muchas de las personas necesitadas de cuidados tienen algún nivel de alteración en ella; sobre todo si se tiene en cuenta que

son jóvenes y adultos que trabajan y estudian o que tienen carga familiar u otras responsabilidades

Uno de los objetivos del rol profesional de enfermería en la atención del estudiante estresado, es brindar una atención adecuada, para así disminuir o calmar su estrés, desarrollando estrategias que al implementarlas cumplen este fin, entre éstas están: proveer un ambiente relajado y de calma; permitir compañía continua, aunque no lo reconozca por su estado de salud pues el sentimiento de aislamiento aumenta la soledad; permitirle llorar, ventilar sentimientos y pensamientos que experimenta en esos momentos; escuchar y entender para proveer un clima de aceptación y calma; usar frases cortas y simples -oraciones si es del caso- para minimizar los estímulos externos; proveer actividades motoras, esto ayuda a canalizar la ansiedad y liberar la tensión; estimular a la persona a reconocer los síntomas de su estrés; ayudarlo a encontrar alternativas de vida; finalmente, emplear ejercicios de relajación y enseñarle a tolerar su ritmo de vida.

- **Rol de Promoción:** Utilización de medios gráficos audiovisuales, difusión a través de medios masivos: Radios, TV, internet, participación en campañas sobre cómo mejorar el estrés en el estudiante universitario.
- **Rol de Prevención:** fomentar el uso adecuado del tiempo libre, motivar al estudiante en las actividades preventivas promocionales sobre los factores que condicionan el estrés para que se organicen en grupos y sea más dinámico, pedir apoyo a las autoridades académicas de modo que sean partícipes de estos eventos, programar de charlas educativas.

Por este motivo es fundamental destacar el rol de la enfermera no solo como personal asistencial sino también como educador, investigador, administrador y proveedor del cuidado individual, familiar o colectivo ya que es la que está en constante interacción con el individuo y tiene que brindar un cuidado integral sin olvidar la humanización.

2.2.12. Teorías de Enfermería que Sustentan la Investigación

Considera al ser humano como un ser bio, psico, social, que se relaciona constantemente con un entorno cambiante. Refiere que el hombre es un complejo sistema biológico que trata de adaptarse a cuatro aspectos de la vida como son: Aspectos fisiológicos, aspectos de autoimagen, aspectos de dominio de roles, y finalmente aspectos de interdependencia. ³También establece dentro de los modos adaptativos están los mecanismos de afrontamiento, que son dos: Regulador y cognator. El regulador, por medio del método adaptativo fisiológico, responde automáticamente mediante procesos de afrontamiento neurológico, químico y endocrino. Por su parte, el subsistema de afrontamiento del cognator se apoya en los modos adaptativos del autoconcepto, la interdependencia y el desempeño de roles para responder a través de cuatro canales cognitivo – emocionales: el proceso de la información perceptiva, el aprendizaje, el criterio y la emoción. La percepción de la persona conecta al regulador con el cognator en el sentido de que la entrada al regulador se transforma en percepciones. La percepción es un proceso propio del cognator. Las repuestas que siguen a la percepción retornan como entradas tanto al cognator como al regulador. Su Objetivo con este modelo es que el individuo llegue a su máximo nivel de Adaptación y evolución, centrarse en la adaptación del ser humano y que los conceptos de salud, enfermería y entorno están relacionados en un tono global.⁽²⁴⁾

Harry Helson (1964) En su Teoría de Adaptación, indica que las respuestas adaptativas del ser humano son las resultantes de estímulos recibidos capaces de provocar respuestas, refiere que la adaptación es el proceso por el cual se responde en forma positiva a los cambios que el entorno ofrece.

