



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIA DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**TESIS**

**“FACTORES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER  
ESTRÉS SEGÚN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE  
ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FILIAL -PIURA. AGOSTO - DICIEMBRE 2015”**

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

**PRESENTADO POR:  
CRUZ ARRIETA CARMEN NATALY**

**ASESORA  
DRA. ELIZABETH TERESA DIESTRA CUEVA**

**LIMA-PERÚ, 2019**

**FACTORES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER ESTRÉS  
SEGÚN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE ENFERMERIA  
DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL -PIURA.  
AGOSTO - DICIEMBRE 2015”**

## **DEDICATORIA**

*A mí querida familia por su incondicional,  
amor, estímulo y confianza de siempre.*

*A mis compañeros de estudios por ser parte  
de mis experiencias de vida académica*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradecimiento especial a mis profesores y asesores por contribuir en mi formación académica y colaboración en la realización de la Investigación*

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar los factores que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015. Fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptivo y de corte transversal, cuya muestra fueron 50 estudiantes entre sus conclusiones están:

Los factores personales que podrían influir en el estrés de los estudiantes concluimos que en la mayoría de las estudiantes manifiestan no tener influencia de factores personales y un mínimo porcentaje refiere que puede darse por influencia amorosa y el no tener el tiempo necesario para distracciones.

En lo relacionado con los factores personales, podemos concluir que la mayoría de los estudiantes encuestados podrían presentar influencia de los factores sociales siendo porcentualmente los más valorados.

Respecto a los factores sociales propios del contenido del trabajo se puede inferir que un grupo significativo de encuestado manifiestan dichos factores que van a influenciar en el estrés y dentro de ello el indicador más representativo es que el asistir a prácticas y tener que trabajar, seguido del grupo de estudiantes que refiere no tener trabajo y depender de sus padres.

## **ABSTRACT**

The objective of the study was to determine the factors that could influence stress according to the nursing students of Alas Peruanas University-Piura- August-December 2015. It was a non-experimental study of a descriptive and cross-sectional level, whose sample There were 50 students among their conclusions are:

The personal factors that could influence the stress of the students we conclude that in the majority of the students they manifest not having influence of personal factors and a minimum percentage refers that can be given by loving influence and not having the necessary time for distractions.

Regarding personal factors, we can conclude that most of the students surveyed could present influence of social factors being the most valued percentage.

Regarding the social factors of the content of the work, it can be inferred that a significant group of respondents manifest these factors that will influence stress and within this the most representative indicator is that attending practices and having to work, followed by the group of students who report having no work and depending on their parents.

Key words: Personal and social factors

## ÍNDICE

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>RESÚMEN</b>	i
<b>ABSTRAC</b>	ii
<b>ÍNDICE</b>	iii
<b>INTRODUCCIÓN</b>	v
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudios	5
1.5. Limitaciones	6
<b>CAPITULOII: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio	7
2.2. Base teórica	14
2.3. Definición de términos	30
2.4. Hipotesis	30
2.5. Variables	31
2.5.1. Definición conceptual de las variables	31
2.5.2. Definición operacional de las variables	31
2.5.3. Operacionalización de la variable	31

### **CAPITULOIII: METODOLOGIA**

3.1. Tipo y nivel de investigación	32
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	32
3.3. Población y muestra	33
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	33
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	33

<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	34
--------------------------------	----

<b>CAPÍTULO V: DISCUSION</b>	38
------------------------------	----

<b>CONCLUSIONES</b>	39
---------------------	----

<b>RECOMENDACIONES</b>	40
------------------------	----

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	41
-----------------------------------	----

### **ANEXOS**

Matriz

Instrumento

## INTRODUCCIÓN

El estrés en jóvenes es lo que más llama la atención es que en las últimas décadas quienes están siendo más afectados son cada vez más jóvenes, y la intensidad y gravedad de los síntomas son cada vez mayores, es así como se registra algunos casos como cánceres terminales en chicos de 17 años, cáncer con metástasis masivos, que en tres meses cursa desde el primer síntoma hasta la muerte en un joven de 25 años, infartos masivos de miocardio en jóvenes de 30 años, hipertensión arterial severa a los 22 años, es decir síndromes que antes se hubiera interpretado como un aumento de “la virulencia” de los tumores o gérmenes. Hoy sabemos que ello se deriva de la disminución de la eficiencia del sistema inmunitario. Por lo que debemos destacar que el estrés crónico, la depresión y el aislamiento social producen deficiencias en el funcionamiento del sistema Inmunitario (a través del eje límbico-hipotálamo hipofiso-suprarrenal), haciéndole susceptible a enfermedades crónico degenerativas y modificando su calidad de vida.

Los hallazgos y/o resultados del presente estudio permitirán brindar información relevante que facilite a las instituciones educativas, en este caso a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, incorporar en forma complementaria a su sistema de enseñanza y formación de estudiantes, mecanismos de identificación precoz de situaciones estresantes, planificando actividades (consejería) que sirvan de apoyo en la salud mental de dichos estudiantes así como también la implementación de grupos de tutoría capacitados en el área .

Además de fortalecer los mecanismos de afronte ante situaciones estresantes, a través de talleres, que permitan desde las aulas de pregrado un manejo efectivo del estrés, evitando situaciones que perjudiquen emocionalmente (distracción, apatía), y otros como deserción estudiantil, atraso académico, etc. no solo para estudiantes sino también para los docentes.

El trabajo de investigación está Estructurado de la Siguiete manera:

Consta de 5 capítulos. El Capítulo I: El problema, consta de: La determinación del problema, la formulación del problema, los objetivos de la investigación, la justificación y las limitaciones y alcances de la investigación.

El Capítulo II que es el marco teórico consta de: Los antecedentes del estudio, la base teórica del estudio y el marco conceptual.

