



**VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO**

TESIS

**EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y NIVELES DE ESTRÉS
EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
ENFERMERÍA, DE LA UNIVERSIDAD “SAN LUIS
GONZAGA” DE ICA, AÑO 2011.**

PRESENTADO POR

BACH. OLIVIA HERMELINDA HELIA CURASI GOMEZ

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

ICA - PERÚ

2014

DEDICATORIA:

A mi Padre Celestial por haberme dado la vida, la sabiduría y la fuerza para continuar en mi profesión, porque siempre mostro como lámpara a mis pies y lumbrera a mi camino. A mis padres, a mi esposo y a mi hijo Moisés por su amor y alegría.

AGRADECIMIENTO:

A Dios, por permitirme concluir una más de mis metas, y por darme una maravillosa familia. A mi madre María por el apoyo y amor incondicional que me brindó, por sus enseñanzas y todo su amor.

RECONOCIMIENTO:

A mi hermana Yolanda, por su apoyo y comprensión en todos los momentos.

A mis maestros por haber contribuido en mi formación y culminación de la maestría, inculcándome sus experiencias y fortaleciendo el nivel científico de mis estudios.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RECONOCIMIENTO.....	iv
INDICE.....	v
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	ix

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	11
1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL:	16
1.2.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL:	16
1.2.3. DELIMITACIÓN SOCIAL:	16
1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL:	16
1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL:	17
1.3.2. PROBLEMAS SECUNDARIOS.....	17
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	18
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
1.5. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	19
1.5.2. HIPÓTESIS SECUNDARIAS.....	19
1.5.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	20
1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
1.6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	20
A) TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	20
B) NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	20
1.6.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
A) LOS MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN:	21
B) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	21

1.6.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
A) POBLACIÓN.....	22
B) MUESTRA.....	22
1.6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	22
A) TÉCNICAS.....	22
B) INSTRUMENTOS.....	22
1.6.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	
LIMITACIONES.....	23
A) JUSTIFICACIÓN.....	23
B) IMPORTANCIA.....	23
C) LIMITACIONES.....	24

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
2.2. BASES TEÓRICAS.....	33
2.3. DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	55

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. ANÁLISIS DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	58
3.1.1. Análisis de datos.....	58
3.1.2. Prueba de hipótesis.....	62
3.1.3. Discusión de resultados.....	74
3.2. CONCLUSIONES.....	76
3.3. RECOMENDACIONES.....	77
3.4. FUENTES DE INFORMACIÓN.....	78
3.5. ANEXOS.....	82
3.5.1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	
3.5.2. ENCUESTA O ENTREVISTA	

RESUMEN

EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SAN LUIS GONZAGA DE ICA, AÑO 2011.

La investigación tuvo como objetivo determinar en qué medida las exigencias académicas influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

El presente estudio es una investigación básica, reúne por su nivel las características de un estudio descriptivo y correlacional y el diseño de la investigación es no experimental – transversal.

Llegando a la conclusión que se ha encontrado una influencia significativa de las exigencias académicas con los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

PALABRAS CLAVES

Exigencias académicas, estrés, universidad, estudiantes, enfermería.

ABSTRACT

REQUIREMENTS AND LEVELS OF STRESS IN STUDENTS OF NURSING COLLEGE ASN LUIS GONZAGA DE ICA, YEAR 2011.

The research aimed to determine to what extent the academic demands influence the levels of stress in students of nursing the University San Luis Gonzaga de Ica, year 2011.

The present study is a basic research, combines the features of a descriptive and correlational study for its level and the design of the research is non-experimental - cross.

Coming to the conclusion that it has found a significant influence of the academic demands with stress levels of students in the career of nursing the University San Luis Gonzaga de Ica.

KEYWORDS

Academic demands, stress, University, students, nursing.

INTRODUCCIÓN

Las exigencias académicas se comportan como estresores curriculares o estímulos inducentes de respuestas conocidas específicamente como estrés estudiantil. El paradigma común de "salud versus enfermedad" se traduce, no pocas veces, en las mentes de las gentes, a la analogía "relajación versus tensión". Esto es comprensible, porque gran cantidad de la literatura sobre estrés se ha centrado, desde sus orígenes, en el desarrollo de enfermedades. Fue Hans Selye (1956, 1974) el que le dio su actual significado al término "stress". Sin embargo, el estrés no puede percibirse solamente desde esta perspectiva.

Desde los tiempos en los que el estudiante universitario era un "bien" escaso para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de "élite" (tanto social como institucional) a la universidad de "masas" ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés. De ellos, sin duda, uno de los más relevantes es el de la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral. Ello hace que ser "de los mejores" sea un objetivo que los estudiantes (sobre todo los de los últimos cursos) se plantean por encima incluso de la adquisición de conocimientos. Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario.

Las exigencias académicas de los alumnos universitarios, puede hacer referencia a aspectos muy diversos. Por ejemplo, a finalizar cada curso académico con todas las asignaturas correspondientes aprobadas, a no repetir ningún curso, a no abandonar la carrera, a presentarse a todos los exámenes, a aprobar éstos, etc. Concretamente, en el área del rendimiento académico, un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas: (1) a nivel cognitivo, los alumnos creen no saber nada antes del examen,

que se les va a quedar la mente en blanco, que se les va a preguntar justo las cuestiones que no se han preparado, que van a perderla beca si fracasan en el examen, etc., (2) a nivel motórico, los alumnos necesitan ir al servicio sin eliminación urinaria, se crujen los dedos, se muerden las uñas, emiten resoplos y bufidos, fuman en exceso, etc., y (3) a nivel fisiológico, los alumnos sufren taquicardia, sudoración, temblor generalizado, meteorismo, diarrea, etc. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen.

Consciente de que el estrés resulta problemático y multidimensional, hemos intentado controlar el tema desde una perspectiva académica; específicamente, desde la forma en que estas exigencias determinan sus niveles de estrés. Examinar los niveles de exigencias académicas y sus consecuencias estresoras resultantes ha sido uno de los objetivos principales de este trabajo, aplicado en la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, en el año 2011.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

El estrés es un tema ampliamente discutido actualmente. Miles de artículos y comentarios, publicados en diarios y revistas de actualidad como trabajos eruditos, textos y libros científicos e informes de investigación exhiben su amplia divulgación en todos los medios de nuestra cultura. La popularidad del tema no es sólo una cuestión de difusión, es principalmente una experiencia dolorosa.

Ahora bien, cara a la determinación de ese estrés resulta, en primera instancia, relevante el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez en la institución universitaria. Así, con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno o, hablando en términos de Santacreu ¹, al nuevo ecosistema. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan.

Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas.

¹ Santacreu, J. (1991). Psicología Clínica y Psicología de la Salud Marcos teóricos y modelos. Revista de Psicología de la Salud, 3 (1),3-20

Fisher ² considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario.

Uno de los factores más ampliamente estudiados en relación al estrés académico de los universitarios ha sido aquél ligado a la transición del nivel pre-universitario al mundo universitario (Fisher), lo que ha propiciado, incluso, el desarrollo de programas, algunos de ellos preventivos (Pozo)³ y la gran mayoría interventivos dirigidos todos ellos a ayudar a los estudiantes en ese período de transición para que ésta sea lo menos costosa posible.

El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

En este sentido, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt-Glaser y cols.⁴ informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante períodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades. Otro trabajo posterior (Glaser y cols., 1993) confirma los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso,

² Fisher, S. y Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-sickness. *British Journal of Psychology*, 79, 1-13.

³ Pozo, C. (1996). El fracaso académico en la universidad sistema de evaluación e intervención preventiva Tesis Doctoral: Manuscrito sin publicar. U.A M.

⁴ Kiecolt-Glaser, J.K.; Glaser, R.; Strain, E.C. et al. (1986). Modulation of celular immunity in medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 9.311-320.

evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres -exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud⁵.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

Por supuesto, México no es la excepción sino parte de una regla generalizada a casi todo el mundo globalizado de hoy. Según un informe de la Universidad Sussex (2001), de Inglaterra, "México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad tales como pobreza y cambios constantes de situación. El reporte agrega que los cambios que se viven a nivel político y social y el elevado índice de pobreza que registra el país provocan que la gente viva en constante tensión y depresión.

La vida universitaria suele ser una etapa memorable; es la época en que uno aún tiene la posibilidad de excederse en diversión y estudio. Sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia por ocupar un lugar en la población económicamente activa, las presiones de la academia y la cotidianidad

⁵ Hernández, J.M.; Pozo, C. y Polo, A (1994). La ansiedad ante los exámenes Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia: Promolibro.

hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla.

Tras una investigación realizada el año pasado con una muestra representativa de alumnos de la facultad de psicología de la Universidad Veracruzana, se supo que más de 70 por ciento de los estudiantes se siente vulnerable a caer en cuadros preocupantes de estrés.

La investigación, titulada Calidad de vida y estrés en los universitarios, dirigida por Irma Aída Torres Ferman, académica y maestra en psicología, inició debido a que, desde hace algunos años, se plantea la construcción de ¿universidades saludables?

Asimismo, a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. El asunto es grave porque el estrés es un importante generador de patologías. En países como Estados Unidos, el 70 por ciento de las consultas médicas son por problemas derivados del estrés y una cuarta parte de los medicamentos que se venden en ese país, son antidepresivos u otro tipo de drogas que afectan al sistema nervioso central⁶

El estrés y su influencia en la vida del ser humano han sido retomados en la actualidad con gran fuerza, impulsado por las nuevas concepciones teóricas asumidas, su reconocimiento como una enfermedad o su asociación a múltiples alteraciones del funcionamiento normal del organismo⁷. A pesar de su inserción en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre expertos sobre la definición del término estrés. Esta situación ha generado una diversidad conceptual, teórica y

⁶ <http://www.psiquiatria.com/noticias/estres/4187>. Consultado en Noviembre de 2011

⁷ Bonet J. (2003). El estrés como factor de vulnerabilidad: de la molécula al síndrome. Ponencia al Simposio Gador. Buenos Aires: XVI Congreso Argentino de Psiquiatría de APSA

metodológica plasmada en una extensa gama de investigaciones recogidas en numerosas publicaciones ⁸

Fue Lazarus⁹ quien estableció que no es el estresor mismo el causante de estrés, sino la percepción del individuo sobre el estresor. Es entonces la evaluación cognoscitiva que hace la persona sobre un estímulo estresor lo que define la situación, tanto para la reacción o respuesta estresante como para el afrontamiento posterior.

Lazarus piensa que las expectativas que el individuo tiene sobre las metas o exigencias ambientales son percibidas positivamente como desafíos o negativamente como amenazas. Es la percepción que el individuo tiene lo que realmente cuenta.

Es posible, empero, que las expectativas cambien cuando las exigencias académicas o estresores curriculares sean afrontadas por los estudiantes. Si los alumnos han sobrevalorado una meta o exigencia académica y la expectativa es positiva, el "desafío" correspondiente se traduce en un alto afrontamiento que puede llevarlos paradójicamente a una suerte de desilusión. Por el contrario, también es posible que una expectativa negativa o "amenaza" no se confirme, y el resultado se transforme en alivio al descubrir que las exigencias académicas eran más bien bajas. De esta forma, frente a las expectativas planteadas por Lazzarus¹⁰ de desafío o amenaza, es posible contraponer también resultados opuestos de desilusión y alivio respectivos cuando estas expectativas no se confirman¹¹

Entre los estudiantes de enfermería sus principales estresores en las prácticas clínicas se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo,

⁸ Barraza, A. (2007b). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica Psicología Científica.com. [en red]<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1-cientifica.html>. Consultado el 2 de febrero de 2012.

⁹ Lazarus, R. & S. Folkman (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Verlag

¹⁰ Lazarus, R. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future. Psychosomatic Medicine 55: 234-247

¹¹ Huaquin, V. (2001). Manejo del Estrés. Revista Académica de la Academia de Ciencias Policiales de Carabineros de Chile. Año 16. N° 38.

de la implicación emocional, de la relación con el enfermo (dañarse en la relación), el enfermo busca una relación íntima y de la sobrecarga ¹²

1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación se realizó en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

1.2.2. DELIMITACIÓN SOCIAL

La investigación se llevó a cabo con la participación de los estudiantes de enfermería.

1.2.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se llevó a cabo en el año 2011, siendo las exigencias académicas un tema del ámbito educativo.

1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Esta investigación abarca dos conceptos fundamentales como las exigencias académicas y los niveles de estrés.

A. Exigencia Académica

La exigencia académica es el camino para alcanzar la calidad educativa que la Ibero promueve en sus programas. Por ello quiere tener profesores que eduquen e impulsen en sus estudiantes el máximo desarrollo de sus talentos. La exigencia académica implica que los estudiantes y profesores demos lo mejor de nosotros mismos y que nos esforcemos por una mejora continua.

B. Estrés

El estrés se puede definir como el mecanismo general del organismo para adaptarse a todas las influencias, cambios, exigencias y

¹² Zupiria Gorostidi, X.; Uranga Iturriotz, M. J.; Alberdi Erize, M. J. y Barandiaran Lasa, M. (2002). KEZKAK: Cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínica. En: Gaceta Sanitaria, Vol. 17, No. 1, pp. 37-51.

tensiones a los que podía estar expuesto la persona, siendo común en todos estos procesos la forma como el cuerpo trata de adaptarse¹³

1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL:

¿En qué medida las exigencias académicas influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, Año 2011?

1.3.2. PROBLEMAS SECUNDARIOS:

¿Cómo influyen las horas de estudio en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?

¿Cómo influyen las actividades de aprendizaje y evaluación en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?

¿Cómo influyen las condiciones de los estudiantes en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?

¿Cómo influyen las características de los docentes en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?

¿Cómo influye la naturaleza de los cursos en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?

¹³ Ortega ME, Pérez MA. Bases para una psicología del medio. Bucaramanga: Oriente Editores Gráficos; 1996.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar en qué medida las exigencias académicas influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Establecer en qué medida las horas de estudio influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

Establecer en qué medida las actividades de aprendizaje influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

Establecer en qué medida las condiciones de los estudiantes influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

Establecer en qué medida las características de los docentes influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

Establecer en qué medida la naturaleza de los cursos influye en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.