Mc. Grath (1999): Dio una definición que tiene gran aceptación y que tal vez nos ofrezca una información que nos permita identificar al estrés psicosocial: "El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en la que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)". Esta definición hace referencia a un proceso homeostático que es resultado del balance entre las demandas de la realidad y la capacidad de respuesta del individuo, siendo modulado este balance por la percepción que el individuo tiene de sí mismo y del mundo. Otros autores incluyen en sus definiciones el balance producido entre lo que el individuo necesita, espera o a lo que aspira y lo que la realidad (en este caso, laboral) oferta para satisfacer esas necesidades, expectativas o aspiraciones.⁽²⁵⁾

2.3. DEFINICIÓN DE TERMINOS

- **Estrés:** Es un estado de desequilibrio fisiológico y mental que se presenta en los Estudiantes de Enfermería ante situaciones académicas de exigencia curricular.
- **Nivel de Estrés:** Indicador del conjunto de información almacenada mediante la experiencia o aprendizaje de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas sobre estrés.
- **Nivel de Afrontamiento:** Como se puede entender el nivel de afrontamiento es un indicador del conjunto de estrategias que permiten a la persona buscar soluciones, alternativas para poder hacer frente a la situación que le perturbe alguna alteración en su estado físico, emocional y/o espiritual.
- **Nivel de afrontamiento de Estrés:** Es un indicador del conjunto de estrategias, que permiten al Estudiante de Enfermería disminuir el nivel de estrés durante las exigencias académicas que se presentan en la Universidad Alas Peruanas.

2.4. HIPOTESIS

2.4.1 Hipótesis General

- A menor nivel de conocimiento de estrés podría haber menor nivel de afrontamiento en los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.

2.4.2 Hipótesis Específicos

- El nivel de conocimiento de estrés que tienen los internos de la Escuela Profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013., es bajo.

- El nivel de afrontamiento utilizan los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013., es inadecuado.

2.5. VARIABLES

2.5.1. Definición Conceptual de la Variable

- **Nivel de Conocimiento de Estrés:** Indicador del conjunto de información almacenada mediante la experiencia o aprendizaje de los estudiantes de enfermería sobre estrés
- **Nivel de Afrontamiento del estrés:** Es un indicador del conjunto de estrategias, que permiten al Estudiante de Enfermería disminuir el nivel de estrés durante las exigencias académicas que se presentan en la Universidad.

2.5.2. Definición Operacional de la Variable

- **Nivel de Conocimiento de Estrés:** Son las situaciones tales como: exámenes, trabajos, exposiciones, escasez económica, trabajos en grupo, inadecuado ambiente de estudio, inadecuada comunicación con la familia, etc. que los estudiantes de enfermería del X ciclo.. refieren que le originan una serie de molestias evidenciándose a través de respuestas fisiológicas como palpitaciones, irritabilidad, ansiedad, nerviosismo; y respuestas psicosociales, como falta de concentración y/o interés para realizar trabajos, malas relaciones interpersonales, incumplimiento de trabajos, bajo rendimiento laboral y académico, etc. Los que fueron medidos a través de una escala como Nivel Alto, Medio y Bajo
- **Nivel de Afrontamiento del estrés:** Son un conjunto de estrategias con la finalidad de controlar y manejar el estrés evitando que estos nos dominen, teniendo una escala de medición como adecuada e inadecuada.

2.5.3. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALAS
V. I Nivel de conocimiento de estrés.	Indicador del conjunto de información almacenada mediante la experiencia o aprendizaje de los estudiantes de enfermería sobre estrés	Nivel de conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Definición - Causas - Tipos - Síntomas - Consecuencias 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal
V. D Nivel de afrontamiento	Es un indicador del conjunto de estrategias, que permiten al Estudiante de Enfermería	Centradas en el problema:	<ul style="list-style-type: none"> - Confrontación - Búsqueda de apoyo social - Búsqueda de soluciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal

	<p>disminuir el nivel de estrés durante las exigencias académicas que se presentan en la Universidad.</p>	<p>Centradas en la emoción:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol - Distanciamiento - Revaluación positiva - Autoinculpación - Escape/Evitación - Aceptación y utilización del humor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal - Escala. Nominal <p>Adecuado</p> <p>Si maneja 4 o más estrategias de afrontamiento.</p> <p>Inadecuado</p> <p>Si maneja menos de 4 estrategias de afrontamiento.</p>
--	---	--	--	---

CAPÍTULO III: MATERIAL Y METODO

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es de tipo Básica porque se pretende ampliar los conocimientos ya existentes.

De acuerdo al periodo en que se capta la información es un trabajo de tipo prospectivo porque la información se recogerá de acuerdo a los criterios de investigación y posterior al planeamiento

A su vez es un estudio de nivel Descriptivo Trasversal ya que está diseñado para medir y describir los resultados de una población definida en un momento determinado.