En el Capítulo III: Material y métodos se considera: El tipo, nivel y diseño de investigación, la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, las variables, la operacionalización de las mismas, la validez, confiabilidad de los instrumentos, el plan de recolección y procesamiento de datos. En el Capítulo IV: Resultados Capítulo V. Discusión de resultados, las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes donde se consigna la matriz de consistencia y el instrumento.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

El estrés es el mal, que va a dificultar las relaciones humanas, el desempeño laboral y la satisfacción personal convirtiéndose en un problema de salud de muchas personas provocando el desequilibrio emocional y hasta a veces lo aceptan como un estado habitual o una forma de ser, razones que hacen necesario su tratamiento oportuno

Se ha observado que uno de los trastornos que se presentan con más frecuencia en el recurso humano es el estrés y se considera que este problema se va agudizar más por tantas situaciones que se observan en todos los ámbitos y estratos sociales.

Existen muchas situaciones estresantes en el contexto social y familiar algunas cuantificables, como el trabajo y el rol. El estrés ocurre cuando las habilidades de la persona son incongruentes con las demandas del entorno laboral y de las tareas, encomendadas producto de una responsabilidad académica. En nuestra sociedad moderna, la pérdida continua de trabajo, la economía, la posición social, las amistades, la seguridad, o los estados emocionales prolongados (duelo) o simplemente eventos que se repiten a diario (congestión vehicular), van a ser situaciones que generan estrés. En América Latina se ha estimado que

más del 43% de los adultos sufren problemas de salud a causa de los efectos adversos del estrés, siendo en las últimas décadas la población más susceptible los jóvenes, en los cuales la intensidad y gravedad de los síntomas son cada vez mayores.<sup>2</sup>

Pues este grupo al presentar una conducta caracterizada por el deseo de experimentar emociones, arriesgar, desafiar a la autoridad, rebelarse contra normas sociales entre otros los hace reaccionar emocionalmente en forma intensa, lo que sumado a su necesidad de pertenencia a un grupo los hace participar o tomar actitudes negativas, demostrando poco interés en su proyecto universitario o proyecto de vida, es entonces que experimentan estrés cuando perciben una situación peligrosa, difícil o dolorosa, sumado esto al no contar con los recursos para enfrentarla o abordarla, (luego viene la sobre carga de estrés), los lleva a experimentar ansiedad, retraimiento, agresión, enfermedades físicas, o conductas inadecuadas como el consumo de drogas, y/o alcohol, entre otras.

La etapa de la adolescencia tardía (18-21), y primera juventud viene a ser una etapa especialmente vulnerable en la persona, ya que es una transición de la indecisión a la maduración.

Es así que los estudiantes universitarios, constituyen un grupo susceptible a sufrir estrés, más aún en determinados momentos del año (época de exámenes), frente a ciertas situaciones que le generan incertidumbre y preocupación, como por ejemplo al ser examinados por un profesor que posee determinadas características que llevan al estudiante a sentirse presionado o nervioso, por lo que podemos remarcar que en numerosas oportunidades los estudiantes no tienen en cuenta el grado de estrés al que están expuestos y en esto tiene mucho que ver con frecuencia el factor socio-económico actual, el cual en cierta manera “obliga” a las personas a obviar el estrés ,hasta el momento en que ve comprometida su salud, a pesar de saber las consecuencias del mismo

La situación económica y más aún las relaciones familiares e interpersonales del entorno del estudiante, al no ser siempre las más adecuadas generan situaciones de estrés e incapacidad para afrontarla.

En los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería Universidad Alas Peruanas Filial Piura, es muy común observar entre ellos diversos estados emocionales como: desgano, ansiedad, inseguridad, tristeza, nerviosismo, incapacidad de relajarse o descansar, insomnio, llanto, intranquilidad, falta de concentración, además de no olvidar que es común escuchar expresiones como: “me es imposible terminar estas tareas para mañana”, “hoy, también tendré que amanecerme estudiando”, “ya empieza el estrés con las practicas clínicas y presentación de procesos de atención de enfermería” “ya no puedo más, necesito relajarme”, “la recarga académica me está matando”, etc. Asimismo; la relación con el profesorado es un factor importante que repercute en su bienestar; muchos alumnos manifiestan sentirse presionados o nerviosos al ser examinados por un profesor que posee determinadas características.

Teniendo en cuenta las situaciones planteadas se formula las siguientes interrogantes

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué factores podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Serán los factores sociales los que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015?
- ¿Serán los factores personales podrían influir en el estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015?

### **1.3. - OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar los factores que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los factores en la dimensión social que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015
- Identificar los factores en la dimensión personal que podrían influir en el estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles, es por esto que es importante y oportuno seguir considerando a esta situación que se consideró el mal de la era XXI y que ahora se está viendo en gran porcentaje de la población y no distingue edad.

Existen estudios que señalan la importancia que tiene considerar los riesgos que pueden incrementar el estrés ya que son circunstancias como factor de riesgo de la aparición de problemas de desarrollo, sociales, interpersonales, educativos y emocionales en los jóvenes.<sup>1</sup>

El estrés ha sido considerado como uno de los riesgos emergentes más importantes en el panorama actual y en consecuencia como uno de los principales desafíos para la seguridad y la salud a que se enfrentan las personas.

El estudiante de Enfermería, como futuro profesional, proveedor del cuidado, experimenta situaciones que le enfrentan por primera vez con la muerte, el temor al contagio de enfermedades, entre otros, sumado a su inexperiencia, estilos de vida (capacidad de auto cuidado), entorno; vienen repercutiendo en la calidad de vida y convirtiéndose en factores generadores de estrés que hacen necesario el uso de mecanismos de afronte efectivos que les permita manejar situaciones de crisis a nivel interno y externo.

Dentro de la formación integral del estudiante de enfermería no se vienen dando espacios para atender las necesidades psicosociales del estudiante si consideramos que este campo no es algo de importancia menor en el bagaje de conocimientos y habilidades de un profesional de la salud, sino que es algo esencial y consustancial a todo rol sanitario influyendo en la relación de ayuda que será capaz de brindar, relacionado tal vez a la carga académica, a la poca difusión de actividades organizadas por la Universidad, al poco interés del estudiante hacia otras actividades, a la falta de implementación de grupos de tutoría, entre otros. Influyendo todo ello directamente en la mejora de su calidad de vida y la calidad del cuidado al usuario.

