



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

---

**“NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ALUMNOS DE  
LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FILIAL HUÁNUCO - 2015”**

---

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

**Katy Yudith Carhuas Pimentel**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2015**

## **DEDICATORIA**

A mis padres, por su comprensión y ayuda en los malos y buenos momentos.

A mis profesores, que me acompañaron a lo largo del camino, brindándome la fuerza necesaria para conseguir mis metas y mi superación profesional.

Katy.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por haberme permitido llegar a este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A mis maestros, por su apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales.

A la Mg. Tania Fernández por su orientación en la culminación de esta tesis.

A mis compañeros, por el apoyo mostrado.

Katy.

## RESUMEN

El estudio titulado “NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO - 2015”, fue realizado con el objetivo de determinar el nivel de estrés de los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, 2015.

El estudio fue de tipo descriptivo, siendo el diseño no experimental, transversal – descriptivo simple, en donde se consideró como población a los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería del primer ciclo al noveno ciclo los cuales sumaron un total de 108 estudiantes. La muestra de estudio estuvo compuesta por 108 sujetos y se seleccionó por medio de un muestreo no probabilístico, de los cuales recolectamos la información sobre la variable de estudio por medio del cuestionario de Estrés académico que consta de 34 ítems.

La medición realizada respecto al estrés académico permitió determinar que el nivel de estrés predominante en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco 2015 es el nivel bajo puesto que obtuvo el porcentaje más elevado con un 68%.

Palabras clave: Estrés académico, actividades académicas, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales, estrategias de afrontamiento.

## **ABSTRACT**

Our study entitled "STRESS LEVEL IN SCHOOL STUDENTS ACADEMIC PROFESSIONAL NURSING UNIVERSITY WINGS PERUVIAN SUBSIDIARY HUÁNUCO - 2015" was conducted in order to determine the stress level of students of the Professional School of Nursing Alas Peruanas University subsidiary Huanuco 2015.

The study was descriptive, being the non-experimental, cross-sectional - descriptive simple, where population was considered students of the Professional Academic School of Nursing of the first cycle the ninth cycle which totaled 108 students. The study sample consisted of 108 subjects and was selected by a non-probability sampling, which collect information on the study variable through academic stress questionnaire consisting of 34 items.

The measurements were made with respect to academic stress allowed to determine the level of stress prevailing in the students of the Professional School of Nursing at the University Peruvian Wings subsidiary Huanuco 2015 is the lowest level since obtained the highest percentage with 68%.

Keywords: academic stress, academic, physical symptoms, psychological symptoms, behavioral symptoms, coping strategies.

# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN .....	iv
ABSTRACT .....	v
ÍNDICE .....	vi
INTRODUCCIÓN .....	x

## **CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Planteamiento del problema .....	12
1.2. Formulación del problema .....	14
1.3. Objetivos de la investigación .....	15
1.3.1 Objetivo general .....	15
1.3.2 Objetivos específicos .....	15
1.4. Justificación del estudio .....	15
1.5. Limitaciones de la investigación .....	16

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio .....	18
2.2. Bases teóricas .....	22
2.3. Definiciones de términos .....	44
2.4. Hipótesis .....	46
2.5. Variables.....	46
2.5.1 Definición conceptual de la variable .....	46

2.5.2 Definición operacional de la variable.....	46
2.5.3 Operacionalización de la variable .....	47

### **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

3.1. Tipo y nivel de investigación .....	48
3.2. Descripción del ámbito de la investigación .....	49
3.3. Población y muestra .....	49
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos .....	50
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento .....	53
3.6. Plan de recolección de datos y procesamiento de datos.....	53

### **CAPITULO IV: RESULTADOS**

4.1. Descripción de la muestra .....	54
4.2. Resultados descriptivos.....	59

### **CAPITULO V: DISCUSIÓN**

DISCUSIÓN .....	75
CONCLUSIONES .....	79
RECOMENDACIONES .....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	81
ANEXOS:	
- MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	89
- INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN .....	90
- INVENTARIO FÍSICO DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla N° 1.</b> Muestra según género.....	54
<b>Tabla N° 2.</b> Muestra según edad .....	56
<b>Tabla N° 3.</b> Muestra según ciclo de estudios.....	57
<b>Tabla N° 4.</b> Estrés académico en los estudiantes de la UAP .....	59
<b>Tabla N° 5.</b> Nivel de estrés académico en los estudiantes de la UAP .....	60
<b>Tabla N° 6.</b> Nivel de factores estresores en los estudiantes de la UAP.....	61
<b>Tabla N° 7.</b> Factores estresores en los estudiantes de la UAP .....	62
<b>Tabla N° 8.</b> Síntomas del estrés en los estudiantes de la UAP .....	64
<b>Tabla N° 9.</b> Reacciones físicas en los estudiantes de la UAP .....	65
<b>Tabla N° 10.</b> Reacciones psicológicas en los estudiantes de la UAP .....	67
<b>Tabla N° 11.</b> Reacciones comportamentales en los estudiantes de la UAP.....	69
<b>Tabla N° 12.</b> Nivel de estrategias para afrontar el estrés .....	71
<b>Tabla N° 13.</b> Estrategias para afrontar el estrés .....	73



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico N° 1.</b> Muestra según género.....	55
<b>Gráfico N° 2.</b> Muestra según edad.....	56
<b>Gráfico N° 3.</b> Muestra según ciclo de estudios.....	57
<b>Gráfico N° 4.</b> Estrés académico en los estudiantes de la UAP .....	59
<b>Gráfico N° 5.</b> Nivel de estrés académico en los estudiantes de la UAP .....	60
<b>Gráfico N° 6.</b> Nivel de factores estresores en los estudiantes de la UAP .....	61
<b>Gráfico N° 7.</b> Factores estresores en los estudiantes de la UAP .....	62
<b>Gráfico N° 8.</b> Síntomas del estrés en los estudiantes de la UAP .....	64
<b>Gráfico N° 9.</b> Reacciones físicas en los estudiantes de la UAP .....	65
<b>Gráfico N° 10.</b> Reacciones psicológicas en los estudiantes de la UAP.....	67
<b>Gráfico N° 11.</b> Reacciones comportamentales en los estudiantes de la UAP ..	69
<b>Gráfico N° 12.</b> Nivel de estrategias para afrontar el estrés .....	71
<b>Gráfico N° 13.</b> Estrategias para afrontar el estrés.....	73

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación nace de la necesidad de conocer la existencia de un problema latente en las Universidades de nuestro país, este es el estrés académico, “estrés” también conocido como el mal del siglo XXI, puesto que diferentes investigaciones lo poseen como la principal causa de las diferentes enfermedades que atacan a las personas de mediana edad en nuestro país.

Para responder al problema ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los alumnos de Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015?, se realizó el presente trabajo que tiene como objetivo determinar el nivel de estrés de los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco 2015, este trabajo es de vital importancia puesto que contribuye con información confiable respecto a los niveles de estrés que vienen sufriendo los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, esta información tiene una gran relevancia ya que podrán servirnos como fundamento para poder implementar programas que incluyan actividades de lucha contra el estrés académico y por ende contra las terribles consecuencias que originan.

Este trabajo de investigación se encuentra enmarcado dentro de los protocolos y estructuras de la Universidad Alas Peruanas, por ello está sintetizado en cinco capítulos elementales en forma coherente, clara, comprensible y sencilla, de tal manera que quien acceda a él pueda comprenderlo, profundizar en su estudio y aplicarlo.

En el capítulo I, corresponde al planteamiento metodológico que incluye la descripción de la realidad problemática, delimitaciones y definición del problema, formulación del problema, objetivo de investigación, hipótesis de

investigación, variable e indicadores, viabilidad de la investigación, justificación e importancia de la investigación, limitaciones de la investigación, tipo y nivel de investigación, método y diseño de investigación, técnicas e instrumentos, cobertura de estudio.

En el capítulo II corresponde al marco teórico, incluye los antecedentes de investigación, marco histórico y marco conceptual.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El estrés es un problema latente. Miles de artículos y comentarios publicados en diarios y revistas de actualidad como trabajos de eruditos y libros científicos exhiben su amplia presencia en todo medios de nuestra cultura. La popularidad del tema no es solo una cuestión de difusión, sino, principalmente, una experiencia dolorosa.

“El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, en adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida”<sup>1</sup>. La manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío (ya que es necesario experimentar cierto nivel de estrés para que se inicie una acción) pero por el contrario, aquellos que no puedan “manejar” correctamente estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés académico.

Los estudiantes son considerados como una población sometida a una actividad homogénea constituida por periodos particularmente estresantes. Las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos hacen que, muy aparte de estudiar en una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan un rol de alumnos, vivencien un primer año universitario estresante. Este cumulo de demandas exigen de los estudiantes grandes esfuerzos adaptativos haciéndoles experimentar “agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente”<sup>2</sup>.

“El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una Institución Educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico”<sup>3</sup>.

Como mencionan Figueroa, Dorio y Forner<sup>4</sup> se puede decir que el primer año dentro del ámbito universitario llega a ser estresante cuando el alumno percibe que la situación requiere más recursos personales de los que reconoce como disponibles. Un ejemplo de ello se experimenta cuando los estudiantes sienten que una tarea académica solicita habilidades superiores a las capacidades que cree tener para resolverla; si estas situaciones llegan a ser crónicas podrían desembocar en fracaso académico por parte de los alumnos, esta sensación produce estrés.

Este caso no solo sucede durante el primer año de estudios en la Universidad, se puede decir que se van acrecentando a medida que los estudiantes cursan por los años finales, debido a la presión de tener que culminar en el tiempo exacto y poder laborar culminando los estudios, el estrés sufrido por los estudiantes se ve reflejado en los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales de los estudiantes, del mismo modo cada uno de ellos desarrollan estrategias de afrontamiento del estrés de manera instintiva.

Estas razones son las fundamentan la realización de la presente investigación, y nos lleva a estudiar el nivel de estrés en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Filial Huánuco, debido a la importancia que este tiene tanto en su vida estudiantil actual como en su vida profesional futura.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

La descripción de esta realidad problemática nos lleva a plantear las siguientes interrogantes:

### **1.2.1. Problema Principal**

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los alumnos de Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015?

### **1.2.2. Problema Específicos**

PE<sub>1</sub>. ¿Cuál es el nivel de los estresores en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco, 2015?

PE<sub>2</sub>. ¿Cuál es el nivel de los síntomas en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco, 2015?

PE<sub>3</sub>. ¿Cuál es el nivel de las estrategias para afrontar el estrés en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco, 2015?

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

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

Determinar el nivel de estrés académico de los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, 2015.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

OE<sub>1</sub>. Identificar el nivel de los estresores en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco, 2015.

OE<sub>2</sub>. Identificar el nivel de los síntomas en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco, 2015.

OE<sub>3</sub>. Identificar el nivel de las estrategias para afrontar el estrés en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco, 2015.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

La investigación se justificó por las siguientes razones:

#### **Justificación teórica**

La presente investigación tiene una justificación teórica puesto que contribuirá con información teórica contemporánea respecto al estrés académico, hará mención también acerca de las causas y las consecuencias que tiene el estrés en la vida de los estudiantes en general, detalla los síntomas mediante los cuales se puede detectar el estrés en los estudiantes del nivel superior.

### **Justificación práctica**

El presente trabajo de investigación tiene justificación práctica, debido a que presentará resultados reales del nivel de estrés de los estudiantes de nivel universitario, los mismos que servirán a las autoridades de la universidad, así como a los estudiantes en general, para poder tomar las medidas previsoras del caso para poder evitar las consecuencias negativas que tiene el estrés en la vida de la persona estresada.

### **Justificación metodológica**

Este trabajo se justifica desde el punto metodológico puesto que cuenta con un instrumento de medición de estrés en estudiantes, debidamente validado y adaptado a la realidad de nuestra localidad. Este instrumento puede ser aplicado en otras facultades, así como en otras universidades de nuestra región y de nuestro país. Del mismo modo a lo largo del trabajo se detallará los procedimientos necesarios para medir el estrés en los estudiantes del nivel universitario.

## **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.**

Las limitaciones que presentó el presente trabajo de investigación se expresaron al momento de recopilar la información, los que pudieron sesgar los resultados, estos pudieron aparecer cuando los estudiantes universitarios brindaron información incorrecta, para poder superarla se realizó una encuesta a una cantidad considerable de estudiantes, con lo que se superó la presente limitación.

Otra limitación se presentó a la hora de realizar el presente trabajo se reflejó debido a la poca experiencia de la investigadora, el mismo que se superó con el apoyo de amigos expertos en investigación y la ayuda oportuna de los maestros de la Universidad Alas Peruanas.



Quizá la mayor limitación con la que se tuvo que lidiar durante el proceso de la realización del presente trabajo es los escasos de recursos económicos con los que cuenta la investigadora, debido a que como estudiante aun no laboro para poder financiar mis estudios, el mismo que se superó con el apoyo de mis padres.

Por último, un factor limitante de gran importancia fue el tiempo limitado con el contaba la investigadora, para la realización del presente trabajo de investigación; esta limitación se superó con el uso adecuado de las tecnologías de información y comunicación.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

##### **Antecedentes Internacionales**

Barrios, H.<sup>5</sup> en su tesis Estrés del personal de enfermería del área de emergencia de adultos en el “Hospital Ruiz y Páez” Ciudad Bolívar Edo Bolívar, tesis realizada en la Universidad de Oriente Núcleo de Bolívar, para obtener el título de Licenciatura en Enfermería, en la cual llegó a las siguientes conclusiones:

Se encontró que el 100% del personal de enfermería presenta algún grado de estrés, que el 63,64% se encuentra en un nivel bajo.

El sexo predominante es el femenino con un 70,45%.

En cuanto a los estresores externos predominantes fueron el exceso de calor, las interrupciones, la sobrecarga de trabajo y por último la inseguridad y el miedo a cometer errores.

Con respecto al grupo etáreo predominante está representado por los enfermeros/as con edades comprendidas entre 25 y 28 años de edad (25%).

En relación con las respuestas fisiológicas encontradas la más común es el dolor con rigidez en la espalda (54,54%); y de las respuestas psicológicas la más significativa es la ansiedad (54,54%).

Alfonso García Guerrero <sup>6</sup> efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud.