1.5. HIPÓTESIS Y VARIABLES

1.5.1 HIPÓTESIS PRINCIPAL

A mayores niveles de exigencia académica serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

1.5.2 HIPÓTESIS SECUNDARIAS

A mayor horas de estudio serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

A mayor actividades de aprendizaje y evaluación serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

A mayor deficiencia de las condiciones de los estudiantes serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

A mayor severidad de las características de los docentes serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

A mayor especialidad en la naturaleza de los cursos serían mayores la influencia de los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad San Luis Gonzaga de Ica.

1.5.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición Operacional	Indicadores	Naturaleza Y Escala De Medición	Instrumento
V. Independiente Exigencias académicas	Están referidas a los docentes y las actividades normadas institucionalmente para elevar la calidad educativa	1.horas de estudio 2.actividades de aprendizaje y evaluación 3.condiciones de los estudiantes 4.características de los docentes 5.naturaleza de los cursos	1.cuantitativa, discontinua 2.cualitativa, ordinal 3.cualitativa, nominal 4. cualitativa, nominal 5. cualitativa, nominal	Inventario de Estrés Académico (I.E.A.)
V. Dependiente Niveles de estrés	El estrés se mide en niveles de sentimientos, síntomas, ansiedad, dolores.	1.nivel cognitivo 2.nivel fisiológico 3.nivel motor	1. cualitativa, nominal 2. cualitativa, nominal 3 cualitativa, nominal	Inventario de Estrés Académico (I.E.A.)

1.6 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

a) Tipo de Investigación

Investigación Básica porque mantiene como propósito recoger información de la realidad y enriquecer el conocimiento científico orientándonos al descubrimiento de principios y leyes. Sánchez Reyes (2002:13).

b) Nivel de Investigación

El trabajo de investigación adopta el nivel descriptivo y correlacional.

1.6.2 MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN:

a) MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

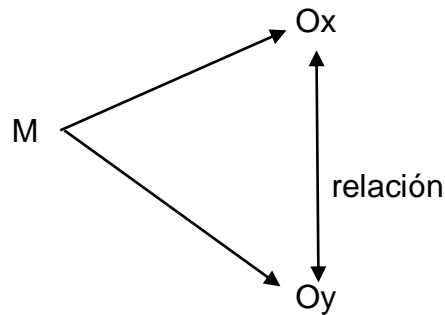
Inductivo.- Este método nos permite analizar los datos de una muestra para luego generalizar a toda la población, proyectándose a todo el universo.

Deductivo.- El método deductivo nos va a permitir que al estudiar y validar las características de la población estas se pueden aplicar a cualquier individuo que no esté considerado dentro de la muestra.

b) DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio con diseño no experimental, transversal correlacional. Como señala Kerlinger (1979). “La investigación no experimental es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones”. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

El diagrama correlacional es el siguiente:



M : Muestra : 60 estudiantes de la carrera de enfermería - UNICA.

O1 : Observaciones de exigencias académicas

O2 : Observaciones de niveles de relación que se establecen entre las variables concurrentes

1.6.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

a) POBLACIÓN

La población está conformada por 280 alumnos de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica.

b) MUESTRA

En esta investigación se trabajó con una muestra no probabilística intencionada, quedando conformada por 140 alumnos de la facultad de enfermería – UNICA.

1.6.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

a) TÉCNICAS

Como técnica a emplearse para la recolección de la información, emplearemos las encuestas, las cuales nos permitirán obtener información directamente de los usuarios seleccionados como muestra. Se utilizará la técnica análisis documental a través de la ficha de registro como instrumento, para identificar las exigencias académicas y los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera profesional de enfermería – UNICA.

b) INSTRUMENTOS

Se emplearán cuestionarios preparados para las encuestas y se considerará el Inventario de Estrés Académico (I.E.A). Polo Hernández y Pozo (1996).

Este listado constituye el cuerpo del I.E.A. en el que se incluyen once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico.

Tales situaciones son las siguientes:

1. Realización de un examen.
2. Exposición de trabajos en clase.

3. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc).
4. Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
5. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.).
6. Masificación de las aulas.
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas. Competitividad entre compañeros.
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc)
10. La tarea de estudio.
11. Trabajar en grupo

1.6.5 JUSTIFICACIÓN, IMPORTANCIA Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Nuestra investigación adquiere relevancia en las siguientes justificaciones:

a) JUSTIFICACIÓN:

Con el desarrollo de este trabajo pretendemos llegar a un conocimiento más exhaustivo del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición como en las reacciones que dichas situaciones provocan en los individuos. Para ello, es necesario, en primer lugar, contar con herramientas útiles para la evaluación de tal estrés. Dichas herramientas concretadas en instrumentos de evaluación deben cumplir un primer requisito de sensibilidad para la detección de diferencias tanto en lo que tiene que ver con la ocurrencia de estrés asociado a situaciones

específicas como en relación a las manifestaciones conductuales de tal estrés.

b) IMPORTANCIA

El estrés es la enfermedad causante del bajo nivel académico de muchos estudiantes, pues, existe una gran prevalencia de estos factores estresantes en el plano educativo y es difícil de erradicar debido a que no se manejan estrategias adecuadas para su control. Por lo que se hace necesario realizar el presente trabajo de investigación relacionado con los factores estresantes y la variación en el rendimiento académico, mostrando la influencia del primero sobre el segundo, teniendo en consideración que los estudiantes de enfermería atraviesan por una serie de exigencias académicas dentro de la universidad y a la vez con la institución donde realizan sus actividades de prácticas.

c) LIMITACIONES

En el proceso de la investigación no se ha tenido limitaciones en cuanto al tiempo, recursos y bibliografía.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES:

- **HUAQUIN V. y LOAÍZA R (2004). *Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de medicina de la universidad de Austral de Chile.***

Este artículo concentra su atención en las cuatro carreras de la Facultad de Medicina de la UACH, en la que se utiliza una muestra parcial de 225 estudiantes. En un análisis comparativo de las veinticuatro carreras, esta Facultad logró la nota más alta (5.2 escala 1 a 7) en lo concerniente a la evaluación que hacen los estudiantes de sus sistemas curriculares respectivos, nota que sube aún más cuando se evalúa la carrera de Medicina sola (5.34). El instrumento comprende una batería de tests para evaluaciones cognitivas y estrés curricular. Los resultados de la muestra parcial son, en general, coincidentes con la muestra total; así se confirma la relación inversa entre altos niveles de exigencias y bajos niveles de estrés correspondiente y viceversa. Las carreras de la Facultad de Medicina de la UACH muestran niveles de exigencia altos acompañados de niveles de estrés moderadamente altos. Por su parte, las evaluaciones hechas a la situación personal reflejan una alta autoestima, la que se acompaña con niveles de estrés personal moderadamente bajos.

En lo referente a las exigencias ideales de lo que se presume debiera ser un buen sistema curricular, los estudiantes esperan altas exigencias manifestando consecuencias estresoras moderadas. Estas expectativas resultan similares al resto de las carreras evaluadas

- **CALDERA J., PULIDO B. y (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos.***

El presente trabajo es un esfuerzo por identificar y describir las relaciones que existen entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos (CUALTOS).

Como primer punto se abordan los elementos de corte conceptual que explican el estrés, de manera particular del que se deriva de las actividades académicas que realiza el estudiantado universitario. Acto seguido, se toca el tema del rendimiento académico y la relevancia que éste tiene para las instituciones educativas. La propuesta metodológica en la que se sustenta el trabajo es de tipo descriptiva, correlacional y transversal ya que la intención se centra en caracterizar en un momento dado, los niveles de estrés de la población estudiantil, así como identificar las relaciones de éste con las variables: rendimiento académico, grado escolar, edad y género. La población estudiada abarcó al 100 por ciento de la matrícula de la carrera, el cual equivalía a 115 alumnos.

Dicha pesquisa se llevó a cabo en el mes de febrero del 2007. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero si manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.

- **SANDOVAL G., et.al¹⁴ (2008). *Factores Estresantes que Influyen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, en el periodo agosto a diciembre del 2008*, manifiestan que el estrés es una enfermedad que se ha incrementado con el pasar del tiempo y que en la actualidad afecta sobre a todo a los estudiantes que constantemente tienen sobrecarga laboral, y al no mejorar correctamente el estrés le puede originar problemas en el aspecto familiar y académico.**
- **FELDMAN L., et.al ¹⁵ (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos.***

El objetivo de la presente investigación fue evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Trescientos veintiún estudiantes de carreras técnicas en Caracas, Venezuela, diligenciaron, durante el periodo académico de mayor tensión, instrumentos sobre estrés académico, apoyo social y salud mental. Los resultados indican que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado. Los resultados se discuten en función de las implicaciones en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

¹⁴ Factores estresantes que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Medicina del segundo ciclo de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo en el periodo de agosto – diciembre del 2008 Autor(es): Sandoval Merino, Gary Martín Zapata Zapata, Cesar Antonio Gamarra Alcalde Oscar Mauricio <http://www.slideshare.net/Garyto/proyecto-de-investigacion-presentation>

¹⁵ Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Lya Feldman, Lila Goncalves, Grace Cristina Chacón Puignau, Joanmir Zaragoza, Nuri Bagés, Joan De Paulo <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewArticle/406>

- **ROMÁN C., et.al¹⁶ (2008), en el estudio *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*, manifiestan que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico.**
- **ESPINOSA, J. et.al¹⁷ (2009). *Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios*.** El propósito de este estudio fue observar la relación entre las dimensiones de personalidad propuestas por el Modelo de Temperamento/Carácter y las dimensiones del Afrontamiento al Estrés en una muestra aleatoria estratificada de 150 de estudiantes universitarios. Los resultados indican que los participantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés; asimismo, se confirman los supuestos biológicos y culturales del Modelo de Personalidad y se evidencia que el afrontamiento al estrés guarda estrecha relación con las características de personalidad, en especial con dos dimensiones del Carácter (Autodirectividad y Autotrascendencia) y poca relación con las dimensiones del temperamento en especial con evitación del daño y persistencia. Se discuten las implicaciones de estos resultados.

¹⁶ Carlos Alberto Román Collazo, Felino Ortiz Rodríguez, Yenima Hernández Rodríguez. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina .Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653 n.º 46/7 – 25 de julio de 2008

¹⁷ Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios.Espinosa, Juan C.; Contreras, Françoise V.; Esguerra, Gustavo A.Revista:Diversitas : Perspectivas en psicología, 2009; Vol.5, no. 1.Página(s):87-96 ISSN: 17949998

- **PÉREZ M., RODRÍGUEZ A., BORDA M. y DEL RÍO C.¹⁸ (2009).** *Estudio del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*, refieren que aunque el nivel de estrés (pasado y presente) soportado por los alumnos no influía directamente en sus calificaciones académicas, éstas correlacionaron con la sobre activación actual, con determinadas características del patrón de conducta tipo A y con la edad.
- **DEL TORO A., et.al¹⁹ (2011).** *Estrés académico en estudiantes de Medicina de primer año con bajo rendimiento escolar.*
Se hizo un estudio descriptivo y transversal de estudiantes de medicina con bajo rendimiento académico, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Médicas No. 2 de Santiago de Cuba en el semestre comprendido desde octubre de 2008 hasta abril de 2009, con vista a determinar las causas de ello. Se halló un predominio de altos niveles de estrés en estos educandos, sobre todo del sexo femenino, así como también de las situaciones estresantes: sobrecarga de tareas y deberes escolares, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo. De todas las reacciones evaluadas, las más intensas fueron las psicológicas, en tanto la estrategia de afrontamiento más usada resultó ser la emoción. En la casuística, el patrón de conducta de tipo A prevaleció en los alumnos con altos niveles de estrés.
- **ARRIBAS J.²⁰ (2011).** *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería.*
El objetivo de este trabajo es proponer un modelo estructural de las dimensiones que configuran el estrés académico de los estudiantes

¹⁸ Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios (*) M.A. Pérez San Gregorio, A. Martín Rodríguez, M. Borda, C. del Río. editorialmedica.es

¹⁹ DEL TORO ANEL, Annia Yolanda; GORGUET PI, Marlen; PEREZ INFANTE, Yaimet y RAMOS GORGUET, Darriela Annette. Academic stress in first year medicine students with low school performance. MEDISAN [online]. 2011, vol.15, n.1 [citado 2012-02-02], pp. 17-22. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003&lng=es&nrm=iso. ISSN 1029-3019

²⁰ Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. Juan Arribas Marín. DOI: 10-4438/1988-592X-RE-2011-360-126

universitarios. El estudio se hizo con una muestra no probabilística constituida por 138 estudiantes de primer curso de la Diplomatura de Enfermería. Se desarrolló un instrumento para evaluar el nivel de estrés del estudiante y la intensidad con que percibe los estresores que lo generan en relación con las asignaturas. Posteriormente se formuló un modelo causal de las dimensiones que configuran el estrés académico de los estudiantes de enfermería.

El instrumento ha permitido evaluar con suficiente fiabilidad (alfa de Cronbach= 0.771) y validez la relación que se produce entre los estresores propios de la vida académica y el nivel de estrés percibido por el estudiante ante las asignaturas que cursa. El modelo propuesto ha presentado una bondad de ajuste aceptable, mostrando todos los parámetros estimaciones positivas y significativas, por lo que puede considerarse consistente con los datos empíricos obtenidos de la muestra de trabajo. Se puede afirmar que el sistema hipotetizado de relaciones propuesto en el modelo representa una explicación plausible del estrés académico en estudiantes universitarios. Las dimensiones o estresores académicos que conforman dicho estrés (trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura) podrán ser susceptibles de intervención con el fin de controlar la intensidad con la que son percibidos por los estudiantes, y de esta forma incidir sobre dos aspectos fundamentales durante el desarrollo de sus estudios: el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

- **GARCÍA A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios Noveles de ciencias de la salud.***

Cuyo objetivo fue conocer el estrés percibido en alumnos nóveles de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga. Al mismo tiempo hemos estudiado también la estrategias de aprendizaje cognitivas de dicho alumnado, su rendimiento académico y las relaciones que pudiera

haber entre estas tres variables, es decir entre estrés percibido y estrategias de aprendizaje; estrés percibido y rendimiento académico y entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico.