### **1.5.- LIMITACIONES**

Por tratarse de una investigación descriptiva solo se limita a proponer sugerencias para mejorar el afrontamiento del estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas- Filial Piura, asimismo no relaciona las variables entre los factores sociales, económicos y familiares.

En cuanto a lo económico, el proyecto de investigación es autofinanciado por el investigador, no existe un auspicio de ninguna alguna institución.

Con respecto al tiempo, por los horarios ajustados en lo que respecta a los trabajos de otros cursos se me hace un poco difícil dividir mi tiempo para los trabajos junto al horario de clases.

## CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO:

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

**MARTÍN Monzón Isabel María en Sevilla-Madrid en el 2007 se realizo un estudio sobre “Estrés académico en estudiantes Universitarios”** cuyo objetivo fundamental y específico es estudiar el estrés en estudiantes universitarios durante dos momentos temporales: periodo con exámenes vs periodo con exámenes, analizando posibles diferencias en dichos momentos en cuanto a su estado de salud y autoconcepto académico. En este estudio participaron 40 estudiantes voluntarios de la Universidad de Sevilla matriculados en 4º curso de su correspondiente carrera durante el año académico 2003-2004. La técnica que emplearon fue la entrevista y Se elaboró un cuestionario para obtener Información sobre las variables sociodemográficas.

El resultado principal de esta investigación consiste en el aumento significativo del nivel de estrés en todas las carreras estudiadas, a excepción de la licenciatura de Filología Inglesa. El carácter generalmente estresante de los exámenes responde a diversos motivos no incompatibles entre sí; Sin embargo, durante el período de mayor estrés académico, todas las muestras

analizadas coinciden en presentar un deterioro emocional superior a otros momentos del curso

Por lo expuesto podemos evidenciar que si bien existen estudios acerca del estrés en Enfermeras, también las hay en estudiantes de Enfermería específicamente observamos sus efectos en el área laboral, lo cual nos demuestra la importancia de ser tratado desde el área universitaria. (10)

**ESPINOZA, B.** en el estudio acerca de la influencia del estado socio-económico en el rendimiento académico de alumnos indica que la situación económica de los estudiantes es de nivel medio bajo en su mayoría, además de proceder de otras ciudades del interior del país encontrándose muchos de ellos solos o viviendo con familiares. En cuanto a las relaciones en el hogar, ambos padres trabajan por lo que en su mayoría son dependientes., los estudiantes salen muy temprano a sus prácticas y regresan por la noche, no teniendo un tiempo adecuado que les permita compartir sus problemas, congojas, preocupaciones y buscar soluciones a los mismos. (3)

**Montoya Vélez, Liliana Patricia; Toro Isaza, Beatriz Eugenia; y otros. Titulado Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. España - 2010.(2)** “La salud mental de los Estudiantes cuando ingresan a la Universidad puede verse afectada por múltiples factores, entre los cuales se encuentran las situaciones académicas generadoras de estrés. Éstas constituyen un factor que puede estar relacionado con la presencia de depresión en los Estudiantes universitarios. Es por ello que resulta importante conocer la prevalencia de esta entidad y la posible relación que pueda tener con los estresores académicos en los Estudiantes. Métodos: Se aplicó un instrumento auto-administrado a todos los Estudiantes matriculados en los programas de pregrado de la Universidad CES que permitió establecer la prevalencia de depresión y la

tendencia para ver el comportamiento de la relación entre el nivel de estrés y la depresión. El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS®. Resultados: La edad promedio de los Estudiantes fue de  $20,4 \pm 2,6$  años. El 68,7% de la población es de género femenino. La prevalencia para depresión encontrada fue del 47,2% y la relación de ésta con la severidad del estrés generado por los estresores académicos fue estadísticamente significativa.

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

**Martín Monzón, Isabel. Realizó una investigación sobre: Estrés académico en Estudiantes universitarios. Argentina 2007.** (3). La investigadora menciona que “El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los Estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico. En este estudio han participado 40 Estudiantes de 4º curso de las licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica. Fueron evaluados a lo largo de dos momentos temporales que diferían en la proximidad a la fecha de los exámenes: período sin exámenes (marzo) y período con exámenes.

En general, los resultados de ésta Investigación muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los Estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor”.<sup>(3)</sup>

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

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

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

La investigación tiene como objetivo. “Conocer las principales fuentes de estrés de la práctica clínica desde el punto de vista de los Estudiantes de Enfermería, así como su evolución a lo largo de la diplomatura. Método. Se ha estudiado una cohorte de 86 Estudiantes de Enfermería. Se han medido las principales fuentes de estrés de la práctica clínica con el cuestionario KEZKAK en 2 momentos: al inicio y al final de la diplomatura.

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

de estrés es interesante y sugiere aspectos a potenciar en la formación de los futuros Profesionales de Enfermería”.<sup>(5)</sup>

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

**Pajuelo Agüero, Emili Giuliana Realizo una investigación titulada “Nivel de conocimiento de estrés y su relación con el nivel de afrontamiento en estudiantes de la Escuela**

**Académico Profesional de Enfermería UAP-Huaral 2009**". Tiene por objetivo general Determinar si los conocimientos sobre el Estrés se relación con el nivel de afrontamiento en Estudiante de Enfermería de la U.A.P - Huaral en el año 2009. La investigación es de tipo Básico porque buscará ampliar y profundizar el saber de la realidad, es de naturaleza descriptiva porque va a medir y describir el nivel de Conocimiento de Estrés y su nivel de Afrontamiento. Transversal por qué se recolectó la información en un solo momento. También esta investigación es de tipo cuantitativa. La técnica que se utilizó para la recolección de los datos fue la encuesta, El instrumento que se utilizó para el recojo de datos será un cuestionario Se tuvo como resultado:

Existe una proporción de estudiantes de enfermería con un nivel de afrontamiento menos o poco adecuado 64.2% y un nivel de afrontamiento mas adecuado con un 35.8%. quiere decir que existe un alto porcentaje de alumnos con un nivel bajo ante el afrontamiento del estrés, pudiendo desencadenar un deterioro de la enfermedad. Entre los estudiantes que presentan nivel de conocimiento bajo y nivel de conocimiento medio sobre estrés la mayoría tienen un nivel de afrontamiento menos adecuado (89.5% y 69.2% respectivamente); a diferencia de los estudiantes que presentan nivel de conocimiento alto, en quienes prevale un nivel de afrontamiento mas adecuado (80.0%). Existe una relación altamente significativa entre el nivel de conocimiento de estrés y nivel de afrontamiento que utilizan los estudiantes ( $p=0,0087$ ). Ante la prueba de riesgo, el tener un nivel de conocimiento bajo se constituye en riesgo elevado para un nivel de afrontamiento menos adecuado ( $OR=5.4$ ), es decir, existe 5.4 veces más riesgo que los estudiantes con nivel de conocimiento bajo sobre el estrés los cuales presentan un nivel de afrontamiento menos adecuado.<sup>(6)</sup>

**Inga Espinoza Jessica Magaly, Lima- 2008, realizo un estudio sobre Nivel de Vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM.** Tesis para optar título

profesional de Lic. En Enfermería, el objetivo del presente estudio fue determinar el Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio es de tipo cuantitativo y el método fue descriptivo de corte transversal, la población estuvo constituida por 74 estudiantes de enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar 58 estudiantes, la técnica fue la entrevista grupal y el instrumento fue el test de vulnerabilidad.

La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que el nivel de vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes del primer año de enfermería en un nivel medio (55.2%), con tendencia a ser bajo, y estando esa vulnerabilidad ligada a la calidad de vida <sup>(7)</sup>

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

La investigadora llegó entre otras conclusiones: Que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio 62.3% con tendencia a lo alto, 22.3% siendo el indicador más significativo el hecho de

que cuando les pasa algo desagradable logren conformarse con facilidad

**Nancy Serón Cabezas, Lima – 2006 realizó una investigación sobre “Relación que existe entre Factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM)”** (9). Tesis para optar el Título Profesional de Enfermera. Cuyo objetivo general fue el de determinar la relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico del estudiantes de enfermería de la UNMSM. El método que utilizaron fue descriptivo correlacional de corte transversal. La población estuvo constituida por estudiantes de enfermería de la UNMSM del 2do y 3er año de estudios matriculados en el 2005, obtenido mediante el muestreo estratificado probabilística. Los instrumentos fueron el cuestionario y la técnica la entrevista.

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

## **2.2. BASES TEORICAS**

### **2.2.1. Estrés**

En 1986 Hans Selye enunció su concepto del estrés como “síndrome general de adaptación”(12), un conjunto de reacciones fisiológicas inespecíficas ante cualquier hecho ambiental nocivo.

Esta formulación fue la responsable en gran manera de la generalización del concepto de estrés en medicina. Algunos autores han considerado “All Stress” como referencia a factores tales o estímulos generalmente externos al organismo que exigen

algunas respuestas o cambio de conducta (por ejemplo, Holmes y Rahe, 1967). Otro aspecto de estrés se refiere a la respuesta cuando se sitúa en un entorno amenazante o retador (por ejemplo Selye, 1978). Por un lado el estrés se concibe como una condición del entorno, por otro, el estrés se refiere a los cambios provocados por el organismo.

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

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

### **Fisiopatológica del Estrés**

Se identifican tres fases en la producción del estrés:

**1) Reacción de Alarma:** Es la reacción inicial que la persona presenta ante el estrés, en esta fase el cuerpo detecta estímulos externos y es en donde se libera una hormona llamada adrenalina que al detectarlos el organismo hace uso de las defensas y prepara al cuerpo para una reacción rápida frente al estrés. Si en esta fase permanece el estrés se pasa a la fase de resistencia. Podemos dar ejemplos como: no terminar los trabajos académicos, tener la sensación de no haber estudiado lo suficiente ya sea para un examen para una exposición, para una charla y otros, las preocupaciones que se presentan por motivo de pagar las pensiones mensuales, el aprobar un examen, un curso entre otros.

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

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

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

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

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

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

### **2.2.2. Factores del Estrés**

El estrés puede producirse de varias maneras y tenemos:

- **Causas ambientales:** Tales como el ruido, tráfico intenso, largas distancias recorridas, inadecuadas condiciones físicas en los lugares de trabajo y/o escuela, la inseguridad pública y los desastres naturales entre otros. (13)
- **Causas familiares:** Aquí tenemos los problemas de los hijos y/o de los padres, los conflictos conyugales, enfermedades o muerte de algún familiar.
- **Causas personales:** se presentan los pensamientos o ideas negativos como: pensar en no aprobar un curso, desaprobado un examen, una práctica, pensar que mis compañeras son mejores que yo, la insatisfacción en el cumplimiento de metas.
- **Causas fisiológicas:** en esta fase se presenta un desequilibrio fisiológico en el organismo dando origen a diversas enfermedades.
- **Causas laborales:** cargas excesivas de responsabilidad en el trabajo, tiempo limitado para entregar los trabajos, comunicación ineficaz, entre otros. (12)
- **Causas del estrés en estudiantes:** son aquellas causas que se originan en el Estudiante universitario mediante: (14)
  - La competencia con compañeros del grupo
  - Problemas o conflictos con los compañeros
  - Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones universitarias
  - Sobrecarga de tareas y trabajos académicos
  - Tiempo limitado para hacer los trabajos
  - Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
  - Las evaluaciones constantes de los profesores
  - El tipo de trabajo que te piden los docentes
  - La exposición de trabajos en clase

- La realización de un examen
- La intervención en el aula como responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas
- Falta de incentivos
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar los cursos

### 2.2.3. Manifestaciones del Estrés

- **En el aspecto físico:**
  - Opresión en el pecho
  - Hormigueo
  - Sudor en las palmas de las manos
  - Palpitaciones
  - Dificultad para respira
  - Sequedad en la boca
  - Temblor corporal
  - Manos y pies fríos
  - Tensión muscular
  - Cefalea
  - Falta o aumento de apetito
  - Diarrea o estreñimiento
  - Fatiga, entre otros.
  