3.2 DESCRIPCIÓN DEL AMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La ejecución del presente Trabajo de Investigación, se realizó en la Universidad Alas Peruanas, Ubicada en la Urbanización Valle hermoso, Calle las gardenias Santiago de Surco.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

La población estará conformada por 80 Internas de la Escuela Profesional Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Lima 2013.

3.3.2 Muestra

La muestra estará conformado por 72 Internos de la Escuela Profesional Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas, Lima 2013. Cumpliendo con los siguientes criterios de inclusión y de exclusión.

➤ Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión a considerarse para el presente trabajo son:

- Internos de Enfermería matriculados en los respectivos ciclos académicos correspondiente a los meses de Marzo a Julio del año 2013.
- Internos de Enfermería que pertenecen a la Universidad Alas Peruanas Lima 2013..
- Internos de Enfermería entre las edades de 18 a 40 años.
- Internos de Enfermería que acepten participar en la investigación.

➤ Criterios de exclusión

Aquí se va a considerar para la investigación correspondiente a :

- Internos de Enfermería que no estén matriculados en los respectivos ciclos académicos correspondientes a los meses de Marzo a Julio del año 2013.
- Internos de Enfermería que no estén entre las edades de 18 a 40 años.

- Internos de Enfermería que no acepten participar en la investigación.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. INSTRUMENTO

La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el inventario de Malash Burnout Inventory (MBI) validado en el país en diversos estudios locales. Con el fin de obtener información específica del Síndrome de Burnout.

El instrumento está compuesto por la presentación, instrucciones, y seguido de 10 preguntas generales (edad, genero, estado civil, número de hijos, número de enfermos a su cargo). Este instrumento está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los pacientes.

Se calificara las respuestas de la siguiente manera:

- 0 = Nunca
- 1 = Pocas veces al año o menos
- 2 = Una vez al mes o menos
- 3 = Unas pocas veces al mes o menos
- 4 = Una vez a la semana
- 5 = Pocas veces a la semana
- 6 = Todos los días

3.5 . VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento se llevó a cabo mediante el Juicio de Expertos proporcionados por cinco profesionales del Área de Salud en la especialidad de Enfermería (ver Anexo), obteniendo un valor de 0.74 que nos revela que la validez de contenido del instrumento es Muy Buena.

Para medir la confiabilidad del instrumento se utilizó el Alfa de Cronbach (ver Anexo), obteniendo como resultado 0.90, por lo tanto el instrumento es confiable.

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Luego de obtenidos los datos, éstos serán procesados mediante paquetes estadísticos SPSS VERSION 18 que es un programa estadístico informático, que permite manipular datos, organizarlos, procesarlos y plasmar los resultados en gráficos estadísticos de fácil y clara interpretación, utilizando el Chi cuadrado para ver la significancia, previa elaboración de la tabla de códigos y la tabla matriz a fin de presentar los resultados en tablas y/o gráficos estadísticos para su análisis e interpretación respectivo teniendo en cuenta el marco teórico.

Para la medición de la variable de estudio se utilizará la Escala de Estatones. El Inventario de Maslach Burnout Inventory tiene las siguientes características:

1. Las dimensiones de esta escala se plantean de forma positiva por ejemplo: La realización personal en el trabajo, el cual a mayor puntaje; mayor adaptación y realización personal en el trabajo, nivel de estrés laboral es baja y a menor puntaje; menor adaptación y/o realización en el trabajo, nivel de estrés laboral alto por lo que tendrían que acercarse al Síndrome de Burnout
2. La calificación de los ítems depende de que estén en sentido positivo o negativo por ejemplo (Los ítems negativos se invierten en el puntaje del 0 al 6)

**CAPITULO IV
RESULTADOS**

**TABLA 1
NIVEL DE ESTRÉS Y NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN LOS INTERNOS DE
LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL X CICLO DE LA
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA 2013.**

NIVEL DE AFRONTAMIENTO	NIVEL DE ESTRES							
	LEVE		MODERADO		SEVERO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ADECUADA	12	17%	6	8%	2	3%	20	28%
NO ADECUADA	8	11%	36	50%	8	11%	52	72%
TOTAL	20	28%	42	58%	10	14%	72	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 1, los internos que tienen un nivel de estrés Moderado tienen un nivel de afrontamiento no adecuada en un 50%(36), los internos con un nivel de estrés Leve tienen un nivel de afrontamiento Adecuada en un 17%(12) y los internos con un nivel de estrés Severo tienen un nivel de afrontamiento No adecuada en un 11%(8).

