



**VICERRECTORADO ACADÉMICO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**TESIS**

**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA  
AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA,  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2016**

**PRESENTADO POR:**

**Bach. JESÚS ROGER CHAVEZ PARILLO**

**PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN:**

**DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

**AREQUIPA-PERÚ**

**2016**

## **DEDICATORIA**

A mi madre, mis hermanas y mis  
sobrinas, con mucho amor.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi más profundo agradecimiento va para mi amada Mamá, por su apoyo incondicional y perenne, por el consejo constante y la solidez de su carácter. Ella ha sido y será mi noble ejemplo a seguir.

**JESÚS**

## **RECONOCIMIENTO**

Mi más profundo reconocimiento a mis colegas docentes, a los buenos docentes, a los que enseñan por vocación y no por necesidad, porque son esos los que construyen y no destruyen el futuro de la nación.

## ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
RECONOCIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO</b>	
<b>1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA</b>	<b>13</b>
<b>1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>16</b>
1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL	16
1.2.2. DELIMITACIÓN SOCIAL	16
1.2.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL	16
1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL	17
<b>1.3 PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>18</b>
1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL	18
1.3.2. PROBLEMAS SECUNDARIOS	18
<b>1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>18</b>
1.4.1. OBJETIVO GENERAL	18
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
<b>1.5. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>19</b>
1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL	19
1.5.2. HIPÓTESIS SECUNDARIAS	19
1.5.3. VARIABLES (DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL)	20
<b>1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>21</b>
1.6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	21
a) TIPO DE INVESTIGACIÓN	21
b) NIVEL DE INVESTIGACIÓN	21

<b>1.6.2 MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	22
a) MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN	22
b) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	22
<b>1.6.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	23
a) POBLACIÓN	23
b) MUESTRA	23
<b>1.6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	24
a) TÉCNICAS	24
b) INSTRUMENTOS	24
<b>1.6.5. JUSTIFICACIÓN, IMPORTANCIA Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN</b>	30
a) JUSTIFICACIÓN	30
b) IMPORTANCIA	31
c) LIMITACIONES	32
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	33
2.2. BASES TEÓRICAS	43
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	58
<b>CAPÍTULO III: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
3.1. ANÁLISIS DE TABLAS Y GRÁFICOS	62
3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	75
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
<b>ANEXOS</b>	
1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	
2. ENCUESTAS – CUESTIONARIOS - ENTREVISTAS	
3. INSTRUMENTOS DE VALIDACIÓN	

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla N° 1</b> Población en Estudio Según Edad, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	63
<b>Tabla N° 2</b> Población en Estudio Según Sexo, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	64
<b>Tabla N° 3</b> Población en Estudio Según Semestre, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	65
<b>Tabla N° 4</b> Población en Estudio Según Estado Civil, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	66
<b>Tabla N° 5</b> Población en Estudio Según Presencia de Preocupación o Nerviosismo, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	67
<b>Tabla N° 6</b> Población en Estudio Según Nivel de Preocupación o Nerviosismo, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	68
<b>Tabla N° 7</b> Población en Estudio Según Nivel de Estrés Académico, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	69
<b>Tabla N° 8</b> Población en Estudio Según Nivel de Autoestima, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	70
<b>Tabla N° 9</b> Correlación entre Agentes Estresores Percibidos y Nivel de Autoestima en Estudiantes de la Escuela de Enfermería, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	71

<b>Tabla N° 10</b>	72
Correlación entre Síntomas de Estrés Académico y Nivel de Autoestima en Estudiantes de la Escuela de Enfermería, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	
<b>Tabla N° 11</b>	73
Correlación entre el Uso de Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Autoestima en Estudiantes de la Escuela de Enfermería, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	
<b>Tabla N° 12</b>	74
Población en Estudio según Nivel de estrés Académico y nivel de autoestima, “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016.	



## RESUMEN

El **Objetivo** de esta investigación fue establecer la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad “Alas Peruanas”, Arequipa el año 2016. **Metodología:** el estudio fue de tipo descriptivo, correlacional. La muestra estuvo constituida por 307 estudiantes de enfermería. Para medir la variable “Estrés Académico” se usó como instrumento el Inventario de estrés académico - SISCO (Barraza, 2007), y para la variable autoestima se usó la escala de autoestima de Rosenberg (RSES, 1965) desarrollada por Atienza, Moreno y Balaguer (2000). Para probar las hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Tau b de Kendall. **Resultados:** La edad de la población estudiada tiene en promedio de 22 años; el 91,5% de la muestra es de sexo femenino; el 92,2% tiene estado civil soltero y pertenece a alguno de los diez semestres de estudio de la carrera de enfermería de la Universidad “Alas Peruanas” - filial Arequipa. Casi la totalidad de la población estudiada (97,8%) manifestó haber tenido preocupación o nerviosismo durante el semestre de estudio; el 61,6% presentó un nivel medio de estrés académico; el 77,5% presentó un nivel de autoestima alto, mientras que un 19,9% presentó un nivel de autoestima medio. No se encontró correlación entre los agentes estresores percibidos y el nivel de autoestima ( $p$ -valor = 0.318 > 0.05; coeficiente Tau b de Kendall de -0.055). Existe una correlación débil y negativa entre los síntomas del estrés y el nivel de autoestima ( $p$ -valor = 0.003 < 0.05; coeficiente Tau b de Kendall de -0,161). Existe una correlación débil y positiva entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima ( $p$ -valor = 0,047 < 0.05; coeficiente Tau b de Kendall de 0,109). Existe una correlación débil y negativa entre el estrés académico y la autoestima ( $p$ -valor = 0,028 < 0.05; coeficiente Tau b de Kendall de -0,121). **Conclusiones:** se demostró que existe relación débil y negativa entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2016.