Queremos conocer el estrés percibido en alumnos noveles de la facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional, y las estrategias de aprendizaje cognitivas; su rendimiento académico y las relaciones entre estas variables. La muestra son 209 estudiantes, de primero de las titulaciones durante el curso 2009-2010, para las variables estrés percibido y estrategias de aprendizaje y 169 para el rendimiento académico. Usamos una investigación transversal, observacional y de naturaleza correlacional. Para obtener los datos utilizamos el cuestionario vía on-line. Evaluamos el estrés percibido usando el cuestionario de estrés percibido para alumnos noveles. Evaluamos las estrategias cognitivas con el cuestionario de estrategias cognitivas de aprendizaje y estudio (CECAE Centro de Capacitación Educativa). Para el cálculo del rendimiento académico hemos usado las tasas de éxito, rendimiento y la nota media. Para el estudio descriptivo, hemos empleado indicadores de tendencia central, indicadores de dispersión, indicadores de posición, indicadores de forma y representaciones gráficas y tablas. Realizamos el cálculo de correlaciones invariadas; y al análisis de diferencias de medias calculadas mediante a nova invariante. Concluimos:

Los alumnos noveles manifiestan nivel de estrés percibido débil-medio, los factores estrés académico y desorganización de la universidad son los más estresantes. Las estudiantes muestran más nivel de estrés que los alumnos masculinos. Los estudiantes muestran un gran uso de estrategias de aprendizaje cognitivas. El rendimiento académico de los alumnos lo consideramos bueno

sobre todo enfermería y fisioterapia. Hay asociación significativa de los factores de estrés percibido con estrategias de aprendizaje relacionadas con memorización. Hay asociación significativa negativa entre desorganización de la universidad y rendimiento académico y entre sentimiento de soledad y tasas de éxito y rendimiento. También el total del estrés percibido se asocia significativamente a una menor nota media. No hemos encontrado asociación significativa entre las estrategias de aprendizaje cognitivas y el rendimiento académico.

María Jesús Casuso Holgada<sup>7</sup> estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud.

En el estudio que hemos llevado a cabo se pretende conocer el estrés académico percibido por los estudiantes universitarios así como la implicación de éstos en sus estudios (engagement académico). De igual forma, se busca analizar la posible influencia de ambos aspectos en el rendimiento académico. Finalmente se estudiarán de forma comparada estos aspectos en las distintas modalidades de enseñanza-aprendizaje que coexisten en la actualidad (titulaciones en pilotaje, titulaciones sin pilotaje y titulaciones de grado). La población objeto de estudio son los estudiantes universitarios de la facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional de la universidad de Málaga en el curso 2009-2010. En ella se llegó a las siguientes conclusiones:

Los resultados muestran, entre otros aspectos, que los principales estresores académicos referidos son las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante y las intervenciones en público. Son los síntomas físicos los que tienen una mayor incidencia. Las puntuaciones medias indican unos niveles de estrés moderados. En relación al engagement académico, se han observado en las cuatro titulaciones unos valores muy altos principalmente en la dimensión

de dedicación. Los indicadores de resultado académico toman valores elevados en las cuatro titulaciones. se ha observado una tendencia general de modulación/protección por parte del engagement en la percepción de los estresores académicos y más marcadamente en la aparición de síntomas propios del estrés. Los resultados de este trabajo apoyan la idea de que la percepción de las situaciones del contexto académico como estresante, así como los síntomas de estrés, ejercen muy poca influencia en los resultados académicos. Por el contrario, estos mismos hallazgos subrayan la asociación de carácter positivo entre los niveles de engagement y el rendimiento del alumno.

### **Nacionales**

Carballo y Lescano<sup>8</sup>. En su investigación titulada “Estrés en el niño de 3 a 5 años y su relación con su desarrollo cognitivo. I.E. 21001 – Chiclayo”, investigación realizada con el objetivo de determinar si el estrés infantil influye de manera negativa en el desarrollo cognitivo en niños de 3 a 5 años de edad, realizada para obtener el grado de magister en educación, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de alcance correlacional, con diseño no experimental, dicha investigación se realizó sobre una muestra de 134 estudiantes, en ella los autores alcanzaron los siguientes resultados:

El 58% de niños presentaban un estrés de alto grado, el 30% muestra un estrés de nivel moderado y el 12% restante no presenta estrés.

Según la prueba Chi cuadrado, ( $X^2 = 6.145$ ;  $gl=4$ ;  $p=0.007$ ), el rendimiento académico depende significativamente del nivel de estrés que presenta el niño, según los residuos tipificados, los niños con nivel alto de estrés se asocian con un bajo desarrollo cognitivo los niños con estrés moderado con desarrollo medio; y finalmente los niños con estrés bajo, con alto nivel de desarrollo cognitivo.

Finalmente, los autores concluyeron que el estrés infantil su influye de manera negativa en el desarrollo cognitivos de los niños de 3 5 años.

Briseño et al.<sup>9</sup>, en su investigación titulada “Evaluando la influencia del estrés post traumático en niños de 3 a 5 años de edad en el desarrollo cognitivo”, realizó un estudio de tipo descriptivo analítico, de corte transversal con diseño no experimental de casos y controles. Entre los principales resultados tenemos:

Según las valoraciones de la prueba Odd ratios, el riesgo de presentar bajo el nivel de desarrollo cognitivo es 9 veces más en niños que padecen altos niveles de estrés post traumático.

Reyes<sup>10</sup>, en su investigación titulada “Factores estresantes asociados al bajo rendimiento académico en niños en edad preescolar, I.E. Amiguitos de Jesús. Lima”, investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-explicativo, de corte transversal con diseño no experimental de casos y controles. Se desarrolló en 18 casos y 56 controles, entre los principales resultados tenemos:

Según las valoraciones de la prueba Odd ratios, el riesgo de presentar bajo rendimiento académico es 7 veces más en niños con padres divorciados, 6 veces más en niños con hogares con violencia y discusiones, 7 veces más en niños con miedo a hablar en público frente a sus compañeros, y 4 veces más en niños castigados cuando rompen algo en casa.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Estrés**

La palabra estrés “es un derivado del latin ‘stringere’ que significa presionar, comprimir, oprimir”. Mendiola <sup>11</sup> refiere que “el término

original proviene del francés antiguo 'destresse' que significaba ser colgado bajo estrechez u opresión”.

Por su parte Bedoya, Perea y Ormeño<sup>12</sup> define el estrés como “el mecanismo general del organismo para adaptarse a todas las influencias, cambios exigencias y tensiones a los que podía estar expuesto la persona, siendo común en todos estos procesos la forma como el cuerpo trata de adaptarse”.

El estrés “constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general”<sup>13</sup>.

La existencia del estrés data del surgimiento mismo de la humanidad. En el hombre primitivo se presentaba en dos alternativas, luchar o huir, cualquiera de estas dos le permitía liberar la energía para responder al peligro.

El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. El estrés es un fenómeno cada vez más importante en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales se está produciendo un aumento del estrés. Una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas genera insatisfacción y sentimientos de estrés.

#### **A. Definición**

Selye citado por Flores<sup>14</sup> definió el Estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea este causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables”. El mismo autor resaltó que los agentes físicos nocivos no eran los únicos factores que actuaban directamente sobre el organismo produciéndolo, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter

social y las amenazas del entorno que requieren de capacidad de adaptación, podían provocar dicho trastorno.

Para Sandín<sup>15</sup>, el estrés es “lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro”.

Por su parte Ferrero<sup>16</sup> menciona que el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o controlarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. El estrés es un estímulo que nos agreda emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. usualmente provoca tensión, ansiedad y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas.

Paolasso<sup>17</sup> menciona que el estrés es “una reacción biológica natural frente a una conmoción profunda. Esa conmoción puede ser despertada por un conflicto o una emoción y cualquier otro estímulo externo e interno. Ya no hablamos de estímulos solamente, porque esa palabra puede ser cualquier cosa, tanto física como espiritualmente, en cambio sabemos que emoción es una sensación interna que es despertada, sí, por estímulos, pero tiene diferentes grados de intensidad (suave o intensa, débil o fuerte) y matices de significación



(amor u odio, placer o sufrimiento, satisfacción o frustración, solución o conflicto). Una emoción estresante puede ser placentera o conflictiva. Por eso debemos agregar al concepto de estímulo, la palabra eventos”.

## **B. Teorías de estrés.**

La gran cantidad de estudio e investigaciones acerca del estrés que vienen sucediéndose a lo largo de estos años ha enriquecido el conocimiento del fenómeno. Es así como además de la vertiente fisiológica surge su dimensión psicosocial. Tal es así que se han identificado, numerosos sucesos, elementos y características del medio ambiente social, laboral y obviamente, educativo que de distinta manera actúan en los sujetos como estresores o amortiguadores de los efectos del estrés sobre la salud y el bienestar de los mismos<sup>18</sup>.

Ivancevich y Matteson citados por Bittar<sup>19</sup> firman que hay tres maneras de definir estrés:

- 1.- El estrés como estímulo, una definición de estrés fundamentada en los estímulos conceptualiza al mismo como “un conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana). Que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona”<sup>20</sup>.
- 2.- El estrés como respuesta, sustenta que la respuesta señalaría que el estrés “es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación interna, ambos

potencialmente dañinos”<sup>21</sup>. Esta concepción tuvo lugar en la década de los 50 y se denominó Síndrome de Adaptación General, siendo el mismo “la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente”. El mismo incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Labrador y Crespo citados por García<sup>22</sup> distinguen tres niveles diferentes en la respuesta de estrés:

- a) Nivel cognitivo: incluye los procesos subjetivos de evaluación de la situación.
- b) Nivel fisiológico: refiere la actividad de los ejes neural, neuroendocrino y endocrino.
- c) Nivel motor: corresponde a las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación.

3.- El estrés como relación Individuo-ambiente, el estrés puede ser definido incluyendo tanto el estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”<sup>23</sup>.

### **C. Estresores del estrés**

De acuerdo con Barraza<sup>24</sup> existen estresores mayores y estresores menores:

Los estresores mayores se definen como una entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. Su repercusión es siempre negativa.

Los estresores menores, son un grupo que no tienen presencia objetiva en independiente de la percepción de la persona; es decir, los acontecimientos o prácticas no son por si mismos estresantes, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Al depender de la valoración de cada individuo inevitablemente variarán de un sujeto a otro.

#### **D. Tipos de estrés.**

Paolasso<sup>25</sup> clasifica el estrés de acuerdo a diferentes clasificaciones:

##### **1. De acuerdo con el mecanismo de acción y tiempo de duración**

- **Estrés agudo.** Es una respuesta aguda de alarma o respuesta “fight or flight” (lucha o fuga), también conocida como agresiva dominante o defensiva subordinada. En esta reacción aguda actúan la catecolaminas liberadas por el sistema simpático adrenomedular, principalmente la adrenalina, por lo que se ha popularizado la frase de “situación de adrenalina”. Sería la fase de reacción de alarma. Produce patologías agudas como úlceras digestivas, sangrantes, perforantes, crisis hipertensivas, muerte súbita, infarto de miocardio, etc. También conocido como estrés arrollador que ocurre en torno de pérdidas importantes, situaciones de peligro personal y muy ocasionalmente, en situaciones paradójicas de alegría,

placer, triunfo, etc. Las situaciones de estrés que pueden provocar el estrés agudo, se caracterizan por:

- a. Ser evocadoras o desencadenantes de intensas emociones.
  - b. Generar una situación que la persona no puede controlar.
  - c. Ser imposible ignorarlas o evitarlas.
- **Estrés crónico**, o estado de vigilancia permanente, es aquella en que se pierde sucesivamente el control de la identidad y la autoestima y en la que se observa sumisión y pérdida de esperanza. También en aquellos casos en que un estímulo se repita varias veces, en forma crónica (estrés repetitivo). Hay un periodo de latencia antes de que se manifiesten los síntomas. Por esto, se llama también periodo o estadio de resistencia o estado de agotamiento, en donde puede aparecer una marcada aceptación al estresor. Como consecuencia de una exposición prolongada a un estrés de elevada intensidad, puede producirse también la muerte. En el caso de estrés crónico hay:
- a. **Liberación de hormonas:** GH (growth hormone), ACTH (hormona adrenocorticotropa), corticosteroides, cortisol y otras y se reduce la producción de testosterona.
  - b. **Estimulación vagal.** Con liberación de colinérgicos, que puede causar la muerte por estrés de impotencia también llamada muerte trivial que puede ser evitada con la aplicación de atropina. Si no muere el afectado, la producción excesiva de

colinérgicos provoca lesión del sistema colinérgico central, producida por una baja del número de células colinérgicas.

**c. Atrofia de estructuras límbicas y disminución de cortisol**, ocurre en la faz terminal de un cuadro de estrés crónico y se acompaña de otros fenómenos en vías de estudio.

**d. Atrofia de estructuras de hipocampo**, en el estrés crónico hay estimulación de la corteza entorrinal que a su vez estimula los receptores NMDA(N-metil-D-aspartato), liberación de glucocorticoides y de serotonina que también estimula receptores NMDA.

## **2. De acuerdo con los estresantes**

### **A. Individuales**

#### **a. Por la calidad del estresante**

**Estrés biológico u ortoestrés**, es la reacción natural originalmente descrita para enfrentar cualquier conflicto o peligro y resolverlo con lucha o huida, sin otras consecuencias. Es una reacción temporal y fisiológica, que no afecta la homeostasis ni provoca alostasis.

**Entrés**, el término proviene de castellanizar el inglés eustress. La palabra se forma con el prefijo griego eu que significa lo bueno, lo naturalmente beneficioso, lo correcto, por lo que superficialmente, puede ser considerado como el estrés agradable o estrés saludable. Sería el estrés para desearlo y

disfrutarlo porque los estresantes son situaciones de emociones afectivas positivas, alegría, satisfacciones, etc. Según algunos autores, serían estresantes normativos o normales, que son estímulos para la evolución. En mayor o menor grado, sería una “compatibilidad con el entorno”.

Puede ser identificado como el “estrés de la perfecta adaptación” o como respuestas normales a hechos importantes de la vida, unidos a satisfacción, felicidad, alegría, placer o triunfo, por ejemplo, enamorarse y ponerse de novio, casarse, embarazarse o nacer un hijo, comenzar o finalizar una carrera, recibir un premio, reconciliación matrimonial. Los efectos del eutrés son inmediatos y deseables, desde el punto de vista colectivo, con falta total de peligro psicológico o sociológico.