La muestra está compuesta por 209 estudiantes para las variables estrés percibido y estrategias de aprendizaje y 169 para todo lo relacionado con el rendimiento académico.

Hemos usado una investigación transversal, observacional y de naturaleza correlacional. La técnica usada para la obtención de los datos de la muestra ha sido el cuestionario en formato de autoinforme administrado vía on-line. Para evaluar el estrés percibido hemos usado el Cuestionario de estrés percibido para alumnos nóveles. Para el cálculo del rendimiento académico hemos usado de forma individualizada, las tasas de éxito, rendimiento y la nota media.

Para el estudio descriptivo de la muestra en lo que a Estrés Percibido, Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico se refiere, hemos empleado indicadores de tendencia central (media y error típico), indicadores de dispersión (varianza, desviación típica, rango, mínimo y máximo) indicadores de posición (percentiles), indicadores de forma (asimetría y curtosis y sus errores típicos) y representaciones gráficas y tablas.

De todo ello, concluyó que los alumnos nóveles de nuestra Facultad manifiestan un nivel de estrés percibido débil-medio, siendo los factores estrés académico y desorganización de la Universidad los más estresantes. Las estudiantes de la Facultad muestran más nivel de estrés que los alumnos de género masculino.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

- **SOLÓRZANO M. y RAMOS N.²¹(2006). *Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión (Semestre I- 2006)*, manifiestan**

³⁰Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión (Semestre I- 2006) Mary Luz Solórzano Aparicio¹ y Nitzy Ramos Flores Rev. de Ciencias de la Salud 1:1 2006

que se recomienda el uso del instrumento utilizado en este trabajo de investigación con el propósito de mejorar la calidad del aprendizaje en las aulas universitarias.

- **BEDOYA S., et.al²². (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología.***

El presente estudio tuvo como propósito evaluar los niveles, situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en 118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. La distribución de la muestra fue: 73,7% mujeres y 26,3% varones, edad promedio 20,47±1,29 años. En el análisis de los resultados se utilizaron los porcentajes para determinar la presencia de estrés, la comparación directa de medias para describir la intensidad con que se presentaron las situaciones generadoras y manifestaciones de estrés y el análisis correlacional se realizó a través del coeficiente Tau de Kendall. Los resultados revelan que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos, las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación a los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y

²² BEDOYA LAU, Silvana Aranceli, PEREA PAZ, Miguel y ORMENO MARTINEZ, Rosario. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Rev. Estomatol. Herediana, ene./junio 2006, vol.16, no.1, p.15-20. ISSN 1019-4355

manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados.

- **LOAYZA J., NUÑEZ E. y MINI V.³⁰ (2009).** *El Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento, la Inteligencia emocional y el autoconcepto en estudiantes de psicología*, manifiestan que las variables que mejor predicen el stress académico, son el control de impulsos, el optimismo, la solución de problemas, el autoconcepto emocional en general y el autoconcepto académico. profesional.³⁰

2.1.3 ANTECEDENTES REGIONALES

No se encontró estudios a nivel local

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE EXIGENCIA ACADÉMICA

La exigencia académica es la vía para alcanzar la calidad educativa que la Ibero comienza en sus programas. Por ello quiere tener profesores que eduquen y promuevan en sus estudiantes el inmenso desarrollo de sus talentos. La exigencia académica implica que los estudiantes y profesores proporcionemos lo mejor de nosotros mismos y que nos esforcemos por una mejora continua.

Para que nuestros estudiantes alcancen aprendizajes profundos y significativos, debemos planear mejor nuestras clases, definir con claridad las reglas del curso y aplicarlas consistentemente, motivar a los estudiantes, evaluarlos y retroalimentarlos perseverantemente, estar atentos a lo que el estudiante requiere exigiéndole que haga bien lo que hace. Los estudiantes, entonces se darán cuenta de que estamos implicados con su formación y a su vez se sentirán motivados para responder ante cada reto planteado.

Debemos estar dispuestos a asumir la tarea de ser profesores más preparados, más comprometidos con nuestra práctica docente y con el aprendizaje de nuestros alumnos.

Dando lo mejor como profesores lograremos obtener lo mejor de nuestros estudiantes.²³

APORTES DE LA EXIGENCIA ACADÉMICA

- Modelos a imitar
- Oportunidades
- Apoyo
- Expectativas
- Dirección
- Reforzamiento
- Perspectivas diferentes
- Habilidades sociales y cognitivas

EXIGENCIAS DEL TRABAJO UNIVERSITARIO²⁴

A partir de las opiniones y experiencias personales reveladas por los alumnos al discutir acerca de las cualidades, actitudes o habilidades que requiere el trabajo universitario, podemos organizar éstas en torno a una serie de categorías que presentaremos seguidamente. Cabría considerar tales dimensiones como los elementos que facilitan, desde la perspectiva de los alumnos, el éxito académico en la universidad.

A) AUTOCONCEPTO

Un primer tipo de aspectos considerados tiene que ver con la percepción que el alumno tiene sus características como estudiante. En este sentido, el conocimiento de sí mismo, en tanto que presume ser consciente de las propias posibilidades y limitaciones, o del estilo y ritmo de trabajo personales, es considerado por los alumnos un elemento básico de cara a un buen trabajo en la Universidad. Ese conocimiento no tiene por qué ser precisamente un requisito de partida, sino que llegar a él puede ser resultado

²³ Flores J. (2008). *Exigencia académica en el aula universitaria*. Un ensayo sobre Rigor y Exigencia en universidades mexicanas. Recuperado: www.fimpes.org.mx/phocadownload/Premios/1Ensayo2008.pdf (1° julio 2013).

²⁴ Álvarez V., García J., Gil y Romero S. (1999). *Exigencias del trabajo universitario desde la perspectiva de los alumnos*

de un proceso de interacción con el medio académico, a través del cual se va construyendo la imagen que el estudiante tiene de sí mismo.

Otro factor importante para el éxito académico es la autoestima, que involucra no sólo un conocimiento de sí mismo sino una confianza en la propia capacidad para resaltar las materias. Para los alumnos, una autoestima baja puede estar en la base de la frustración.

B) ACTITUDES FRENTE A LOS ESTUDIOS

Entre los aspectos actitudinales reflejados en el discurso de los alumnos, hemos descrito los referidos a la vocación, la motivación y el interés por el trabajo. Todos ellos presumen un modo de enfrentarse al trabajo universitario que implica la tendencia a dedicar tiempo y esfuerzo al estudio de las materias que integran la carrera cursada, y en consecuencia representan factores que contribuirían al éxito académico de los alumnos.

La vocación sugiere a la inclinación natural de los sujetos ante una profesión o campo profesional, que podría traducirse en un gusto por el estudio de los contenidos formativos propios de esa profesión y, por tanto, en un incremento de las posibilidades de conseguir buenas calificaciones.

Unido a la vocación se encontraría la motivación ante los estudios. Aunque la vocación podría ser una variable presagio que habría de tenerse en cuenta al anunciar el éxito académico, junto a ésta debe darse una cierta motivación del alumno que le trasladaría a desarrollar y conservar una firme actitud positiva ante el trabajo. Las posibilidades de trabajo futuras, el valor o la utilidad de la formación recibida o la propia naturaleza de las actividades académicas contribuirían a mantener la motivación del alumno.

Vocación y motivación serían fragmentos importantes de cara a que el alumno demuestre interés por el trabajo, es decir, preocupación y voluntad de desarrollar las tareas de estudio que exige el aprendizaje de una materia, cumpliendo con los requerimientos que plantean el programa y las actividades mencionadas por el profesor.

C) DEDICACIÓN AL ESTUDIO

Bajo la dimensión de asignación al estudio podrían recogerse diferentes categorías afines con el esfuerzo y el tiempo invertidos por el alumno en el estudio de las disciplinas universitarias. En el sentido en que aquí se ha utilizado, la dedicación del alumno habría de ser elevada para lograr resultados óptimos, y por tanto exigiría una implicación y un compromiso importante con la actividad discente.

En el nivel más básico, la dedicación al estudio se plantearía simplemente como asistencia a clase. Para los alumnos, la asistencia presume una parte importante del estudio, en tanto que representa la principal fuente de información acerca de los contenidos. La dedicación al estudio comenzaría por asistir a las clases que imparten los profesores.

Los alumnos, sin embargo, matizan este aspecto recalcando las características idiosincrásicas de cada materia, que trasladarían en algunos casos a hacer preferible la no asistencia a clase. El tiempo invertido en esta actividad podría destinarse a otras alternativas de estudio basadas en el trabajo personal, la consulta a fondos bibliográficos, etc., cuando el estilo docente adoptado resulta poco atractivo y no responde al objetivo de mostrar la estructura de la materia de aprendizaje y orientar su estudio por parte de los alumnos.

La constancia en el trabajo es otro de los componentes apuntados por los alumnos como claves del éxito académico en los estudios universitarios. Envuelve la firmeza, perseverancia y continuidad en el estudio de las materias, que se declara en el trabajo diario y la dedicación permanente del alumno.

Ser constante en el trabajo, en opinión de los alumnos, implica un grado de dedicación superior a la mera asistencia, pues representa disponer de un tiempo de estudio diario, al margen del horario académico, para realizar las actividades propuestas por los profesores o tratar de relacionar los contenidos de las distintas materias.

D) ESTILO DE TRABAJO

El perfil del alumno con éxito en la universidad, en el que se completarían rasgos tales como un autoconcepto elevado, una actitud positiva hacia el estudio o una elevada dedicación, se verían completado con una forma de trabajo adecuada. Aunque más adelante consideraremos dimensiones relacionadas con aspectos específicos del trabajo que despliegan los alumnos, nos centraremos ahora en características que definirían el estilo de trabajo del alumno exitoso, entre las que se encuentran la responsabilidad, la autonomía y la adaptabilidad.

La responsabilidad en el trabajo presume una toma de conciencia sobre los resultados de las propias actuaciones, y un compromiso con las tareas y objetivos asumidos. La responsabilidad del alumno implicaría la aceptación de una obligación moral con el trabajo y con las metas, que le llevaría a evitar la no acción o los modos de actuar incorrectos.

Otro rasgo presente en el estilo de trabajo del alumno que alcanza buenos resultados en la Universidad es la autonomía, entendida como no dependencia de otras personas a la hora de adoptar decisiones acerca de cómo desarrollar sus tareas de estudio. Admite iniciativa del alumno y capacidad de poner en práctica las estrategias convenientes para la búsqueda de información, la asimilación y tratamiento de la misma.

Por último, nos referimos a adaptabilidad en el sentido de capacidad para modificar el estilo de trabajo en función de la experiencia almacenada. Envuelve la continua retroalimentación a partir de los resultados logrados como consecuencia de las actuaciones y los procedimientos puestos en práctica en el estudio de las disciplinas académicas. En este sentido, sería una cualidad que conduce al alumno hacia formas de trabajo cada vez más adecuadas y eficaces. Cabe la eventualidad incluso de que esta adaptación del estilo de trabajo sea específica para cada asignatura en particular.

“... a medida que vas avanzando vas deduciendo cómo puedes guiarte, qué hacer, qué no hacer...”

“... a medida que vas deduciendo la asignatura, el nivel y el cómo va, pues tú misma te formulas tu forma de estudio...”

E) HABILIDADES PARA LA ASIMILACIÓN DE CONTENIDOS

En tanto que los procesos de aprendizaje universitario se apoyan en buena medida sobre la transmisión de conocimientos, las habilidades de los alumnos para asimilar y retener la información resultarán decisivas de cara al éxito académico. Junto a los conocimientos, es preciso considerar los procedimientos. La carga procedimental de los contenidos universitarios es especialmente patente en carreras en las que se exige la adquisición de destrezas para la futura práctica profesional. Nos referiremos aquí a las habilidades que facilitarían la asimilación de contenidos tanto cognoscitivos como procedimentales, y que en opinión de los alumnos constituyen factores importantes de cara al éxito.

Cabría hablar, en primer lugar, de una habilidad natural de los sujetos para el aprendizaje de determinado tipo de contenidos, especialmente de tipo procedimental.

Las prácticas desarrolladas en algunas carreras exigirían en ocasiones ciertas habilidades manuales; el aprendizaje de determinadas técnicas se vería favorecido por cualidades innatas de los alumnos, como puede ocurrir en el caso de los estudios de Bellas Artes.

«... de eso depende que te vaya mejor o peor, depende mucho de la habilidad natural que uno tenga (...), depende demasiado de la habilidad que uno tenga con el carboncillo, con lo que sea, con el pincel. Depende demasiado de eso». Álvarez, García, Gil y Romero (1999; 385-392).

La habilidad para absorber la información dada por el profesor es posiblemente la de mayor totalidad en el contenido de las diferentes áreas de enseñanza y carreras universitarias. Dado que la actividad del alumno en las clases suele ser la de tomar apuntes, la habilidad aludida se concretaría en la capacidad del alumno para reflejar con fidelidad en sus notas los aspectos básicos sobre hechos, conceptos o acontecimientos presentados por el profesor y las estructuras relacionales existentes entre ellos.

Una destreza suplementaria a la anterior es la habilidad para identificar los aspectos esenciales en la información obtenida, tanto a través de las explicaciones del profesor como de otras fuentes. Conocer lo fundamental de los contenidos resulta conveniente no sólo para la asimilación sino también para la retención de los mismos en la posterior tarea de estudio. Las claves que contribuye el profesor en su explicación, la estructuración que se crea de los contenidos en manuales, o el adecuado conocimiento que el alumno ya posee sobre el tema son puntos de apoyo importantes para la identificación de lo fundamental frente a lo accesorio.

La destreza para ampliar información involucra poner en práctica con éxito instrucciones para que los contenidos presentados por el profesor constituyan el punto de partida en una elaboración personal y con mayor profundidad de la materia de estudio.

La habilidad para la resolución de dudas forma igualmente un factor significativo de cara al aprendizaje eficaz de los contenidos. Envolvería el conocimiento de las vías posibles para encontrar respuesta a los interrogantes, las incertidumbres y lagunas que se presentan en el alumno en relación a la materia de estudio. Estas vías se concretan en la utilización de fuentes bibliográficas de consulta y en la asistencia a las tutorías del profesor, y su utilización no correspondería ofrecer problemas al alumno.

