



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA –
2015.**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERIA**

PRESENTADO POR: BACH. YENY RITA CHUQUIJA PACCO

JULIACA – PERÚ

2015

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

AGRADECIMIENTO

Con gratitud agradezco a las Autoridades de la Universidad Alas Peruanas, en especial a la Facultad de Medicina Humana Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Enfermería donde culminé mis estudios satisfactoriamente, por su acertada coordinación, asesoramiento adecuado y oportuno en el logro del anhelado sueño de grado Académico de Licenciada en Enfermería.

Agradezco a mi Director - Asesor Lic. Rolando G. Halanoca Pineda por guiarme en todo el proceso de la investigación, y por el aporte de sus sugerencias para la culminación del trabajo de investigación.

Agradecimiento a mis asesores metodológico, temático que me guiaron en todo el proceso de investigación en el aspecto teórico, metodológico y estadístico.

Agradecimiento a todas los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, que contribuyeron en la realización de la investigación por permitirnos aplicar.

RESUMEN

El propósito de la investigación es Determinar la relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015. Identificar el nivel de estrés académico y uso de estrategias de afrontamiento y su relación o asociación entre ambas variables de estudio.

Medios y materiales; tipo de investigación en cuantitativa, básica y correlacional, diseño no experimental, transversal con una población censal de 46 estudiantes de la Universidad Alas Peruanas de la ciudad de Juliaca, utilizó el método inductivo, técnicas de encuestas para la recolección de datos.

Existe una relación moderada del 21.45% entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015.

Existe una relación moderada del 16.53% entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015.

Que el mayor porcentaje de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca presentan un nivel de estrés medio equivalente al 80.43%, seguido de un 10.87% que presentan un estrés alto, y en un menor porcentaje equivalente al 8.7% de los estudiantes muestran un nivel de estrés Bajo. Se observa que el mayor porcentaje de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca presentan un nivel de estrategias de afrontamiento adecuado equivalente al 78.3%, y en un menor porcentaje equivalente al 21.7% de los estudiantes muestran un nivel inadecuado de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

Arribando a la conclusión de que los estudiantes tienen niveles de

estrés medio con tendencia a alto y los usos de estrategias de afrontamiento es adecuado, esto hace establecer que existe una correlación significativa entre estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la universidad Alas Peruanas en la Escuela Académica Profesional de Enfermería.

Palabras claves: estrategias de afrontamiento, estrés académico, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The purpose of the research is to determine the relationship between academic stress and coping strategies in nursing students from the University Alas Peruanas - Juliaca - 2015. Identify the level of academic stress and use of coping strategies and their relationship or association between them study variables.

A moderate ratio of 21.45 % between endogenous reactions to the demands of academic stress and coping strategies in nursing students of Alas Peruanas University - Juliaca. 2015.

A moderate ratio of 16.53 % between reactions to exogenous demands of academic stress and coping strategies in nursing students from Alas Peruanas University - Juliaca. 2015.

Equipment and materials; type of quantitative research, basic and correlational, not experimental, cross with a census population of 46 internal students of universities in the city of Juliaca design, he used the inductive method, survey techniques for data collection.

That the highest percentage of students in Nursing at the University Peruvian Wings - Juliaca present a medium stress level equivalent to 80.43%, followed by 10.87% who have a high stress, and to a lesser percentage equivalent to 8.7% of students show Bajo. Se stress level shows that the highest percentage of students in Nursing at the University Peruvian Wings - Juliaca present a level appropriate coping strategies equivalent to 78.3%, and a lower percentage equivalent to 21.7% of students show an inadequate level of coping strategies against academic stress.

Arriving at the conclusion that students have average levels of stress and prone to high uses of coping is adequate, it does establish that there is a significant correlation between stress and coping strategies for college students Alas Peruanas in Professional Academic School of Nursing. Keywords: coping strategies, academic stress, university students

INDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	VI
INDICE	VII
INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	1
I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	3
1.2.1. Problema general.	3
1.2.2. Problema específico.	3
1.3.1. Objetivo general.	4
1.3.2. Objetivo específicos.	4
1.4. Justificación del estudio	5
1.5. Limitaciones de investigación.....	5
CAPÍTULO II.....	6
II. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes del estudio.....	6
a) Antecedentes internacionales.....	6
b) Antecedentes nacionales.....	7
2.2. Bases teóricas.....	10
2.2.1. Estrés.....	10
2.2.1.1. Fisiología del estrés.....	10
2.2.2. Estresores.....	12
2.2.3. Estrés académico.....	15
2.2.3.1. Síntomas del estrés académico.....	16
2.2.3.2. Diferencias individuales en relación con el estrés académico.....	20
2.2.3.3. Factores y fuentes del estrés académico.....	20
2.2.3.4. Fuentes familiares del estrés académico.....	21
2.2.3.5. Fuentes de estrés académico.....	22
2.2.3.6. Exigencia de estrés académico.....	23
2.2.3.7. Rendimiento estudiantil.....	23

2.2.4. Estrategias de afrontamiento.....	24
2.2.4.1. Tipos de estrategias de afrontamiento.....	24
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.....	24
2.2.4.1.1 Confrontación.....	25
2.2.4.1.2 Apoyo social.....	25
2.2.4.1.3 Búsqueda de soluciones.....	26
2.3. Definiciones de términos.....	26
2.4. Hipótesis.....	28
2.4.1. Hipótesis general.....	28
2.4.2. Hipótesis específicas.....	28
2.5. Variables.....	29
2.5.1. Definición conceptual de la variable.....	29
2.5.1.1. Estrés académico.....	29
2.5.1.2. Estrategias de afrontamiento.....	29
2.5.2 Definición operacional de la variable.....	29
2.5.3 Operacionalización de la variable.....	30
CAPÍTULO III.....	32
III. METODOLOGIA.....	32
3.1. Tipo y nivel de investigación.....	32
3.1.1. Tipo de investigación.....	32
3.1.2. Nivel de investigación.....	32
3.1.3. Diseño y método de investigación.....	33
3.2. Descripción del ámbito de la investigación.....	34
3.3. Población y muestra.....	35
3.4. Técnicas e instrumentos para recolección de datos.....	36
3.4.1 Técnicas.....	36
3.4.2 Instrumento.....	36
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento.....	36
3.5. Plan de recolección y proceso de datos.....	39
CAPÍTULO IV.....	41
IV. RESULTADOS.....	41
4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	41
4.1. ANÁLISIS PARA PROBAR LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA - 2015.....	41

4.1.1 DETERMINACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA.....	42
4.2 ANÁLISIS PARA PROBAR LAS REACCIONES FRENTE A LAS EXIGENCIAS ENDOGENAS DEL ESTRÉS ACADEMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA - 2015.	44
4.2.1 DETERMINACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA.....	45
4.3. ANÁLISIS PARA PROBAR LAS REACCIONES FRENTE A LAS EXIGENCIAS EXOGENAS DEL ESTRÉS ACADEMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA - 2015.	47
4.3.1. DETERMINACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA.....	47
4.4. RESULTADOS DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	50
4.5. RESULTADOS DEL NIVEL AFRONTAMIENTO.....	51
CAPÍTULO V	53
V. DISCUSIÓN	53
CONCLUSIÓN.....	56
RECOMENDACIONES	57
SUGERENCIAS.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	59
ANEXOS.....	63
ANEXO 1.....	64
INSTRUMENTO.....	64
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	66
ANEXO Nº 3	67
MATRIZ DE CONSISTENCIA	68
SOLICITUD.....	¡Error! Marcador no definido.
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN	¡Error! Marcador no definido.

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

Tabla N° 02 y grafico N°01. Nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca.....50

Tabla N° 03 y Grafico N°02. Niveles de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas – juliaca. 2015.....51

INTRODUCCIÓN

La aparición de nuevas Universidades en el país, tanto estatal como privado, ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés en los estudiantes. De ellos, sin duda, uno de los más relevantes es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral. Ello ocasiona que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes (sobre todo en los cursos de carrera) se plantean por encima incluso de la adquisición de conocimientos. Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario.

En la última década se ha reconocido la existencia de una relación entre la exposición a situaciones estresantes en distintos momentos de la vida del individuo y el desarrollo subsiguiente de diferentes formas de afrontamiento, entre las que se ven fundamentalmente afectados los procesos de aprendizaje y de memoria. De hecho, el estrés previo parece encontrarse entre los factores de predisposición al desarrollo del deterioro cognitivo.

Los factores sociales y su relación con la salud, así como la asistencia sanitaria, se han convertido en temas centrales en nuestra sociedad, atrayendo la atención de cada vez mayor número de investigadores.

Tanto la salud como la asistencia sanitaria están relacionadas con la estructura de la sociedad. La forma en que la sociedad está organizada y estructurada tiene una influencia significativa en el tipo y en la distribución de las enfermedades. Así, analizar la enfermedad o el sistema sanitario sin estudiar su conexión con la estructura social y con la interacción social significa olvidar una de las partes cruciales del problema.

Este estudio pretende aportar las evidencias existentes para establecer la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de

los niveles intermedio del proceso enseñanza-aprendizaje (IV, V y VIII ciclo de estudios) de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca - 2015, con el fin de desarrollar tanto estrategias personales de afrontamiento como herramientas para la prevención y la reducción del estrés en el ámbito académico.

Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan conductas académicas inadecuadas para las nuevas demandas.

CAPÍTULO I

I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema.

El inadecuado manejo del estrés es un mal generalizado de la sociedad; tanto así, que no es posible enmarcarlo dentro de un solo grupo social, sino que se ha extendido a todos los campos de la vida cotidiana, favorecido por la aparición de un ambiente lleno de factores que inducen al estrés. La reforma en el campo de la salud y los cambios en el ambiente curricular, debidos al proceso de competitividad, causan incertidumbre, ansiedad y en muchos casos, depresión en los estudiantes. Es así que los profesionales de Enfermería, como elemento importante del equipo de salud, tienen que enfrentar elevados niveles de competitividad para poder brindar los cuidados que caracterizan este sector.