**Destres**, esta palabra se forma con el prefijo griego dis que significa lo malo, lo incorrecto. Esto sería el estrés desagradable o estrés patógeno, el que genera insatisfacción e enfermedad. Además de ser sinónimo de estrés para la enfermedad, es también identificado como el estrés que debe combatirse o evitarse, porque generalmente está unido a esfuerzos excesivos de todo tipo, tanto corporales como intelectuales o psíquicos de larga duración, contrariedades, frustraciones y estados de tensión que parecen irremediables.

En oposición al eutrés, el distrés es provocado por estresantes no normal o anormal, que sería estímulos obstaculizadores de la evolución normal. Los estresantes anormales pueden ser:

- leves, ambigüedad de roles y normas, malas relaciones interpersonales, juegos de poder, enfermedades.
- catastróficos, abandono inesperado de la pareja por fuga, muerte divorcios, adiciones, despidos o desempleo prolongado, persecución religiosa, política u ocupacional, violaciones, condenas a prisión, luchar contra algo.

### **E. Síntomas del estrés.**

Los síntomas generales del estrés de acuerdo son:

- Estado de ansiedad.
- Sensación de ahogo e hipoxia aparente.
- Rigidez muscular.
- Pupilas dilatadas (midriasis).
- Incapacidad de conciliar el sueño (insomnio).
- Falta de concentración de la atención.
- Irritabilidad.
- Pérdida de las capacidades para la sociabilidad.
- Estado de defensa del yo.

### **F. Resistencia al estrés**

Lazarus<sup>26</sup> menciona que las variables que confieren a la personalidad las características que la hacen más resistente ante las demandas de las situaciones y que han recibido mayor atención, son aquellos que hacen referencia a las creencias, ya que en su mayor parte son tendencias

generalizadas a percibir la realidad o a percibirse a sí mismo de una determinada manera.

En general, se trata de un conjunto de creencias relacionadas, principalmente, con la sensación de dominio y de confianza sobre la realidad del entorno, que van desarrollándose a lo largo de la vida, y que están muy relacionados entre sí. El núcleo de creencia de una persona incidirá sobre el proceso de estrés, modulando los procesos de valoración sobre las condiciones estresantes.

Entre dichas características se incluyen:

- El sentido de autoeficacia.
- El locus del control.
- La fortaleza.
- El optimismo.
- El sentido de coherencia.

## **G. Estrés académico**

Pardo<sup>27</sup> menciona que el estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de ese estudio sería la que se ocupa del estrés académico.

Teniendo en cuenta que el objeto de estudio es el estrés académico, se hace necesario identificar el tipo de estrés que se estudiará. Orlandini<sup>28</sup> menciona que hay diferentes tipos de estrés y estos pueden ser clasificados de acuerdo con la fuente del estresor, es por eso que se podría hablar del estrés amoroso, estrés médico, estrés marital, estrés sexual, etc. Es así que la multiplicidad de ambientes que forman parte de la



vida de los individuos es relevante, en la presente investigación es el ámbito educativo, en especial el que se refiere al ambiente universitario, debido a que estos estudiantes se encuentran inmersos en innumerables situaciones que son potenciales estresores tales como problemas económicos, cargas horarias, exigencias académicas, relaciones interpersonales, etc.

Barraza<sup>29</sup> postula que en las investigaciones sobre estrés académico entre 1996 y 2006 existieron tres conceptualizaciones diferentes, a saber:

- La centrada en los estresores.

- La basada en los síntomas.

- Las definidas a partir del modelo transaccional en las cuales: “se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales (evaluación, autoconcepto, atribución, afrontamiento) que en distinta medida, actúan en nosotros como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar”<sup>30</sup>.

El estrés académico “es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar”<sup>25</sup>.

Orlandini<sup>31</sup> por su lado no hace diferencia entre los niveles educativos de los educandos a la hora de definirlo y plantea: “desde los grados preescolares hasta la educación

universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.

Por su parte Polo, Hernández & Poza<sup>32</sup> mencionan que el estrés puede afectar tanto a docentes como a alumnos: “éste podría afectar tanto a profesores... como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo”.

“El estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y efectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos. Sería, pues, la percepción subjetiva del estrés”<sup>33</sup>.

La definición más completa de acuerdo a la consideración de la investigadora es la propuesta por Barraza<sup>34</sup> quien menciona que el estrés académico es “un proceso sistemático, 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 consideradas estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (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”.

Teniendo en cuenta dichas definiciones, esta investigación se limita a llamar estrés académico a aquel padecido únicamente por los estudiantes en el nivel universitario y se basa en la última definición formulada por Barraza.

## H. Estresores académicos

García<sup>35</sup> entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente manera al estudiante. Señala también que existen múltiples aspectos del sistema educativo que podrían afectar a la salud mental de los estudiantes de medicina como por ejemplo: métodos de enseñanza y evaluación, sobrecarga de información juzgada irrelevante por los alumnos, falta de tiempo, problemas de comunicación con el profesorado.

Barraza<sup>36</sup> por su parte describe que los estresores se pueden dividir en dos rubros:

### 1. Estresores generales: Tales como:

- Acontecimientos vitales tales como separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros.
- Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios.
- Problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares.
- Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de lugares ajenos al lugar de estudio, desordenes sentimentales.

- Lo que acontece en el mundo, la situación personal-afectiva, aspectos biológicos-salud, la situación e el hogar y el quehacer académico en general.
2. Estresores académicos netos: entre estos se destacan.
- Generales, aquellos que no son privativos de una carrera o nivel como son falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir las actividades académicas, sobrecarga académica, realización de un examen, exposición de trabajos, exceso de responsabilidad, mantener un buen rendimiento.
  - Específicos, que corresponden a los estudiantes de una carrera en particular, estos se dan acorde a la facultad y/o especialidad en la que estudian.

## **I. Síntomas del estrés académico**

Barraza<sup>37</sup> identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés y éstas son: reacciones físicas psicológicas y comportamentales.

1. Síntomas físicos, son aquellas reacciones propias del cuerpo, entre ellas se encuentran: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, difusiones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nervioso.
2. Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido 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.

3. Los síntomas comportamentales, estarían aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes: 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.

De acuerdo con Barraza<sup>38</sup> “Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio sistemático va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante”.

Otros autores tales como Polo, Hernández & Poza<sup>39</sup> clasifican los síntomas del estrés académico en 3 niveles:

1. Nivel fisiológico, en este nivel el corazón se agita, se tienen molestias en el estómago, temblores, sequedad en la boca y dificultad para tragar.
2. Nivel cognitivo, preocupaciones, miedo, pensamientos negativos, inseguridad, llanto.
3. Nivel motor, se manifiesta en movimientos repetitivos con alguna parte del cuerpo, movimientos torpes, fumar, beber, tartamudeo, dificultad para expresarse verbalmente.

Como se puede verificar de acuerdo a las citas mencionadas, la clasificación de los síntomas varía de acuerdo al autor o autores, las coincidencias que podemos encontrar en los autores son que el estrés se expresa de diferentes maneras en las personas y estas pueden acarrear consecuencias verdaderamente negativas en el organismo.

## **J. Afrontamiento del estrés**

Barraza<sup>40</sup> nos expresa que una vez que el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de exteriorizaciones que denotan la presencia de un desequilibrio sistemático en su relación con el entorno, dicho sujeto debería actuar de modo tal de restaurar el equilibrio perdido. Ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento; cuando el entorno se presenta amenazante para el sujeto es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo.

La definición de afrontamiento fue formulado por Lazarus y Folkman<sup>41</sup>. Los mencionados autores definen al mismo como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (p. 184). Es decir que las estrategias de afrontamiento implementadas no serán siempre las mismas y dependerán de las características de la situación. Afrontamiento no es lo mismo que resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia de si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación<sup>42</sup>.

El afrontamiento también conocido por su traducción al inglés como coping, tiene varios procesos, es decir que se desarrolla

en diferentes etapas. Se pueden establecer tres aspectos principales desde la conceptualización del afrontamiento como proceso<sup>43</sup>:

- Observación, hace alusión a aquellas observaciones y valoraciones que tienen relación con aquello que el sujeto realmente piensa o hace.
- Contexto específico, aquello que el sujeto piensa o hace es analizado dentro de un determinado contexto.
- Proceso de pensamiento, se lo define como un cambio en los pensamientos y actos del sujeto a medida que la interacción se va desarrollando.

En resumen, el afrontamiento es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y en otros con aquellas estrategias que sirvan para resolver un problema. Todo ello a medida que su relación con el entorno va cambiando<sup>44</sup>. Posada<sup>45</sup> expresa que en cuanto al foco de afrontamiento, el sujeto podrá orientarse hacia la resolución del problema, o bien, hacia el control de las emociones.

Lazarus & Folkman<sup>46</sup>, menciona que se refieren a:

- La resolución de problemas, son procesos activos. Está dirigida a la modificación de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas. La superación de dicha situación da lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Algunas de estas estrategias son: Análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de guía y soporte y resolución de problemas<sup>47</sup>.

- Control de las emociones: estaría centrada en la emoción. Los sujetos emplearán este segundo tipo de estrategias cuando experimenten que el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratará de mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional. Se enfoca en manejar las emociones asociadas con el evento; el sujeto empleará estilos de evitación, pasivos, tales como evitación cognitiva, aceptación-resignación, búsqueda de recompensas alternativas y descarga emocional <sup>48</sup>.

Cuando el estrés es afrontado mediante conductas de huida/evitación o reducción de la tensión, como comer en exceso, tomar bebidas alcohólicas, fumar excesivamente, etc. las mismas reducirán el estrés a corto plazo funcionando como estrategias de afrontamiento desadaptativas. Dichos comportamientos podrían traer problemas en la salud. Por lo tanto, es más saludable utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas y saludables <sup>49</sup>.

Lazarus et al. Citados por Cabanyes<sup>50</sup> plantearon 8 vías diferentes de afrontamiento pero que podrían complementarse entre sí:

- Afrontamiento por confrontación: se refiere a afrontar directamente el problema.
- Distanciamiento: apartamiento parcial del problema.
- Autocontrol, evitar las manifestaciones externas de las emociones.
- Búsqueda de apoyo social, pedido explícito de ayuda.
- Aceptación de la responsabilidad, asumir las consecuencias de los fallos.



- Escape-evitación, huida y no se enfrenta el problema.
- Resolución planificada, se enfrenta el problema de manera ordenada y sistemática.
- Reevaluación positiva, destacar aspectos positivos del problema.

Los autores mencionan que existen diferentes formas de afrontar el estrés y esto depende del nivel de preparación y conocimiento que se tenga del mismo, como también de la experiencia que se posea en el afrontamiento del estrés.

#### **K. Variables moduladoras del estrés académico**

Diferentes investigaciones realizadas describen la presencia de dos variables promotoras del estrés, clasificadas en dos grandes grupos:

1) Aquellas variables de personalidad, las principales causas por las que los alumnos del primer año pueden experimentar estrés se fundamentan en diferencias individuales como la personalidad, que funciona como protector o propiciador de dicho fenómeno<sup>51</sup>. Dentro de esta clasificación se pueden enumerar las siguientes variables:

a) Locus de control, se define como aquellas atribuciones causales de control del sujeto sobre el medio ambiente. Si se atribuye el control al medio se hablará de “Locus de control externo”, y se denomina “Locus de control interno” cuando el control se atribuye al sujeto mismo. diferentes investigaciones han demostrado que los estudiantes universitarios que poseen locus de control interno experimentan menores niveles de estrés<sup>52</sup>.

- b) Personalidad Tipo A, son individuos con excesivo control, urgencia de tiempo, sobreactividad, hostilidad y agresividad, hostilidad y agresividad, habla enérgica y explosiva”<sup>53</sup>.
  - c) Personalidad Tipo Carrera Pública Magisterial son individuos caracterizados por ser agradables, sonrientes, pasivos ante la autoridad, no asertivos, apacibles, con tendencia a episodios depresivos y, lo más importante, presentan contención emocional, sobre todo de aquellas emociones que son negativas, como la ira<sup>54</sup>.
  - d) Personalidad Hardiness o dura, la presencia de estrés se ve amortiguada o neutralizada en estos sujetos<sup>55</sup>.
- 2) Aquellas de carácter socio-ambiental, son variables relacionadas con la presencia del estrés; influyen en la salud, el desempeño académico y la adaptación<sup>56</sup>.
- a) Apoyo social, constituye uno de los factores protectores protectores más importante en la actualidad y con los resultados más favorables para aumentar la resistencia del individuo ante los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades<sup>57</sup>.
  - b) Cuestiones académico-administrativas, el estrés académico se verá influenciado debido a que los ámbitos educativos universitarios con sus exigencias académicas, calificaciones, correlatividades de materias harán que este fluctúe favorablemente o no. “Los contenidos teóricos de las materias, las dinámicas de las clases, la falta de apoyo de la teoría para la práctica y lo referente a inscripciones son eventos que resultan estresantes para los estudiantes universitarios” <sup>58</sup>.

- c) Trabajo, existe relación entre la situación laboral del estudiante y su paso por la institución académica<sup>59</sup>.
- d) Relación maestro-alumno, se lo considera uno de los eventos más estresantes que predicen la permanencia del estudiante en la universidad, debido a que este se convierte en un apoyo social y de motivación para los alumnos<sup>60</sup>.
- e) Económico, Hoyos & Ojeda<sup>61</sup>, suponen que el factor económico es definitivo en el estrés y en la deserción escolar del nuevo ingreso.
- f) Carrera que cursa, el nivel de estrés experimentado variará dependiendo de la carrera que el alumnado curse. Los estudiantes de medicina y de las carreras de Ingenierías son quienes poseen el mayor porcentaje de estrés académico mientras que los estudiantes de Psicología son los que poseen nivel más bajo<sup>62</sup>.

Bajo la misma línea, García<sup>63</sup>, clasifica los moduladores del estrés académico en cuatro grupos:

- 1) Moderadores biológicos, la edad el sexo como variables biológicas, son las dos que han tenido mayor influencia sobre el fenómeno del estrés en los estudiantes. Con respecto a la primera de ellas, investigaciones en el ámbito universitario denotaron una correlación negativa entre la misma y el estrés académico, es decir, cuanto más joven era el alumno menor era el estrés académico percibido por el mismo o la reactividad frente a los estresores<sup>64</sup>.
- 2) Moderadores psicosociales, dentro de las mismas es destacable el apoyo social como factor moderador del estrés académico, así como también variados hábitos de

conducta y factores del estrés académico, así como también variados hábitos de conducta y factores de personalidad (rasgo de ansiedad, patrón de conducta tipo A, reactividad afectiva habitual, etc.).