- **En el aspecto emocional tenemos:**
  - **Ansiedad:** Se manifiesta como, necesidad de pasar el problema, Inquietud, nerviosismo, Necesidad de que “algo” suceda.
  
  - **Angustia:** Se manifiesta como, sensación ser superado por la situación, opresión en el pecho, deseos de llorar, sentir un nudo en la garganta
  
  - **Enojo/ira:** Se manifiesta como, irritabilidad, furia descontrolada, deseos de gritar, golpear, insultar.

- **Temor:** Se manifiesta como, miedo, deseo de huir y dejar todo, Pánico. Susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, indecisión, escasa confianza en uno mismo, sensación de no tener el control sobre la situación, inseguridad, dificultad de concentración.
- **En el aspecto mental:**  
Preocupación excesiva, dificultad para tomar decisiones, dificultad para concentrarse, entre otros.
- **En el aspecto de la conducta:**  
En este aspecto cuando la persona presenta ansiedad o tensión la conducta se altera y se presenta manifestaciones como, moverse constantemente, muestra una risa nerviosa, le rechina los dientes, tics nerviosos, comer en exceso o dejar de hacerlo, dormir en exceso o sufrir de insomnio, entre otros.

#### **2.2.4. Tipos de Estrés**

##### **Distrés y Eustres**

El distres hace referencia a situaciones y experiencias desagradables, molestas y con consecuencias negativas para la salud y el bienestar psicológico de la persona pudiendo llegar a ser mortal.<sup>(15)</sup>

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

##### **Estrés físico y estrés mental**

Este tipo de estrés se refiere a la reacción física que presenta el organismo a diversos factores desencadenantes por ejemplo

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

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

### **Estrés agudo y estrés crónico**

El estrés agudo es la forma de estrés más común que proviene de las demandas, presiones, que presenta el ser humano a lo largo de su vida cotidiana, tiene una duración limitada en el tiempo. Pero un nivel elevado de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, conductuales y físicas que si no son superados, llevadas por la persona puede pasar de un estrés agudo a un estrés crónico.

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

### 2.2.5. Consecuencias del Estrés

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

- **Consecuencias psicológicas y en la personalidad**

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

- **Consecuencias Físicas**

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

### 2.2.6. Estrategias de Afrontamiento

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

En estas estrategias la persona intenta manejar o solucionar la situación causante del estrés. Buscando soluciones al problema, en este tipo de estrategias que hace uso la persona se encuentra:

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

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

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

Realizar actividades, ejercicios que permitan renovarse física y psicológicamente como, caminar, pasear por un parque sola o acompañada, nadar, realizar deporte el que mas te gusta, andar en bicicleta, ir al gimnasio o a un sauna, pintar, escuchar música, cantar, bailar, asistir a un teatro, aun cine, asistir a eventos sociales, entre otros. Como también, mantener una dieta saludable, organiza bien tú tiempo, intentar mantener expectativas realistas, compartir las emociones, sentimientos, ordenar tu espacio personal.

- **Planificación:** Aquí la persona analiza la situación y desarrolla un plan de acción para resolver el problema. Como ejemplo tenemos:
  - Has una lista de todas las tareas, que tienes que realizar durante la semana, anótalas en una agenda que este siempre a tu alcance y distribúyelas en días y horas disponibles que puedas realizarlas.
  - No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, eso es muy importante te ahorraras tiempo y esfuerzo.

- Separa un tiempo específico para las actividades inesperadas que se pueden presentar
- Deja un tiempo para la recreación.
- Recuerda que planificar te dejará más calmada y segura de ti mismo.<sup>(17)</sup>

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

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

**Las estrategias son:**

- **El autocontrol:** Consiste en el intento de controlar las propias emociones, comportamientos y deseos como por ejemplo: la ira, la ansiedad, la depresión, la tristeza, el pesimismo, la tensión, la hostilidad, el llorar sin razón, entre otros. Con el fin de obtener alguna recompensa posterior que se derivan de un problema y así poder disminuir el estrés que presenta.
- **El distanciamiento:** En esta fase la persona hace un esfuerzo por negar el problema o desatenderse de el, como ejemplo (saco el problema de mi mente).
- **La reevaluación positiva:** En esta fase la persona se centra en lo positivo que puede sacar de la situación o del problema que presenta, como ejemplo tenemos (yo puedo resolver este problema, yo se que puedo, mañana será otro día mejor, fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas, entre otros).
- **La autoinculpación:** Se presentan conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene, por ejemplo (me considero culpable de los problemas que me afectan).
- **El escape/evitación:** Refleja la incapacidad que tiene el sujeto para enfrentarse al problema y opta por huir, escapar de la

situación como ejemplo (no tengo forma de enfrentar la situación mejor será que dejen pasar las cosas).<sup>(18)</sup>

- **La aceptación y la utilización del humor:** Son estrategias que la persona asume como es el grado de responsabilidad que tiene ante una situación o problema determinada, utiliza el sentido del humor.

“Los especialistas, explican que hoy en día el estrés se instala antes de llegar a la adultez. En donde **las consultas de jóvenes de entre 20 y 30 años crecieron un 30%. Y siguen en aumento**, esto fue reconocido por Daniel López Rosetti, presidente de la *Sociedad Argentina (Buenos Aires) de Medicina del Estrés*”.<sup>(18)</sup>

### 2.2.7. Estudiante Universitario

Persona que estudia en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas aulas de Arequipa matriculado en su respectivo ciclo académico en el año 2011.

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

### 2.2.8. Teoría del Estrés

La teoría de estrés, que planteo Hans Selye endocrinólogo canadiense quien fue el primer científico moderno en investigar los efectos del estrés grave, crónico en el cuerpo. A finales de los años 30, Selye reporto la respuesta compleja de animales de laboratorio ante agentes dañinos tales como infecciones bacterianas, toxinas, traumas, restricción reforzada, calor, frío, entre otros. Según la teoría del estrés de Selye, muchas clases de estresantes pueden desencadenar la

misma reacción o respuesta corporal general. Todos los estresantes exigen adaptación: un organismo debe mantener o recuperar su integridad y bienestar al restaurar el equilibrio u homeostasis. Selye describió la respuesta ante los estresantes como síndrome general de adaptación (SGA).