La Health Education Authority clasifica la enfermería como la cuarta profesión más estresante, debido a la responsabilidad por la vida de las personas y a la proximidad del sufrimiento, todo esto aunado a la presencia de factores estresantes propios del ambiente físico, del trabajo y de la organización. Asimismo, a nivel mundial, uno de cada cuatro estudiantes universitarios sufre de algún problema grave de estrés. Se estima que el 50 % de las personas presentan algún problema de salud mental de este tipo. El asunto es grave, pues el estrés académico es un

importante generador de patologías. En países como Estados Unidos, el 70 % de las consultas médicas son por problemas derivados del estrés académico o laboral, y una cuarta parte de los medicamentos que se venden en ese país son antidepresivos u otro tipo de drogas que afectan al sistema nervioso central. México también es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo. El reporte agrega que los cambios que se viven a nivel político y social y el elevado índice de pobreza que registran los países, provocan que la gente viva en constante tensión y depresión. ⁽¹⁾

En el Perú, como en los demás países subdesarrollados, es cada día más urgente encontrar equilibrio entre desarrollo económico, social, ambiental y el desarrollo personal, que permita encaminar la sociedad hacia el desarrollo sustentable deseado. Es frecuente observar en este contexto situaciones de estrés relacionadas con las actividades diarias, que están en incremento y producen un efecto negativo en las personas si la reacción del organismo es insuficiente para cubrir una determinada adaptabilidad a estas situaciones.

A nivel universitario, se puede decir que el estrés afecta el rendimiento académico y el desarrollo social del estudiante, impidiendo su normal desenvolvimiento tanto académico como comunitario. Esto se evidenció en diferentes investigaciones o estudios realizados, en los cuales se ha demostrado que los estudiantes de ciencias de la salud (Enfermería) aumentan su estrés de acuerdo a la situación en la que se encuentran.

En la Universidad Alas Peruanas esta situación se evidencia con diferentes expresiones que día a día se escuchan entre los estudiantes, tales como las siguientes:

No sé por qué cada vez que tengo examen me duele la cabeza. No sé por qué me he vuelto muy renegona. Le dije al profesor que estaba enferma porque no tenía ganas de venir. Cada vez que tenemos exámenes me dan muchas ganas de comer.

En muchas universidades las exigencias docentes e institucionales suelen constituirse en estresores que los estudiantes deben enfrentar, tales como la excesiva carga académica, el currículo muy apretado, los horarios muy extensos; la situación económica, que dificulta el cumplimiento de sus obligaciones monetarias con la institución, etc., evidenciándose dificultades de los alumnos para afrontar adecuadamente estas situaciones. Esto genera mecanismos erróneos, como fingir enfermedades o no asistir a clases, llegando a una mayor acumulación de trabajo y terminando con un bajo rendimiento académico o con cambios en la esfera emocional que muchas veces lo lleva a padecer de baja autoestima, al descuido personal y a la ansiedad. Frente a esta realidad surgen algunas inquietudes:

¿Qué nivel de estrés académico presentan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas? ¿Cuáles son sus principales causas? ¿Qué estrategias de afrontamiento emplean para resolver el estrés académico que enfrentan? ¿Existen diferencias significativas en el nivel de estrés y en el uso de estrategias de afrontamiento, según niveles de enseñanza-aprendizaje?

Las reflexiones anteriores motivaron a plantear el siguiente problema de investigación.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema general.

¿Qué relación existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?

1.2.2. Problema específico.

- ¿Qué relación existe entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de

afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?

- ¿Qué relación existe entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?
- ¿Cuál es el estrés académico que presentan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?

1.3. Objetivo de la investigación.

1.3.1. Objetivo general.

Determinar la relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.

1.3.2. Objetivo específicos.

- Analizar la relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca – 2015.
- Analizar la relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas frente al estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca – 2015.
- Conocer el estrés académico que presentan los estudiantes de

Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca – 2015.

- Establecer las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca – 2015.

1.4. Justificación del estudio

El presente trabajo de investigación permitió evaluar el nivel estrés y las principales estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas del IV, VI y IX semestre, para así proporcionar información válida, que pueda ser utilizada por la Universidad para brindar la ayuda psicológica, académica, social.

1.5. Limitaciones de investigación.

- Poco acceso a fuentes de información bibliográfica referida al trabajo que permita profundizar y redefinir la investigación.
- La susceptibilidad de los estudiantes a ser considerados en la investigación.
- Limitado acceso a fuentes de información debido que nuestra universidad no cuenta con biblioteca físico actualizada.

CAPÍTULO II

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio.

a) Antecedentes internacionales.

Díaz Martín, Y. ⁽²⁾ Realizo una investigación titulada: “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina, Cuba, .2010”. Se realizó un estudio descriptivo con una población de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey. Los resultados de las encuestas y los exámenes realizados mostraron que, en cuanto los estilos de afrontamiento, predominaban las estrategias enfocadas en la solución del problema, como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés.

Arturo Barraza M. ⁽³⁾ Realizó una investigación cuyo título es: “El estrés académico de los alumnos de las maestrías en Educación de la región Laguna, México, 2007”. El tipo de estudio fue no experimental, correlacional y transaccional. El método que se utilizó es el hipotético deductivo, que se caracteriza por postular la participación inicial de

elementos teóricos o hipótesis en la investigación científica y en los antecedentes, los que determinan las observaciones. Para la recolección de la información se empleó como técnica la encuesta, y como instrumento, el Inventario SISCO del Estrés Académico. El sujeto de estudio fue la región Laguna, constituida por 20 municipios: 14 del estado de Durango y 6 del de Coahuila. El resultado arroja que el 95 % de los alumnos de las maestrías en Educación de la ciudad de Durango presentaban estrés académico alto.

Barraza Macías A. ⁽⁴⁾ Realizó una investigación titulada: “Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior, México, 2006”. Se realizó un estudio descriptivo. La población fue de 354 alumnos. Los resultados obtenidos permiten afirmar la necesidad de seguir trabajando el tema del estrés académico en diferentes vertientes.

Alfaro Barquero, A. ⁽⁵⁾ Realizó una investigación cuyo título es: “Demandas académicas y afrontamiento en estudiantes con adecuaciones curriculares, España, 2006”. Se realizó un estudio comparativo entre estudiantes de instituciones públicas. Se tuvo una muestra no probabilística de 251 alumnos que cursaban desde el séptimo hasta el undécimo grado de educación secundaria, con adecuaciones curriculares. Se llegó al resultado de que los estudiantes con adecuación presentan mayores problemas de rendimiento académico y reprobación que los estudiantes sin adecuación; además de que evidencian más dificultades en las áreas académico-cognoscitivas.

b) Antecedentes nacionales

Inga Espinoza J. ⁽⁶⁾ Realizó una investigación cuyo título: “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de Enfermería, UNMSM 2008”. El estudio fue de tipo cuantitativo, y el método, descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por 74 estudiantes de Enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar a 58. La técnica fue la entrevista grupal, y el instrumento, el test

de vulnerabilidad. La conclusión fue que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de Enfermería en un nivel medio. Dicha vulnerabilidad se encuentra ligada a la calidad de vida.

Ticona Benavente, S. B; Paucar Quispe, G; Llerena Callata, G. ⁽⁷⁾. Realizaron una investigación titulada. “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería, Arequipa, 2006”. Estudio de tipo transaccional con diseño correlacional. La población fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Como resultado se obtuvo que la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años. El año de estudios que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el de primer año, seguido del segundo, del tercero y del cuarto año; además, la gran mayoría de estudiantes registró matrícula regular. El nivel de estrés se encontró elevado (29,91 %). Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron la planificación y el afrontamiento activo. Orientadas a la emoción: reinterpretación positiva y crecimiento y negación. Orientadas a la percepción: desentendimiento mental.

Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación del estadístico Fisher, para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Solórzano Aparicio M. y Ramos Flores N. ⁽⁸⁾. Realizaron una investigación titulada. “Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la EAP de Enfermería de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2006” El estudio fue descriptivo de corte transversal en el grupo de alumnos del segundo año de la carrera de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Se utilizó la encuesta, basada en los aportes de Rossi (2001), modificado por las autoras de este trabajo. La población fue de 41 alumnos de ambos sexos. Como metodología se utilizó una encuesta, basada en los aportes de Rossi (2001). Como

resultado se mostraron algunas sintomatologías evidenciadas en los alumnos. La recomendación de este trabajo de investigación fue mejorar la calidad del aprendizaje en el aula universitaria.

Berrios Gamarra, F. ⁽⁹⁾. Realizó una investigación cuyo título: “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la UNMSM, 2005”. El estudio fue de nivel aplicativo, de tipo cuantitativo, con método descriptivo simple de corte transversal. La población fue conformada por todos los estudiantes de Enfermería, y la muestra, de 130 estudiantes, se tomó mediante el muestreo probabilístico estratificado aleatorio simple. Los resultados fueron que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de Enfermería en un nivel medio. Dicha vulnerabilidad está ligada a la red vincular de apoyo. Asimismo, el mecanismo de afrontamiento más utilizado fue la acción positiva hedonista.

Arias Congrains, J. ⁽¹⁰⁾ Realizó una investigación titulado: “Modos de afrontamiento al estrés, Perú, 2005”. Se realizó un estudio comparativo-descriptivo. La población fue de 49 residentes del Departamento de Medicina del Hospital Nacional Cayetano Heredia. Los resultados se analizaron estadísticamente. Los afrontamientos inadecuados de mayor uso por los residentes, frente al estrés, fueron aquellos enfocados en la emoción, empleando, el 67,3 %, la aceptación-resignación. Algunas de las características de los residentes influyeron en el empleo de la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, y en recurrir a la religión. El 32,7 % de los residentes usaron con regular frecuencia los afrontamientos inadecuados enfocados en el problema; y el 42,9 % los enfocados en la emoción. Los residentes más inadecuados en el afronte de la emoción eran más jóvenes que el resto, o cursaban en su mayoría el primer año. Los resultados fueron que casi la mitad de los residentes presentan dificultades en el aspecto emocional del estrés, hecho que afecta negativamente la relación médico-paciente y su rendimiento. Por todo esto, debe disminuirse el estrés hospitalario o se debe brindar al

residente estrategias que fortalezcan su capacidad para afrontarlo.

Chanduvi Montealegre, A. ⁽¹¹⁾. Realizó una investigación titulado: “Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios de Psicología en la Universidad San Martín de Porres, Perú, 2005” Fue una investigación de tipo correlacional. La población estuvo conformada por 123 estudiantes de Psicología de los primeros años. Los resultados indicaron que el nivel de estrés estuvo más influenciado por el grado de preocupación hacia el futuro, la edad y la utilización de la estrategia denominada supresión de actividades competentes. También se encontraron niveles de estrés moderados.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. Estrés.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, académico, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se desarrollan una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica.

Este estrés conlleva a una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables). Las más importantes de ellas son la ansiedad, la ira y la depresión.