TABLA 2
NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ESTRÉS TIENEN LOS INTERNOS DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL X CICLO DE LA
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA 2013.

Niveles de Conocimiento de estrés	N°	%
ALTO	8	11%
MEDIO	48	56%
BAJO	16	23%
TOTAL	72	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 2, el nivel de conocimientos de estrés que tiene los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, es Medio en un 56%(48), Bajo en un 23%(16) y Alto en un 11%(8).

TABLA 3

NIVEL DE AFRONTAMIENTO UTILIZAN LOS INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL X CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA 2013.

Niveles de Afrontamiento	N°	%
Adecuada	20	28%
No Adecuada	52	72%
TOTAL	72	100%

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 3, el nivel de afrontamiento que utilizan los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, es Adecuada en un 28%(20) y No adecuada en un 72%(52).

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

Ha: Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento de estrés y el de afrontamiento en los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.

Ha: No existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento de estrés y el de afrontamiento en los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.

Ha ≠ Ho

$\alpha=0,05$

Tabla 2: Prueba de Hipótesis General mediante la R de Pearson

		Conocimiento de estrés	Afrontamiento
Conocimientos	Correlación de Pearson	1	,903**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	72	72
Actitudes	Correlación de Pearson	,903**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	72	72

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Según los resultados presentados en la Tabla 2, aplicando la técnica del programa estadístico SPSS v.21, el valor de la R de Pearson obtenido fue de 0,903, lo cual nos indica que existe una relación significativa entre ambas variables: Conocimiento del estrés y afrontamiento de los internos, con un significancia de valor $p<0,05$.

Siendo cierto que: Existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento de estrés y el de afrontamiento en los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.

DISCUSION DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Los internos que tienen un nivel de estrés Moderado tienen un nivel de afrontamiento no adecuada en un 50%(36), los internos con un nivel de estrés Leve tienen un nivel de afrontamiento Adecuada en un 17%(12) y los internos con un nivel de estrés Severo tienen un nivel de afrontamiento No adecuada en un 11%(8). Coincidiendo con Montoya y Otros (2010) Los resultados de esta investigación establecen un diagnóstico de posibles factores que afectan la salud mental de la población estudiantil. Con ello se podrán orientar programas de intervención dirigidos a disminuir los niveles de estrés y por ende la frecuencia de depresión, generados por las diferentes situaciones de la vida universitaria. Coincidiendo además con López (2005) La investigadora concluye en que Existen diferencias estadísticamente significativas entre la puntuación media de estrés por curso, edad y género. Conclusiones. En las prácticas clínicas los/las estudiantes expresan una considerable percepción del estrés, siendo mayor en segundo que en primero, en las alumnas que los alumnos, y cuanto más joven es el/la estudiante”. Coincidiendo además con Espinoza (2008) La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que el nivel de vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes del primer año de enfermería en un nivel medio (55.2%), con tendencia a ser bajo, y estando esa vulnerabilidad ligada a la calidad de vida

OBJETIVO ESPECIFICO 1

El nivel de conocimientos de estrés que tiene los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, es Medio en un 56%(48), Bajo en un 23%(16) y Alto en un 11%(8). Coincidiendo con Monzón (2007) En general, los resultados de ésta Investigación muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los Estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o

fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor”. Coincidiendo además con Berrios (2006) La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio es 62.3% con tendencia a lo alto, 22.3%; siendo el indicador más significativo el hecho de que cuando les pasa algo desagradable logren conformarse con facilidad