La práctica para buscar experiencias adicionales sugiere a la facilidad del alumno para aprovechar las oportunidades que dentro o fuera de la Universidad se le ofrecen de cara a completar la formación recibida o encontrar significado a los contenidos teóricos aprendidos.

Los alumnos demostrarían poseer esta habilidad cuando se implican en seminarios prácticos o trabajos de investigación que se desarrollan en los Departamentos universitarios. Asimismo cuando por su propia iniciativa acuden a los centros de trabajo para tomar contacto con los profesionales y con las actividades que realizan diariamente, como una forma de experiencia formativa al margen de la Universidad.

No obstante, sobre este tema podría hacerse una combinación. Para algunos alumnos, la búsqueda de experiencias complementarias, esencialmente de carácter práctico, puede ser un factor que contribuya en mayor medida a la prosperidad de la formación, que a la obtención de buenas calificaciones académicas. En este sentido se asume una disociación entre el saber académico y el saber práctico que resulta útil para el ejercicio de una profesión.

Otras destrezas citadas por los alumnos tienen que ver con metodologías concretas de estudio, tales como habilidad para sintetizar, habilidad para esquematizar.

E) HABILIDADES DE ORGANIZACIÓN

Las habilidades del alumno en cuanto a la forma de disponer su tiempo de trabajo o trazar las estrategias para llevarlo a cabo representan un capítulo importante de perfil al éxito en la Universidad. En este sentido, nos referiremos a dos habilidades que los alumnos han destacado al analizar las claves del trabajo universitario: la identificación de las exigencias que se plantean en el marco de la organización del trabajo en cada asignatura y la planificación del trabajo.

La identificación de las exigencias de cada materia supone determinar qué procedimiento solicita el estudio de una asignatura, teniendo en cuenta la propia naturaleza de la disciplina en cuestión y la forma en que se enfoca la clase por parte del profesor.

La organización del trabajo involucra esencialmente la capacidad de organizar el estudio teniendo en cuenta el volumen de contenidos a estudiar y los límites temporales a los que ha de circunscribirse.

La necesidad de planificar el trabajo surgiría generalmente en los períodos en que se juntan exámenes u otras actividades de evaluación. Supone una actividad reflexiva del alumno para valorar la dificultad de las diferentes materias de estudio y estructurar el tiempo convenientemente para garantizar su aprendizaje en los plazos previstos.

G) HABILIDADES SOCIALES

En el caso de educación a distancia, la educación superior implica la existencia de grupos de alumnos que participan en espacios, horarios, profesorado y experiencias formativas. Profesores y alumnos componen un microcosmos social en el que los individuos poseen su estatus, adoptan determinados roles y protagonizan una diversidad de interacciones personales. En este sentido, las destrezas del sujeto para desenvolverse en el medio social universitario constituyen otro de los apartados importantes de cara al éxito en los estudios.

La capacidad de correspondencia con los compañeros puede ser uno de los factores que ayuden a la producción de buenos resultados académicos. El trabajo universitario requiere a veces la realización de actividades en grupo, para cuya adecuada realización conviene el establecimiento de un buen clima de trabajo basado en el respeto mutuo.

Con autonomía de que se desenvuelvan o no este tipo de actividades, contar con buenas relaciones en el seno del grupo clase se considera muy conveniente de cara al intercambio de apuntes u otros materiales, la resolución de dudas, la preparación de exámenes, etc.

Incluimos también como factor para el éxito la competitividad, entendida como el intento de superarse a sí mismo y tratar de lograr el mejor rendimiento posible, tomando como referencia las realizaciones de otros. Quedan destituidas de este concepto las acciones que suponen el intento de alcanzar los resultados más altos al tiempo que se trata de perjudicar a otros compañeros de estudios.

2.2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL ESTRÉS

Estrés es una palabra que deriva del latín, la cual fue utilizada con mucha frecuencia durante el siglo XVII para simbolizar "adversidad" o "aflicción".

A finales del siglo XVIII su uso desarrolló para "fuerza", "presión" o "esfuerzo", puesta en práctica en primer lugar por la propia persona, su cuerpo y su mente. El concepto del estrés no es nuevo, pero fue sólo en el principio del siglo XX cuando las ciencias biológicas y sociales enseñaron la

investigación de sus efectos en la salud del cuerpo y de la mente de las personas²⁵.

El término estrés fue introducido por el médico fisiólogo Hans Selye de Montreal y no tenía traducción al español. Originalmente se refirió a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos tanto psíquicos como físicos, involucrando procesos normales de adaptación (eustrés), así como anormales (distrés)²⁶.

A Hans Selye (1956 y 1978), uno de los importantes exponentes en el orientación teórico del estrés, se le considera como uno de los padres de dicho enfoque. Selye describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al "Síndrome General de Adaptación" (SGA, o GAS por sus iniciales en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente.

En el nivel de la emoción, sin embargo, las reacciones del estrés son muy distintas. La persona maneja la situación con la motivación y el estímulo del eustrés. Al contrario, el distrés acobarda e intimida a la persona y hace que huya de la situación. Los estudios originales de Selye se hicieron a partir del "síndrome general de adaptación" descrito como la respuesta general de organismos a estímulos "estresantes". Selye describió tres formas clásicas de la respuesta orgánica:

1. Fase de alarma (primitiva respuesta de preparación para la lucha o la huida).
2. Fase de resistencia.
3. Fase de agotamiento neuro vegetativo.

En la fase de alarma asemejó respuestas fisiológicas en los sistemas circulatorio, muscular y sistema nervioso central (sistema límbico, sistema reticular, hipotálamo (neuroendocrino).

Las respuestas de adaptación demostraron científicamente la participación de los procesos emocionales y psíquicos en la modulación de las respuestas

²⁵ <http://www.clínica de stress y biofeedback.htm>

²⁶ <http://www.unbosque.edu.co/psiconeuroinmunología.htm>

a estímulos tanto internos como externos y a la posibilidad de desbordamiento de las capacidades de adaptación individuales.

Esto llevó al concepto de medicina psicosomática que involucra los procesos mentales y emotivos en la génesis de procesos patológicos orgánicos.

El estrés es entonces, la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria, o simplificando aún más es todo aquello que nos obliga a un cambio.

Las circunstancias estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme. Desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte.

Tanto el estrés positivo (eustrés), como el negativo (distrés), comparten las mismas reacciones pero en el caso del negativo estas respuestas quedan detenidas en la posición de andar persistentemente.

Generalidades

1. Todo estímulo externo o interno físico o psíquico se sigue en el organismo de una reacción.
2. Las reacciones pueden ser específicas o inespecíficas.
3. Las reacciones orgánicas persiguen dos fines:
4. Preparar defensas inmediatas (lucha o huida)
5. Desencadenar procesos de adaptación.

Si los estímulos son muy intensos, se repiten continuamente o persisten por mucho tiempo se satura la capacidad de adaptación y se presenta la desadaptación alterándose la homeostasis orgánica.

Consecuencias del estrés

La respuesta del organismo es dispareja según se esté en una fase de tensión inicial en la que hay una aceleración general del organismo y en la que las alteraciones que se producen son sencillamente remisibles, si se suprime o mejora la causa, o en una fase de tensión

Crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se cambian en permanentes y ocasiona la enfermedad.

La importancia de las variables personales

Existen diferencias generales entre las personas en su forma de valorar las circunstancias estresantes, estableciendo tres tipos generales de personas (Meichenbaum y Turk, 1.982): Sujetos Autoreferentes, Autoeficaces y Negativistas²⁷.

Incidencia

Es importante anotar que el estrés no es un inconveniente asociado únicamente al trabajo, ya que también existe fuera de él. Externamente del lugar de trabajo el estrés está asociado con la vida doméstica del trabajador y de su familia, las responsabilidades familiares, civiles, la organización del transporte, el ocio y las actividades de formación o docentes²⁸.

Dichos factores pueden interactuar de forma positiva o negativa con los elementos estresantes del ambiente laboral y, por tanto, afectan en general, a la calidad del trabajo, la productividad y la satisfacción²⁹.

Con la creciente colaboración de las mujeres en el empleo remunerado y el aumento de padres y madres trabajadoras, así como de familias monoparentales, cada vez se está reconociendo más la interacción armoniosa entre el trabajo y la vida familiar como un tema a tener en consideración tanto por los

La convención Nº 156 de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) sobre las responsabilidades familiares de los Trabajadores, en 1981, requiere unas medidas que posean en cuenta las necesidades de los trabajadores con responsabilidades familiares en lo relativo a la seguridad laboral y social.

²⁷ Buceta J.M. y Bueno A.M. "Control de estrés y factores asociados".Ed. Dykins on, 1.995

²⁸ Fundación europea para la mejora de las condiciones de vida y de trabajo."El estrés en el trabajo", 2004

²⁹ Peiro, J.M. "Desencadenantes del estrés laboral" Ed. Eudema. Psicología, 2002

En la organización de los turnos y la colocación del trabajo nocturno convendrían tenerse en cuenta las necesidades especiales de los trabajadores, conteniendo aquellos con responsabilidades familiares, a fin de resguardar a los trabajadores a tiempo parcial, a los trabajadores temporales y a los trabajadores a domicilio, muchos de los cuales tienen responsabilidades familiares, la recomendación establece que es necesario revisar y supervisar debidamente los términos y condiciones que rigen estos tipos de empleo ³⁰.

Además, damos por conocido que no solamente un ámbito laboral y/o familiar pueden ser fuentes potenciales de estrés, sino que también debemos tener en cuenta dentro de las responsabilidades familiares o civiles, el estrés causado por “presiones del estudio”. Esto puede darse más frecuentemente en estudiantes universitarios.

Los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de estrés; más aún en las épocas de evaluaciones y frente a ciertas situaciones como por ejemplo ser examinado por un profesor que posea determinadas características que lleven al alumno a sentirse presionado.

En estas situaciones podemos notar un gran incremento del nivel de estrés cuando el alumno, también, debe trabajar o muestra situaciones estresores a nivel personal (como por ejemplo presiones directas o indirectas por parte de la familia frente al éxito o fracaso del alumno). Estos factores y otros pueden crear un nivel de estrés tan peligroso como el de un jefe de familia.

Podemos remarcar que en numerosas oportunidades los estudiantes no poseen el grado de estrés al que están expuestos y en esto tiene mucho que ver el factor socio-económico actual, el cual en cierta manera “obliga” a las personas a dejar de lado el estrés (hasta el momento en que compromete su salud en forma importante) aún sabiendo sus consecuencias.

³⁰ http://www.ccoo.upv.es/Salud_Laboral/Manual_estrés_laboral.htm

Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios

En Venezuela se realizó un trabajo que tuvo como objetivo evaluar la relación entre el estrés, la salud mental y los cambios inmunológicos ocurridos en una muestra de estudiantes universitarios en un período de alta demanda académica. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes del primer año de la Universidad Simón Bolívar (12 hombres, 8 mujeres, edad media = 17,20) quienes concurren a una convocatoria de carácter voluntario para participar en el estudio. Los mismos fueron evaluados al inicio del período académico y en la 8va. Semana de clases (período de exámenes) a través de instrumentos de auto-reporte para medir las variables psicosociales, así como en sus indicadores inmunológicos a través de una muestra de sangre. Confrontando los puntajes de las dos evaluaciones, se encontró que los niveles de intensidad del estrés, la angustia y ansiedad, la disfunción social y la somatización aumentaron significativamente. Paralelamente, se observó una disminución significativa en los linfocitos T (T8 y T activados) en las células NK y linfocitos totales, lo cual supone una inmunosupresión del sistema de defensa.

Los análisis de correlación entre las variables psicosociales e inmunológicas en el período de alta demanda académica revelaron relaciones positivas significativas entre la intensidad del estrés, la somatización y la depresión con el porcentaje de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 e interleukina, así como una relación negativa con el número de linfocitos T activados, lo cual sugiere un desajuste en el funcionamiento del sistema inmune de los estudiantes asociado a mayores niveles de estrés y deterioro de la salud mental. Resultados como éstos apoyan los hallazgos en el campo de la psiconeuroinmunología (ciencia que estudia la relación que existe entre el estrés y los factores psicosociales ³¹.

Estrés, salud y cambios inmunológicos en adultos mayores

La relación entre estrés e inmunidad pueden tener mayores consecuencias en adultos mayores, porque la función inmune se reduce con la edad, especialmente aspectos funcionales de la respuesta de inmunidad celular;

³¹ <http://copsa.cop.es/congresoiberoa/base/clínica/cr175.htm>

En EE.UU. en mayores de 75 años la neumonía y la influenza son la cuarta causa de muerte. Una disminución de la función inmune viene siendo asociada con un incremento de la morbilidad y la mortalidad en mayores de 80 años de edad.

Se evaluaron los cambios de depresión inmunidad y salud de en población anciana crónicamente estresada (cónyuges cuidadores de enfermos por Alzheimer. Ellos tenían mayores tasas de incidencia de depresión que sujetos controles de edad y estado socioeconómico similares.

Durante los 13 meses de intervalo entre la muestra inicial y el seguimiento revelaron una disminución de tres medidas de la inmunidad celular respecto a los controles. Los esposos que reportaron bajos niveles de soporte social al ingresar y quienes se angustiaban más por la demencia, mostraron más y más consistentes cambios negativos en su función inmune durante el seguimiento. También reportaron tener más días de enfermedades infecciosas, principalmente del tracto respiratorio superior.

Efectos y costos del estrés

El estrés tiene una incidencia en costos no solo en las personas sino también en la industria y en la sociedad, es por ello que se hace inevitable analizar su influencia sobre estos tres aspectos de una manera integral ya que ninguno puede ir separado del otro.

El estrés puede ayudar al desarrollo de enfermedades cardíacas y cerebro vasculares, hipertensión, úlceras pépticas, inflamaciones intestinales, problemas musculares y de huesos. Además las evidencias sugieren que el estrés altera las funciones inmunológicas, facilitando posiblemente el desarrollo del cáncer.