2.2.1.1. Fisiología del estrés.

En la descripción de la enfermedad, se identifican por lo menos las siguientes tres fases en el modo de producción del estrés:

Fase de alarma.

El organismo, amenazado por las circunstancias, se altera

fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y en la hipófisis, ubicada en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo, que producirá "factores liberadores", es decir, sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas.

Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Adrenal Cortico Tropic Hormone), que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal. Esta, bajo el influjo de tal mensaje, produce la cortisona, u otras hormonas llamadas corticoides.

A su vez, otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

Fase de adaptación.

La segunda fase se denomina de adaptación o resistencia. Se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se acumulan en el cuerpo las sustancias químicas producidas en la primera fase.

La consecuencia de esta bomba química es el mantenimiento de la situación de alerta, sin que se produzca relajación. El organismo intenta recuperar la normalidad y se produce una nueva respuesta fisiológica para mantener el equilibrio con las hormonas y con las sustancias que se han liberado en la sangre.

La adrenalina mantiene la situación de alerta permanente. La aldosterona liberada mantiene retenido el sodio y excreta potasio, con el consiguiente aumento de sodio, que produce una mayor retención de líquidos, aumento del ritmo cardiaco e hipertensión.

Fase de agotamiento.

La tercera fase es de agotamiento, y se produce cuando el estrés se convierte en crónico y se mantiene durante cierto tiempo, variable para cada persona. En la fase de agotamiento se produce debilidad, disminución de los iones potasio, de los glucocorticoides, hipoglucemia, bajada de las defensas y disminución de la resistencia física.

El nivel elevado de cortisol termina afectando al cerebro y produce un daño y envejecimiento prematuro. La sensación es de estar superado, se descansa mal, se vive con prisas y se siente angustia permanente, depresión, desánimo y deseo de huida a cualquier parte, para alejarse de la situación.

Un estudio publicado en Canadá ha demostrado que las personas que tienen un alto nivel de cortisol sufren de pérdida de neuronas en el hipocampo, con disminución de memoria y de orientación espacial.

2.2.2. Estresores.

Desde que Selye hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos en estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores causales, es decir, los estresores⁽¹²⁾.

De manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o la situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.

Las situaciones estresantes, llamadas estresores, que pueden causar el cambio o la adaptación, son de un espectro enorme. Desde el enojo transitorio hasta sentirse amenazado de muerte. Desde la frustración o la angustia hasta el temor, que nunca cede. A veces, la causa difiere radicalmente. Un divorcio es normalmente muy estresante, pero una boda también puede serlo. El fallecimiento de un familiar produce estrés, pero también un nacimiento ⁽¹³⁾.

En el caso del estrés académico, proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico. Cabe mencionar que todos los estresores que estaban presentes en el cuestionario fueron seleccionados por los estudiantes, con mayor o menor frecuencia. Ninguno dejó de ser seleccionado ⁽¹⁴⁾.

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y la comprensión del estrés se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso.

La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes y muestra la existencia de ocho grandes categorías de estresores:

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepciones de amenaza.
- Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etcétera).
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueos en los propios intereses.
- Presión grupal.

- Frustración.

ESTRESORES, SEGÚN BARRAZA

Estresor	Tipo de estresor
Competitividad grupal	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor psicosocial. Real. Exógeno. Sinergia positiva o negativa.
Sobrecarga de tareas	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor intelectual. Real. Exógeno. Sinergia negativa.
Exceso de responsabilidad	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor intelectual. Representado. Endógeno. Sinergia positiva o negativa.
Interrupciones del trabajo	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor fisiológico. Real. Exógeno. Sinergia negativa.
Ambiente físico desagradable	Actual prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor fisiológico. Real. Exógeno. Sinergia negativa.
Falta de incentivos	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor psicosocial. Real o representado. Exógeno. Sinergia negativa.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor intelectual. Real. Endógeno o exógeno. Sinergia negativa.
Problemas o conflictos con los asesores	Actual breve o prolongado. Único o reiterado. Único o múltiple. Microestresor psicossocial. Real o representado. Exógeno. Sinergia negativa.
Problemas o conflictos con los compañeros	Actual breve o prolongado. Único o reiterado. Único o múltiple. Microestresor psicossocial. Real o representado. Exógeno. Sinergia negativa.
Las evaluaciones	Actual breve o prolongado. Reiterado. Único o múltiple. Microestresor intelectual. Real. Endógeno o exógeno. Sinergia negativa.

El tipo de trabajo que se solicita	Actual breve o prolongado. Reiterado. Múltiple. Microestresor intelectual. Real o representado. Endógeno o exógeno. Sinergia positiva o negativa.
------------------------------------	---

2.2.3. Estrés académico.

Esta definición se circunscribe al estrés que padecen los estudiantes a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan en su desempeño en el ámbito académico. En ese sentido, diversos autores que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a profesores y estudiantes (ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional), no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los estudiantes en el momento de clasificar el estrés como académico. En esta investigación, se entenderá por estrés académico solamente aquel que padecen los estudiantes de educación media superior y superior ⁽¹⁵⁾.

Orlandini, siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" ⁽¹⁶⁾ (citado en Barraza, 2004, p. 143).

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional,

o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Finalmente, se enuncia la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).

2.2.3.1. Síntomas del estrés académico.

Todo ello orientado a aumentar el rendimiento general. No obstante, a partir de un cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo.

En situaciones catastróficas, como incendios e inundaciones, tan solo el 20 % de las personas son capaces de actuar eficazmente.

La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones, que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales; físicas, mentales, comportamentales y

emocionales; o fisiológicas y psicológicas ⁽¹⁷⁾.

Estas reacciones, que constituyen en esencia los síntomas del estrés, suelen presentarse en listas exhaustivas, pero no siempre coincidentes, ya que muchas veces una misma reacción puede presentarse en un rubro y después en otro. Este hecho a veces dificulta su ubicación en alguno de los tipos que se establecen regularmente.

Esta situación ocasionó que se estableciera una clasificación propia, que toma como base a otro autor y que reconoce solamente dos grupos: reacciones físicas y reacciones psicológicas ⁽¹⁸⁾.

Entre las primeras, se ubicaron la hiperventilación (respiración corta y rápida), la pérdida del apetito, los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), la fatiga crónica (cansancio permanente) y los dolores de cabeza o migrañas, entre otras; mientras que entre las segundas, se colocaron la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), los sentimientos de depresión y de tristeza, la aprehensión (sensación de estar poniéndose enfermo), el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad y la necesidad de estar solo sin que nadie moleste, entre otras.

En la presente investigación, se ha decidido seguir la línea de trabajo de un autor en particular, con algunas enmiendas que se consideraron necesarias, que identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales ⁽¹⁹⁾.

Entre las **reacciones físicas** están las siguientes:

- Dolor de cabeza.
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño).
- Elevada presión arterial.

- Disfunciones gástricas y disentería.
- Impotencia.
- Dolor de espalda.
- Dificultad para dormir o sueño irregular.
- Frecuentes catarros y gripes.
- Disminución del deseo sexual.
- Vaginitis.
- Excesiva sudoración.
- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tics nerviosos.

Reacciones psicológica.

- Ansiedad
- Susceptibilidad.
- Tristeza.
- Sensación de no ser tenidos en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Escasa confianza en uno mismo.
- Inquietud.
- Sensación de inutilidad.

- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener el control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.
- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Infelicidad.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.

Reacciones comportamentales.

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento.
- Conflictos frecuentes.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano.
- Absentismo laboral.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.

- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.

2.2.3.2. Diferencias individuales en relación con el estrés académico.

No todas las personas siguen la misma línea. Se puede recurrir a la frase “cada cabeza es un mundo diferente”, y es por ello que el estrés afecta de distinta manera, debido a que cada persona tiene su punto de vista, su valoración: su modo de pensar y de reaccionar. Dentro de las principales diferencias individuales más destacables se encuentran la edad, el sexo y la experiencia ⁽²⁰⁾.

Las capacidades del estudiante, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del centro de estudios, a través de percepciones y experiencias, pueden influir en la salud, en el rendimiento y en la satisfacción hacia el centro educativo (colegio o universidad). Dichas diferencias individuales tienen gran peso: la edad puede influir en el nivel de seriedad al afrontar ciertas situaciones; el nivel de estudio genera alternativas o herramientas para enfrentar las situaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en algunos estudios, demuestra que el hombre es más propenso a estar estresado, debido a que la mujer desahoga tensiones, ya sean con lágrimas o platicando con sus amigas ⁽²¹⁾.

2.2.3.3. Factores y fuentes del estrés académico.

Hay una variedad de fuentes de las que pueden derivarse factores de estrés, y que pueden ser clasificadas, según el sistema al que pertenezcan, en personales, familiares y sociales ⁽²²⁾.

Esta identificación de las fuentes permite indagar sobre los factores

estresantes, cuantificarlos y en último momento, relacionarlos con los efectos del estrés sobre la salud.

2.2.3.4. Fuentes familiares del estrés académico.

Esta área abarca desde los acontecimientos que se desarrollan en el ambiente familiar del estudiante hasta sucesos relacionados con la comunicación y la interacción de los miembros de la familia con el joven. Explora divorcios, enfermedades, conflictos y problemas laborales.

La familia, para el estudiante, representa un espacio de confianza y de seguridad, donde, a pesar de que está tratando de lograr su individuación, sigue encontrando en ella su principal figura de apego. Sin embargo, la progresiva sustitución de los iguales y la pareja se van convirtiendo en esas figuras poco a poco.

El estudiante atraviesa un proceso de individuación, que constituye una diferenciación de la conducta de un individuo, al igual que sus sentimientos, juicios y pensamientos de sus padres; la relación padre-hijo se torna a una mayor cooperación, igualdad y reciprocidad, cuando el hijo se hace una persona autónoma e independiente dentro del contexto familiar.

La familia del estudiante es un espacio donde él puede encontrar sentido de pertenencia. Cualquier suceso dentro del área familiar altera su funcionamiento. Por ejemplo, cuando existe malestar y conflicto en la familia (tanto si hay un divorcio como si los padres siguen casados), el efecto puede ser perturbador.

Un estudio menciona que los estudiantes con padres divorciados mostraban un declive en el rendimiento académico antes de que se diera el divorcio, pero que se estabilizaba después de sucedido. Las chicas con la misma situación, por el contrario, tenían una disminución en rendimiento académico antes del divorcio que continuaba más allá

de este.