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

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

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

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

### **2.2.9. Rol del profesional de enfermería**

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

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

Centrándose en las respuestas que se relacionan con el entorno, la situación social y dinámica familiar, lo cual implica que el profesional de enfermería debe dar un tratamiento integral en

cualquier ámbito en que se desempeñe: comunitario, ocupacional, gerencial y clínico.

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

En el desempeño laboral es importante tener en cuenta que la salud mental va integrada al rol profesional de enfermería y que muchas de las personas necesitadas de cuidados tienen algún nivel de alteración en ella; sobre todo si se tiene en cuenta que son jóvenes y adultos que trabajan y estudian o que tienen carga familiar u otras responsabilidades

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

vida; finalmente, emplear ejercicios de relajación y enseñarle a tolerar su ritmo de vida.

- **Rol de Promoción:** Utilización de medios gráficos audiovisuales, difusión a través de medios masivos radios, tv, internet, participación en campañas sobre cómo mejorar el estrés en el estudiante universitario.

- **Rol de Prevención:** fomentar el uso adecuado del tiempo libre, motivar al estudiante en las actividades preventivas promocionales sobre los factores que condicionan el estrés para que se organicen en grupos para que sea más dinámico, pedir apoyo a las autoridades académicas para que sean partícipes de estos eventos, programar de charlas educativas.

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

## **2.2.10. Teoría que sustenta la investigación**

### **Las relaciones interpersonales**

Sus fuentes teóricas la centro en la biología y en las ciencias conductuales y evolucionó en la teoría de las relaciones interpersonales. Se apoya en los cuidados de la enfermería psicodinámica, para ello hay que comprender nuestra conducta para poder ayudar a los demás y así aplicar los principios de las relaciones humanas. En su obra, "Relaciones interpersonales en enfermería", ofrece una definición de enfermería en la que destaca la importancia del enfermero durante el "proceso interpersonal, al que define como terapéutico, y en la que resalta la influencia de su personalidad en el aprendizaje. Mientras este reciba cuidados, la meta de la enfermería, por tanto, deberá de apuntar hacia el desarrollo de la maduración personal de ambos.

Hildegard Peplau elaboró su teoría de las relaciones interpersonales apoyada en ideas de las ciencias conductuales y hacía énfasis en la atención que debía prestar la enfermera a las cuestiones subjetivas de los enfermos y no centrar sólo su atención en enfermedad o lesión.

Esta teórica ayuda en el trabajo de investigación ya que aporta conocimiento acerca de la conducta que tienen las personas en la vida diaria y con los demás. Se dedica no solo a ver su estado físico si no también su estado psíquico en esta ocasión se está haciendo promoción de la salud mental.

### **NOLA J PENDER MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

La investigación servirá para fomentar la prevención entorno a las consecuencias que pueden originar el estrés y que servirá como base para estudiar la forma en que las personas adoptan las decisiones acerca del cuidado de su propia salud en el contexto de la enfermería



El modelo de promoción de la salud identificaba los factores cognitivos- perceptivos del individuo que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales que se traducen en la participación que favorecen en la salud cuando existe una clave de acción.

Esta teoría propuesta por NOLA pender es muy interesante ya que nos habla de proceso cognitivo y del de comportamiento que tienen todas las personas en el medio en que se desenvuelve. En el caso el estudió al realizar: la estrés en los adolescentes se origina por diversos factores lo cual ellos tienden a tomar un comportamiento inadecuado que llega a afectar su estado psicológico pues esta teoría es valida para sustentar el estudio de

### 2.3. DEFINICION DE TERMINOS

**Estrés:** Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento del estudiante de enfermería frente a situaciones, hechos, circunstancias.

- **Factores Personales:** Son Características o situaciones propias de los estudiantes su apariencia personal, relación amorosa falta de distracciones, sentirse solo sentir dolencias
- **Factores Sociales:** Son aquellos que se encuentran en la sociedad y que van a realizar influencia sobre los estudiantes para ejercer estrés, como son: presión de padres, el trabajo, problemas económicos, tener que trabajar y estudiar, la presión por las prácticas clínicas y el trabajo

### 2.4. HIPÓTESIS

- **H<sup>a</sup>:** Existen factores sociales y personales que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura-Agosto-Diciembre 2015.
- **H<sup>o</sup>:** No existen factores sociales y personales que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura-Agosto-Diciembre 2015.

### 2.5.- VARIABLES

#### Variable

Factores que podrían influir en padecer estrés

#### 2.5.1.- Definición de Variables

Los factores son aquellos vectores que de alguna manera u otra modifican una situación

### 2.5.2.- Definición operacional de variable

Fue en base a la mayor incidencia de factores señalados por los estudiantes y por el peso porcentual se seleccionarán las situaciones que podrían influir

### 2.5.3.- Operacionalización de variables

#### Dimensiones

- **Factores Personales:** Son Características o situaciones propias de los estudiantes
  - Apariencia personal
  - Relación amorosa
  - Falta de distracciones
  - Sentirse solo
  - Sentir dolencias
- **Factores Sociales:** Son las características externas y que van a realizar influencia sobre los estudiantes para ejercer estrés, como son:
  - Presión de padres.
  - El trabajo.
  - Problemas económicos.
  - Tener que trabajar y estudiar
  - Presión por las prácticas clínicas y el trabajo

## CAPITULO III: METODOLOGIA

### 3.1.- TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

- **De tipo no experimental:**

Porque no va a existir participación del investigador, los datos reflejarán la evolución natural de los eventos, ajena a la voluntad del investigador.

- **De nivel Descriptivo:**

Porque solo describe o estima parámetros en la población de estudio a partir de una muestra.