- 3) Moderadores psicosocioeducativos, dentro de dicho grupo se puede hablar de aspectos psicoeducativos (como por ejemplo, historial académico, autoconcepto académico o sus actitudes, implicación y motivación hacia los estudios) como de aspectos más socioeducativos, por ejemplo, características del centro educativo, curso, titulación, etc.
- 4) Moderadores socioeconómicos, dentro de éstos se pueden nombrar: el disfrute de becas, situación laboral, independencia económica, nivel de ingresos familiares y/o personales. Algunas de ellas, de carácter más sociodemográfico (estado civil, nivel de instrucción, actividad profesional) o geográfico (lugar de residencia, hábitat rural o urbano).

### 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Estrés académico:** “Proceso sistemático, 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 consideradas estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (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”<sup>65</sup>.

- **Síntomas físicos:** Son aquellas reacciones propias del cuerpo, entre ellas se encuentran: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, difusiones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nervioso<sup>66</sup>.
- **Síntomas psicológicos:** Tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido 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<sup>67</sup>.
- **Los síntomas comportamentales:** Son aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes: 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<sup>68</sup>.
- **Afrontamiento:** Es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y en otros con aquellas estrategias que sirvan para resolver un problema. Todo ello a medida que su relación con el entorno va cambiando<sup>69</sup>.

## 2.4. HIPÓTESIS

Por la característica que presenta el estudio, el presente trabajo no tiene hipótesis, concordando con el autor Hernández et al.<sup>70</sup>, quien lo indica en su texto metodología de la investigación científica.

## 2.5. VARIABLE

Nivel de estrés.

### 2.5.1 Definición conceptual de la variable

**Estrés académico:** “Proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”<sup>71</sup>.

### 2.5.2. Definición operacional de la variable

El estrés académico se medirá por medio del inventario SISCO de estrés académico, dicho instrumento está diseñado para detectar la existencia de estrés académico, las actividades académicas que producen o desencadenan el estrés académico, síntomas psicológicos del estrés académico, síntomas físicos del estrés académico, síntomas comportamentales del estrés académico, también puede medir las estrategias de afrontamiento del estrés académicos.

### 2.5.3. Operacionalización de la variable

#### OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE NIVELES DE ESTRÉS

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° Ítems	Escala de Valoración
Niveles de estrés	Actividades que generan estrés	Competencia Tareas y trabajos Docentes Evaluaciones	9	Ordinal
	Síntomas físicos	Trastornos del sueño Fatiga Dolores de cabeza Problemas estomacales Tics nerviosos	6	
	Síntomas psicológicos	Inquietud Depresión Ansiedad Problemas de concentración Agresividad	5	
	Síntomas comportamentales	Conflictos Aislamiento Desgano Falta de apetito	4	
	Estrategias de Afrontamiento	Asertividad Planificación Autoelogios Religiosidad Información Ventilación	7	

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

##### **Tipo de Investigación**

La presente es una investigación de tipo descriptiva y porque está orientada al conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación espacio-temporal dada de acuerdo a la clasificación que propone Sánchez y Reyes<sup>72</sup>.

##### **Nivel de investigación**

Es descriptiva. De acuerdo a la clasificación que propone Hernández, Fernández y Baptista<sup>71</sup> quienes mencionan: “La investigación descriptiva busca, especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”.

Vara<sup>73</sup> añade a esta definición lo siguiente: “La investigación descriptiva usa estudios comparativos, longitudinales, transversales, de encuesta”



### **3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN.**

El presente estudio se realizará en la Universidad privada Alas Peruanas filial -Huánuco en la Escuela Académica Profesional de Enfermería, la misma que se encuentra ubicada en el distrito de Huánuco, Jirón 28 de julio 970 2do piso, provincia de Huánuco, departamento de Huánuco. Los estudiantes que la conforman, básicamente pueden ser catalogados como integrantes del nivel socioeconómico medio, puesto que tienen padres profesionales, comerciantes, empresarios, entre otros.

### **3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Población**

La población estuvo compuesta por el total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería del primer ciclo al noveno ciclo, la misma que está comprendida por un total de 108 de estudiantes, de ambos sexos.

#### **Muestra**

Para efectos del estudio se trabajó con la población total, o también conocida como muestra censal.

#### **Criterios de inclusión:**

- Alumnos matriculados en la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco.
- Alumnos con asistencia regular a clase.

#### **Criterios de exclusión:**

- Alumnos que no acepten ser parte del estudio.
- Alumnos que no asistan a clase.

### 3.4. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizó el inventario de estrés académico de SISCO.

Se utilizó como técnica para la recolección de datos la encuesta y como instrumento, el inventario SISCO de estrés académico <sup>74</sup>:

1) Inventario SISCO de estrés académico<sup>75</sup>: Este cuestionario está diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés, dicho instrumento cuenta con una alta consistencia con una puntuación de 0.861 y con una alta confiabilidad de 0.864, validación realizada por Jaimes<sup>76</sup>:

Nivel de Estrés Autopercebido, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento. Se encuentra conformado de la siguiente manera:

- El primer cuestionamiento es de filtro, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el alumno es candidato o no a seguir contestando el inventario, es decir, que si el sujeto no tuvo situaciones de nerviosismo o preocupación en el último tiempo no seguirá respondiendo el mismo.
- El segundo permite identificar el Nivel de intensidad de Estrés Académico autopercebido por el sujeto.
- El tercer cuestionamiento refiere a los Estresores. Se encuentra conformado por 9 ítems que permiten identificar aquellas demandas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés. Los mismos son:
  1. La competencia con los compañeros
  2. Sobrecarga de tareas
  3. La personalidad y el carácter del profesor
  4. Las evaluaciones de los profesores

5. Problemas con el Horario de clases
6. El tipo de trabajo que piden los profesores
7. No comprender los temas
8. Participación en clase
9. El tiempo limitado para hacer los trabajos.

El cuestionamiento número cuatro (15 ítems) hace alusión a los Síntomas; éstos son probables reacciones frente al estrés académico. Las mismas pueden ser Físicas, Psicológicas o comportamentales. Es por eso que el Inventario divide esta cuarta pregunta en tres subdimensiones:

- Reacciones Físicas (6 ítems):
  1. Refieren a trastornos del sueño
  2. Fatiga crónica
  3. Dolores de cabeza
  4. Problemas de digestión
  5. Rascarse o morderse las uñas
  6. Somnolencia
  
- Reacciones Psicológicas (5 ítems): refiere a las actitudes frente al nerviosismo o preocupación excesiva:
  1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar intranquilo)
  2. Sentimientos de depresión y tristeza
  3. Ansiedad, angustia o desesperación
  4. Problemas de concentración
  5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

- Reacciones Comportamentales (4 ítems): comportamientos frecuentes frente a la inquietud o nerviosismo, incluyen:
  1. Conflictos o tendencia a discutir
  2. Aislamiento de los demás
  3. Desgano para realizar labores académicas
  4. Aumento o reducción del consumo de alimentos.
  
- La quinta pregunta, refiere a las Estrategias de Afrontamiento (8 ítems): estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo, estos son:
  1. Habilidad Asertiva
  2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas,
  3. Concentrarse en resolver la situación preocupante
  4. Elogios a uno mismo
  5. La religiosidad
  6. Búsqueda de información sobre la situación
  7. Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa
  8. Verbalización de la situación.

Las escalas para cada uno de los ítems que integran los cuestionamientos anteriores se establecieron en un continuo de cinco valores categoriales (Nunca, Rara Vez, Algunas Veces, Casi Siempre y Siempre) ante las cuales se solicita al encuestado que elija uno de los cinco puntos de la escala.

Al final de cada una de las preguntas 3, 4 y 5 el instrumento cuenta con la opción "otra" para que el estudiante mencione algún estresor, síntomas o estrategia de afrontamiento que no haya sido contemplado en la lista de las preguntas correspondientes.

### **3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO.**

El inventario SISCO fue validado en Bucaramanga el 2008 por Jaimes Parada, Rosanna, quien demostró que el inventario posee una alta consistencia interna de 0.861 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,804; es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

### **3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS**

Para la recolección de datos se realizó lo siguiente:

Se realizó una coordinación con la Directora a cargo de la Escuela Académica Profesional de Enfermería y los profesores, con la finalidad de obtener la autorización correspondiente para la aplicación del instrumento. Luego de obtenida la autorización, para la recolección de información en ambos turnos, me presenté a cada uno de los estudiantes para entregarles la encuesta con su debido consentimiento personal.

Por consiguiente tenemos:

- El cuestionario estructurado por 33 ítems. El instrumento se aplicó a los estudiantes de enfermería, según el cronograma previsto.
- La aplicación del instrumento tuvo un lapso de una semana, de los cuales se aplicó las encuestas al finalizar el turno las clases por un tiempo de 30 minutos.
- Para el análisis de los datos, se elaboró cuadros y se analizó cada uno de ellos obteniendo los resultados del estudio de investigación.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

#### **4.1. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA**

**TABLA N° 01**

**ESTUDIANTES SEGÚN GÉNERO EN LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO,  
2015.**

<b>Estudiantes</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Varones	14	13%
Mujeres	94	87%
Total	108	100%

**Fuente:** Encuesta de estrés académico (anexo 02)

### GRÁFICO N° 01

#### ESTUDIANTES SEGÚN GÉNERO EN LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.



Fuente: Tabla N° 01.

#### Interpretación:

Del total de estudiantes que formaron parte de la muestra y debido a la naturaleza de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, podemos afirmar que la muestra se distribuyó de la siguiente manera, el 86.73%(94) de los estudiantes son mujeres y tan solo el 13% (14) varones, la mayoría que formaron parte de la muestra son mujeres.

**TABLA N° 02**

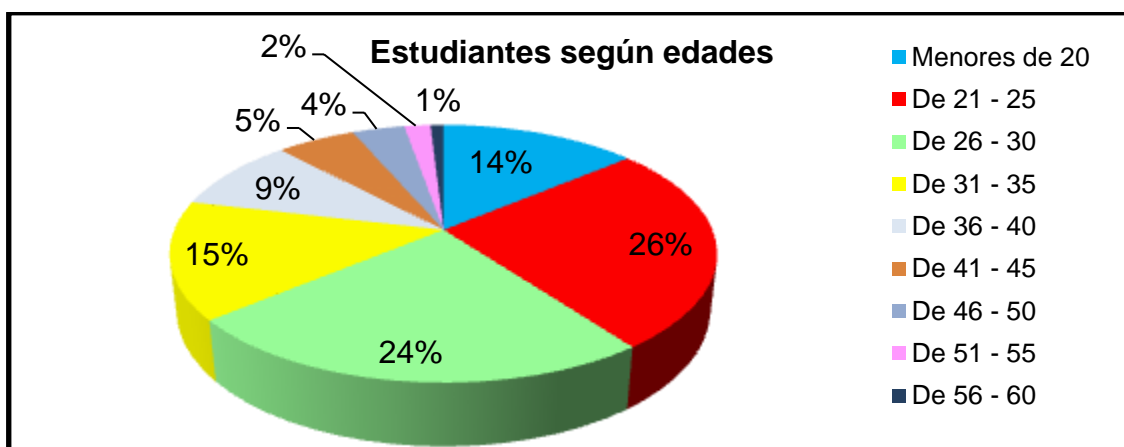
**ESTUDIANTES SEGÚN EDAD EN LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Estudiantes</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Menores de 20	15	14%
De 21 - 25	28	26%
De 26 - 30	26	24%
De 31 - 35	16	15%
De 36 - 40	10	9%
De 41 - 45	6	6%
De 46 - 50	4	4%
De 51 - 55	2	2%
De 56 - 60	1	1%
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 02**

**ESTUDIANTES SEGÚN EDAD EN LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 02

**Interpretación:**

Del total de estudiantes que formaron parte de la muestra el 14% tienen menos de 20 años, el 26%(28) tienen edades entre 21 a 25 años, el 24%(26) tienen edades entre 26 y 30 años, un 15%(16) tienen edades entre 31 y 35 años, un 9%(10) de los estudiantes tienen edades entre 36 y 40, un 6%(6) de ellos tienen edades entre 41 y 45 años, un 4%(4) de los estudiantes tienen edades entre 46 y 50 años, un 2%(2) de los estudiantes tienen edades entre 51 y 55 años y por último un 1%(1) de los estudiantes tienen edades entre 56 y 60 años de edad.



**TABLA N° 03**

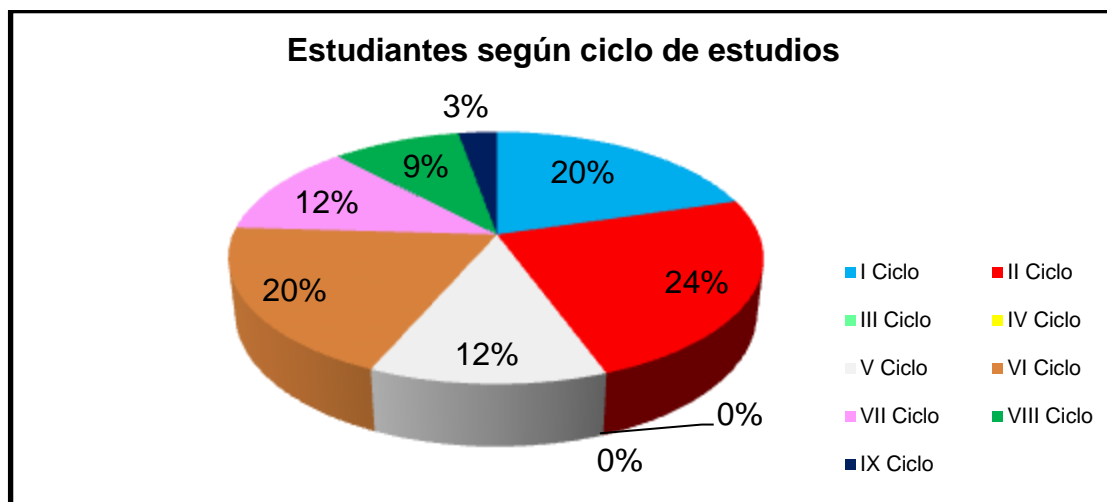
**ESTUDIANTES SEGÚN CICLO DE ESTUDIO EN LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Estudiantes de la E .A .P. de enfermería</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
I Ciclo	22	20%
II Ciclo	26	24%
III Ciclo	0	0%
IV Ciclo	0	0%
V Ciclo	13	12%
VI Ciclo	21	19%
VII Ciclo	13	12%
VIII Ciclo	10	9%
IX Ciclo	3	3%
Total	108	100%

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 03**

**ESTUDIANTES SEGÚN CICLO DE ESTUDIO LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 03

**Interpretación:**

Del total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco que formaron parte de la muestra el 24%(26) pertenecen al II ciclo, el 20%(22) corresponde al I ciclo, ningún estudiante pertenece al III o IV ciclo, el 19%(21) pertenece al VI ciclo, el 12%(13) estudia en el V ciclo, un 12%(13) de los estudiantes pertenecen al VII ciclo, un 9%(10) estudia en el VIII ciclo y un 3%(3) de los estudiantes pertenece al IX ciclo.