**Palabras clave:** Autoestima, Estrés Académico, Agentes estresores, Afrontamiento.

## ABSTRACT

The **Objective** of the present research was to establish the relationship between academic stress and self-esteem of the students of the "Alas Peruanas University" Nursing School, Arequipa in 2016. **Methodology:** the study was descriptive, correlational. The sample consisted of 307 nursing students. In order to measure the variable "Academic Stress", the Academic Stress Inventory - SISCO (Barraza, 2007) was used as an instrument and the Rosenberg self-esteem scale (RSES, 1965) developed by Atienza, Moreno and Balaguer (2000). For the hypothesis test we used the Kauf correlation coefficient Tau b. Results: The average age of the study population is 22 years; 91.5% of the sample is female; 92.2% have a single civil status and belong to one of the ten semesters of study of the nursing career of the Alas Peruanas University - Arequipa branch. Almost all of the population studied (97.8%) reported having had worry or nervousness during the study semester; 61.6% had an average level of academic stress; 77.5% presented a high level of self-esteem, while 19.9% had a mean level of self-esteem. No correlation was found between the perceived stressors and the level of self-esteem ( $p\text{-value} = 0.318 > 0.05$ ; Kendall's Tau b coefficient of -0.055). There is a weak and negative correlation between stress symptoms and the level of self-esteem ( $p\text{-value} = 0.003 < 0.05$ ; Kendall's Tau b coefficient of -0.161). There is a weak and positive correlation between coping strategies and self-esteem ( $p\text{-value} = 0.047 < 0.05$ ; Kendall's Tau b coefficient of 0.109). There is a weak and negative correlation between academic stress and self-esteem ( $p\text{-value} = 0.028 < 0.05$ ; Kendall's Tau b coefficient of -0.121). **Conclusions:** it was demonstrated that there is a weak and negative relationship between academic stress and self - esteem in students of the Alas Peruanas University School of Nursing, Arequipa - 2016.

**Keywords:** Self-esteem, Academic Stress, Agents stressors, coping.

## INTRODUCCIÓN

La autoestima es la consideración que un sujeto tiene de sí. Proviene de la confianza y del respeto que el sujeto tiene de sí mismo. Esta valoración influye de manera importante en el desempeño de las actividades del sujeto. La autoestima no es inmutable sino que puede verse afectada por diversos factores externos. Si bien se forma a partir del reconocimiento, la aprobación y el afecto que los padres tienen hacia sus hijos, durante las primeras etapas de su desarrollo, un buen porcentaje de su modificación depende del entorno en el que el individuo está inmerso. Además depende del momento existencial, es decir que aunque la autoestima se desarrolle en la infancia y la juventud, es durante la vida adulta en que sus niveles fluctúan, muchas veces de modo considerable.

En el ámbito universitario, los alumnos ven afectada su autoestima por diversos factores, los que pueden conllevar a un déficit en el rendimiento académico. Es por ello que la Universidad tiene el compromiso de brindarles a sus estudiantes, no solo conocimientos, sino también el soporte psicológico adecuado, que incluye su autoestima, a través de estrategias como la tutoría académica, por ejemplo. De esta forma puede ayudarles a apreciarse y asumir la responsabilidad de dirigir su vida, para facilitarles la armonía y convivencia con su entorno. Con este apoyo, el estudiante podrá desarrollar destrezas cognitivas y de su carácter que le permitirán progresar en sus estudios universitarios.

Sin embargo, el mismo entorno universitario podría convertirse en un agente negativo para la autoestima del estudiante, debido a la exigencia natural

que este le impone. La carga académica a la que está expuesto el alumno universitario, la competitividad grupal, el ambiente físico universitario, el tiempo limitado para realizar los trabajos, las evaluaciones, entre otros factores, se traducen en un tipo de estrés, que algunos estudiosos como Arturo Barraza (2005) han denominado “*Estrés Académico*”.