OBJETIVO ESPECIFICO 2

El nivel de afrontamiento que utilizan los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, es Adecuada en un 28%(20) y No adecuada en un 72%(52). Coincidiendo con Herrera (2006) Los resultados de esta investigación indican que los estudiantes que utilizan estilos de afrontamiento poco adaptativos muestran mayor deterioro en su salud, evidenciándose un adecuado control ante factores estresores.”. Coincidiendo además con Zupiria (2006) Los Resultados de la investigación fueron: Las principales fuentes de estrés, tanto al principio de la carrera como al final, son en orden de importancia: falta de competencia, impotencia e incertidumbre, implicación emocional, no controlar la relación con el enfermo, contacto con el sufrimiento y relación con los compañeros. A lo largo de la diplomatura hay una disminución significativa en la puntuación de las principales fuentes de estrés, excepto en 2: la relación con los compañeros y la implicación emocional. Conclusiones. Las principales fuentes de estrés de la práctica clínica para los estudiantes de enfermería son las mismas al principio y al final de la carrera. La variación observada en la importancia de las fuentes de estrés es interesante y sugiere aspectos a potenciar en la formación de los futuros Profesionales de Enfermería”.

CONCLUSIONES

PRIMERO

Los internos que tienen un nivel de estrés Moderado tienen un nivel de afrontamiento no adecuada, los internos con un nivel de estrés Leve tienen un nivel de afrontamiento Adecuada y los internos con un nivel de estrés Severo tienen un nivel de afrontamiento No adecuada. Se comprobó estadísticamente mediante el Chi Cuadrado con un valor de 17,01 y un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

SEGUNDO

El nivel de conocimientos de estrés que tienen los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, es Medio

TERCERO

El nivel de afrontamiento que utilizan los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, es Adecuada.

RECOMENDACIONES

Implementar en la curricula estudiantil, actividades de esparcimiento (deporte, teatro, actividades de relajación) en los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima, para evitar el estrés.

Probar técnicas de relajación rápida para aliviar tensiones y para disminuir el estrés los internos de la Escuela Profesional de Enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima.

Promover el deporte o alguna actividad física como caminar, bailar, o andar en bicicleta, etc.

Priorizar las tareas, para evitar el acumulo de trabajos asignados, comunicando al docente de manera objetiva cuando siente que la cantidad de tareas académicas son excesivas.

Tener horarios adecuados de descanso y alimentación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Echeburúa Odriozola, Enrique. (2006) Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco. "Tratamiento psicológico del estrés postraumático"
2. Montoya Vélez, Liliana Patricia; Toro Isaza, Beatriz Eugenia; y otros. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico, (Tesis Doctoral), España 2010.
3. Martín Monzón, Isabel. "Estrés académico en Estudiantes universitarios", (Tesis licenciatura) Argentina Año 2007.
4. Herrera, Verloisse; Guarino, Leticia. Realizó una investigación sobre: Sensibilidad emocional, estrés y salud percibida en Estudiantes de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR) (4) : Venezuela. Año 2006
5. Xabier Zupiria, Gorostidi M. Xabier Sanz Cascante. "Fuentes de estrés en la práctica clínica de los Estudiantes de Enfermería" .2006. En Alemania
6. Pajuelo Agüero, Emili Giuliana Realizo una investigación titulada "Nivel de conocimiento de estrés y su relación con el nivel de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería UAP-Huaral 2009.
7. Inga Espinoza, Jessica Magaly, "Nivel de Vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería". UNMSM. Lima- 2008.
8. Berrios Gamarra, Fabiola Norka. "Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Mayor de San Marcos". Lima -2006.
9. Serón Cabezas Nancy. "Relación que existe entre Factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM". Lima, 2006.

10. Bunge, Mario (2004), la ciencia su método y su filosofía. Edt. Ariel. Buenos Aires. X edición Pág. 35.
11. Russel, Bertrand "El Conocimiento Humano." .Edit Ariel, Buenos Aires XI edic.2005. Pag. 64-70.
12. Papalia Diane, Psicología, 2da ed. México, Edit. Mc Graw Hill.1995 Págs. 364, 367, 372-379
13. Gualberto Buela, Casal. Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad de Granada. "Evaluación y diagnóstico de la ansiedad" "Evaluación y diagnóstico del estrés" 2006
14. Melgosa Perez, Alejandro. Sin Estrés (1ª. ed.). España: Editorial safeliz, S.L. 2005
15. Herrera Verloisse; Guarino, Leticia. Sensibilidad emocional, estrés y salud percibida en estudiantes de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR). Venezuela. Año 2006. Págs. 324-332.
16. Martín Monzón, Isabel. Estrés académico en estudiantes universitarios. Argentina. Año 2007. Pág. 33.
17. López Medina, Isabel María; Sánchez Criado, Vicente. Percepción del estrés en estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Jaen España. Año 2006. Págs. 307-313.
18. Xabier Zupiria, Gorostidi M. Xabier Sanz Cascante. Fuentes de estrés en la práctica clínica de los estudiantes de enfermería: evolución a lo largo de la diplomatura. Alemania Año 2006. Págs. 231-237.
19. Organización Panamericana de la Salud. Las condiciones de salud en las Américas. 4 ed. Washington, DC: OPS; 1990. (Publicación científica 524: 2 vol.).
20. INEI. Estrés por género. Lima: 2008.