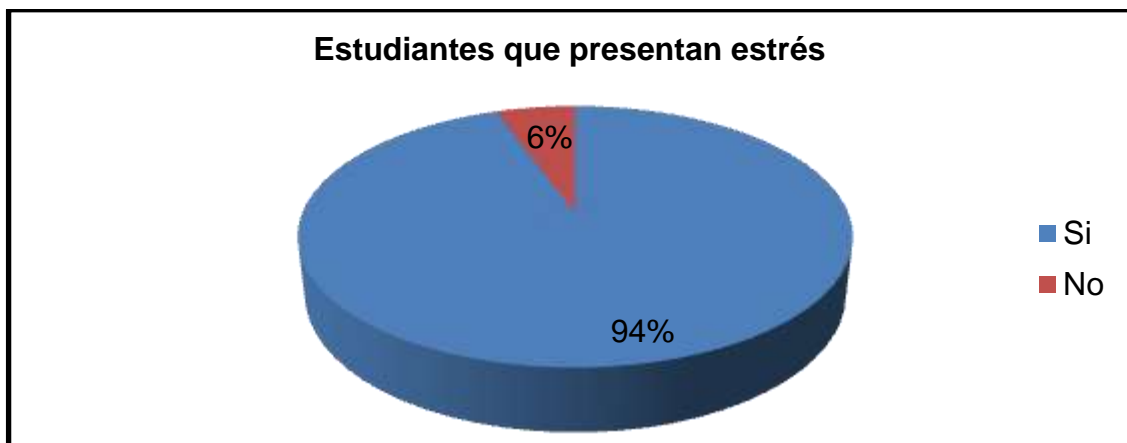
## 4.2. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

**TABLA N° 04**  
**ESTUDIANTES QUE PRESENTAN ESTRÉS ACADÉMICO EN LA ESCUELA**  
**ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS**  
**PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

Estudiantes	N°	%
Si	102	94%
No	6	6%
Total	108	100%

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 04**  
**ESTUDIANTES QUE PRESENTAN ESTRÉS ACADÉMICO EN LA ESCUELA**  
**ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS**  
**PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 04

### **Interpretación:**

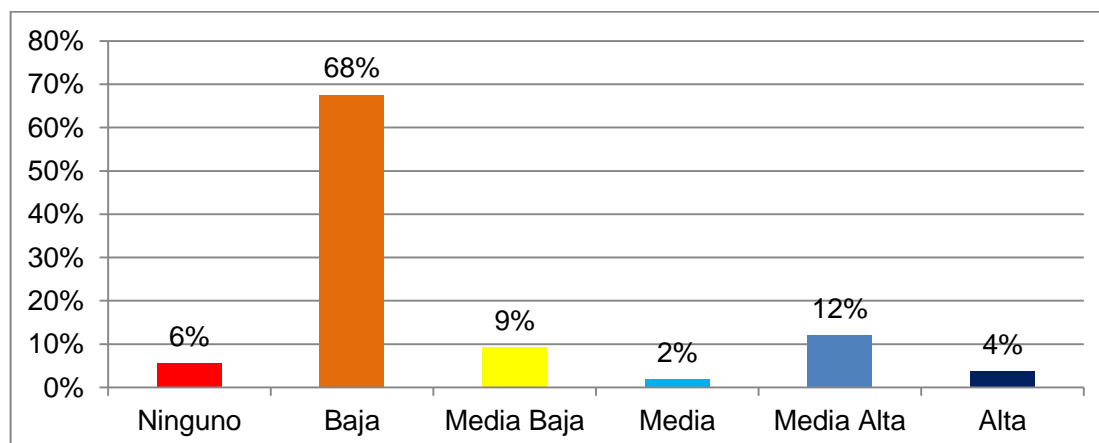
Del total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas que formaron parte de la muestra el 94%(102) de ellos manifiesta que alguna vez ha padecido de estrés académico, mientras que un 6%(6) mencionan que jamás han padecido estrés académico. Por lo tanto podemos afirmar que la gran mayoría de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas han padecido de estrés académico.

**TABLA N° 05**  
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS**  
**PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015**

Niveles de estrés académico	N°	%
Ninguno	6	6%
Baja	73	68%
Media Baja	10	9%
Media	2	2%
Media Alta	13	12%
Alta	4	4%
Total	108	100%

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 05**  
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS**  
**PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 05

**Interpretación:**

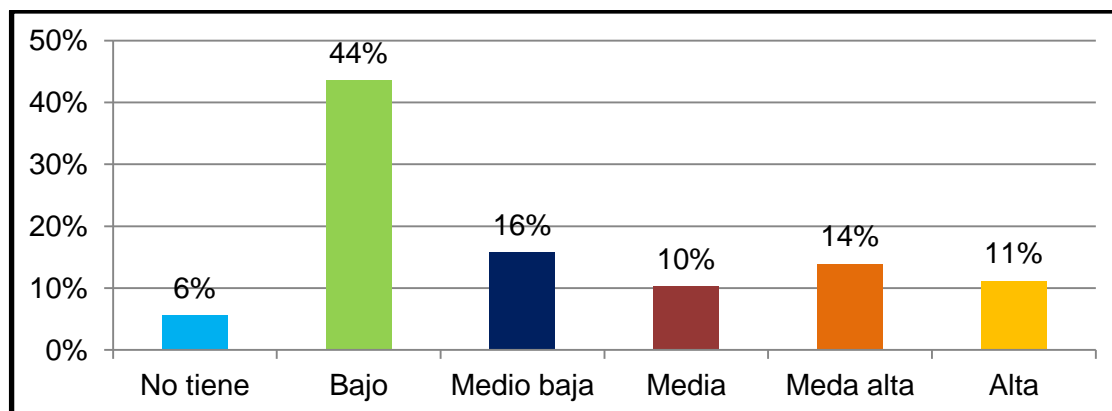
Del total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, el 68% (73) de ellos evidencian tener un nivel bajo de estrés académico, un 12% (13) de los estudiantes expresaron haber sufrido un nivel de estrés académico media alta y un 9%(10) manifiesta haber evidenciado un nivel de estrés académico alto. Por lo tanto podemos afirmar que la mayoría de los estudiantes evidencio un estrés académico bajo, sin embargo un 23% (25) presento un nivel de estrés académico medio. En la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Alas Peruana filial Huánuco.

**TABLA N° 06**  
**NIVEL DE FACTORES ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS**  
**PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

Niveles de factores estresores.	N°	%
No tiene	6	6%
Bajo	47	44%
Medio baja	17	16%
Media	11	10%
Media alta	15	14%
Alta	12	11%
Total	108	100%

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 06**  
**NIVEL DE FACTORES ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS**  
**PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 06

**Interpretación:** Del total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, el 44%(47) de ellos evidencia un nivel bajo de factores estresores, un 16%(17) presenta un nivel medio bajo de factores estresores, un 14%(15) presenta un nivel medio alto de factores estresores, un 11%(12) presenta un nivel alto de factores estresores, un 10%(11) expresa un nivel medio de factores estresores, y el 6%(6) no tiene factores estresores. Por lo tanto podemos afirmar que un alto porcentaje de estudiantes considera que sus factores estresores oscilan entre el nivel bajo y a medio durante su formación en la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco.

**TABLA N° 07**

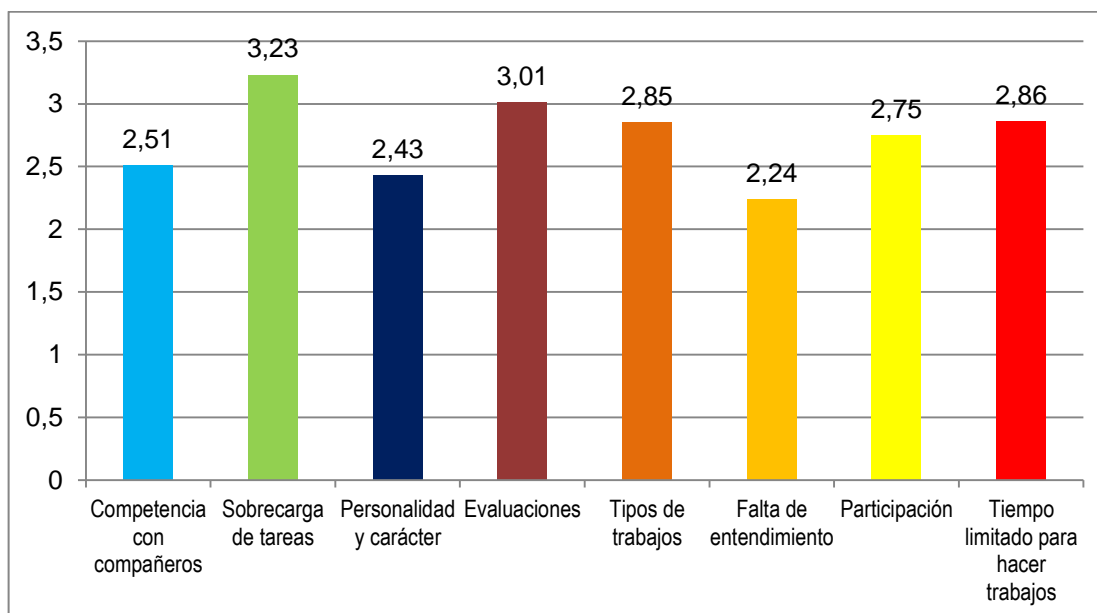
**FACTORES ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Estresores</b>	<b>Promedios</b>
Competencia con compañeros	2.51
Sobrecarga de tareas	3.23
Personalidad y carácter	2.43
Evaluaciones	3.01
Tipos de trabajos	2.85
Falta de entendimiento	2.24
Participación	2.75
Tiempo limitado para hacer trabajos	2.86

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 07**

**FACTORES ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 07

### **Interpretación:**

De la totalidad de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco que manifestaron haber evidenciado estrés académico, se identificó que el mayor factor estresor para los estudiantes es la sobrecarga de tareas con un promedio de 3.23, el segundo factor estresor para los estudiantes son las evaluaciones con una media de 3.01, un tercer factor que contribuye a generar estrés académico en los estudiantes es el tiempo limitado para hacer los trabajos con un promedio de 2.86, el cuarto mayor factor estresor son los tipos de trabajos dejados por los maestros con un promedio de 2.85, el quinto mayor estresor que afecta a los estudiantes son las participaciones en clase con una media de 2.75. El sexto mayor estresor es la competencia con los compañeros de aula con 2.51, el séptimo factor estresor para los estudiantes es la personalidad y carácter propio de los estudiantes y el octavo factor estresor es la falta de entendimiento de los temas tratados en las diferentes clases.

**TABLA N° 08**

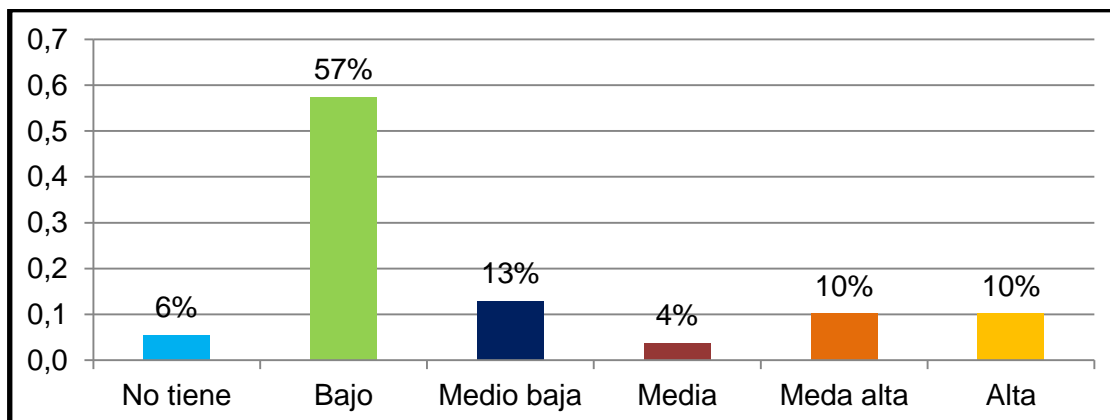
**NIVEL DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Nivel de síntomas de estrés académico.</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
No tiene	6	6%
Bajo	62	57%
Medio baja	14	13%
Media	4	4%
Meda alta	11	10%
Alta	11	10%
Total	108	100%

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 08**

**NIVEL DE SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 08

**Interpretación:**

Del total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco , el 57%(62) de estudiantes manifiesta un nivel bajo de síntomas de estrés, un 13%(14) considera que tiene un nivel medio bajo de síntomas de estrés, un 10%(11) expresaron que los síntomas de estrés que padecen tienen un nivel media alta, un 10%(11) manifiesta los síntomas de estrés que manifiestan tienen un nivel alto, un 6% no tiene muestra síntomas del estrés, y el 4% expresa que sus síntomas de estrés tienen un nivel medio. Por lo tanto podemos afirmar que un alto porcentaje de estudiantes considera que los síntomas de estrés que padecen oscilan entre el nivel bajo y medio.