Los problemas de ansiedad, depresión, neurosis, alcohol y drogas van claramente asociados al estrés. Estos últimos ayudan a la incidencia de accidentes, homicidios y suicidios. Consideradas en conjunto estas alteraciones son las responsables de la gran mayoría de enfermedades, fallecimientos, incapacidades y necesidad de atención médica en los Estados Unidos Di Margino (1996). El costo de las ausencias por

enfermedad con motivo del estrés y de las alteraciones mentales se estima que supera los 5.000 millones de libras anuales en el Reino Unido.

Respuesta crónica o estado de vigilancia

Un investigador húngaro de la década de 1.940 que trabajaba en Canadá, descubrió que hay otro tipo de réplica emocional al estrés llamada crónica o estado de vigilancia.

Se la entiende mejor cuando se repite el experimento que llevaba a cabo este investigador: si se colocan en una misma jaula separada por barrotes una rata y un gato, éste no podrá acercarse a la primera y comerla. Sin embargo, evidentemente la rata no ésta tranquila. Al pasar las horas se la verá acurrucada en el extremo de la jaula más alejado del gato, estará acostada pero con los ojos abiertos y el pelo erizado, y no probará alimento aunque esté a su alcance. Está vigilante, atemorizada. Su organismo responde al peligro continuo mediante una estimulación de la neurohipófisis, glándula situada en el cráneo debajo del encéfalo, que estimula la secreción de cortisol. Esta sustancia hormonal además de actuar en forma directa sobre el organismo, estimula la secreción de otras sustancias llamadas corticoides que se producen en la parte cortical de las glándulas suprarrenales ubicadas por encima de los riñones. Recordemos, además, que la parte medular de dichas glándulas es la encargada de la producción de las catecolaminas como la adrenalina y noradrenalina.

Los corticoides y las catecolaminas producen aumento de la presión arterial, aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la coagulabilidad de la sangre, aumento del colesterol sanguíneo y otras reacciones que, a larga, favorecen la producción de enfermedades del corazón: las arritmias, la hipertensión arterial y los infartos.

La tensión psíquica que produce ciertas ocupaciones o modos de vida en numerosas personas tiene el mismo efecto que el estado de vigilancia de la rata.

Puede producirse en forma temporaria en ocupaciones con frecuentes exigencias temporales o como una forma de vida en otras. Esto puede llevar

a una sensación de atrapamiento, fracaso, pérdida del control y la autoestima.

Patrones de conducta: reactor frío y reactor caliente.

Se describen dos patrones de conducta, denominados tipo A y B.

El primero, tipo A, se caracteriza por un profundo sentido de impaciencia o urgencia en el tiempo, que lo obliga a implicarse en más actividades que las que puede abarcar y un alto grado de empeño en la ejecución, siendo perfeccionista e intolerante, lo cual a menudo lo lleva a la hostilidad. En cuanto a la manifestación externa suele ser delgado y es el típico ejecutivo que se enoja fácilmente, grita y da portazos. El tipo A presenta una mayor predisposición a padecer úlceras gastroduodenales, hipertensión e infartos.

Las características del tipo A se establecen principalmente en una inadaptación al entorno debido a un sentimiento de inferioridad, lo que produce una reacción hostil al medio. Esta discrepancia sería la base de las alteraciones psíquicas que llevan a la respuesta orgánica del estrés.

El tipo B, en cambio, suele tender a gordo, es externamente tranquilo, de aspecto bonachón y carece de las características urgencias del tipo A de que “el tiempo corre”.

Las características descriptivas para los tipos A y B no siempre tenían las respuestas fisiológicas que se les atribuía.

Se estudió a grandes grupos de hombres sanos y otros con enfermedades vasculares y se llegó a la conclusión de que algunos individuos pertenecientes al tipo A vociferan mucho pero, al controlar en esos momentos su presión arterial y su pulso, entre otras cuantificaciones, se comprobó que permanecían normales.

Inversamente, algunos tipos B, aparentemente tranquilos, reaccionan ante situaciones que los angustian con aumento brusco e importante de la presión y el pulso.

Se podría decir que los tipos A y B son características externas, lo que podríamos llamar “las fachadas”.

Lo que realmente importa son las reacciones internas del organismo. Basado en lo anterior, se podría describir dos tipos de reacciones corporales: el reactor frío y el reactor caliente.

Es casi redundante señalar que el reactor caliente es aquel que modifica el funcionamiento del cuerpo, fácilmente evidenciable constatando el aumento de la presión sanguínea y de la frecuencia del pulso, ante situaciones que no puede manejar adecuadamente.

En cambio, el reactor frío podrá o no gritar y enfurecerse, pero su presión y su pulso se mantienen imperturbados. El reactor caliente es el que desarrolla el estrés con mayor facilidad.

Mecanismos desencadenantes de estrés.

La forma de actuar no es semejante de la forma de reaccionar. Evidentemente existen problemas como la taquicardia, la hipertensión arterial, las arritmias benignas o de mayor severidad a las que hay que identificar con algún tipo de tecnología pues todas estas situaciones “están bajo la piel”.

La reactividad que lleva a estas situaciones puede ser normal o desmedida (hiperreactiva) como expresamos antes en los reactores calientes. Quizás el exceso de reactividad sea la pieza clave para detectar a aquellas personas que están en mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Esto alcanza asociarse o no a cambios en su forma de actuar, así como en su emotividad, conducta, estilo de vida y manifestaciones corporales diversas. La hostilidad creciente como así un insomnio difícil de controlar son las dos manifestaciones iniciales que ponen en alerta rojo a estas personas.

El cuerpo reacciona ante estos estados con mecanismos que al principio constituyen una adaptación, pero que ante la reiteración y la situación y la frustración de no poder contrarrestarla se transforma en cuadros de enfermedad orgánica y/o depresión psicológica.

Cierta tensión en la vida es necesaria y deseable, que sin ella el hombre no tendría empuje ni iniciativa. Por lo tanto debemos afinar las cuerdas de nuestro violín para que la melodía sea apropiada para nuestro tipo de vida.

Ansiedad

Podemos definir a la ansiedad normal como una conmoción psicobiológica básica, adaptativa ante un desafío o peligro presente o futuro. Su función es la de motivar conductas apropiadas para superar dicha situación y su duración está en relación a la magnitud y la resolución del problema que la desencadenó. A diferencia de ésta, la ansiedad patológica, es una contestación exagerada. No necesariamente ligada a un peligro, situación u objeto externo, que puede llegar a resultar incapacitante, al punto de condicionar la conducta de un individuo, y cuya aparición o desaparición son aleatorias³². Al relacionar el estrés con la ansiedad patológica, aparece un deterioro de la actividad cotidiana debido a los cambios fisiológicos, motores y cognitivos que preparan para la defensa y la huida.

A nivel cognitivo-subjetivo, la ansiedad se determina por sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, temor, inseguridad, sensación de pérdida de control, entre otros. A nivel fisiológico, la ansiedad se describe por la activación de diferentes sistemas, principalmente el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso motor. De todos los cambios que se producen, el individuo sólo distingue algunos cambios en contradicciones tales como la tasa cardiaca, tasa respiratoria, sudoración, temperatura periférica, tensión muscular, sensaciones gástricas, entre otros. La persistencia de estos cambios fisiológicos puede conducir una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, tales como dolores de cabeza, insomnio, disfunción eréctil, contracturas musculares, disfunciones gástricas, entre otros³³. A nivel motor u observable, la ansiedad se manifiesta como inquietud motora, hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la

³² Cía, A., (2002 Cabrera, C., Casal, R. & Cortés, R. (2005). Los Estados de Ansiedad y su Incidencia en el Rendimiento Académico. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.). La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico. Buenos Aires: Editorial Polemos

³³ Cabrera, C., Casal, R. & Cortés, R. (2005). Los Estados de Ansiedad y su Incidencia en el Rendimiento Académico. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, consumo de sustancias, llanto, tensión en la expresión facial, etc. A causa de este aumento de ansiedad se origina un menor beneficio, lo que constituye un punto de partida para los trastornos por ansiedad³⁴. Si acotamos el tema de los trastornos de ansiedad en adolescentes, la Organización Mundial de la Salud publicó un volumen fundamentalmente dedicado a este tema. Los trastornos de ansiedad se incluyen dentro de los trastornos neuróticos, vinculados al estrés y a los trastornos somatomorfos (F40-48). La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE10, 1992), define a los trastornos de ansiedad como aquellos con indicios psicológicos, de conducta, comprometidos primariamente a expresiones de ansiedad, no debiendo ser secundarios a otros síntomas, como trastornos perceptivos o síntomas obsesivos. La ansiedad debe estar restringida en situaciones sociales y contextos fóbicas ocasionar conductas de evitación. Los indicios que ayudan a descubrir los trastornos de ansiedad son: inseguridad, temor, preocupación, pensamientos negativos y el temor anticipado ante hechos que se viven como de difícil tránsito. A veces se acompañan de síntomas somáticos: cardiovasculares, taquicardia, hipertensión arterial; sensaciones de falta de aire y dificultades respiratorias; gastrointestinales tales como dolores abdominales, cólicos; sequedad de boca, transpiración profusa, cefaleas y contracturas musculares.

En suma, hoy en día el estrés se explica como un proceso interactivo, en el cual están en juego las demandas de la situación y los recursos del individuo para enfrentarlas. Las demandas de la situación dependen de la valoración subjetiva que el individuo realiza sobre cómo dicha situación afectará a sus intereses. Por lo tanto, una misma situación puede ser mucho más estresante para un individuo que para otro. A su vez, los recursos de afrontamiento son evaluados también por el propio individuo, que puede juzgarlos inadecuados, aunque realmente no lo sean. Este sesgo en la

³⁴ Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Anales de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 62: 25 – 30

evaluación de los recursos propios originará también una mayor reacción de estrés, una mayor sobrecarga, y un peor uso de los propios recursos.

Estrés Académico en estudiantes universitarios

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés - en términos de Orlandini³⁵, el tema traumático, en ese sentido se consigue hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento.

Es así, como en diferentes experiencias se ha encontrado una interacción entre la ansiedad y situaciones de estrés de evaluación sobre el rendimiento académico en universitarios³⁶. Concretamente, en el área del rendimiento académico, un elevado nivel de estrés trastorna el triple sistema de respuestas: (a) a nivel cognitivo, los alumnos creen no saber nada antes del examen, que se les va a quedar la mente en blanco, que se les va a preguntar justo las cuestiones que no se han capacitado, que van a perder la beca si fracasan en el examen, etc., (b) a nivel motor, los alumnos necesitan ir al baño sin eliminación urinaria, se crujen los dedos, se muerden las uñas, emiten resoplos y bufidos, fuman en exceso, etc., y (c) a nivel fisiológico, sufren taquicardia, sudoración, temblor generalizado, meteorismo, diarrea, etc. La variación en estos tres niveles de respuestas interviene de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos reduce la apreciación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de dar comienzo el examen³⁷. En estudios realizados en diversos centros, donde se exploraron los efectos adversos de la ansiedad sobre los resultados académicos, se encontró que los que tenían niveles elevados de ansiedad mostraron menor rendimiento académico que los de baja

³⁵ Orlandini, A. (1999). El Estrés, Qué Es y Como Evitarlo. México: FCE. Pérez A., DeMacedo M.

³⁶ Saranson, I., Saranson, B. & Pierce, G. (1990). Anxiety, Cognitive Interference and Performance. *J Abnormal and Social Psychol.* 47: 810-817

³⁷ Pérez, M., Martín, A., Rodríguez, F, Borda, M. & Del Río, C. (2003). Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. N° 67/68

ansiedad³⁸ . Con la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con la necesidad de implantar un cambio de perspectiva en su comportamiento para adecuarse al nuevo entorno. Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que se ayuden con una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que instalaban hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan.

Empero, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o muestran unas conductas académicas que son impropias para las nuevas demandas³⁹ . Asimismo se forman en un grupo de alto riesgo en relación al enfermar psíquico.

Además, existen otros factores como lo son la edad, aún adolescencia, el nivel de exigencias mayores que el de la educación media, el cambio de un sistema cerrado y controlado a uno más abierto, sin control inmediato.

Además, se debe considerar que en su totalidad estos jóvenes se encuentran lejos de su familia de origen, faltos de afectos y de comunicación parental, lo que aumenta la posibilidad de que se produzcan y que puedan desencadenar una problemática de salud mental.

Es importante tener presente el estrés académico como un problema de salud, que estaría influyendo negativamente en el rendimiento, y está verificado que interviniendo en ella se disminuirían los pensamientos de preocupación y se impediría el deterioro del rendimiento en personas con ansiedad elevada.

³⁸ Gutiérrez, M. (1996). Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico. *Ansiedad y Estrés*; 2: 173-94.

³⁹ Hernández, J.M.; Polo, A. & Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **ASIGNATURA**

Conjunto de temas o contenidos educativos tomados de las disciplinas, organizados y estructurados didácticamente en función de las competencias u objetivos establecidos en el currículo.

- **ANSIEDAD**

Es una sensación de aprensión y el miedo especializado por síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y sensación de estrés.

- **COMPETENCIA:**

Es una combinación eficiente de conocimientos, habilidades, comportamientos, actitudes y responsabilidades, que describen los resultados de aprendizaje de un programa educativo. En otras palabras, enuncia lo que los alumnos son capaces de demostrar al final de un proceso formativo.

- **CRÉDITO ACADÉMICO**

El crédito es una condición de establecer la calidad de la asignatura dentro del currículo. Expresa el trabajo académico del estudiante.

- **CURSO**

Es la asignatura organizada para desarrollarse en un tiempo determinado de enseñanza, para alcanzar determinados resultados de aprendizaje.

- **ESTRÉS**

En la Psicología, estrés suele hacer referencia a sucesos en los cuáles nos encontramos con situaciones que involucran demandas fuertes para el sujeto, que pueden disminuir considerablemente y

hasta llegar a hacer desaparecer sus técnicas de resistencia. La definición del término estrés se importó para la psicología por parte del fisiólogo canadiense Selye (1956).

- **ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO**

El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar a profesores, recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout o el estrés encaminado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes.

- **ESTRATEGIAS DIDÀCTICAS**

Conjunto planificado e integrado de actividades que realizan en forma integrada estudiantes y profesor para obtener resultados de aprendizaje.