2.2.3.5. Fuentes de estrés académico.

A. Fuentes sociales del estrés académico.

El área social comprende los eventos que se relacionan con la vida emocional y sexual del estudiante, pasatiempos, y cambios físicos y psicológicos.

Describe a la sociedad estudiantil como una red organizada de relaciones y asociaciones. Estas organizaciones estructurales son la más grande fuerza motivadora de la adolescencia.

La cultura estudiantil es la suma de las formas de vida de estos. Se refiere a normas, valores, actitudes y prácticas reconocidas y compartidas por los miembros de la sociedad estudiantil como guías de acción apropiadas. Su cultura describe la forma en que piensan, se comportan y viven día a día en su centro de estudios.

B. Fuentes personales del estrés académico.

Una de las fuentes más frecuentes son las situaciones de conflicto. El conflicto surge cuando se dan dos o más tendencias de respuesta que son incompatibles entre sí. Dichas situaciones pueden clasificarse en cuatro tipos: acercamiento-acercamiento, evitación-evitación, acercamiento-evitación y doble acercamiento-evitación.

- **Acercamiento-acercamiento.** Es el conflicto que surge cuando la persona debe decidir entre dos opciones o alternativas igualmente atractivas y deseadas.
- **Evitación-evitación.** La persona debe elegir entre dos opciones o alternativas igualmente indeseables.

- **Acercamiento-evitación.** Se busca un objetivo determinado, pero con temor o miedo de utilizar medios o de actuar de forma determinada para conseguirlo.

Poner la pérdida de otro objeto igualmente atractivo o deseado.

En los casos anteriores, tanto el procedimiento de solución del conflicto como el hecho de que este quede sin resolverse producen tensión; es decir, son factores estresantes.

2.2.3.6. Exigencia de estrés académico.

A. Exigencias académicas endógenas.

Las exigencias académicas endógenas se comportan como estresores curriculares o estímulos inducentes de respuestas. Son conocidas específicamente como estrés estudiantil, y se encuentran en el mismo estudiante.

B. Exigencias académicas exógenas.

Son determinantes en la toma de decisiones respecto de sus acciones presentes y futuras. Se encuentra en el mundo circundante.

2.2.3.7. Rendimiento estudiantil.

Para Jacques, la educación no se puede comprender si no se hace una relación con la estructura del sistema de relaciones sociales de la que forma parte. Por lo tanto, la educación es el proceso mediante el cual se transmiten conocimientos.

Debido a las deficiencias del sistema educativo, el personal docente no puede, en muchas ocasiones, cumplir con los objetivos de la materia. Además, las actitudes de los estudiantes pueden llegar a complicar al mejor profesor: es un círculo vicioso entre las deficiencias de hace

años y el desorden que puede provocar un grupo de estudiantes.

2.2.4. Estrategias de afrontamiento.

Son los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y a los conflictos, entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en los que se desequilibra la transacción individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés.

Según otros autores, las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no el estrés.

2.2.4.1. Tipos de estrategias de afrontamiento.

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento:

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: la persona se avoca en hacer frente a la situación, ideando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la solicitud de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funciona o es insuficiente el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

2.2.4.1.1 Confrontación.

La confrontación está entre las técnicas más importantes, se define como el empleo de una información para desconcertar al paciente indicándole una incoherencia. Atraer la persona sobre un comportamiento o actitud inapropiada a la situación, para suscitar una toma de conciencia y la revisión y consideración del malestar que siente en el momento que no resuelve problemas ⁽²³⁾.

2.2.4.1.2 Apoyo social.

Todo esto proporciona un estado positivo que se proyectará en todas las facetas de nuestra vida tanto en el ámbito laboral como familiar, en general en la integración social. Es importante destacar la calidad de la relaciones más que su cantidad, cuanto mayor sea su calidad más cubiertas estarán nuestras necesidades de afecto, afiliación, nuestro sentimiento de identidad y pertenencia serán mayores y todo esto nos conducirá a un aumento en nuestra calidad de vida tanto física como psicológica.

El apoyo social también lo podemos percibir como ayuda, es decir, percibimos que en situaciones problemáticas tenemos en quien confiar y pedir apoyo, con lo que la situación puede no llegar a ser estresante.

- Solamente escuchar “apoyo social” ya nos hacemos una idea global del término, pero vamos a profundizar un poco más en él.
- El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas”.

- Es la información que permite a las personas creer que: a) se preocupan por ellos y les quieren, b) son estimados y valorados y c) pertenecen a una red de comunicación y obligaciones mutuas“.
- La disponibilidad de ayuda proveniente de otras personas”.
- El grado en que las necesidades básicas se satisfacen a través de la interacción con los otros ⁽²⁴⁾.

2.2.4.1.3 Búsqueda de soluciones.

Consiste en analizar un determinado todos los datos que lo componen, buscar un error dentro de esto, es cambiar de actitud para mejor, solucionar ⁽²⁵⁾.

2.3. Definiciones de términos.

Estrés.

Es un estado de estrés psicosocial cuando una serie de demandas inusuales o excesivas amenazan el bienestar o la integridad de una persona.

Estresores.

Indica el estímulo o la situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica.

Estrés académico.

Son los diferentes grados de reacciones negativas de orden fisiológico, emocional y comportamental que presentan los estudiantes como consecuencia de exigencias endógenas y exógenas que repercuten en su desempeño académico.

Estrategias de afrontamiento.

Son un conjunto de recursos y esfuerzos que adopta el estudiante, tanto cognitivas como comportamentales, orientadas a resolver el problema del estrés reduciendo o eliminando la respuesta emocional, o modificando la evaluación inicial de la situación.

Afrontamiento.

Es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación. Ante un escenario estresante, o cuando el individuo reacciona con una determinada emoción, es posible adoptar distintos tipos de afrontamiento.

Exigencias académicas endógenas.

Las exigencias académicas endógenas se comportan como estresores curriculares o estímulos inducentes de respuestas. Son conocidas específicamente como estrés estudiantil, y se encuentran en el mismo estudiante.

Factores biológicos.

Los estados nutricional, de salud, anatómico y fisiológico.

Factores psicológicos. Salud mental del estudiante, características intelectuales, características afectivas, lenguaje, etc.

Exigencias académicas exógenas.

Son determinantes en la toma de decisiones respecto de sus acciones

presentes y futuras. Se encuentra en el mundo circundante.

Desempeño académico.

Es una de las medidas de las capacidades del alumno, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos.

2.4. Hipótesis.

2.4.1. Hipótesis general

El estrés académico tendrá una relación significativa con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas -Juliaca – 2015.

2.4.2. Hipótesis específicas.

- Las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico tiene relación directa con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.
- Las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico tiene una relación significativa con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.
- Los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca - 2015, presentan un nivel de estrés académico moderado.
- Los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015 utilizan las estrategias de afrontamiento de forma adecuada.

2.5. Variables.

2.5.1. Definición conceptual de la variable.

2.5.1.1. Estrés académico.

Son los diferentes grados de reacciones negativas de orden fisiológico, emocional, comportamental, que tienen los estudiantes a consecuencia de exigencias endógenas y exógenas que repercuten en su desempeño académico.

2.5.1.2. Estrategias de afrontamiento.

Son un conjunto de recursos y esfuerzos que adopta el estudiante, tanto cognitivas como comportamentales, orientados a resolver el problema del estrés reduciendo o eliminando la respuesta emocional, como también modificando la evaluación inicial de la situación.

2.5.2 Definición operacional de la variable.

• Estrés académico.

Indicadores:

- Relación frente a exigencias endógenas
- Relación frente a exigencias exógenas

• Estrategias de afrontamiento.

Indicadores:

- Confrontación
- Apoyo social
- Búsqueda de solución

2.5.3 Operacionalización de la variable.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Índices
Variable Independiente Estrés académico	Reacciones frente a exigencias endógenas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia con los compañeros de grupo. 2. No entender los temas que se abordan en clases. 3. Participación en clase 4. Trastorno en el sueño. 5. Fatiga. 6. Cefalea 7. Problemas de digestión. 8. Morderse la uñas. 10 Somnolencia. 11 Inquietud. 	INVENTARIO SISCO validado por Arturo Barraza Macias -Nivel de estrés bajo: 23-39 puntos. -Nivel de estrés medio: 40-79 puntos.
	Reacciones frente a exigencias exógenas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sobre carga de trabajos académicos. 2. La personalidad y carácter del docente. 3. Evaluación de los docentes 4. Tipos de trabajos que pide el docente. 5. Tiempo limitado para hacer el trabajo. 	Nivel de estrés alto: 80-115 puntos.
Variable Dependiente Estrategias de afrontamiento	Confrontación.	<ul style="list-style-type: none"> • Defensa de las ideas, pensamientos y sentimientos sin dañar a otros. 	Afrontamiento adecuado: 29-55 puntos.
	Apoyo social.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apoyo religioso 	
	Búsqueda de soluciones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de un plan y ejecución de tareas necesarias. 2. Búsqueda de información sobre la situación para enfrentar mejor el problema. 	Afrontamiento inadecuado: 11-28 puntos.

		<ol style="list-style-type: none">3. Elogios a sí mismo.4. Verbalización de la situación que le preocupa.5. Consumo de bebidas alcohólicas.6. Diversión con amigos7. Practicar deportes,8. Tener relaciones sexuales.9. Reunirse con la familia para ver películas.	
--	--	---	--

CAPÍTULO III

III. METODOLOGIA.

3.1. Tipo y nivel de investigación.

3.1.1. Tipo de investigación.

En la investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, se recogió los datos con instrumentos estandarizados sobre el estrés académico y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca - 2015.

Asimismo, el estudio por el propósito fue básico fundamental debido que se pretende realizar un aporte teórico en establecer y precisar las propiedades y características de la variable en estudio como manifiesta Hernández, Fernández & Batista, (2006).

El presente estudio corresponde al tipo de investigación correlacional, describiendo las variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento para luego relacionar dichas variables⁽²⁶⁾.

3.1.2. Nivel de investigación.

Arias F.G.⁽²⁷⁾, menciona que el nivel de la investigación es descriptiva-correlacional, ya que su finalidad es determinar el grado de relación o asociación (no causal) existente entre dos o más

variables. Estos estudios primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis correlacionales.

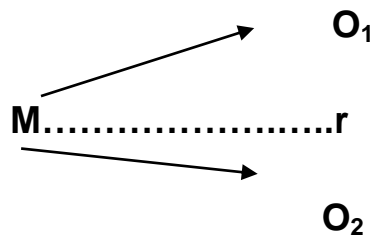
La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionada. Es decir, intentar predecir el valor aproximado que tendrá una variable en un grupo de individuos, a partir del valor obtenido en la variable o variables relacionadas y la aplicación de técnicas estadísticas , buscando encontrar la relaciones que existe entre las variables de estudio ⁽²⁷⁾.