**TABLA N° 09**

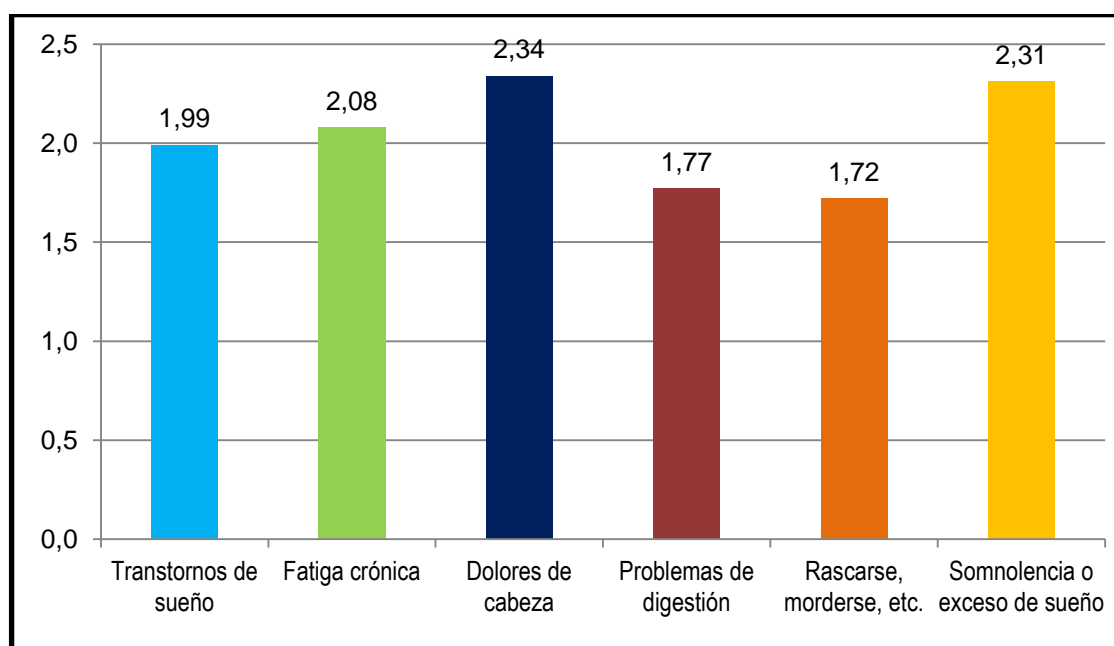
**REACCIONES FÍSICAS OCASIONADAS POR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Reacciones físicas</b>	<b>Promedios</b>
Transtornos de sueño	1.99
Fatiga crónica	2.08
Dolores de cabeza	2.34
Problemas de digestión	1.77
Rascarse, morderse, etc.	1.72
Somnolencia o exceso de sueño	2.31

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02).

**GRÁFICO N° 09**

**REACCIONES FÍSICAS OCASIONADAS POR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 09

**Interpretación:**

De la totalidad de respuestas otorgadas por los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco que manifestaron haber sufrido estrés académico, se identificó que la mayor reacción física evidenciado por los estudiantes son los dolores de cabeza con un promedio de 2.34, la segunda mayor reacción física presentado es la somnolencia o exceso de sueño con un promedio de 2.31, la tercera mayor reacción física sufrida como consecuencia del estrés académico se encuentra la fatiga crónica con 2.08 de promedio, la cuarta mayor reacción física sufrida por los estudiantes son los trastornos de sueño con un promedio de 1.99, la quinta mayor reacción física sufrida son los problemas de digestión y la sexta tics como rascarse, morderse, etc.

**TABLA N° 10**

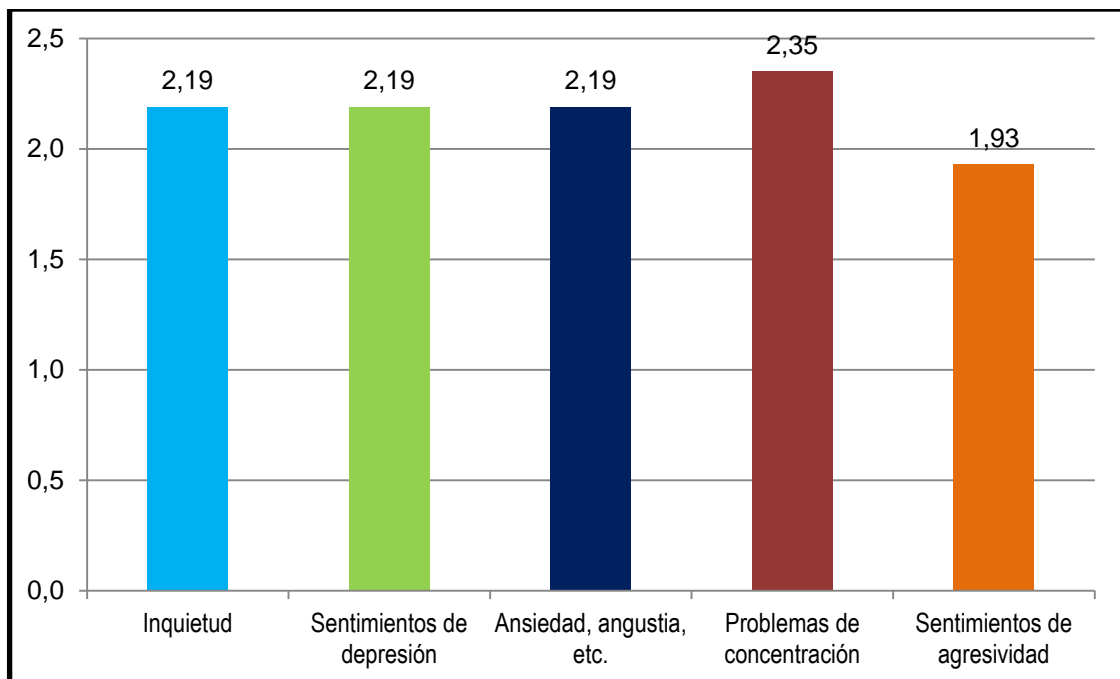
**REACCIONES PSICOLÓGICAS OCASIONADAS POR EL ESTRÉS ACADÉMICO  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Reacciones psicológicas</b>	<b>Promedios</b>
Inquietud	2.19
Sentimientos de depresión	2.19
Ansiedad, angustia, etc.	2.19
Problemas de concentración	2.35
Sentimientos de agresividad	1.93

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02).

**GRÁFICO N° 10**

**REACCIONES PSICOLÓGICAS OCASIONADAS POR EL ESTRÉS ACADÉMICO  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 10

**Interpretación:**

De la totalidad de respuestas otorgadas por los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas que manifestaron haber presentado estrés académico, se identificó que la mayor reacción psicológica sufrida por los estudiantes son los problemas de concentración con un promedio de 2.35, la segunda mayor reacción psicológica evidenciado son los sentimientos de depresión con un promedio de 2.19, la tercera mayor reacción psicológica evidencio como consecuencia del estrés académico se encuentra la inquietud, la cuarta mayor reacción psicológica presentado por los estudiantes son los sentimiento de ansiedad, angustia, etc. y la quinta reacción psicológica son los sentimientos de agresividad.

**TABLA Nº 11**

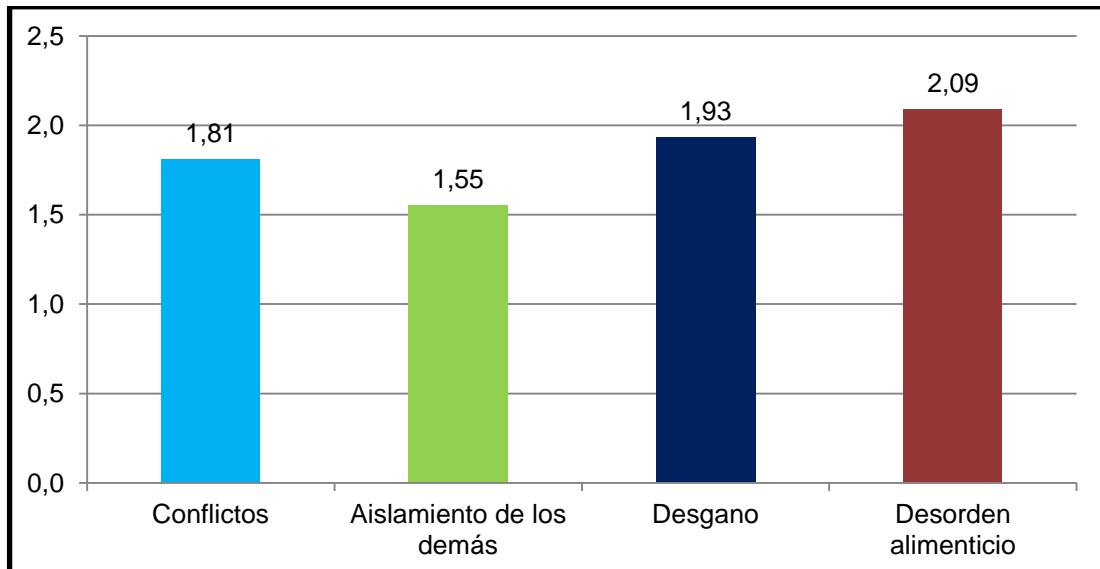
**REACCIONES COMPORTAMENTALES OCASIONADOS POR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Reacciones comportamentales</b>	<b>Promedios</b>
Conflictos	1.81
Aislamiento de los demás	1.55
Desgano	1.93
Desorden alimenticio	2.09

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02).

**GRÁFICO Nº 11**

**REACCIONES COMPORTAMENTALES OCASIONADOS POR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla Nº 13

**Interpretación:**

De la totalidad de respuestas otorgadas por los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco que manifestaron haber evidenciado estrés académico, se identificó que la mayor reacción comportamental sufrida por los estudiantes es el desorden alimenticio con un promedio de 2.09, la segunda mayor reacción comportamental evidenciado es el desgano con un promedio de 1.93, la tercera mayor reacción comportamental presentado como consecuencia del estrés académico son los conflictos con los colegas y la cuarta mayor reacción psicológica sufrida por los estudiantes es el aislamiento de los demás.

**TABLA N° 12**

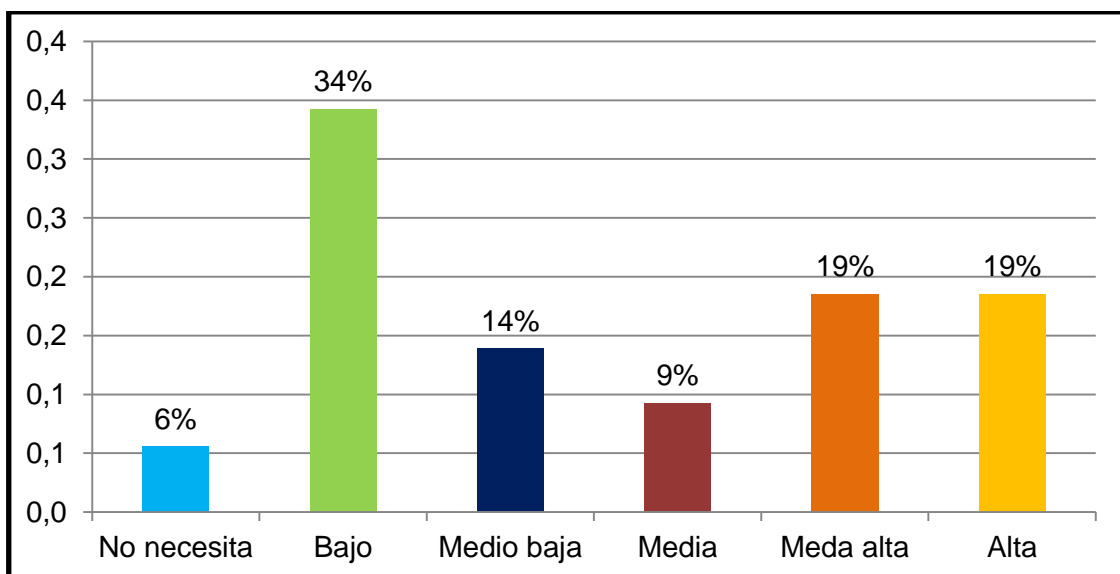
**NIVEL DE ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Nivel de estrategias para afrontar el estrés académico</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
No necesita	6	6%
Bajo	37	34%
Medio baja	15	14%
Media	10	9%
Meda alta	20	19%
Alta	20	19%
Total	108	100%

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02)

**GRÁFICO N° 12**

**NIVEL DE ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES  
DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 12

**Interpretación:**

Del total de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, el 34%(37) de estudiantes tienen un nivel bajo de estrategias de afrontar el estrés académico, un 19% (20) manifiesta tener un nivel media alta de estrategias para afrontar el estrés académico, un 19%(20) expresa tener un nivel alto de estrategias para afrontar el estrés académico, el 14%(15) tienen un nivel medio bajo de estrategias para afrontar el estrés 9%(10) expresa tener un nivel medio de estrategias para afrontar el estrés, y el 6%(6) no tiene necesidad de contar con estrategias de afrontar el estrés académico.



**TABLA N° 13**

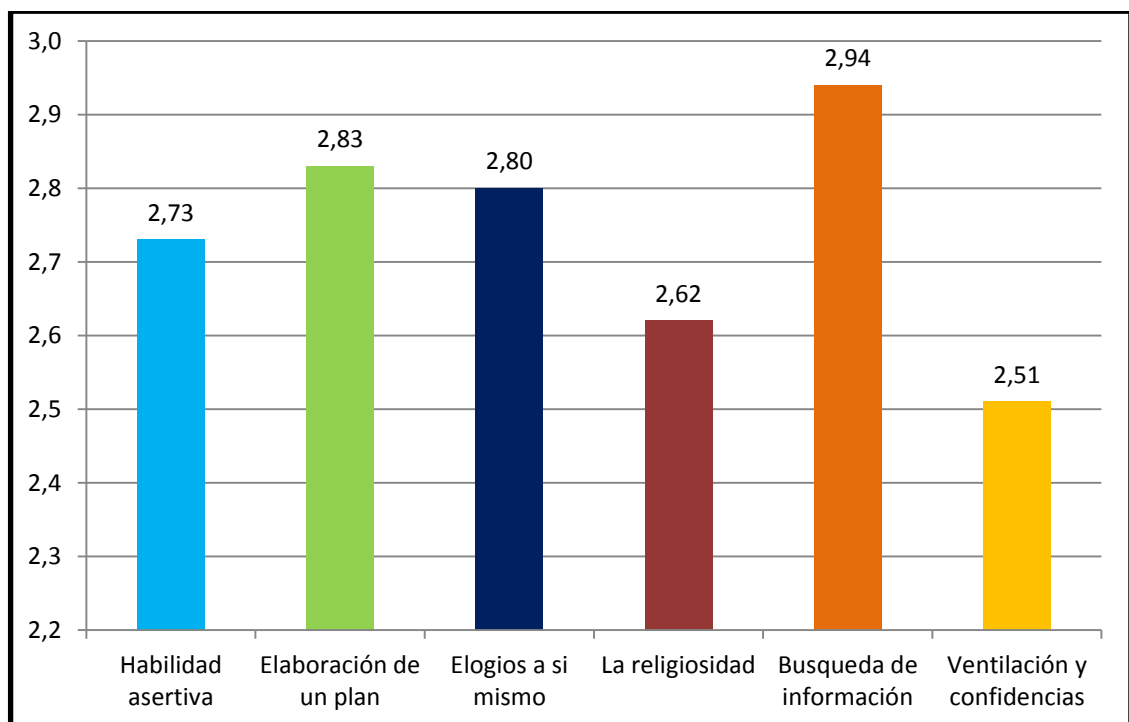
**ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**

<b>Estrategias para afrontar el estrés</b>	<b>Promedios</b>
Habilidad asertiva	2.73
Elaboración de un plan	2.83
Elogios a si mismo	2.80
La religiosidad	2.62
Busqueda de información	2.94
Ventilación y confidencias	2.51

Fuente: Encuesta de estrés académico (anexo 02).