- **EXIGENCIA ACADÉMICA.**

La exigencia académica es una situación controlable del proceso educativo, que está correlacionada positivamente con el aprendizaje y la persistencia estudiantil, es decir, con el éxito estudiantil. Especialmente determinada por el profesor a través de su trabajo educativo, la exigencia académica puede resultar en condiciones donde se alcanzan altos niveles de desempeño y éxito estudiantil.

- **ESTRESORES**

Son agentes alusivos de respuesta al estrés y esta respuesta está en función de los que la persona piensa o hace en términos de su adaptación.

- **EVALUACIÓN**

Proceso sistemático, integral y flexible a través del cual se planifica, obtiene y procesa información útil sobre el aprendizaje de los estudiantes, a fin de emitir juicios de valor que permita tomar medidas destinadas a mejorar este proceso.

- **PLAN DE ESTUDIOS**

Conjunto de materias constituido en asignaturas, cuyo aprendizaje y superación es imperioso para la obtención de un título universitario oficial.

- **PERFIL DEL INGRESANTE**

Descripción de las características y desempeños ansiados en los estudiantes que ingresan a los programas académicos de la universidad.

- **PERFIL PROFESIONAL**

Refiere a las competencias que manifiesta el profesional en ambientes laborales y puestos de trabajo. Es un conexo para la determinación del perfil del egresado.

- **PERIODO ACADÉMICO**

Es el periodo de estudios que se encuentra dispuesto en el año calendario y que rige la matrícula.

- **SUMILLA**

Es la representación de la asignatura, en la cual se precisa la naturaleza y el propósito que comprende y las características que la facultad define de acuerdo al currículo.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

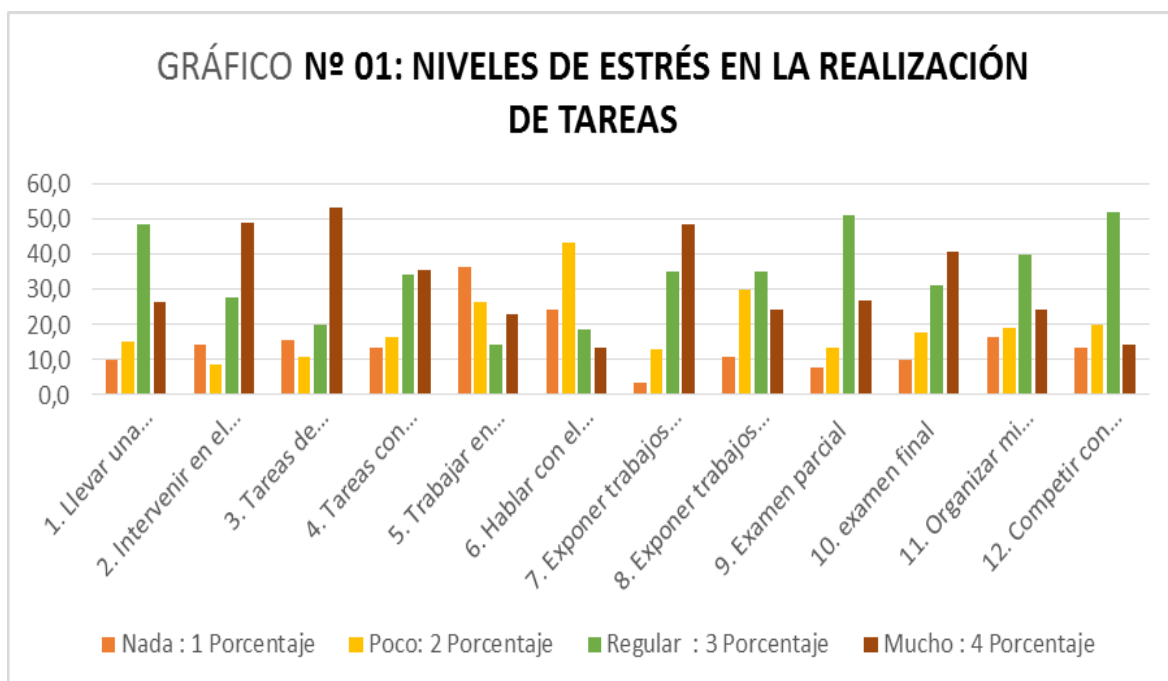
3.1. Análisis de Tablas y Gráficos

3.1.1. Análisis de datos

Tabla Nº 01: Nivel de estrés en la realización de las siguientes actividades

ITEMS	Nada : 1		Poco: 2		Regular : 3		Mucho : 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Llevar una asignatura con un grupo de otra Escuela o Año diferente al tuyo.	14	10,0	21	15,0	68	48,6	37	26,4
2. Intervenir en el aula (responder preguntas del profesor, realizar preguntas o participar en las discusiones de clase).	20	14,3	12	8,6	39	27,9	69	49,3
3. Tareas de estudio diario o semanal (informes o análisis de lectura, informes de laboratorio, resolver talleres de la asignatura, etc.).	22	15,7	15	10,7	28	20,0	75	53,57
4. Tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura (monografías, casos clínicos, búsqueda de información para dicho trabajo, redacción del trabajo, etc.).	19	13,4	23	16,4	48	34,3	50	35,7
5. Trabajar en grupo (para un trabajo, informe, monografías, investigación etc.).	51	36,4	37	26,4	20	14,3	32	22,9
6. Hablar con el profesor de la asignatura (para pedir asesoría o algún cambio en los trabajos o exámenes).	34	24,3	61	43,6	26	18,6	19	13,6
7. Exponer trabajos en clase de forma individual.	5	3,6	18	12,9	49	35,0	68	48,6
8. Exponer trabajos en clase de forma grupal.	15	10,7	42	30,0	49	35,00	34	24,3
9. Examen parcial	11	7,9	19	13,6	72	51,40	38	27,1
10. examen final	14	10	25	17,9	44	31,4	57	40,7
11. Organizar mi tiempo para cumplir con las tareas académicas	23	16,4	27	19,3	56	40,0	34	24,3
12. Competir con otros estudiantes del aula.	19	13,6	28	20,0	73	52,1	20	14,3

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Tabla Nº 01

Interpretación

En el gráfico Nº 1, observamos que de los 140 encuestados que representan el 100% de la muestra en estudio, el 26.4% de estudiantes sostiene que llevar una asignatura en otro año de estudios les genera mucho estrés frente a un 10% quienes manifiestan no sienten nada de estrés.

Con respecto a las intervenciones o participaciones en el aula un 49.3 % del total de la muestra sostiene que las intervenciones en el aula les generan mucho estrés mientras que un 8.6 % sostiene que les provoca poco estrés.

El 53.7% que corresponde a 75 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, sostiene que la presentación de tareas, informes o resolución de talleres o laboratorios hace que aumente su preocupación por las tareas generando un estado de estrés.

Un 36.4% de los estudiantes sostiene que trabajar en grupo no les causa nada de estrés frente a un 22.9% que sostiene que tienen mucho estrés al trabajar en grupo. Así también el 43.6% sostiene que el hecho de hablar con el profesor de alguna asignatura les ocasiona poco estrés.

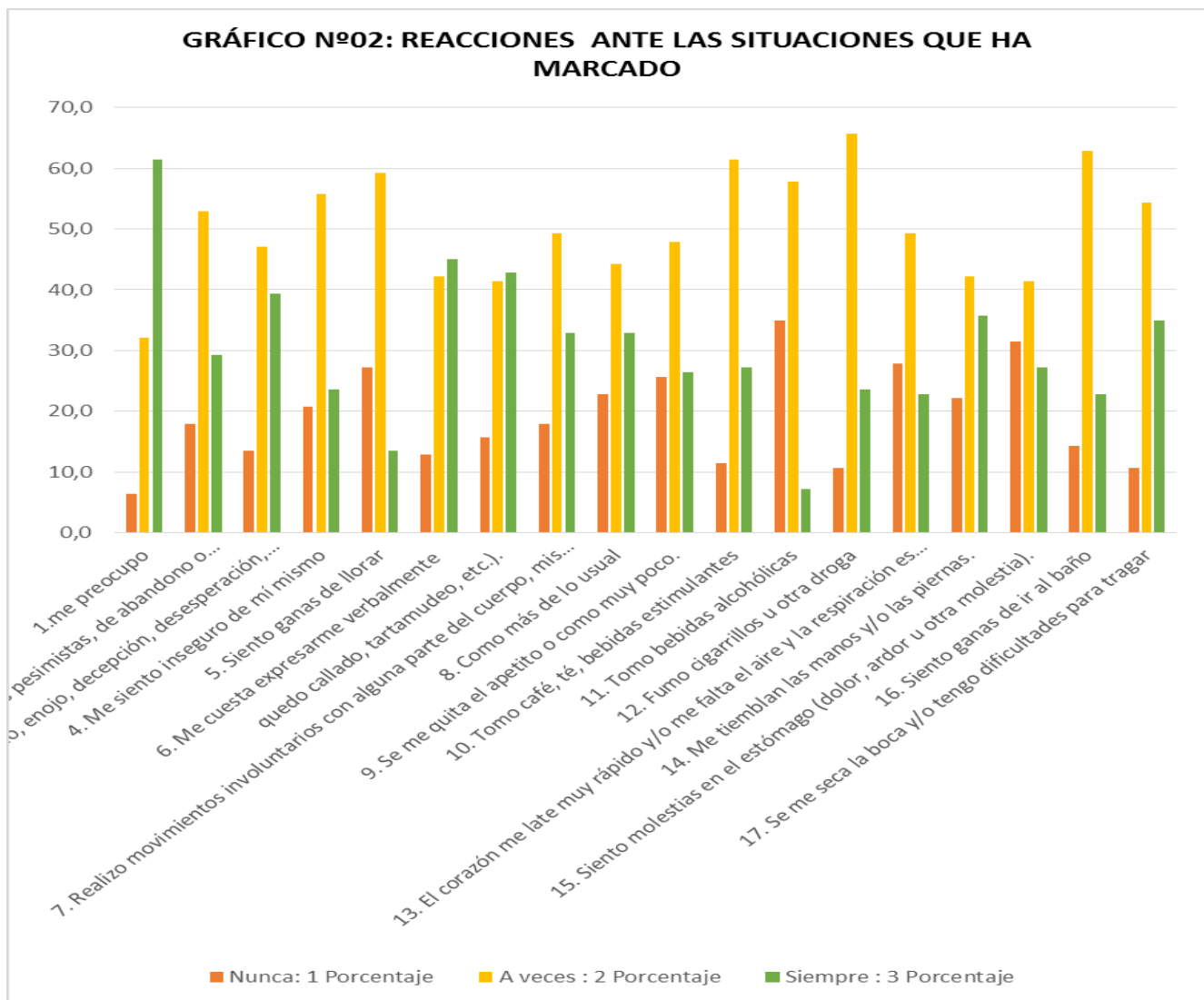
La exposición de trabajos en clase de forma individual a un 48.6 % les ocasiona mucho estrés, mientras que exponer en grupo a un 35% les ocasiona regular estrés.

Se ha observado que el examen parcial ocasiona regular estrés (51.40%) frente al examen final que ocasiona mucho estrés. (40.7%).

Finalmente el 52.1% sostiene que se sienten estresados regularmente cuando compiten con otros estudiantes de su aula.

TABLA Nº 02: REACCIONES ANTE LAS SITUACIONES QUE HA MARCADO

	Nunca : 1		A veces : 2		Siempre : 3	
	f	%	f	%	f	%
1.me preocupo	9	6,4	45	32,1	86	61,4
2. Tengo pensamiento negativos (pensamientos pesimistas, de abandono o desánimo).	25	17,9	74	52,9	41	29,3
3. Tengo sentimientos negativos (miedo, enojo, decepción, desesperación, indecisión, etc.).	19	13,57	66	47,1	55	39,3
4. Me siento inseguro de mí mismo	29	20,71	78	55,7	33	23,6
5. Siento ganas de llorar	38	27,14	83	59,3	19	13,6
6. Me cuesta expresarme verbalmente quedo callado, tartamudeo, etc.).	18	12,86	59	42,1	63	45,0
7. Realizo movimientos involuntarios con alguna parte del cuerpo, mis movimientos son torpes o me paraliza.	25	17,86	69	49,3	46	32,9
8. Como más de lo usual	32	22,86	62	44,3	46	32,9
9. Se me quita el apetito o como muy poco.	36	25,71	67	47,9	37	26,4
10. Tomo café, té, bebidas estimulantes	16	11,43	86	61,4	38	27,1
11. Tomo bebidas alcohólicas	49	35,00	81	57,9	10	7,1
12. Fumo cigarrillos u otra droga	15	10,71	92	65,7	33	23,6
13. El corazón me late muy rápido y/o me falta el aire y la respiración es agitada	39	27,86	69	49,3	32	22,9
14. Me tiemblan las manos y/o las piernas.	31	22,14	59	42,1	50	35,7
15. Siento molestias en el estómago (dolor, ardor u otra molestia).	44	31,43	58	41,4	38	27,1
16. Siento ganas de ir al baño	20	14,29	88	62,9	32	22,9
17. Se me seca la boca y/o tengo dificultades para tragar	15	10,71	76	54,3	49	35,0



INTERPRETACIÓN:

Ante las respuestas de los datos de la tabla Nº 01, el 61.4% siempre se tiene reacciones de preocupación.

El 52.9 % reacciona con pensamientos negativos como desánimo ante situaciones de estrés.

Un 47.1% a veces reacciona ante situaciones de estrés con miedo, enojo, desesperación, etc.

Asimismo se ha observado que el 55.7% a veces siente inseguridad de si mismo.

El 59.3% a veces siente ganas de llorar ante situaciones de estrés.

Un 45% del total de la muestra en estudio sostiene siempre le cuesta expresarse verbalmente, quedándose callado o presentándose situaciones de tartamudeo.

El 49.3% a veces realiza movimientos involuntarios, mientras que un 44.3% a veces come más de lo usual frente a un 47.9% que se le quita el apetito o come muy poco, mientras que un 61.4 % a veces toma bebidas estimulantes y un 57.9% a veces acude al consumo de bebidas alcohólicas y el 65.7% manifiesta que a veces reacciona ante situaciones de estrés fumando cigarrillos.