3.1.3. Diseño y método de investigación.

Con el propósito de que el presente estudio guarde la rigurosidad necesaria y sea a su vez coherente con el tipo y el método de investigación, Según Hernández R., Fernández C. y Baptista M.P. y el otro investigador Valderrama y León ⁽²⁸⁾, el presente estudio se utilizará el diseño no experimental u observacional, no existirá la manipulación de la variable, sino su observación del fenómeno será tal como se dan en el contexto natural.

Transversal, la medición de la variable se realizará una sola vez. Retrospectivo: lo que significa que estudio se realizó en La Universidad Alas Peruanas, donde el investigador no tiene participación que permite medir las variables (Estrés Académico y Estrategias de afrontamiento). Según Hernández, Fernández & Batista (2006). Se opta por esta estrategia de investigación puesto que no existe la seguridad suficiente de controlar adecuadamente los factores de la validez interna así como también en la validez externa el diseño propiamente.

Charaja⁽²⁹⁾, plantea el siguiente bosquejo para los trabajos correlacionales:



Donde:

M: Muestra.

O₁: Medición de la variable independiente (Nivel de estrés académico)

O₂: Medición de la variable dependiente (estrategias de afrontamiento)

r: Coeficiente de correlación.

Considerando que los métodos son las formas en que se aborda o se enfrenta la investigación en relación a la postura o posición del investigador dentro de un marco ideológico de la investigación, en el presente estudio se asume como método de investigación general el método inductivo, busca a partir de la premisas particulares construir explicaciones generales de la variables de estudio y sus relaciones de acuerdo al enfoque cuantitativo de acuerdo al análisis de datos que se ha efectuado y como consecuencia de ello se genera un cuerpo de conocimientos traducido en una teoría de rango intermedio.

3.2. Descripción del ámbito de la investigación.

La investigación se realizó en la región Puno en la Provincia de San Román en la Universidad Alas Peruanas Filial Juliaca, en la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Enfermería en los estudiantes de IV, VI y I X semestre.

3.3. Población y muestra.

Población censal.

La población está conformado por 46 estudiantes de IV, VI y IX semestre de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Escuela Académica Profesional de Enfermería.

Muestra.

La muestra está constituido por 46 estudiantes de IV, VI y IX semestre de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería.

TABLA Nº 01

**POBLACION CENSAL DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE IV, VI, IX SEMESTRE**

CICLOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
IV	2	12	14
VI	3	15	18
IX	4	10	14
TOTAL			46

FUENTE: Sistema académico de UAP- Filial Juliaca-2015

ELABORADO: Propio.

Criterios de inclusión

Estudiantes con asistencia regular de los semestres de estudios propuestos.

Estudiantes matriculados.

Criterios de exclusión

Estudiantes retirados de los semestres de estudios propuestos.

Estudiantes con reserva de matrícula.

3.4. Técnicas e instrumentos para recolección de datos.

3.4.1 Técnicas.

Se utilizó como técnica la encuesta, que recogió información por medio de preguntas escritas. Observación

3.4.2 Instrumento

Se utilizó el instrumento, el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías.

3.5. Validez y confiabilidad del instrumento.

Para la presente investigación, la técnica de recolección de datos que se utilizó fue una encuesta.

Propiedades psicométricas del instrumento original:

- a) **Confiabilidad:** se obtendrá una confiabilidad por mitades de 0,87, y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0,90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según, De Vellis (en García 2006) o elevados, según Murphy y Davishofer (en Hogan 2004).
- b) **Validez:** se recolectará evidencia basada en la estructura interna, a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincidirá con el modelo conceptual

elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza 2006).

Se confirmará la homogeneidad y la direccionalidad única de los ítems que componen el inventario, a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permitirán afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual, en este caso, el estrés académico.

Para determinar la confiabilidad del instrumento modificado se aplicó a una muestra piloto (diez estudiantes), obteniendo una confiabilidad de 0,79 de alfa de Cronbach.

De las variables se derivaron los indicadores y, de estos, los ítems, lo que condujo a la elaboración de un cuestionario. El instrumento consta de 34 ítems, distribuidos de la siguiente manera:

Estrés

Situaciones estresantes (8 ítems)

- Competencia con compañeros.
- Sobrecarga de tareas.
- Personalidad y carácter de los docentes.
- Evaluaciones de los docentes.
- Tipos de trabajo.
- Falta de entendimiento de los temas de clase.
- Participaciones en clase.
- Tiempo limitado para elaborar trabajos.

Reacciones físicas (6 ítems)

- Trastornos del sueño.
- Fatiga crónica.

- Dolor de cabeza.
- Problemas digestivos.
- Morderse las uñas.
- Somnolencia.

Reacciones psicológicas (5 ítems)

- Inseguridad.
- Depresión y tristeza.
- Ansiedad.
- Problemas de concentración.
- Agresividad e irritabilidad.

Reacciones comportamentales (4 ítems)

- Conflictos.
- Tendencia a discutir y aislamiento.
- Desgano para realizar labores académicas.
- Aumento/reducción de alimentos.

Afrontamiento

Confrontación (1 ítem)

- Defensa de ideas propias, pensamientos y sentimientos sin dañar a otros.

Apoyo social (1 ítem)

- Apoyo religioso y/o espiritual (asistencia a misa u oraciones).

Búsqueda de soluciones (9 ítems)

- Elaboración de un plan y ejecución de tareas necesarias.
- Búsqueda de información sobre la situación para enfrentar mejor el problema.
- Elogios a sí mismo.
- Verbalización de la situación que le preocupa.

- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Diversión con amigos (bailar, pasear, escuchar música, etc.).
- Practicar deportes, jugando fútbol, vóley, ejercicios aeróbicos, etc.
- Tener relaciones sexuales.
- Reunirse con su familia para ver películas.

El cuestionario usa una escala numérica. El modelo de preguntas fue con escalamiento tipo Likert con cinco valores, donde “Uno” era nunca y “Cinco” era siempre.

El cuestionario 1	El cuestionario 2	El cuestionario 3	El cuestionario 4	El cuestionario 5
Nunca	Muy pocas veces	Pocas veces	Casi siempre	Siempre

Puntajes establecidos por el autor:

Nivel de estrés académico

Nivel de estrés bajo: 23-39 pts.

Nivel de estrés medio: 40-79 pts.

Nivel de estrés alto: 80-115 pts.

Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento inadecuado: 11-28 pts.

Afrontamiento adecuado: 29-55 pts.

3.5. Plan de recolección y proceso de datos.

Se solicitó a la Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas– Juliaca, la autorización para el recojo de la información a los estudiantes de IV, VI y IX semestre de dicha Institución.

El recojo de la información del Estrés académico y estrategias de afrontamiento, se realizó en forma individual y personalizada a los estudiantes de IV, VI y IX semestre de la Universidad Alas Peruanas.

Luego todos los datos obtenidos a través de la ficha serán codificados y analizados con el programa estadístico SPSS 19 y con pruebas de significancia Pearson para la asociación de variables.

En razón del objetivo y las hipótesis formuladas para el presente trabajo de investigación se realizó el siguiente análisis estadístico:

Para el análisis de los datos se ejecutó el siguiente proceso:

- Luego de aplicar los instrumentos para la recolección de información, se organizaron los datos y se verificó el contenido de la encuesta.
- A continuación, ingresamos la información en una base de datos.
- Seguidamente, procedimos a la elaboración de tablas y gráficos.
- Finalmente, se utilizó el Software estadístico SPSS 19, para la verificación de datos con las hipótesis.

CAPÍTULO IV

IV. RESULTADOS.

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

Luego de la ejecución y obtención de la información, se procedió al análisis de los resultados iniciando por la codificación de las encuestas que se evaluó a los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca.

4.1. ANÁLISIS PARA PROBAR LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA - 2015.

Se procedió con la confirmación de la prueba de normalidad y la direccionalidad única de los ítems que componen el inventario, a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual, en este caso, el estrés académico.

Para probar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, se debe de probar primero si los datos provienen de una distribución normal, para lo cual se utilizó el siguiente planteamiento.

Reglas de decisión:

$\alpha = 5\% = 0.05$

Si ($p < \alpha$), Se rechaza la H_0 y se acepta la H_1

Si ($p \geq \alpha$), Se rechaza la H_1 y se acepta la H_0

Hipótesis de normalidad

H_0 : Los datos provienen de una distribución normal

H_1 : Los datos no provienen de una distribución normal

Realizando el proceso en el SPSS, se tiene el cuadro

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig. (p)
Estrés Académico	.111	46	.200*
Afrontamiento	.105	46	.200*

Observando el cuadro de normalidad, se aprecia que los datos son significativos o que provienen de una distribución normal.

Como ($p=0.200 > (\alpha=0.05)$), entonces se acepta la H_0 , lo cual conlleva a que los datos tienen una procedencia de una distribución normal.

4.1.1 DETERMINACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA.

1. Esta prueba se realizó con la intención de verificar si existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca - 2015. Para lo cual se formuló dos hipótesis, que fueron las siguientes:

H_0 : No existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la

Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

H_1 : Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

2. El nivel de significancia es del 5% igual a $\alpha=0.05$

$$\alpha = 0.05$$

3. Prueba estadística. **Coefficiente de Correlación de Pearson**

	X	Y	X ²	Y ²	XY
Total	2516	1532	147606	52562	81594
Promedio	54.7	33.3043			

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n xy - n\bar{x}\bar{y}}{\sqrt{\sum_{i=1}^n x_i^2 - n\bar{x}^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n y_i^2 - n\bar{y}^2}}$$

$$r = \frac{81594 - 46 * 54.7 * 33.3043}{\sqrt{147606 - 46 * 54.7^2} \sqrt{52562 - 46 * 33.3043^2}}$$

$$r = \frac{-2199.7}{3922.33}$$

$$r = -0.5608$$

Procesamiento en SPSS

Correlaciones

		Afrontamiento	Estrés Académico
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	-,561**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	46	46
Estrés Académico	Correlación de Pearson	-,561**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	46	46

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

Regla de Decisión

Para decidir si la hipótesis es cierta o falsa se tomó en cuenta el siguiente parámetro.

Si $(p < \alpha)$, entonces se rechaza la H_0 y se optará por la H_1 .