**GRÁFICO N° 13**

**ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO, 2015.**



Fuente: Tabla N° 13

**Interpretación:**

De la totalidad de respuestas otorgadas por los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco que manifestaron haber presentado estrés académico, se identificó que la mayor estrategia utilizada para afrontar el estrés académico es la búsqueda de información con un promedio de 2.94, la segunda mejor estrategia usada por los estudiantes para afrontar el estrés es la elaboración de un plan con un promedio de 2.83, la tercera mayor estrategia utilizada por los estudiantes son los elogios a sí mismos y la cuarta mejor estrategia es la habilidad asertiva. Es necesario socializar las estrategias para combatir el estrés académico ya que pueden ayudar a los demás a usarlos en el momento adecuado.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

Comprendemos la implicancia del estrés en la vida cotidiana de las personas, considerando que el estrés es “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea este causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables” Flores, teniendo en cuenta esta definición podemos mencionar que cualquier actividad se constituye en un factor estresor y que este puede desencadenar consecuencias en la persona que lo padece.

Consideramos también que lo expresado por Paolasso quien menciona que el estrés es “una reacción biológica natural frente a una conmoción profunda. Esa conmoción puede ser despertada por un conflicto o una emoción y cualquier otro estímulo externo e interno” describe con claridad las implicancias del estrés para con el cuerpo del que lo sufre, debido a que dicha reacción puede acarrear secuelas en el cuerpo humano.

Toda vez que el estrés puede expresarse en las personas de diferentes maneras: a) Como estímulo, b) Como respuesta, c) Como relación individuo-ambiente. Ivancevich y Matteson. Podemos encontrar en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas las tres formas de expresión. En el caso del estrés como estímulo, los estudiantes utilizan el estrés como una fuerza externa que los impulsa a cumplir con las actividades propias de sus obligaciones académicas y podría decirse que en muchos casos es un factor necesario en su vida. En el caso del

estrés como respuesta, se puede afirmar que en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas esta se expresa como las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Por último en el caso del estrés como relación individuo-ambiente, podemos mencionar que esta se ve expresada como el estrés sufrido y las estrategias que el estudiante utiliza para poder afrontarlas.

Considerando que los síntomas del estrés pueden llegar a convertirse en factores negativos para nuestra salud, es necesario prestar atención a los síntomas que esta presenta: Estado de ansiedad, sensación de ahogo e hipoxia aparente, rigidez muscular, pupilas dilatadas (midriasis), incapacidad de conciliar el sueño (insomnio), falta de concentración de la atención, irritabilidad, pérdida de las capacidades para la sociabilidad, estado de defensa del yo.

Consideramos también que la definición planteada por Barraza respecto a estrés académico quien manifiesta que es el “Proceso sistemático, 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 consideradas estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (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” describe completamente a la variable de estudio, cada uno de los pasos del proceso se ven reflejados en los estudiantes que la padecen, en el caso del paso a) puede considerarse cada vez que el estudiante es sometido a las actividades académicas que le generan estrés estando demostrada en nuestra investigación que los factores estresores que generan mayor estrés en los estudiantes destacan la sobrecarga de las tareas, las evaluaciones y el tiempo limitado para el cumplimiento de los trabajos. En el caso del paso b) el desequilibrio sufrido por los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de la Universidad Alas Peruanas se ve manifiesta en las reacciones que padecen como consecuencia del estrés académico, y estas son reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales; podemos afirmar que dentro de las reacciones

físicas más destacadas asociadas al estrés académico se encuentran los dolores de cabeza, la somnolencia o exceso de sueño y la fatiga crónica; en el caso de las reacciones psicológicas más destacadas asociadas al estrés académico encontramos los sentimientos de angustia, los sentimientos de depresión y la inquietud y por último en el caso de las reacciones comportamentales destacan el desorden alimenticio, el desgano y los conflictos. Para finalizar en el caso del paso c) respecto al afrontamiento al cual se ven forzados los estudiantes a llegar para poder salir del estado en el que se encuentran como consecuencia del estrés académico sufrido podemos destacar que los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de la Universidad Alas Peruanas, tienen como estrategia de afrontamiento favorita o más usada la búsqueda de información respecto a los problemas que los aquejan, los elogios a sí mismos y la elaboración de un plan.

Es necesario mencionar que los resultados de la investigación concuerda con lo expresado por Barrios, H. en su tesis Estrés del personal de enfermería del área de emergencia de adultos en el “Hospital Ruiz y Páez” Ciudad Bolívar, en la que concluye que: “Se encontró que el 100% del personal de enfermería presenta algún grado de estrés, que el 63,64% se encuentra en un nivel bajo”. Puesto que nuestros resultados nos llevan a una afirmación similar considerando que el 94%(102) de los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas ha padecido estrés académico en alguna ocasión y que el mayor porcentaje el 68%(73) de los estudiantes que evidenciaron tener estrés lo padecieron en un nivel bajo (Tabla 05).

Nuestros resultados nos llevan a confirmar también la conclusión de María Jesús Casuso Holgada, en su investigación “Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud”, en la cual concluyen que “Los resultados muestran, entre otros aspectos, que los principales estresores académicos referidos son las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante y las intervenciones en público. Son los síntomas físicos los que tienen una mayor incidencia. Las puntuaciones medias indican unos niveles de estrés

moderados”, puesto que nuestros resultados nos llevan a afirmaciones similares debido a que quedó demostrado que los factores estresores tienen un nivel bajo en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de la Universidad Alas Peruanas destacan la sobrecarga de las tareas, las evaluaciones y el tiempo limitado para el cumplimiento de los trabajos, todas ellas pueden estar relacionadas al mal manejo pedagógico por parte de los docentes, mientras que son las reacciones físicas las que acarrearán mayor desestabilidad en los estudiantes.

Para finalizar podemos afirmar que alcanzamos el objetivo de la presente investigación, quedando demostrado que la gran mayoría de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de la Universidad Alas Peruanas ha padecido alguna vez de estrés académico, viéndose reflejado en el 94%(102) de estudiantes que expresaron haberla presentado (Tabla 04.), este estrés se vio manifestado en los diferentes niveles, existiendo un 68%(73) de estudiantes que expresaron haberla presentado en un nivel bajo, un 9%(10) que expresan haber evidenciado estrés en un nivel media baja, un 2%(3) sufrió estrés en un nivel medio, un importante 12%(13) de encuestados presentaron estrés en un nivel medio alta y un 4%(4) de estudiantes que declaran haber evidenciado estrés académico en un nivel alto (Tabla 05).

## CONCLUSIONES

- Se determinó que el nivel de estrés predominante en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco 2015, es el nivel bajo con un 68%(73), seguido de un 12%(13) de estudiantes que padeció estrés académico en un nivel medio alto, mientras que un 9%(10) de estudiantes padeció estrés en un nivel media baja (Tabla 05).
- Se identificó que el nivel predominante de los estresores en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco – 2015 es el nivel bajo, fundamentado en el 44% (47) de estudiantes que así lo mencionan (Tabla 06).
- Se identificó que el nivel predominante de los síntomas en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco – 2015, es el nivel bajo, fundamentado en el 57%(62) de estudiantes encuestados que lo afirman (Tabla 08).
- Se identificó que el nivel de las estrategias para afrontar el estrés en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco – 2015, es el nivel bajo, afirmación fundamentada en el 34%(37) de estudiantes que lo mencionan (Tabla 12).

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las autoridades encargadas de llevar los destinos de la Universidad Alas Peruanas poner en práctica el servicio de atención psicológica, talleres sobre métodos de estudio y actividades lúdicas que ayuden a combatir el estrés, como si se viene realizando en otras universidades del Perú.
2. Se recomienda a las autoridades de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco promover cursos de capacitación en los docentes encargados de las materias educativas, respecto al manejo adecuado, pedagógicamente y saludable de las actividades educativas dentro del aula como también para las actividades externas a ello.
3. Se recomienda a los docentes Universitarios de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, reevaluar las actividades educativas que vienen planteando como parte de sus clases, ya que está demostrado que el mal manejo de estas son las que generan mayor estrés en los estudiantes.
4. Se recomienda a los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco, elaborar o diseñar estrategias de afrontamiento que le ayuden a combatir las reacciones tanto físicas, psicológicas y comportamentales que pueden generar el estrés en sus personas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Peiró, J. *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide; 2005.
2. Rocha, R. et al. *Factores de estrés en estudiantes universitarios*. Barcelona: Intersalud; 2010.
3. Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Internet]. 2015 [citado 02 de Feb. 2015]; 26 (2): 270-289. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-47242008000200012&ING=EN&NM=ISO](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&ING=EN&NM=ISO). ISSN 1794-4724.
4. Figueroa, P.; Dorio, I.; Forner, A. Las competencias previas y el apoyo familiar e la transición en la universidad. [Internet]. 2015 [citado 14 de Marzo 2015]; 21 (2): 349 - 369. Disponible en: [revistas.um.es/rie/article/download/99251/94851](http://revistas.um.es/rie/article/download/99251/94851).
5. Barrios, H. *Estrés del personal de enfermería del área de emergencia de adultos en el "hospital Ruiz y Páez" Ciudad Bolívar Edo Bolívar*. [Tesis]. Bolívar. Universidad de Bolívar; Facultad de Enfermería; 2010
6. García, A. *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud*. [Tesis doctoral]. Málaga: Universidad de Málaga; 2011.
7. Casuso, M. Tesis estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. [Tesis doctoral inédita]. Málaga: Universidad de Málaga; 2011.
8. Carballo, G. y Lescano, E. *Estrés en el niño de 3 a 5 años y su relación con su desarrollo cognitivo. I.E. 21001. Chiclayo*. [Tesis de maestría inédita]. Lambayeque: Universidad de Chiclayo; 2012.

9. Briceño, A.; Ana, M.; Abufhele, M.; Dávila, D.; Barreau, V. y Correa, D. Estrés post traumático en preescolares a 8 meses de un evento traumático. *Revista peruana de pediatría*. Ago 2013. 841(1), 42-50.
10. Reyes, Y. *Factores estresantes asociados al bajo rendimiento académico en niños en edad preescolar, I.E. Amiguitos de Jesús*. [Tesis de doctoral]. Lima: Universidad Antonio Ruiz Montoya; 2007.
11. Mendiola, J. El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. [Tesis]. recuperado el 26 de enero desde: [http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados\\_tesis\\_2011/septie](http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_tesis_2011/septie)
12. Bedoya, S.; Perea, M. y Ormeño, R.. *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología*. Recuperado el 22 de marzo de 2015 desde: [revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1019-43552006000100004&script=sci\\_arttext](http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?pid=S1019-43552006000100004&script=sci_arttext)
13. Feldman, L.; Goncalves, L.; Chacón, G.; Zaragoza, J. Bagés, N. y Pablo, J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes venezolanos [versión electrónica]. *Revista Universitas Psychologia*, [citado 30 enero 2015]. 7 (3), 739-751. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2008.
14. Flores, M. *El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional*. [Tesis de doctoral]. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona; 2001.
15. Sandín, B. El estrés. *Manual de psicopatología*. 1995 [citado el 03 feb. 2015]. 2, 3-52.
16. Ferrero, B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*. 2003 [citado el 01 feb. 2015]. 3(1), 141-157.

17. Paolasso, A. *Estrés – Distrés*. Disponible en [Http://www.Trabajosdrpaolasso.Com/Index.Html](http://www.Trabajosdrpaolasso.Com/Index.Html).
18. García, Y. *El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral]. Sevilla: Universidad de Sevilla; 1999.
19. Bittar, C. *Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios*. Buenos Aires: Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires; 2008.
20. *Idem 18*.
21. *Idem 19*.
22. *Idem 18*.
23. *Idem 19*.
24. *Idem 3*.
25. *Idem 17*.
26. Lazarus, R. *La personalidad y sus ajustes*. Unión tipográfica. Editorial tipográfica. 1965.
27. Pardo, J. Estrés e estudiantes de educación social. [versión electrónica]. *Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle Boletín de estudios e investigaciones*, 9, 9-22, Madrid: 2008.
28. Orlandini, A. *El Estrés. Qué es y cómo evitarlo*. (2ª Ed.) México: Fondo de Cultura Económica; 1999.
29. Barraza, A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior: *Revista Electrónica Psicología Científica*. 2005 [citado 03 marzo 2015] Disponible en

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumno-de-educa.html>

30. Barraza, A. El estrés académico de los alumnos de Postgrado: *Revista Electrónica Psicología Científica*. 2004 [Citado el 3 de mar 2015]. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-6-el-estres-academico-en-los-alumno-de-postgrado.html>
31. Idem 28.
32. Polo, A.; Hernández, J. & Poza, C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios [versión electrónica]. *Análisis y Estrés en el ámbito Educativo, Universidad de la Rioja*. 1996 [Citado el 01 Ene. 2015]. 2 (2), 159-172.
33. García, J. *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva; 2004.
34. Barraza, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico: *Revista Electrónica Psicología Científica*. 2006 [Citado el 05 Mar. 2015]. Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
35. Idem 33.
36. Barraza, A. Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica Psicología Científica*. 2007. [Citado el 9 de Ene. 2015] Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html>
37. Idem 29.
38. Idem 29.
39. Idem 32.
40. Idem 3.