- Según el número de ocasiones en que mide la variable de estudio, es **Transversal**, porque todas las variables serán medidas en una sola ocasión.

### 3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se realizó en la escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015

### **3.3. POBLACIÓN Y/O MUESTRA**

- **Población:** Estuvo conformada por 50 Estudiantes del V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura.
- **Muestra:** Fue de manera no probabilística e intencional ya que se trabajó con la población constituida de 50 estudiantes de V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura.

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que pertenezcan al V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Filial Piura.
- Estudiantes que acepten participar en el estudio y que hayan firmado el documento de consentimiento Informado.

#### **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que no pertenezcan al V ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Filial Piura.
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio y que hayan firmado el documento de consentimiento Informado.

### **3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE INFORMACIÓN**

Para el presente estudio se utilizó como técnicas el uso de la encuesta y como instrumentos un cuestionario estructurado para identificar los factores que influyen en el estrés

### **3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

Con respecto a la validez, el instrumento encuesta será evaluado por tres expertos en la materia de psicología aplicándose el coeficiente de nivel de rango, proporcionado por el programa Exel, los expertos serán: Lic. Graciela Ginocchio, Psc. Susana Velásquez y Lic Teresmila Honorio.

Con respecto a la confiabilidad se aplicará una prueba piloto a una muestra estratificada de alumnos de la UAP, para constatar y afirmar la confiabilidad del instrumento a aplicar.

Se efectuó las correcciones pertinentes antes de ejecutar a la población de estudios.

### **Consideraciones Éticas**

Para la realización del estudio se tendrá en consideración: la aceptación de la institución y el consentimiento informado de los alumnos de la escuela profesional de enfermería, los alumnos no serán obligados a participar en la investigación, a cada alumno se le explicara las razones del estudio, la encuesta será de carácter anónimo y los resultados se utilizaran solo con fines exclusivos de investigación

## CAPITULO IV: RESULTADOS

TABLA N°1

### FACTORES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER TRÉS ESTRÉS SEGÚN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Personales	10	20
	Sociales	24	48
	Ninguno	16	32
Total		25	50
			100

**Interpretación:** Se observa que el 48%(24) estudiantes refieren que los factores sociales podrían influir en padecer estrés, el 32%(16) consideran que ningún factor podría influir en padecer estrés y el 20%(10) refiere que los factores personales podrían influir

**TABLA N°2**

**FACTORES PERSONALES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER PRESENTAR ESTRÉS SEGÚN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

	Frecuencia	Porcentaje
- Apariencia física	4	8
- Relación amorosa		
- Falta de distracciones	6	12
- No tener el tiempo suficiente	24	48
- Factores sociales	16	32
- Ninguna influencia		
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Interpretación** Se observa que entre los factores personales el 8%(4) estudiantes consideran que su relación amorosa le podría producir estrés, el 12%(6) el no tener el tiempo suficiente y el 48% consideran que los factores sociales podrían influir. Asimismo el 32%(16) considera que ningún factor le podría originar estrés

**TABLA N°3**

**FACTORES SOCIALES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER PRESENTAR ESTRÉS SEGÚN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA**

	Frecuencia	Porcentaje
- Presión de los padres	--	--
- El no tener trabajo y depender de padres y/o pareja	4	8
- Tener que trabajar y estudiar	6	12
- Las prácticas clínicas y el trabajo	--	--
- Factores personales	14	28
- Ninguna Influencia	10	20
	16	32
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

**Interpretación** Se observa que entre los factores sociales el 28%(14) estudiantes consideran que las prácticas clínicas y el trabajo les puede producir estrés, el 12%(6) el no tener trabajo y depender de sus padres y/o pareja el 20%(10) consideran que los factores personales podrían influir. Asimismo el 32%(16) considera que ningún factor le podría originar estrés

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación trata la problemática del estrés que se puede originar en cualquier edad más aún en jóvenes que tiene que compartir su horario de clases con el trabajo y los practicas clínicas. El propósito es determinar los factores que podrían originar el el estrés en los estudiantes, y así contribuir en la identificación de respuestas conductuales y situaciones del entorno educativo que puedan estarlo ocasionando y trabajar en medidas preventivas para evitarlo o tratarlo. Para ello, se ha utilizado un instrumento de medición de una investigación anterior, que ha demostrado garantías de fiabilidad y validez para su evaluación.

En la dimensión factores personales encontramos muy poca influencia en comparación con los factores sociales donde se observa que el 48%(24) estudiantes refieren que los factores sociales podrían influir en padecer estrés, el 32%(16) consideran que ningún factor podría influir en padecer estrés y el 20%(10) refiere que los factores personales podrían influir. Lo que más llama la atención es que un grupo significativo refiere que tener que ir al campo clínico y asistir de inmediato al trabajo le originaría estrés y el no contar con un trabajo independientemente de que sea mucho o poco, ambas situaciones pueden ocasionar una situación estresante en los estudiantes de enfermería; por una parte , la sensación de no poder llevar a acabo todo el trabajo que tiene a su cargo y, por otra, la sensación de insatisfacción personal es mínimas entre las exigencias de la organización del estudiar cumpliendo con su carga académica y trabajo .

## CONCLUSIONES

- Los factores personales que podría influir en el estrés de los estudiantes concluimos que en la mayoría de las estudiantes manifiestan no tener influencia de factores personales y un mínimo porcentaje refiere que puede darse por influencia amorosa y el no tener el tiempo necesario para distracciones.
- En lo relacionado con los factores personales, podemos concluir que la mayoría de los estudiantes encuestados podrían presentar influencia de los factores sociales siendo porcentualmente los más valorados.
- Respecto a los factores sociales propios del contenido del trabajo se puede inferir que un grupo significativo de encuestado manifiestan dichos factores que van a influenciar en el estrés y dentro de ello el indicador más representativo es que el asistir a prácticas y tener que trabajar, seguido del grupo de estudiantes que refiere no tener trabajo y depender de sus padres.