Si $(p \geq \alpha)$, entonces se rechaza la H_1 y se optará por la H_0 .

Por lo tanto como $(p=0.000) < (\alpha=0.05)$ entonces se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .

4. Conclusión.

Como se rechaza la H_0 y se acepta por la H_1 , el cual conlleva a la interpretación de que existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

Para una mejor interpretación del grado de relación, se empleó el coeficiente de determinación. R^2 .

$$R^2 = (-0.5608)^2 * 100$$

$$R^2 = 31.4524\%$$

Por lo tanto existe relación moderada del 31.4524% entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015.

4.2 ANÁLISIS PARA PROBAR LAS REACCIONES FRENTE A LAS EXIGENCIAS ENDOGENAS DEL ESTRÉS ACADEMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA - 2015.

Para probar esta hipótesis específica se planteó lo siguiente:

4.2.1 DETERMINACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA.

Esta prueba se realizó con la intención de verificar si existe relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca - 2015.

Para lo cual se formuló dos hipótesis, que fueron las siguientes:

1. Planteamiento de Hipótesis

H_0 : No existe relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

H_1 : Existe relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

2. El nivel de significancia es del 5% igual a $\alpha=0.05$

$$\alpha = 0.05$$

3. Prueba estadística. **Coefficiente de Correlación de Pearson**

	X	Y	X ²	Y ²	XY
Total	1069	1532	26931	52562	34772
Promedio	23.24	33.3043			

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n xy - n\bar{x}\bar{y}}{\sqrt{\sum_{i=1}^n x_i^2 - n\bar{x}^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n y_i^2 - n\bar{y}^2}}$$

$$r = \frac{34772 - 46 * 23.24 * 33.3043}{\sqrt{26931 - 46 * 23.24} \sqrt{52562 - 46 * 33.3043}}$$

$$r = \frac{-830.35}{1793.19}$$

$$r = -0.4631$$

Procesamiento en SPSS

Correlaciones

		Afrontamiento	Reacciones Endógenas
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	-,463**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	46	46
Reacciones Endógenas	Correlación de Pearson	-,463**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	46	46

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

4. Regla de Decisión

Para decidir si la hipótesis es cierta o falsa se tomó en cuenta el siguiente parámetro.

Si $(p < \alpha)$, entonces se rechaza la H_0 y se optará por la H_1 .

Si $(p \geq \alpha)$, entonces se rechaza la H_1 y se optará por la H_0 .

Por lo tanto como $(p=0.001) < (\alpha=0.05)$ entonces se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .

5. Conclusión

Como se rechaza la H_0 y se acepta por la H_1 , el cual conlleva a la interpretación de que existe relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

Para una mejor interpretación del grado de relación, se empleó el coeficiente de determinación. R^2 .

$$R^2 = (-0.4631)^2 * 100$$

$$R^2 = 21.45\%$$

Por lo tanto existe relación moderada del 21.45% entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015.

4.3. ANÁLISIS PARA PROBAR LAS REACCIONES FRENTE A LAS EXIGENCIAS EXOGENAS DEL ESTRÉS ACADEMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA - 2015.

Para probar esta hipótesis específica se planteó lo siguiente:

4.3.1. DETERMINACIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA

Esta prueba se realizó con la intención de verificar si existe relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca - 2015. Para lo cual se formuló dos hipótesis, que fueron las siguientes:

1. Planteamiento de Hipótesis

H_0 : No existe relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de

afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

H_1 : Existe relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

2. El nivel de significancia es del 5% igual a $\alpha=0.05$

$\alpha = 0.05$

3. Prueba estadística. **Coefficiente de Correlación de Pearson**

	X	Y	X ²	Y ²	XY
Total	681	1532	10671	52562	22293
Promedio	14.8	33.3043			

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n xy - n\bar{x}\bar{y}}{\sqrt{\sum_{i=1}^n x_i^2 - n\bar{x}^2} \sqrt{\sum_{i=1}^n y_i^2 - n\bar{y}^2}}$$

$$r = \frac{22293 - 46 * 14.8 * 33.3043}{\sqrt{10671 - 46 * 14.8^2} \sqrt{52562 - 46 * 33.3043^2}}$$

$$r = \frac{-387.26}{952.51}$$

$$r = -0.4066$$

Procesamiento en SPSS

Correlaciones

		Afrontamiento	Reacciones Exógenas
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	-,407**
	Sig. (bilateral)		,005
	N	46	46
Reacciones Exógenas	Correlación de Pearson	-,407**	1
	Sig. (bilateral)	,005	
	N	46	46

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

4. Regla de Decisión

Para decidir si la hipótesis es cierta o falsa se tomó en cuenta el siguiente parámetro.

Si ($p < \alpha$), entonces se rechaza la H_0 y se optará por la H_1 .

Si ($p \geq \alpha$), entonces se rechaza la H_1 y se optará por la H_0 .

Por lo tanto como ($p=0.005$) < ($\alpha=0.05$) entonces se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 .

5. Conclusión

Como se rechaza la H_0 y se acepta por la H_1 , el cual conlleva a la interpretación de que existe relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

Para una mejor interpretación del grado de relación, se empleó el coeficiente de determinación. R^2 .

$$R^2 = (-0.4066)^2 * 100$$

$$R^2 = 16.53\%$$

Por lo tanto existe relación moderada del 16.53% entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015.

4.4. RESULTADOS DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO

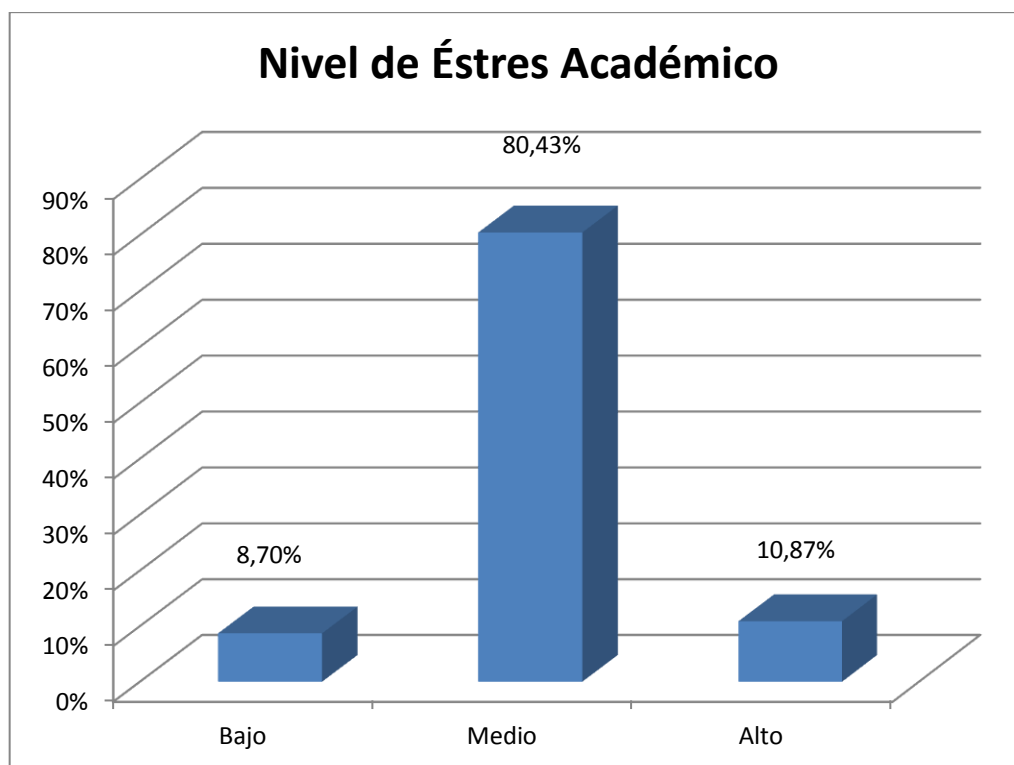
TABLA Nº 02
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA.

Nivel de estrés Académico	Cantidad	Porcentaje
Bajo (23 – 39)	4	8.70%
Medio (40 – 79)	37	80.43%
Alto (80 – 110)	5	10.87%
Total	46	100%

Fuente: Test aplicado por el ejecutor.

Elaboración: propia

GRÁFICO Nº 01



Fuente: Test aplicado por el ejecutor.

Elaboración: propia

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la tabla N° 02, y Gráfico N° 01, se observa que el mayor porcentaje de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca presentan un nivel de estrés medio equivalente al 80.43%, seguido de un 10.87% que presentan un estrés alto, y en un menor porcentaje equivalente al 8.7% de los estudiantes muestran un nivel de estrés Bajo.

En conclusión podríamos afirmar que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de estrés académico Medio, seguido de un estrés académico alto, y en un menor porcentaje muestran un nivel de estrés Bajo. Lo que demuestra nuestra hipótesis planteada.

4.5. RESULTADOS DEL NIVEL AFRONTAMIENTO.

De acuerdo al segundo objetivo específico planteado en el trabajo de investigación sobre el uso de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015. Se tiene los siguientes resultados

TABLA N° 03

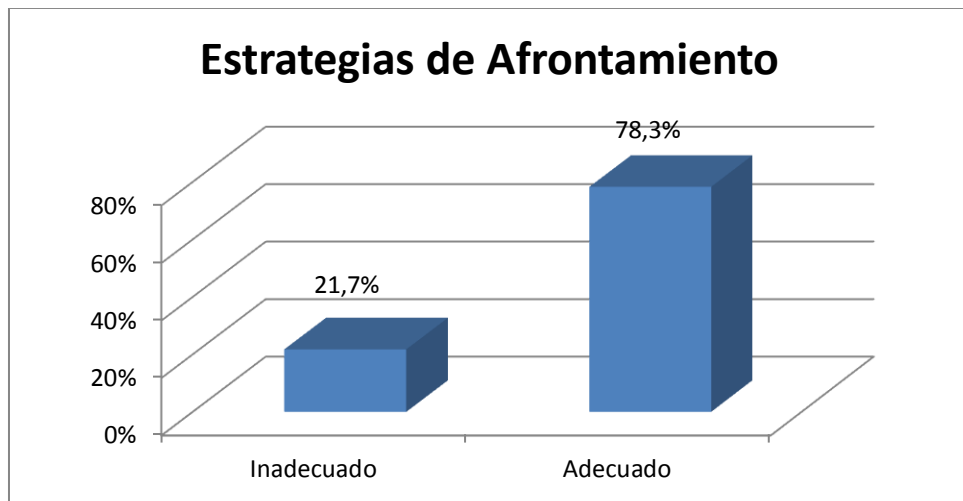
NIVELES DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA. 2015

Nivel de estrategia de afrontamiento	Cantidad	Porcentaje
Inadecuado (11 – 28)	10	21.7%
Adecuado (29 – 55)	36	78.3%
Total	46	100%

Fuente: Test aplicado por el ejecutor.