41. Lazarus, R. & Folkman, S.. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca; 1986.
42. Martinez, V. et al. *La influencia de los estilos de personalidad en la elección de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes de 4° año de Psicología de la UNSL*. [Versión electrónica]. *Revista Fundamentos en Humanidades*. 2005 [citado el 23 de Feb. 2015]. VI (12), 173-194. San Luis: Universidad Nacional de San Luis.
43. *Idem 41*.
44. *Idem 42*.
45. Posada, M. Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios. [versión electrónica]. *Revista dialéctica*; 2006.
46. *Idem 41*.
47. *Idem 45*.
48. *Idem 45*.
49. Carballo, V. y Anguiano, S.. *Estrés, estilos de personalidad y contratiempos cotidianos*. En L. Reynoso Erazo & I. Nisenbaum (Eds.), *Psicología y Salud (Proyecto CONACYT N° 25185-H)* [versión electrónica] (pp. 71-105). México D. F. Universidad Nacional Autónoma de México Ciudad Universitaria; 2002.
50. Cabayes, J. *Personalidad, ansiedad y rendimiento*. Madrid: Rialp; 2003.
51. Hoyos, W. & Ojeda, A. Variables asociadas al estrés en estudiantes de primer año de universidad [versión electrónica]. *Revista Sonorense de Educación. Visión educativa. Aula cotidiana*. 2003 [Citado el 05 junio 2014], 2 (7). México.
52. *Idem 51*.
53. *Idem 51*.

54. Idem 51.
55. Idem 51.
56. Idem 51.
57. Idem 13.
58. Idem 51.
59. Idem 51.
60. Idem 51.
61. Idem 51.
62. Idem 51.
63. Idem 18.
64. Idem 18.
65. Idem 34.
66. Idem 34.
67. Idem 34.
68. Idem 34.
69. Idem 42.
70. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. Metodología de la investigación (5<sup>a</sup> Ed.). México: Mc Graw Hill; 2010.
71. Idem 28.
72. Sánchez, H. y Reyes, C. Metodología y diseños en la investigación científica. (2<sup>a</sup> Ed.). Lima: Editorial Mantaro; 1996.

73. Vara, A. La tesis de Maestría en Educación. Una guía efectiva para obtener el grado de maestro y no desistir en el intento. Lima. Edit. Universidad de San Martín de Porres; 2008.
74. Barraza, A. Estrés académico: un estado de la cuestión. Revista Electrónica Psicología Científica. 2007. [Citado el 9 de Ene. 2015] Disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html>
75. Idem 73.
76. Jaimes, R. Validación del inventario SISCO de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Seccional Bucaramanga [Tesis]. Bucaramanga: Universidad Pontificia Seccional Bucaramanga; 2008.

# **ANEXOS**



**ANEXO N° 01**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**“NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO - 2015”**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>Tipo-Diseño-Método</b>	<b>Población y Muestra</b>
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es el nivel de estrés en los alumnos de Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015?</p> <p><b>PROBLEMA ESPECÍFICOS</b> PE<sub>1</sub>. ¿Cuál es el nivel de los estresores en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015? PE<sub>2</sub>. ¿Cuál es el nivel de los síntomas en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015? PE<sub>3</sub>. ¿Cuál es el nivel de las estrategias para afrontar el estrés en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL.</b> Determinar el nivel de estrés de los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Huánuco 2015.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> OE<sub>1</sub>. Identificar el nivel de los estresores en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015. OE<sub>2</sub>. Identificar el nivel de los síntomas en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco – 2015. OE<sub>3</sub>. Identificar el nivel de las estrategias para afrontar el estrés en los alumnos de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Filial Huánuco - 2015.</p>	<p><b>Hi.</b> El presente trabajo no tiene porque es una investigación descriptiva según el autor (Hernández) porque solo presenta la descripción de los factores de estrés.</p>	<p><b>Variable</b> Nivel estrés</p> <p><b>Dimensiones</b> Actividades que generan estrés. Síntomas físicos Síntomas psicológicos Síntomas comportamentales Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Tipo.</b> El estudio responde Al tipo de investigación descriptivo.</p> <p><b>Nivel de investigación</b> Nivel Descriptivo</p> <p><b>Diseño.</b> Diseño experimental, no transaccional.</p> <p><b>Método.</b> Cuantitativo.</p>	<p><b>Población</b> 108 estudiantes matriculados en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas –Huánuco</p> <p><b>Muestra</b> 108 estudiantes</p>

## ANEXO Nº 02

### CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

#### NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUÁNUCO - 2015

El presente cuestionario consta de cinco partes, el primero es de filtro, el segundo permite identificar el nivel de estrés autopercebido por usted, el tercero hace referencia a los estresores que le afectan, la cuarta hace alusión a los síntomas del estrés y por último la quinta cita a las estrategias de afrontamiento.

Jaimes, R. Validación del inventario SISCO de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Seccional Bucaramanga. 2008.

Investigación Cuantitativa.

Sexo:..... Edad:..... Año de estudios:.....

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

<i>Si</i>	
<i>No</i>	

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

Nº	Ítem	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
9	Otra..... (Especifique)					

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

N°	Ítem	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Reacciones físicas						
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migrañas					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas						
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3	Ansiedad, angustia o desesperación.					
4	Problemas de concentración					
5	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales						
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2	Aislamiento de los demás					
3	Desgano para realizar las labores escolares					
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

N°	Ítem	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3	Elogios a sí mismo					
4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5	Búsqueda de información sobre la situación					
6	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
7	Otra..... (Especifique)					

Gracias por su colaboración.

Inventario Síaco-estrés académico puntuación total.

	Percentiles	Puntuación Directa
	1	0-55
	2	56
	3	57
	4	58
	5	59
	6	60
	7	61
	8	62
	9	63
	10	64
	11	65
	12	66
	13	67
	14	68
	15	69
	16	70
	17	71
	18	72
	19	73
BAJO	20	74
	21	75
	22	76
	23	77
	24	78
	25	79
	26	80
	27	81
	28	82
	29	83
	30	84
	31	85
	32	86
	33	87
	34	88
	35	89
	36	90
	37	91
	38	92
	39	93
	40	94
	41	95
	42	96
	43	97
	44	98
	45	99
	46	100
MEDIA BAJA		

MEDIA	80	88
	81	89
	82	90
MEDIA	83	91
ALTA	84	92
	85	93
	86	94
	87	95
	88	96
	89	97
	90	98
	91	99
	92	100
	93	101
	94	102
	95	103
	96	104
	97	105
	98	106
	99	107
	100	108
	101	109
	102	110
	103	111
	104	112
	105	113
	106	114
	107	115
	108	116
	109	117
	110	118
	111	119
	112	120
	113	121
	114	122
	115	123
	116	124
	117	125
	118	126
	119	127
	120	128
	121	129
	122	130
	123	131
	124	132
	125	133
	126	134
	127	135
	128	136
	129	137
	130	138
	131	139
	132	140
	133	141
	134	142
	135	143
	136	144
	137	145
	138	146
	139	147
	140	148
	141	149
	142	150
	143	151
	144	152
	145	153
	146	154
	147	155
	148	156
	149	157
	150	158
	151	159
	152	160
	153	161
	154	162
	155	163
	156	164
	157	165
	158	166
	159	167
	160	168
	161	169
	162	170
	163	171
	164	172
	165	173
	166	174
	167	175
	168	176
	169	177
	170	178
	171	179
	172	180
	173	181
	174	182
	175	183
	176	184
	177	185
	178	186
	179	187
	180	188
	181	189
	182	190
	183	191
	184	192
	185	193
	186	194
	187	195
	188	196
	189	197
	190	198
	191	199
	192	200
	193	201
	194	202
	195	203
	196	204
	197	205
	198	206
	199	207
	200	208
	201	209
	202	210
	203	211
	204	212
	205	213
	206	214
	207	215
	208	216
	209	217
	210	218
	211	219
	212	220
	213	221
	214	222
	215	223
	216	224
	217	225
	218	226
	219	227
	220	228
	221	229
	222	230
	223	231
	224	232
	225	233
	226	234
	227	235
	228	236
	229	237
	230	238
	231	239
	232	240
	233	241
	234	242
	235	243
	236	244
	237	245
	238	246
	239	247
	240	248
	241	249
	242	250
	243	251
	244	252
	245	253
	246	254
	247	255
	248	256
	249	257
	250	258
	251	259
	252	260
	253	261
	254	262
	255	263
	256	264
	257	265
	258	266
	259	267
	260	268
	261	269
	262	270
	263	271
	264	272
	265	273
	266	274
	267	275
	268	276
	269	277
	270	278
	271	279
	272	280
	273	281
	274	282
	275	283
	276	284
	277	285
	278	286
	279	287
	280	288
	281	289
	282	290
	283	291
	284	292
	285	293
	286	294
	287	295
	288	296
	289	297
	290	298
	291	299
	292	300
	293	301
	294	302
	295	303
	296	304
	297	305
	298	306
	299	307
	300	308
	301	309
	302	310
	303	311
	304	312
	305	313
	306	314
	307	315
	308	316
	309	317
	310	318
	311	319
	312	320
	313	321
	314	322
	315	323
	316	324
	317	325
	318	326
	319	327
	320	328
	321	329
	322	330
	323	331
	324	332
	325	333
	326	334
	327	335
	328	336
	329	337
	330	338
	331	339
	332	340
	333	341
	334	342
	335	343
	336	344
	337	345
	338	346
	339	347
	340	348
	341	349
	342	350
	343	351
	344	352
	345	353
	346	354
	347	355
	348	356
	349	357
	350	358
	351	359
	352	360
	353	361
	354	362
	355	363
	356	364
	357	365
	358	366
	359	367
	360	368
	361	369
	362	370
	363	371
	364	372
	365	373
	366	374
	367	375
	368	376
	369	377
	370	378
	371	379
	372	380
	373	381
	374	382
	375	383
	376	384
	377	385
	378	386
	379	387
	380	388
	381	389
	382	390
	383	391
	384	392
	385	393
	386	394
	387	395
	388	396
	389	397
	390	398
	391	399
	392	400
	393	401
	394	402
	395	403
	396	404
	397	405
	398	406
	399	407
	400	408
	401	409
	402	410
	403	411
	404	412
	405	413
	406	414
	407	415
	408	416
	409	417
	410	418
	411	419
	412	420
	413	421
	414	422
	415	423
	416	424
	417	425
	418	426
	419	427
	420	428
	421	429
	422	430
	423	431
	424	432
	425	433
	426	434
	427	435
	428	436
	429	437
	430	438
	431	439
	432	440
	433	441
	434	442
	435	443
	436	444
	437	445
	438	446
	439	447
	440	448
	441	449
	442	450
	443	451
	444	452
	445	453
	446	454
	447	455
	448	456
	449	457
	450	458
	451	459
	452	460
	453	461
	454	462
	455	463
	456	464
	457	465
	458	466
	459	467
	460	468
	461	469
	462	470
	463	471
	464	472
	465	473
	466	474
	467	475
	468	476
	469	477
	470	478
	471	479
	472	480
	473	481
	474	482
	475	483
	476	484
	477	485
	478	486
	479	487
	480	488
	481	489
	482	490
	483	491
	484	492
	485	493
	486	494
	487	495
	488	496
	489	497
	490	498
	491	499

## Dimensión Estresores

	Percentiles	Puntuación Directa
BAJO	1	0-11
	2	14
	3	15
	5	16
	6	17
	8	18
	10	19
	12	20
	16	21
	21	22
	26	23
	MEDIA BAJO	30
35		24
42		25
MEDIA	50	26
MEDIA ALTO	59	27
	67	28
ALTO	74	29
	81	30
	85	31
	88	32
	90	33
	91	34
	92	35
	97	36
	98	38
	99	40-50
	N	300
	Medio	26,6667
	Desviación Típica	6,06666

Dimensiones Stribna

	Percentiles	Puntuación Directa
	1	0-19
	2	20
	3	21
	4	22
	5	23
	6	24
BAJO	7	25
	8	26
	10	27
	14	28
	17	29
	20	30
	25	31
	26	32
	28	33
	30	34
MEDIA BAJO	35	35
	39	36
	43	37
	47	38
MEDIA	50	39
	53	40
MEDIA ALTO	54	41
	60	42
	65	43
	67	44
	71	45
	72	46
	74	47
	76	48
	80	49
	83	50
	85	51
	87	52
	88	53
ALTO	90	54
	91	55
	93	56
	94	57
	95	58
	96	59
	97	64
	98	65
	99	70-90
	N	300
	MEDIA	39,7461
	DESVIACIÓN TÍPICA	10,88126

## Dimensión Estrategias de afrontamiento

	Percentiles	Puntuación Directa
BAJO	1	0-8
	4	10
	8	11
	9	12
	9	13
	11	14
	15	15
	20	16
MEDIA BAJO	21	17
	28	18
MEDIA	50	19
MEDIA ALTO	58	20
	65	21
ALTO	75	22
	82	23
	87	24
	90	25
	93	26
	95	27
	97	28
	98	31
	99	33-40
	N	300
	MEDIA	19,2667
DESVIACIÓN TÍPICA		
4,58382		





FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ACTA DE TITULACIÓN PROFESIONAL

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Alas Peruanas (Artículo 27), bajo la Presidencia de Mg. MARIA DEL ROSARIO PENA CORDOVA, en el Salón de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de ENFERMERIA, sito en el distrito de HUANUCO, provincia de HUANUCO, siendo las 19 : 00 Horas del día 27 de NOVIEMBRE del 2015, se inició la sesión pública de sustentación de la Tesis:

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS FILIAL HUANUCO 2015"

Presentada por el (la) Bachiller:

CARRUAS PIMENTEL KATY YUDITH

Para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

El resultado de la sustentación es el siguiente:

	JURADO EXAMINADOR	CALIFICACIÓN		
		Aprobado	Desaprobado	
Presidente	<u>Mg. Maria del R. Pena Cordova</u>	Aprobado	Desaprobado	
Miembro	<u>Mg. Lady's Z. Estacio Flores</u>	Aprobado	Desaprobado	
Secretario	<u>Lic. Roguel H. Ondoñez Matogojio</u>	Aprobado	Desaprobado	

Conduyendo que el Bachiller Obtuvo el promedio final de:

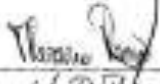
Aprobado por Unanimidad  Aprobado por Mayoría  Desaprobado

Se Recomienda La Publicación de la Tesis SI  NO

Siendo las 21 : 00 \* Horas culminó el proceso y en fe de lo cual se sentó la presente acta

  
Lic. Roguel H. Ondoñez H.  
Secretario

  
Mg. Lady's Z. Estacio Flores  
Miembro

  
Mg. Maria del R. Pena Cordova  
Presidente

\* Para indicar la hora, usar como referencia las 24 horas del día (17:30 horas)  
Por favor asegúrese de consignar todos los datos solicitados.