21. Wenceslao Peñate, Carlos. (2007) Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad de La Laguna. "Tratamiento psicológico de las fobias y el estrés".
22. Seyve Pérez, Maria. (2005) Salud y estrés 3era Edición España. 2006 págs. 240
23. Bravo Peña Mery. Guía Metodológica del Proceso de Atención de Enfermería. 1era Ed. Lima-Perú. 2005. Pág. 154
24. Marriner-Tomey. Modelos y teorías de Enfermería. 3° ed. España. Ed. Harcourt Brace. 1994. Págs. 310, 311, 312
25. Roy Callista, Heather Andrews , Modelos Conceptuales – Grandes Teorías (1999)(3)

WEB GRAFÍA

1. Aliza A, Lifhitz M. (2010) estrés y salud mental Asociación Americana de Psicología. [actualizada el 3 de enero de 2010; acceso 12 de enero de 2010]. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/.../estrés/estres.htm>
2. Cano Vindel, Antonio (2008). LA NATURALEZA DEL ESTRÉS. Consultado en . [actualizada el 3 de enero de 10 de abril 2010; acceso 12 de enero de 2010]. Disponible en:

http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm.
3. GAETA REYNALDO, ALONSO (2010). El estrés, Metodología de la Investigación. . [actualizada el 3 de enero de 2010; acceso 12 de enero de 2010]. Disponible:

<http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml?monosearch>.
4. Villacis, Sandra (2007). El estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la U.T.A. . [actualizada el 19 de julio de 2009; acceso 12 de agosto de 2009]. Disponible en: Consultado en. <http://www.monografias.com/trabajos61/estres-rendimientoacademico/estres-rendimiento-academico.shtml>
5. Pulido Castro, (Octubre-diciembre de 2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de "los Altos". Consultado . [actualizada el 18 de enero de 2009; acceso 24 de enero de 2009]. Disponible en: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Calder a.pdf
6. Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Consultado en. <http://posgrado.upeu.edu.pe/csalud/revista/file/3>. [actualizada el 28 de marzo de 2010; acceso 26 de marzo de 2010]. Disponible en:6-40.pdf. <http://www.posgrado.upeu.edu.pe/csalud/revista/file/3>

ANEXOS

ANEXO Nº 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TÍTULO:
“ESTRES Y NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN LOS INTERNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL X CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA 2013.”
BACHILLER: URQUIA RODRIGUEZ MARIELA DE JESUS

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Problema General</p> <p>¿Qué relación existe entre nivel de estrés y nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento de estrés tienen los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013?</p> <p>¿Que nivel de afrontamiento utilizan los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación existente entre nivel de estrés y nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Identificar el nivel de conocimiento de estrés tienen los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013.</p> <p>Precisar el nivel de afrontamiento utilizan los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Filial Lima 2013.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes del estudio • Antecedentes nacionales • Base Teórica • Alcances sobre el conocimineto • Estrés • Fisiopatología del Estrés • Causas del estrés • Manifestaciones del estrés • Tipos de estrés • consecuencia del estrés • estrategia de afrontamiento • Teoría del estrés • Rol del profesional e enfermería 	<p>Hipótesis General</p> <p>H1: A menor nivel de conocimiento de estrés podría haber menor nivel de afrontamiento en los internos de la Escuela Académico Profesional de Enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013</p> <p>Hipótesis Específica</p> <p>H2: El nivel de conocimiento de estrés que tienen los internos de la Escuela Académico Profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013, es bajo.</p> <p>H3. El nivel de afrontamiento utilizan los internos de la escuela académico profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013, es inadecuado.</p>	<p>Nivel de conocimiento de estrés.</p> <p>V. D Nivel de afrontamiento</p>	<p>Conocimiento</p> <p>Centradas en el problema:</p> <p>Centradas en la emoción:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Definición - Causas -Tipos -Síntomas -Consecuencias -Confrontación -Búsqueda de apoyo social - Búsqueda de soluciones. -Autocontrol - Distanciamiento -Revaluación positiva -Autoinculpación -Escape/Evitación -Aceptación y utilización del humor.