Elaboración: propia

GRÁFICO N° 02



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el tabla N° 03, y Gráfico N°02, se observa que el mayor porcentaje de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca presentan un nivel de estrategias de afrontamiento adecuado equivalente al 78.3%, y en un menor porcentaje equivalente al 21.7% de los estudiantes muestran un nivel adecuado de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

En conclusión podríamos afirmar que la mayoría de los estudiantes utilizan un nivel adecuado de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Lo que demuestra nuestra hipótesis planteada.

CAPÍTULO V

V. DISCUSIÓN

De acuerdo a nuestro objetivo general tenemos que existe una relación moderada del 31.4524% entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca. 2015.

Esto es comprobado Ticon Benavente, S. B.; Paucar Quispe, G; Llerena Callata, G, .Quienes realizaron una investigación titulada” Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería “⁽⁷⁾. Estudio de tipo transaccional con diseño correlacional. La población fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Como resultado se obtuvo que la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años. El año de estudios que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el de primer año, seguido del segundo, del tercero y del cuarto año; además, la gran mayoría de estudiantes registró matrícula regular. El nivel de estrés se encontró elevado (29,91 %). Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron la planificación y el afrontamiento activo. Orientadas a la emoción: reinterpretación positiva y crecimiento y negación.

Orientadas a la percepción: desentendimiento mental. Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación del estadístico Fisher, para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

De igual manera el investigador Díaz Martín, Y. Quien realizo una investigación titulada: “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina” ⁽²⁾. Quien realizó un estudio descriptivo con una población de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey. Los resultados de las encuestas y los exámenes realizados mostraron que, en cuanto los estilos de afrontamiento, predominaban las estrategias enfocadas en la solución del problema, como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción.

Esto es corroborado por Inga Espinoza J. Quien realizó una investigación. Titulada “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de Enfermería” ⁽⁶⁾. El estudio fue de tipo cuantitativo, y el método, descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por 74 estudiantes de Enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar a 58. La técnica fue la entrevista grupal, y el instrumento, el test de vulnerabilidad. La conclusión fue que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de Enfermería en un nivel medio. Dicha vulnerabilidad se encuentra ligada a la calidad de vida.

De igual manera Solórzano Aparicio M. y Ramos Flores N, .Quienes realizaron una investigación titulada. “Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la EAP de Enfermería de la Universidad Peruana Unión” ⁽⁸⁾. El estudio fue descriptivo de corte transversal en el grupo de alumnos del segundo año de la carrera de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Se utilizó la encuesta, basada en los aportes de Rossi (2001), modificado por las autoras de este trabajo. La población fue de 41 alumnos de ambos sexos. Como metodología se utilizó una encuesta, basada en los aportes de Rossi

(2001). Como resultado se mostraron algunas sintomatologías evidenciadas en los alumnos. La recomendación de este trabajo de investigación fue mejorar la calidad del aprendizaje en el aula universitaria.

CONCLUSIÓN

PRIMERA. Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

SEGUNDA. Existe relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

TERCERO. Existe relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015.

CUARTO. La mayoría de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015, presentan un nivel de estrés académico medio, seguido de un estrés académico alto, y en un menor porcentaje muestran un nivel de estrés Bajo.

QUINTO. La mayoría de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015, utilizan un nivel adecuado de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

RECOMENDACIONES

PRIMERA. Alas autoridades de la Institución Universitaria que tomen en cuenta que los estudiantes se encuentra en limites sobre estrés, entonces es necesario realizar programas para mejorar las dificultades que puedan presentarse en los estudiantes.

SEGUNDA. Asimismo, a los docentes que deben tener cuidado en hacer exigencias en las diferentes áreas por que los estudiantes tiene estrés medio con tendencia a alto que puede provocar problemas en los estudiantes.

TERCERA. También a los estudiantes que sus estrategias de afrontamiento debe de desarrollar mejor porque les permite afrontar mejor los problemas que se presente en la sociedad tanto en el estudio y la vida profesional.

SUGERENCIAS

En base a los resultados y obtención de conclusiones, me permito sugerir lo siguiente:

Primero: Difundir los resultados de este estudio, sobre la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca.

Segundo: Se recomienda realizar otras investigaciones similares, puesto que esta proporciona diversos factores que permiten el desarrollo intelectual del ser humano de manera saludable.

Tercero: Motivar al uso correcto de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. La Health Education Authority. {Citado 10 Abril 2015}. Disponible en: https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj2vOGHtqLJAhVHQiYKHYSHC3cQFggjMAE&url=https%3A%2F%2Fprezi.com%2Fkby_dz87ean7%2Ffactores-de-estres-laboral-que-tienen-las-enfermeras-en-el%2F&usg=AFQjCNEdeRkcvanm-ZquxjN0eEfomxUyHA
2. Díaz Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina.Cuba. 2010. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168418242010000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
3. Barraza Macías A. El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región Laguna. México. 2007. Disponible en <http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologia-77-1-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.html>
4. Barraza Macías. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México. 2006. Disponible en <http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>
5. Alfaro Barquero A. Demandas académicas y afrontamiento en estudiantes con adecuaciones curriculares. España. 2006. Disponible en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/1332/133212642006.pdf>
6. Inga Espinoza J. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de Enfermería, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2008. Disponible en http://www.cybertesis.edu.pe/sisbib/2009/inga_ej/html/index-frames.html
7. Ticona Benavente S, Páucar Quispe G & Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería-UNSA. Arequipa, Perú. 2006. Disponible en

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412010000200007&lng=es&nrm=iso

8. Solórzano Aparicio M & Ramos Flores N. Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la EAP de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Perú. 2008. Disponible en

<http://posgrado.upeu.edu.pe/revista/file/36-40.pdf>

9. Berrios Gamarra F. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la UNMSM. 2005. Perú. Disponible en

<http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berriosgf-principal&partie=sisbib.2006.berriosgf|TH.5&base=documents>

10. Arias Congrains J. Modos de afrontamiento al estrés. Perú. 1995. Disponible en <http://www.upch.edu.pe/famed/rmh/9-2/v9n2ao2.htm>

11. Chanduvi Montealegre A. Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios de Psicología en la Universidad San Martín de Porres. Perú. 2005. Disponible en

<http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2005.chanduvigf-principal&partie=sisbib.2005.chanduvigf|TH.5&base=documents>

12. Selye H. (1956). La tensión de vida. New York: McGraw-Hill.

13. <http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arbarraza01.htm>.

14. Polo, Hernández & Poza. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y Estrés. 1996. Disponible en http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articulo.pdf.

15. Trianes & Kyriacou. El estrés, nuevas técnicas para su control. Madrid. 2003. Temas de Hoy.

16. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México.FC. 1999.

17. Lucio & Durán. Psicología social de la salud. Madrid: Síntesis.2002

18. Neighbors, Forehan & Armistead. 1992.
19. En Rice. Estrés, memoria y trastornos asociados. Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento. Colección Ariel Neurociencia. Ariel. El estrés. México. 2000. Presses Universitaires de France y publicaciones Cruz.
20. Jacques. En Conde y De-Jacobis 2001. Desencadenantes del estrés laboral. Madrid, España: Eudema. 1993.
21. Everly. Emoción y motivación II. La adaptación humana. Editado por el Centro de Estudios Ramón Areces. 1989.
22. Macía A. 2012. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-3-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-academico.html>
23. Xicali: Psicología y Educación: Técnicas de confrontación {Citado 20 octubre 2015} disponible en: https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBoQFjAAahUKEwj1_eyM_5DJAhUJ8CYKHd2RDmQ&url=http%3A%2F%2Fpsicologia-xicali.blogspot.com%2F2010%2F12%2Ftecnicas-de-confrontacion.html&usg=AFQjCNHnlaHnCwdbFtG3cxAH1trBY0p6rQ&sig2=d-b25o8WGPdyviO5e3GVgw
24. Tema 13. El apoyo social - OCW Universidad de Cantabria {Citado 20 octubre 2015} disponible en: <https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&cad=rja&uact=8&ved=0CFwQFjAJahUKEwir9uDpgJHJAUF6yYKHZTQDag&url=http%3A%2F%2Fpsicologia.costasur.com%2Fes%2Fapoyo-social.html&usg=AFQjCNFYeVo4t3YDDE51IMuAQL05IWEFYg&sig2=Po ybt5IS6zf6KhTtJ7fnGA>
25. L.S. Vygotsky. Búsqueda de soluciones a un problema psicológico. Eduardo R. Ramos. {Citado 20 octubre 2015} disponible en:

<https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwicvuGI56LJAhXM7SYKHdNVBE8QFgghMAE&url=https%3A%2F%2Fchasqueweb.ufrgs.br%2F~slomp%2Fvygotzky%2Fvygotzky-ideiasapiens4.htm&usg=AFQjCNFRkbAFue8vIKeSwxHfrQKLEXdWqA>

26. Arias FG. El proyecto de investigación. sexta edición ed. Caracas: Episteme; 2012.
27. Valderrama S, León LR. Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica Lima: San Marcos; 2009.
28. Charaja F. Investigación científica Puno: Nuevo Mundo; 2004.

ANEXOS

ANEXO N°01.

INSTRUMENTO.

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca- 2015.

Buenos días, soy bachiller de la Universidad Alas Peruanas- Juliaca, y estoy realizando un estudio de investigación, por lo cual necesito su colaboración para realizar el siguiente cuestionario:

DATOS GENERALES

Ciclo académico: IV: () VI: () IX: ()

Sexo: F () M ()

Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () Viudo () Divorciado ()

Trabaja: Sí () No () **Nro de hijos:** 0 () 1 () 2 () 3 o más ().

LEYENDA

1.- Nunca. 2- Muy pocas veces. 3- Pocas veces. 4- Casi siempre 5. Siempre.