## **RECOMENDACIONES**

- Promover que la institución de salud desarrolle diferentes estrategias es decir talleres de comunicación para que de esta manera fortalecer la capacidad de afronte de los estudiantes de enfermería frente a los problemas suscitados durante su desempeño laboral
- Incentivar a los estudiantes de enfermería en realizar una agenda de trabajo donde puedan distribuir las diferentes actividades propias de su formación académica
- Realizar estudios de investigación similares sobre el tema ya que constituye un elemento importante para mejorar la calidad de vida y de afrontamiento ante las situaciones de estrés

## REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. BARRAZA Macías Arturo. 2003. "Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior". Artículos de Psicología: Universidad Pedagógica de Durango. México.
2. POLO, HERNÁNDEZ, y POZA, C 1996. "Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios, en la Revista Ansiedad y Estrés, disponible en Internet en la URL:  
[http://www.unileon.es/estudiantes/atención\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articulo.pdf).
3. B. Espinoza."Estado socioeconómico en el rendimiento académico de alumnos de la U.N.M.S.M." Lima 2000, Pág.54
4. Diane Papalia, Psicología, 2da. Edición. México, Edit. Mc Graw Hill. 1995 Pág. 364,367,372-379.
5. M. Accupoma, La Violencia y Maltrato contra Niños y Adolescentes en el Perú. 1996 Pág.17,18.
6. S. Smeltzer, Y B. Bare. Enfermería Médico Quirúrgica, 7ªEdición. México, Edit. Iberoamericana. 1994. Pág.138,221-240
7. José Carlos Bermejo, Humanizar la salud 1997 Pág. 7, 10 143,144.
8. Jael Padilla Cardenas, "Emociones de los estudiantes de enfermería frente a la muerte". Investigación realizada en la U.N.M.S.M. 2001, Pág.56
9. M. Valdez, y T. Flores, Psicología del Estrés. Barcelona, Edit. Martínez Roca. 1995. Pág. 132-139  
[http://perso.wanadoo.es/aniorte\\_nic/apunt\\_psicolog\\_salud\\_6.htm](http://perso.wanadoo.es/aniorte_nic/apunt_psicolog_salud_6.htm)
10. Isabel María MARTÍN MONZÓN, Apuntes de Psicología. Vol. 25, número 1, págs. 87-99. Edición 2007. Universidad de Sevilla.  
[http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)

- 11.** Roberto Mainieri, Doctor en Psicología clínica, psicoterapeuta cognitivo  
<http://healthclub.fortunecity.com/hockey/91/estres.html#cap1>
  
- 12.** [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412010000200007&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200007&lng=pt&nrm=iso)
  
- 13.** [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)

## ANEXOS

### Matriz de Consistencia

**TITULO FACTORES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER ESTRÉS SEGÚN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL -PIURA. AGOSTO - DICIEMBRE 2015”**

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables, Dimensiones e Indicadores	Método
<p><b>Problema Principal</b></p> <p>¿Qué factores podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Determinar los factores que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura-Agosto-Diciembre 2015.</li> </ul> <p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los factores en la dimensión social que podrían influir en padecer estrés según</li> </ul>	<p>H<sup>a</sup>.-Existe factores que podrían influir en padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura-Agosto-Diciembre 2015</p> <p>.H<sup>o</sup> No existe factores que podrían influir en</p>	<p>Variable</p> <p>FACTORES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER ESTRÉS</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social</li> <li>- Personal</li> </ul>	<p><b>Tipo y Nivel de Investigación</b></p> <p>No experimental</p> <p>Nivel.</p> <p>Descriptivo.</p> <p>Corte Transversal</p> <p><b>Población y</b></p>

<p>Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015?</p>	<p>los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar los factores en la dimensión personal que podrían influir en el estrés de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015.</li> </ul>	<p>padecer estrés según los estudiantes de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-Filial Piura- Agosto-Diciembre 2015</p>		<p><b>Muestra</b></p> <p>Población: 50</p> <p>Muestra: Fue de manera no probabilística e intencional quedando constituida por los 50 estudiantes</p>
--	---	---	--	--

# **ANEXOS**



**CUESTIONARIO:**

**“FACTORES QUE PODRÍAN INFLUIR EN PADECER ESTRÉS SEGÚN LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL -PIURA. AGOSTO - DICIEMBRE 2015**

Estimado estudiante: Le pido contestar lo más sinceramente posible, no hay necesidad que ponga su nombre ya que el cuestionario es anónimo  
Cada pregunta marcar con (x)

1 ¿Tu edad esta está ubicada entre los ? 19 a 21 años( ) 22 a 24 años( ) 25 a 27 años( )
2. ¿Consideras que el estrés puede deberse a influencia de factores? Si( ) No( )
3. ¿Has sentido estrés producto de factores personales? Si( ) No( ) A veces( )
4. ¿Entiendes por factores personales a? porque depende de mí ( ) Influencia de los demás ( ) no se( ) Otros( )
5.- Entiendes por factores sociales a? porque depende de mí ( ) Influencia de los demás ( ) no se( ) Otros( )
6.-¿Usted hace alguna actividad que haga frente al estrés ? Si ( ) No ( )
7¿Usted fue o busca ayuda? Si ( ) No ( )
8- ¿Compras o consumes productos relajantes? Si ( ) No ( )

9. ¿Cuál de los siguientes factores PERSONALES pueden afectarte y pudiera producirte estrés?

- - Apariencia física ( )
- - Relación amorosa ( )
- - Falta de distracciones ( )
- - No tener el tiempo suficiente ( )
- - Factores sociales ( )
- - Ninguna Influencia ( )

10. ¿Cuál de los siguientes factores SOCIALES pueden afectarte y pudiera producirte estrés?

- Presión de los padres ( )
- - El no tener trabajo y depender de padres y/o pareja( )
- Tener que trabajar y estudiar ( )
- - Las prácticas clínicas y el trabajo( )
- - Factores personales( )
- - Ninguna Influencia( )

11. ¿Acudes a controles de salud?

Si ( ) No ( )

12- Con qué frecuencia sigues un control de salud?

Una vez al año( ) 2 o 3 veces al año( ) según programación del médico( )