Fisiológicamente el 49.3% a veces tiene latidos de corazón muy rápido, el 42.1% a veces le tiemblan las manos y/o piernas, un 62.9 % sienten ganas de ir al baño y un 54.3% a veces siente que se le seca la boca y/o tienen dificultades para pagar.

3.1.2. Prueba de hipótesis:

Hipótesis General:

H_0 : A mayores niveles de exigencia académica no existirá mayores niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

H_G : A mayores niveles de exigencia académica mayores niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

Tabla N° 03: Niveles de exigencia y niveles de estrés

EXIGENCIA ACADÉMICA		NIVELES DE ESTRÉS				TOTAL
		MUCHO	REGULAR	POCO	NADA	
MUCHO		14	5	10	8	37
REGULARMENTE		16	9	3	2	30
POCO		11	23	5	2	41
NADA		8	14	4	6	32
TOTAL		49	51	22	18	140

Fuente: Elaboración propia.

CHI CUADRADO CALCULADO DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Celda	f_o	f_e	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	14	12,95	1,1	0,1
2	5	13,48	71,9	5,3
3	10	5,81	17,5	3,0
4	8	4,76	10,5	2,2
5	16	10,50	30,3	2,9
6	9	10,93	3,7	0,3
7	3	4,71	2,9	0,6
8	2	3,86	3,4	0,9

9	11	14,35	11,2	0,8
10	23	14,94	65,0	4,4
11	5	6,44	2,1	0,3
12	2	5,27	10,7	2,0
13	8	11,20	10,2	0,9
14	14	11,66	5,5	0,5
15	4	5,03	1,1	0,2
16	6	4,11	3,6	0,9
X²				25,33

$$x^2 = \sum \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

X²c = 25.33 (valor de Chi cuadrado calculado)

G.L= (F-1) (C-1) = (4-1) (4-1) = 9

G.L. = 9

Nivel de significación (α) = 0,05

X²t = 16.92 (valor de Chi cuadrado teórico)

X²c > X²t

25.33 > 16.92

Decisión:

Para la validación de la hipótesis se contrastó el valor del Chi cuadrado calculado con el valor de X² t (Chi cuadrado teórico), considerando un nivel de significancia de 0,05% y 9 grados de libertad se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis planteada (H_G), por lo que se determina que **A mayores niveles de exigencia académica mayores niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.**

Hipótesis Específica 1

H₀ A mayor horas de estudios no serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

H₁ A mayor horas de estudios serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

TABLA N° 4: HORAS DE ESTUDIOS

HORAS DE ESTUDIOS		NIVELES DE ESTRÉS				TOTAL
		MUCHO	REGULAR	POCO	NADA	
	MUCHO	18	5	10	8	41
REGULARMENTE	16	9	3	2	30	
POCO	6	21	5	4	36	
NADA	9	12	4	8	33	
TOTAL	49	47	22	22	140	

Fuente: Elaboración propia.

CHI CUADRADO CALCULADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Celda	f _o	f _e	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	18	14,35	13,3	0,9
2	5	13,76	76,8	5,6
3	10	6,44	12,7	2,0
4	8	6,44	2,4	0,4
5	16	10,50	30,3	2,9
6	9	10,07	1,1	0,1
7	3	4,71	2,9	0,6

8	2	4,71	7,4	1,6
9	6	12,60	43,6	3,5
10	21	12,09	79,5	6,6
11	5	5,66	0,4	0,1
12	4	5,66	2,7	0,5
13	9	11,55	6,5	0,6
14	12	11,08	0,8	0,1
15	4	5,19	1,4	0,3
16	8	5,19	7,9	1,5
X²			27,06	

$$x^2 = \sum \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

$X^2_c = 27.06$ (valor de Chi cuadrado calculado)

$G.L. = (F-1)(C-1) = (3-1)(3-1) = 4$

$G.L. = 9$

Nivel de significación (α) = 0,05

$X^2_t = 16.92$ (valor de Chi cuadrado teórico)

$X^2_c > X^2_t$

$27.06 > 16.92$

Decisión:

Para la validación de la hipótesis se contrastó el valor del Chi cuadrado calculado con el valor de X^2_t (Chi cuadrado teórico), considerando un nivel de significancia de 0,05% y 9 grados de libertad se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis planteada (H_1), por lo que se determina que ***A mayor horas de estudios serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.***

Hipótesis Específica 2

H₀ A mayor actividades de aprendizaje y evaluación no serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

H₂ A mayor actividades de aprendizaje y evaluación serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

Tabla N° 5: Actividades de Aprendizaje y evaluación

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN		NIVELES DE ESTRÉS				TOTAL
		MUCHO	REGULAR	POCO	NADA	
		MUCHO	18	10	10	
REGULARMENTE	20	9	3	2	34	
POCO	6	16	5	4	31	
NADA	9	8	4	8	29	
TOTAL	53	43	22	22	140	

Fuente: Elaboración propia.

CHI CUADRADO CALCULADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA2

Celda	f _o	f _e	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	18	17,41	0,3	0,0
2	10	14,13	17,0	1,2
3	10	7,23	7,7	1,1

4	8	7,23	0,6	0,1
5	20	12,87	50,8	3,9
6	9	10,44	2,1	0,2
7	3	5,34	5,5	1,0
8	2	5,34	11,2	2,1
9	6	11,74	32,9	2,8
10	16	9,52	42,0	4,4
11	5	4,87	0,0	0,0
12	4	4,87	0,8	0,2
13	9	10,98	3,9	0,4
14	8	8,91	0,8	0,1
15	4	4,56	0,3	0,1
16	8	4,56	11,9	2,6
X²				20,13

$$x^2 = \sum \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

$X^2_c = 20.13$ (valor de Chi cuadrado calculado)

$G.L = (F-1)(C-1) = (4-1)(4-1) = 9$

$G.L. = 9$

Nivel de significación (α) = 0,05

$X^2_t = 16.92$ (valor de Chi cuadrado teórico)

$X^2_c > X^2_t$

$20.13 > 16.92$

Decisión:

Para la validación de la hipótesis se contrastó el valor del Chi cuadrado calculado con el valor de X^2_t (Chi cuadrado teórico), considerando un nivel de significancia de 0,05% y 9 grados de libertad se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis planteada (H_2), por lo que se determina ***A mayor actividades de aprendizaje y evaluación serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.***

Hipótesis Específica 3

H₀ A mayor deficiencias en las condiciones de los estudiantes no serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

H₃ A mayor deficiencias en las condiciones de los estudiantes serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

Tabla N° 4: Deficiencias en las condiciones de los estudiantes

DEFICIENCIAS EN LAS CONDICIONES DE LOS ESTUDIANTES	NIVELES DE ESTRÉS				TOTAL
	MUCHO	REGULAR	POCO	NADA	
MUCHO	20	19	8	1	48
REGULARMENTE	19	9	3	2	33
POCO	8	14	5	4	31
NADA	7	9	4	8	28
TOTAL	54	51	20	15	140

Fuente: Elaboración propia.

CHI CUADRADO CALCULADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Celda	f _o	f _e	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	20	18,51	2,2	0,1
2	19	17,49	2,3	0,1
3	8	6,86	1,3	0,2
4	1	5,14	17,2	3,3
5	19	12,73	39,3	3,1

6	9	12,02	9,1	0,8
7	3	4,71	2,9	0,6
8	2	3,54	2,4	0,7
9	8	11,96	15,7	1,3
10	14	11,29	7,3	0,6
11	5	4,43	0,3	0,1
12	4	3,32	0,5	0,1
13	7	10,80	14,4	1,3
14	9	10,20	1,4	0,1
15	4	4,00	0,0	0,0
16	8	3,00	25,0	8,3
X²				20,90

$$x^2 = \sum \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

X²c = 34.2 (valor de Chi cuadrado calculado)

G.L= (F-1) (C-1) = (3-1) (3-1) = 4

G.L. = 9

Nivel de significación (α) = 0,05

X²t = 16.92 (valor de Chi cuadrado teórico)

X²c > X²t

20.90 > 16.92

Decisión:

Para la validación de la hipótesis se contrastó el valor del Chi cuadrado calculado con el valor de X² t (Chi cuadrado teórico), considerando un nivel de significancia de 0,05% y 9 grados de libertad se rechaza la hipótesis nula (H₀) y se acepta la hipótesis planteada (H₁), por lo que se determina que ***A mayor deficiencias en las condiciones de los estudiantes serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.***

Hipótesis Específica 4

H₀ A mayor severidad de las características de los docentes no serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

H₄ A mayor severidad de las características de los docentes serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

Tabla N° 5: Severidad de las características de los docentes

SEVERIDAD DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS DOCENTES		NIVELES DE ESTRÉS				TOTAL
		MUCHO	REGULAR	POCO	NADA	
MUCHO		22	18	9	1	50
REGULARMENTE		17	10	4	2	33
POCO		8	12	5	4	29
NADA		7	9	4	8	28
TOTAL		54	49	22	15	140

Fuente: Elaboración propia.

CHI CUADRADO CALCULADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

Celda	f _o	f _e	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	22	19,29	7,4	0,4
2	18	17,50	0,3	0,0
3	9	7,86	1,3	0,2
4	1	5,36	19,0	3,5

5	17	12,73	18,2	1,4
6	10	11,55	2,4	0,2
7	4	5,19	1,4	0,3
8	2	3,54	2,4	0,7
9	8	11,19	10,1	0,9
10	12	10,15	3,4	0,3
11	5	4,56	0,2	0,0
12	4	3,11	0,8	0,3
13	7	10,80	14,4	1,3
14	9	9,80	0,6	0,1
15	4	4,40	0,2	0,0
16	8	3,00	25,0	8,3
X²				18,00

$$x^2 = \sum \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

$X^2_c = 34.2$ (valor de Chi cuadrado calculado)

$G.L = (F-1) (C-1) = (4-1) (4-1) = 9$

$G.L. = 9$

Nivel de significación (α) = 0,05

$X^{2t} = 16.92$ (valor de Chi cuadrado teórico)

$X^2_c > X^{2t}$

$18.00 > 16.92$

Decisión:

Para la validación de la hipótesis se contrastó el valor del Chi cuadrado calculado con el valor de X^2_t (Chi cuadrado teórico), considerando un nivel de significancia de 0,05% y 9 grados de libertad se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis planteada (H_1), por lo que se determina que ***A mayor severidad de las características de los docentes serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.***

Hipótesis Específica 5

H₀ A mayor especialidad en la naturaleza de los cursos no serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

H₅ A mayor especialidad en la naturaleza de los cursos serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.

Tabla N° 5: Especialidad en la naturaleza de los cursos

ESPECIALIDAD EN LA NATURALEZA DE LOS CURSOS	NIVELES DE ESTRÉS				TOTAL
	MUCHO	REGULAR	POCO	NADA	
MUCHO	25	29	7	3	64
REGULARMENTE	12	9	4	5	30
POCO	9	6	5	4	24
NADA	3	7	5	7	22
TOTAL	49	51	21	19	140

Fuente: Elaboración propia.

CHI CUADRADO CALCULADO DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5

Celda	f _o	f _e	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$	$\frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$
1	25	22,40	6,8	0,3
2	29	23,31	32,3	1,4
3	7	9,60	6,8	0,7
4	3	8,69	32,3	3,7

5	12	10,50	2,3	0,2
6	9	10,93	3,7	0,3
7	4	4,50	0,3	0,1
8	5	4,07	0,9	0,2
9	9	8,40	0,4	0,0
10	6	8,74	7,5	0,9
11	5	3,60	2,0	0,5
12	4	3,26	0,6	0,2
13	3	7,70	22,1	2,9
14	7	8,01	1,0	0,1
15	5	3,30	2,9	0,9
16	7	2,99	16,1	5,4
X²				17,82

$$x^2 = \sum \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

$X^2_c = 34.2$ (valor de Chi cuadrado calculado)

$G.L = (F-1) (C-1) = (4-1) (4-1) = 9$

$G.L. = 9$

Nivel de significación (α) = 0,05

$X^{2t} = 17.82$ (valor de Chi cuadrado teórico)

$X^2_c > X^{2t}$

$17.82 > 16.92$

Decisión:

Para la validación de la hipótesis se contrastó el valor del Chi cuadrado calculado con el valor de X^2_t (Chi cuadrado teórico), considerando un nivel de significancia de 0,05% y 9 grados de libertad se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis planteada (H_1), por lo que se determina que ***A mayor especialidad en la naturaleza de los cursos serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.***

3.1.3 Discusión de resultados.

Los resultados de esta investigación comprueban las hipótesis propuestas, se afirma que a mayor exigencias académicas serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica. Se coincide con Huaquin y Cerda (2004), quienes en su trabajo de investigación sostienen muestran niveles de exigencia altos acompañados de niveles de estrés moderadamente altos.

Así como también se aprueba la primera hipótesis se afirma que a mayor horas de estudios serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

En relación a la segunda hipótesis se afirma que a mayor actividades de aprendizaje y evaluación serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica. Confirmando lo sostenido por García (2011), en su trabajo de investigación concluye que el estrés percibido por los alumnos repercute en menor rendimiento académico, siendo los factores que más influyen la “Desorganización de la Universidad” y los “Sentimientos de soledad”.

Con respecto a la tercera hipótesis se afirma que a mayor deficiencias en las condiciones de los estudiantes serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica. Confirmando lo sostenido por Espinosa, et al (2009) quienes indican que los participantes tienden a usar estrategias activas para afrontar el estrés; asimismo, se confirman los supuestos biológicos y culturales del modelo de personalidad y se evidencia que el afrontamiento al estrés guarda estrecha relación con las características de personalidad.

Así también se afirma la cuarta hipótesis que a mayor severidad de las características de los docentes serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

Finalmente se comprueba la quinta hipótesis que a mayor especialidad en la naturaleza de los cursos serán mayores los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

3.2 CONCLUSIONES

PRIMERA:

Se determinó que las exigencias académicas influyen significativamente en los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

SEGUNDA:

Se estableció la influencia de las horas de estudio en los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

TERCERA:

Se estableció la influencia de las actividades de aprendizaje en los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica

CUARTA:

Se estableció que las condiciones que reúnen los estudiantes influyen directamente en los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

QUINTA:

Se estableció la influencia directa que ejercen las características severas de los docentes en los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

SEXTA:

Se estableció que la naturaleza de los cursos tiene influencia en los niveles de estrés de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica.