ESTRÉS ACADÉMICO

1. Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estresores	1 Nunca	2 Muy pocas veces	3 Pocas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que 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					
Otros (especifique)					

2. Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamientos mentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	1 Nunca	2 Muy pocas veces	3 Pocas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
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					
REACCIONES PSICOLÓGICAS	1 Nunca	2 Muy pocas veces	3 Pocas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES	1 Nunca	2 Muy pocas veces	3 Pocas 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)					

ANEXO N° 02
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Señale con qué frecuencia utilizó las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba preocupación o nerviosismo:

AFRONTAMIENTO	1 Nunca	2 Muy pocas veces	3 Pocas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Defensa de tus ideas y sentimientos sin dañar a otros					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas universitarias					
Elogios a uno mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación para enfrentar mejor el problema					
Ventilación de la situación que te preocupa					
Consumo de bebidas alcohólicas					
Diversión con amigos (bailar, pasear, escuchar música, etc.)					
Práctica de deportes, jugando fútbol, vóley o ejercicios aeróbicos, etc.					
Tener relaciones sexuales					
Reunirse con la familia para ver películas					
Otras (especifique)					

Puntajes Nivel de estrés académico

Nivel de estrés bajo: 23-39 pts.

Nivel de estrés medio: 40-79 pts.

Nivel de estrés alto: 80-115 pts.

Afrontamiento

Afrontamiento adecuado: 29-55 pts.

Afrontamiento inadecuado: 11-28 pts.

**ANEXO Nº 03
PREGUNTAS MODIFICADAS DEL INVENTARIO SISCO**

	VERSIÓN ORIGINAL	VERSIÓN MODIFICADA
ESTRES		
Estresores	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.
AFRONTAMIENTO		
	Habilidad asertiva (defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	Defensa de las ideas y sentimientos sin dañar a otros.
	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas universitarias.
	Búsqueda de información sobre la situación.	Búsqueda de información sobre la situación para enfrentar mejor el problema.
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).	Consumo de bebidas alcohólicas. Diversión con amigos (bailar, pasear, escuchar música, etc.) Práctica de deportes, jugando fútbol, vóley o ejercicios aeróbicos, etc. Tener relaciones sexuales. Reunirse con la familia para ver películas.
Escala numérica	(2) Rara vez (3) Algunas veces	(2) Muy pocas veces (3) Pocas veces

ANEXO N° 04 MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS - JULIACA - 2015

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema General</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>1. ¿Qué relación existe entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?</p> <p>2. ¿Qué relación existe entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?</p> <p>3. ¿Cuál es el estrés académico que presentan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?</p> <p>4. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>1. Analizar la relación entre las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>2. Analizar la relación entre las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>El estrés académico tiene una relación significativa con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>Hipótesis Específicos:</p> <p>1. Las reacciones frente a las exigencias endógenas del estrés académico tiene relación directa con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>2. Las reacciones frente a las exigencias exógenas del estrés académico tiene una relación significativa con las estrategias de afrontamiento en</p>	<p>Variable Independiente.</p> <p>Estrés académico</p>	<p>Reacciones frente a exigencias endógenas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Competencia. 2. No entender los temas 3. Participación en clase 4. Trastorno en el sueño. 5. Fatiga. 6. Cefalea. 7. Problemas de digestión. 8. Morderse la uñas. 9. Somnolencia. 10. Inquietud. 	<p>TIPO:</p> <p>correlacional</p> <p>NIVEL:</p> <p>Descriptivo correlacional</p> <p>DISEÑO: No experimental.</p> <p>METODO: científico. inductivo u observación indirecta</p> <p>POBLACIÓN:</p> <p>La población censal está conformada por los 46 estudiantes de Enfermería matriculados de la Universidad Alas Peruanas de Juliaca - 2015,</p> <p>MUESTRA:</p> <p>La muestra está conformado por 46 estudiantes de IV, VI y IX semestre de la Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería.</p> <p>TÉCNICAS: Se utilizó como técnica la encuesta, que recogerá información por medio de preguntas escritas. Observación</p> <p>INSTRUMENTOS:</p> <p>Se utilizó el instrumento el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías (2006),</p>
			<p>Variable Dependiente.</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Reacciones frente a exigencias exógenas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sobre carga trabajos académicos. 2. La personalidad y carácter del docente. 3. Evaluación de los docentes 4. Tipos de trabajos que pide el docente. 5. Tiempo limitado para hacer el trabajo. 	
				<p>Confrontación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Defensa de las ideas, pensamientos y sentimientos sin dañar a otros. 	
				<p>Apoyo social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo religioso 	
				<p>Búsqueda de soluciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de un plan y ejecución de tareas necesarias. • Búsqueda de información sobre la situación para enfrentar mejor el problema. • Elogios a sí mismo. • Verbalización de la situación que le preocupa. • Consumo de bebidas alcohólicas. • Diversión con amigos • Practicar deportes, jugando fútbol, vóley, ejercicios aeróbicos, etc. • Tener relaciones sexuales. 	

<p>Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015?</p>	<p>estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>3.. Conocer el estrés académico q presentan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>4. Establecer las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p>	<p>estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015.</p> <p>3. Los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015, presentan un nivel de estrés académico moderado.</p> <p>4. Los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Juliaca - 2015 utilizan las estrategias de afrontamiento de forma adecuada.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Reunirse con la familia para ver películas. 	<p>PROCEDIMIENTO: .SPS 19.</p>
---	--	---	--	--	---	---------------------------------------

ANEXO N° 05

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA LA
APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

COORDINADORA DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

UAP
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
RECIBIDO
Fecha: 29/9/15
Hora:
Firma:

Yo, Yeny Rita Chuquija Pacco, identificado con DNI N° 44258995, con domicilio en Jr. Rukus S/N de esta ciudad, con Bachiller en Enfermería. Ante Ud. Respetuosamente me presento y expongo:

Que, siendo investigador del proyecto titulado, Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Filial Juliaca – 2015, la misma que será aplicado en la E. A. P. de Enfermería, en los semestres IV, VI y IX. Que Ud. Tan dignamente dirige, motivo por el cual es que solicito de su autorización para realizar dicha encuesta, comprometiéndome al finalizar el presente proyecto de investigación a informar sobre los resultados y recomendaciones de este proyecto.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud por justo y legal.

Juliaca, 28 de Setiembre del 2015.

ATENTAMENTE.

YENY RITA CHUQUIJA PACCO
DNI N° 44258995

ANEXO N°06



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
 FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
 JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES : Dr. PAUL I. GONZALES LIMA AVENDAÑO
 1.2. GRADO O TÍTULO PROFESIONAL : PSICOLOGO
 1.3. INSTITUCIÓN QUE LABORA : HOSPITAL "CARLOS MONTEMAYOR" - JULIACA
 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : ESTRES ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA JULIACA 2015
 1.5. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : INVENTARIO SISCO

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		01	02	03	04	05
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables					✓
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
ORGANIZACIÓN	Existe una organización y lógica.				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar los aspectos de estudios					✓
CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema del estudio					✓
COHERENCIA	Entre las variables y dimensiones					✓
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				✓	
CONVENENCIA	Genera nuevas pautas para nuevas investigaciones					✓
TOTAL					19	35 4.7

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.4) : 18.8

VALORACION CUALITATIVA : valido aplican

a) Deficiente b) Regular c) Bueno d) Muy bueno e) Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- a) De 01 a 09 (No valida, reformular) d) DE 15 a 18 (Valido precisar)
 b) De 10 a 12 (No valida, modificar) e) De 18 a 20 (Valido, aplicar)
 c) De 12 a 15 (Valido, mejorar)

[Firma]
 Paul I. Gonzales Lima Avendaño
 PSICOLOGO
 C.P.S.P 8382

Fecha: 22 Septiembre del 2015

Firma y pos firma del experto
 DNI N° 2814439

**FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
 JUICIO DE EXPERTOS**

- I. DATOS GENERALES:**
- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES : Dr Victor Manuel Lima Condoni
 1.2. GRADO Y/O TÍTULO PROFESIONAL : DOCTORADO EN ADMINISTRACION
 1.3. INSTITUCIÓN QUE LABORA : UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
 1.4. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : ESTRES ACADEMICO Y ESTADÍSTICA DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS LIMA 2015
 1.5. AUTOR DEL INSTRUMENTO : YENYRITA CHUQUINA PACCO
 1.6. MENCIÓN :
 1.7. NOMBRE DE L INSTRUMENTO : INVENTARIO SISCO
 1.8. CRITERIOS DE APLICABILIDAD:
 a). De 01 a 09: (No valida, reformular) b) De 10 a 12: (No valida, modificar)
 c) De 12 a 15: (valido, mejorar) d) De 15 a 18 (valido, precisar)
 e) De 18 a 20: (valido, aplicar)

II. ASPECTOS EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy bueno (15-18)	Excelente (18-20)
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización y lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudios					X
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación					X
Sub total					12	35
Total						47

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.4) : 18.8

VALORACION CUALITATIVA : excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD : valido aplicar

Lugar y fecha: 25 setiembre 2015

Firma y pos firma del experto
 DNI N° 22427495

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION
JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. APELLIDOS Y NOMBRES : KELLY B. SUCA FRISANCHO
 1.2. GRADO O TITULO PROFESIONAL : LICENCIADA EN ENFERMERIA
 1.3. INSTITUCION QUE LABORA : CENTRO DE SALUD SANTA ADRIANA
 1.4. TITULO DE LA INVESTIGACION : ESTRES ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS - JULIACA - 2015.
 1.5. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : INSTRUMENTO SISCO

II. ASPECTOS A EVALUAR:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente (01-09)	Regular (10-12)	Bueno (12-15)	Muy bueno (15-18)	Excelente (18.20)
		01	02	03	04	05
CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
OBJETIVIDAD	Esta expresado con conductas observables				✓	
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
ORGANIZACION	Existe una organizacion y lógica.					✓
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuada para valorar los aspectos de estudios					✓
CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema del estudio					✓
COHERENCIA	Entre las variables y dimensiones					✓
METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio				✓	
CONVENENCIA	Genera nuevas pautas para nuevas investigaciones					✓
TOTAL					12	35
						47

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.4) : 18.8

VALORACION CUALITATIVA : VALIDO APLICAR

- a) Deficiente b) Regular c) Bueno d) Muy bueno e) Excelente

OPINION DE APLICABILIDAD:

- a) De 01 a 09 (No valida, reformular) d) DE 15 a 18 (Valido precisar)
 b) De 10 a 12 (No valida, modificar) e) De 18 a 20 (Valido, aplicar)
 c) De 12 a 15 (Valido, mejorar)


 Kelly B. Suca Frisancho
 ENFERMERA
 CEP: 43560

Fecha: 27 SETIEMBRE DEL 2015

Firma y pos firma del experto
 DNI N° 41643395