ANEXO N° 02

ENCUESTA

Estimado compañero Interno de Alas Peruanas me acerco a usted para alcanzarle esta encuesta, que forma parte del material de investigación que servirá para desarrollar mi trabajo de tesis por lo cual le pido que responda con la verdad las siguientes preguntas:

Gracias.

I.- DATOS GENERALES

1) Genero:

- a) Masculino
- b) Femenino

2) Edad:

- a) 20 a 29 años.
- b) 30 a 39 años.
- c) 40 a 41 años.
- d) A partir de 50 años

3) Estado Civil.

- a) Soltero/a
- b) Casado/a
- c) Viudo/ a
- d) Divorciado/a/Separado/a

4) Hijos

- a) 1-2.
- b) 2-3
- c) más de 3
- d) ninguno

5) Numero de Enfermeros a su cargo

- a) 1-3.
- b) 3-6
- c) más de 6

II.- NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ESTRÉS: Marque con una x la respuesta adecuada acerca del estrés.

Nº	PREGUNTAS	SI	NO
1	Es una respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio de la persona.		
2	Las causas serian, problemas económicos, familiares, exceso de trabajo académico, laboral.		
3	Facilita la concentración a los problemas.		
4	Produce desesperanza, pérdida de control de las acciones.		
5	Cree usted que todos tenemos algún grado de estrés.		
6	Es una medida de afrontar normalmente los problemas.		
7	Cree usted que el estrés afecta a tu organismo y a tu salud.		
8	El grado de estrés que presenta afecta a tus estudios.		
9	El grado de estrés que presenta afecta en tu trabajo laboral.		
10	La sobrecarga de trabajos y tareas escolares produce estrés.		

ANEXO Nº 3

CUESTIONARIO ESTRUCTURADO DE MASLACH

1. PRESENTACIÓN.

Mi nombre es Urquia Rodriguez Mariela De Jesus, Bachiller de enfermería de la Universidad Alas Peruanas; estoy realizando un estudio de investigación cuyo título es “Nivel De Estres y Nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X Ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013”, con el objetivo de determinar la relación existente entre nivel de estrés y nivel de afrontamiento en los internos de la escuela profesional de enfermería del X ciclo de la Universidad Alas Peruanas Lima 2013. De antemano agradezco su colaboración, esperando así que sus respuestas sean veraces, así mismo se les comunica que esta información es de carácter anónimo y confidencial.

2. INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de preguntas relacionada con el tema, los que usted debe marcar con un aspa (X) la alternativa que usted crea conveniente, asimismo llenar con letra legible donde lo requiera. Muchas gracias.

- | | |
|----|-----------------------------|
| a. | Nunca. |
| b. | Pocas veces al año o menos. |
| c. | Una vez al mes o menos. |
| d. | Unas pocas veces al mes. |
| e. | Una vez a la semana. |
| f. | Pocas veces a la semana. |
| g. | Todos los días. |

Nº	ENUNCIADOS	Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Pocas veces al mes o menos	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
1.	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes.							
2.	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes.							
3.	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.							
4.	Me siento con mucha energía en mi trabajo.							
5.	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes.							
6.	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes.							
7.	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.							
8.	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.							
9.	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales.							
10.	Siento que me he hecho más duro con la gente.							
11.	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12.	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes.							
13.	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas.							
14.	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.							
15.	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.							
16.	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado							
17.	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.							
18.	Siento que mi trabajo me está desgastando.							
19.	Me siento frustrado en mi trabajo.							
20.	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.							
21.	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.							
22.	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.							

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