3.3 RECOMENDACIONES

Después de analizar los resultados obtenidos en nuestra investigación y tras la consulta de la bibliografía hacemos las siguientes recomendaciones.

1. Estudiar las mismas variables en otra Institución universitaria, de tal forma que se pueda hacer un estudio comparativo y se pueda establecer perfiles y/o replantear métodos, exigencias académicas, planes de estudios, entre otros.
2. Fomentar el desarrollo de programas preventivos de las acciones realizadas por distintas instituciones universitarias en beneficio de la salud mental de sus estudiantes.
3. Elabora un Inventario de exigencias académicas en nuestro país que se ajuste a la realidad sociodemográfica de los estudiantes de las universidades Peruanas y que pueda medir fielmente nuestra variable de estudios.
4. Orientar a nuestros estudiantes para la adquisición de hábitos de organización y alimentación a fin de evitar el estrés en la etapa universitaria.
5. Orientar a los estudiantes de las universidades en la realización de técnicas de relajación y respiración profunda para manejar el estrés académico.
6. Mantener ciclos de sueños constantes y estables.

3.4 FUENTES DE INFORMACIÓN.

Álvarez V, García J., Gil y Romero S. (1999), Exigencias del trabajo universitario desde la perspectiva de los alumnos, Revista de Investigación Educativa, 1999, Vol. 17, n.º 2, págs. 385-392

Arribas J, (2011). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería*, Juan Arribas Marín. DOI: 10-4438/1988-592X-RE-2011-360-126.

Barraza, A. (2007). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Electrónica Psicología Científica.com. [en red]http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-167-1_cientifica.html. Consultado el 2 de febrero de 2012.

Bedoya S., PEREA M. y ORMENO R. *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología*. Rev. Estomatol. Herediana, ene./junio 2006, vol.16, no.1, p.15-20. ISSN 1019-4355.

Bonet J. (2003). *El estrés como factor de vulnerabilidad: de la molécula al síndrome*. Ponencia al Simposio Gador. Buenos Aires: XVI Congreso Argentino de Psiquiatría de APSA.

Buceta J. y Bueno A. *Control de estrés y factores asociados*. Ed. Dykinson, 1.995.

Cabrera C., Casal, R. y Cortés, R. (2005). *Los Estados de Ansiedad y su Incidencia en el Rendimiento Académico*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

Celis J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año*. Anales de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 62: 25 – 30.

Cía A., (2002) Cabrera, C., Casal, R. & Cortés, R. (2005). *Los Estados de Ansiedad y su Incidencia en el Rendimiento Académico*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. *La ansiedad y sus trastornos. Manual diagnóstico y terapéutico*. Buenos Aires: Editorial Polemos.

Caldera J., Montes E. y Pulido C. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos* Revista de Educación y Desarrollo.

Del Toro A., Gorguet P., Perez Y. y Ramos G. (2011). *Academic stress in first year medicine students with low school performance*. MEDISAN [online]. 2011, vol.15, n.1 [citado 2012-02-02], pp. 17-22.

Espinosa J., Contreras F., Esguerra G. *Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios*. Revista: Diversitas: Perspectivas en psicología, 2009; Vol.5, no. 1. Página(s):87-96 ISSN: 17949998

Pérez A., Rodríguez M. y Borda M. (2009). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Editorial medica es.

Fisher, S. y Hood, B. (1987). *The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home-sickness*. British Journal of Psychology, 79, 1-13.

Fundación europea para la mejora de las condiciones de vida y de trabajo (2004). *“El estrés en el trabajo”*.

Feldman L., Goncalves L., Chacón G., Puignau J., Zaragoza N. y Bagés, J. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewArticle/406>.

Gutiérrez, M. (1996). *Ansiedad y deterioro cognitivo: incidencia en el rendimiento académico*. *Ansiedad y Estrés*; 2: 173-94.

Hernández J.; Pozo C. y Polo A (1994). *La ansiedad ante los exámenes Un programa para su tratamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro

Hernández J.; Polo A. y Pozo C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M <http://www.psiquiatria.com/noticias/estres/4187>. Consultado en Noviembre de 2011.

Huaquin, V. (2001). *Manejo del Estrés*. *Revista Académica de la Academia de Ciencias Policiales de Carabineros de Chile*. Año 16. N° 38.

Kiecolt-Glaser J.; Glaser R.; Strain E. et al. (1986). *Modulation of celular immunity in medical students*. *Journal of Behavioral Medicine*, 9.311-320.

Lazarus R. y Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Verlag.

Lazarus R. (1993). *Coping Theory and Research: Past, Present and Future*. *Psychosomatic Medicine* 55: 234-247.

Orlandini, A., Perez A. y De Macedo M. (1999). *El Estrés, Qué es y Cómo evitarlo*. México.

Peiro, J. (2002). *Desencadenantes del estrés laboral*. Ed. Eudema. Psicología.

Pérez, M., Martín, A., Rodríguez, F, Borda, M. y Del Río, C. (2003). Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace. N° 67/68.

Pozo. C. (1996). *El fracaso académico en la universidad sistema de evaluación e intervención preventiva*. Tesis Doctoral: Manuscrito sin publicar. U.A M.

Román C., Ortiz F. y Hernández Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653 n.º 46/7.

Solórzano M. y Ramos N. (2006). Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la E.A.P. de Enfermería de la Universidad Peruana Unión. Rev. de Ciencias de la Salud 1:1 2006.

Santacreu, J. (1991). *Psicología Clínica y Psicología de la Salud Marcos teóricos y modelos*. Revista de Psicología de la Salud, 3 (I),3-20.

Saranson, I., Saranson, B. y Pierce, G. (1990). Anxiety, Cognitive Interference and Performance. J Abnormal and Social Psychol. 47: 810-817.

Sandoval G., Zapata M., Gamarra C. (2008). *Factores estresantes que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Medicina del segundo ciclo de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo en el periodo de agosto – diciembre del 2008*.

Zupiria X., Uranga M.; Alberdi M. y Barandiaran M. (2002). *KEZKAK: Cuestionario bilingüe de estresares de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínica*. En: Gaceta Sanitaria, Vol. 17, No. 1,pp. 37-51

<http://www.slideshare.net/Garyto/proyecto-de-investigacion-presentation>

3.5. ANEXOS

3.5.1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

3.5.2. ENCUESTAS - CUESTIONARIOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA: “EXIGENCIAS ACADÉMICAS Y NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, DE LA UNIVERSIDAD SAN LUIS GONZAGA DE ICA, AÑO 2011”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	FUENTE
Problema Principal	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 1		
¿En qué medida las exigencias académicas influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?	Determinar en qué medida las exigencias académicas influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.	A mayores niveles de exigencia académica mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.	Exigencias académicas	1.horas de estudio 2.actividades de aprendizaje y evaluación 3.condiciones de los estudiantes 4.características de los docentes 5.naturaleza de los cursos	Estudiante de la carrera de enfermería-UNICA
Problemas secundarios	Objetivos Secundarios	Hipótesis Secundarias	Variable 2		
¿Cómo influyen las horas de estudio en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de La Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?	Establecer en qué medida las horas de estudio influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.	A mayor horas de estudio serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.	Niveles de estrés	1.nivel cognitivo 2.nivel fisiológico 3.nivel motor	Estudiante de la carrera de enfermería-UNICA
¿Cómo influyen las actividades de aprendizaje y evaluación en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de La Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?	Establecer en qué medida las actividades de aprendizaje influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.	A mayor actividades de aprendizaje y evaluación serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.			
¿Cómo influyen las condiciones de los estudiantes en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de La Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?	Establecer en qué medida las condiciones de los estudiantes influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.	A mayor deficiencias en las condiciones de los estudiantes serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.			
¿Cómo influyen las características de los docentes en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería De La Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011?	Establecer en qué medida las características de los docentes influyen en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad San Luis Gonzaga de Ica, año 2011.	A mayor severidad de las características de los docentes serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.			
¿Cómo influye la naturaleza de los cursos en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería de La Universidad San Luis Gonzaga De Ica, año 2011?	Establecer en qué medida la naturaleza de los cursos influye en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería.	A mayor especialidad en la naturaleza de los cursos serían mayores la influencia en los niveles de estrés en estudiantes de la carrera de Enfermería			

Modelo de Encuesta o Entrevista

Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala con valores de 1 a 5 (donde 1 representa Nada de estrés y 5 Mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar. Por otro lado, asociadas a cada situación, se plantean una serie de elementos donde se recoge información en torno a los tres niveles de respuesta, fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés. La frecuencia de ocurrencia de las respuestas, referidas a los tres niveles de respuesta del organismo, se evalúa en una escala de 1 a 5, donde 1 significa Casi nunca o nunca y 5 significa Casi siempre o siempre. La distribución de los elementos quedó conformada de la siguiente forma: nivel fisiológico 4 elementos (2, 5, 8 y 11), nivel cognitivo 5 elementos (1, 4, 7, 10 y 12) y nivel motor 3 elementos (3, 6 y 9). A continuación se reflejan los doce tipos de respuestas de estrés planteadas en el inventario:

1. Me preocupo.
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o mis movimientos son torpes.
4. Siento miedo.
5. Siento molestias en el estómago.
6. Fumo, como o bebo demasiado.
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.
8. Me tiemblan las manos o las piernas.
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.
10. Me siento inseguro de mi mismo.
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.
12. Siento ganas de llorar.

Así pues, se obtienen puntuaciones correspondientes a las siguientes variables:

1. Percepción subjetiva de estrés: Percepción general asociada a cada una de las situaciones planteadas.
2. Manifestación fisiológica del estrés: Frecuencia de aparición de respuestas fisiológicas asociadas al estrés.
3. Manifestación cognitiva de estrés: Frecuencia de aparición de respuestas cognitivas asociadas al estrés.
4. Manifestación motora del estrés: Frecuencia de aparición de respuestas motoras asociadas al estrés.

Todo ello nos permitirá determinar qué situaciones son las que provocan un mayor nivel de estrés percibido, qué tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual

Anexo 1. EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS

Buenos días (tardes):

El propósito de esta encuesta es saber ¿cómo influencia la exigencia académica con el estrés? Quisiera pedir tu ayuda para contestar unas preguntas que no te llevarán mucho tiempo.

Tus respuestas serán confidenciales y anónimas.

Te pido que contestes este cuestionario de forma personal, en completo silencio y con la mayor sinceridad posible. Cualquier pregunta o duda comunicarlo a la persona que está encuestando.

Instrucciones: Lee cuidadosamente todas las alternativas y marca con una **(X)** la respuesta que consideres correcta, no hagas borrones u otros símbolos diferentes al de las instrucciones. Muchas gracias por tu colaboración.

I. INFORMACIÓN GENERAL

CÓDIGO: (_____)

AÑO DE ESTUDIOS: ()1 Primer Año ()2 Tercer Año

GÉNERO: ()1 Femenino ()2 Masculino

EDAD: (____) años

Nº DE CRÉDITOS : (____) créditos

¿ERES ALUMNO REGULAR O IRREGULAR? :()1 Regular ()2 Irregular

¿CON QUIÉN VIVES?:

()1 Solo ()2 Con Amigos ()3 Con Familiares ()4 Interno

¿ESTUDIAS ALGÚN CURSO EXTRA? (Inglés, Música u otro curso que no es de su carrera) :

()1 SI ()2 NO ¿Cuál?

¿A PARTE DE ESTUDIAR TRABAJAS? :

()1 SI ()2 NO ¿EN

QUÉ? _____

¿LLEVAS ALGÚN TRATAMIENTO PSICOLÓGICO? :()1 SI ()2 NO

II. INFORMACIÓN ESPECÍFICA: Lee cada una de las preguntas, y marca la opción con la que más te identificas.

A. ¿Cuánto estrés sientes cuando realizas las siguientes actividades?

Nº ITEMS	1 nada	2 poco	3 regular	4 mucho
1. Llevar una asignatura con un grupo de otra Escuela o Año diferente al tuyo.				
2. Intervenir en el aula (responder preguntas del profesor, realizar preguntas o participar en las discusiones de clase).				
3. Tareas de estudio diario o semanal (informes o análisis de lectura, informes de laboratorio, resolver talleres de la asignatura, etc.).				
4. Tareas con mayor peso de evaluación para aprobar la asignatura (monografías, casos clínicos, búsqueda de información para dicho trabajo, redacción del trabajo, etc.).				
5. Trabajar en grupo (para un trabajo, informe, monografías, investigación etc.).				
6. Hablar con el profesor de la asignatura (para pedir asesoría o algún cambio en los trabajos o exámenes).				
7. Exponer trabajos en clase de forma individual.				
8. Exponer trabajos en clase de forma grupal.				
9. Examen parcial				
10. examen final				
11. Organizar mi tiempo para cumplir con las tareas académicas				
12. Competir con otros estudiantes del aula.				

¿Cómo reaccionas ante las situaciones que acabas de marcar?

	1 nunca	2 A veces	3 siempre
1.me preocupo			
2. Tengo pensamiento negativos (pensamientos pesimistas, de abandono o desánimo).			
3. Tengo sentimientos negativos (miedo, enojo, decepción, desesperación, indecisión, etc.).			
4. Me siento inseguro de mí mismo			
5. Siento ganas de llorar			
6. Me cuesta expresarme verbalmente (me quedo callado, tartamudeo, etc.).			
7. Realizo movimientos involuntarios con alguna parte del cuerpo, mis movimientos son torpes o me paralizó.			
8. Como más de lo usual			
9. Se me quita el apetito o como muy poco.			
10. Tomo café, té, bebidas estimulantes			
11. Tomo bebidas alcohólicas			
12. Fumo cigarrillos u otra droga			
13. El corazón me late muy rápido y/o me falta el aire y la respiración es agitada			
14. Me tiemblan las manos y/o las piernas.			
15. Siento molestias en el estómago (dolor, ardor u otra molestia).			
16. Siento ganas de ir al baño			
17. Se me seca la boca y/o tengo dificultades para tragar			