Dicho estrés puede ser entendido como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que sufre el estudiante ante estímulos y eventos académicos universitarios a los que está expuesto. En efecto, el periodo de aprendizaje implica un nivel de tensión natural propio de la exigencia de los contenidos de las asignaturas, de los exámenes y de la competencia entre pares, que desencadenaría tales respuestas orgánicas.

Se ha postulado que el estrés académico podría ser un factor que afectaría de manera sustancial la autoestima del estudiante universitario. Más aún, dada su naturaleza, algunas carreras profesionales producirían mayor estrés académico que otras. Podemos citar, por ejemplo, las carreras de Ciencias de la Salud, puesto que parte de su aprendizaje se desarrolla en contacto directo con pacientes, lo cual acentúa ulteriormente el estrés académico implícito. Se han llevado a cabo pocos estudios acerca de la relación entre el estrés académico y la autoestima, sobre todo en las carreras de Medicina, Odontología y Química Farmacéutica, en los cuales se ha indicado que existiría correlación entre el estrés académico y la autoestima del estudiante. Sin embargo, si bien se han realizado varios estudios sobre el estrés académico en la carrera de Enfermería, no se ha estudiado su relación con la autoestima en este grupo universitario.

Los estudiantes de enfermería, por otro lado, están sometidos a una fuerte carga emocional, determinada por el nivel de exigencia de las asignaturas, por la responsabilidad que deben asumir con los pacientes a los que asisten y cuidan y por la exposición a padecimientos reales de enfermedad que deben afrontar en los hospitales en donde realizan sus prácticas pre-profesionales. Si a todo ello le sumamos los factores propios de las exigencias académicas, y siguiendo

la línea de lo antes mencionado, tenemos que el estudiante de enfermería estaría expuesto a un mayor número de agentes estresores que desencadenaría altos niveles de estrés académico.

Obviamente, y dada la importancia de la autoestima, su disminución como producto de la relación con el estrés académico, afectaría ulteriormente el rendimiento académico del estudiante de enfermería y podría llevarlo a un inevitable fracaso en su carrera.

Son estas las razones las que nos han llevado a realizar el presente trabajo de investigación titulado: “Relación entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de Enfermería, Universidad Alas Peruanas, Arequipa - 2016”; cuyo propósito es conocer si existiría relación entre el estrés académico y la autoestima en esta población de estudiantes.

En el capítulo I se presenta el planteamiento metodológico; en el capítulo II se expone el marco teórico; en el capítulo III se presenta el análisis e interpretación de resultados, y finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones del presente estudio.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO**

#### **1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

Según Hans Selye “el estrés es una condición específica en la que se encuentra el organismo cuando debe adaptarse a las exigencias impuestas por el ambiente” (1). Dependiendo del entorno en donde se encuentre la persona, se habla de estrés laboral, estrés familiar, estrés conyugal, etc. En el ámbito universitario, se denomina estrés académico (2). Para un docente universitario, este fenómeno es de interés porque constituye un factor que podría afectar al estudiante, por ejemplo, disminuyendo su autoestima, lo que afectaría ulteriormente su rendimiento académico. Este tipo de estrés puede deberse al grado de exigencia y a la presión social particular de competitividad que afronta el estudiante en la universidad (3).

El así llamado estrés académico es un término de reciente creación que se emplea para describir el impacto que el sistema educativo universitario, con

- 
1. Selye, H. (1950), Citado por Redolar, D. (2011) El Cerebro Estresado. España, Barcelona: Ed. UOC, pág. 24.
  2. Barraza, A. (2005) Características del estrés académico en estudiantes de media superior. Revista Psicología Científica.com.
  3. Ross, S., Niebling, B.; Heckert, T. (1999) Sources of stress among college students. USA: College Student Journal.

sus presiones, demandas y particularidades, tiene sobre los alumnos (4). Según Arturo Barraza (2005), el estrés académico es un estado de tensión provocado por agentes estresores o estresógenos provenientes de la actividad académica, tanto escolar cuanto universitaria (5).

La universidad reviste particular importancia puesto que es el entorno organizacional en donde se presentan todas las características que interactúan entre sí al momento de estudiar el estrés: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Frente a estas características el estudiante puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y potencialmente generador de fracaso académico universitario (6).

Se ha indicado que “el estrés académico afectaría en distinta medida, a los estudiantes universitarios, llegando incluso a afectar su desempeño académico sus relaciones sociales y hasta su salud” (7). Sin embargo, la relevancia de este fenómeno, vista su trascendencia, no se ha visto acompañada por una cantidad de investigaciones que permitan conocer sus características y ayudar de este modo a los alumnos a contrarrestarlo de forma óptima. En México, por ejemplo, Barraza (2005) ha elaborado una base de datos con un total de 70 investigaciones sobre el estrés académico. En el Perú, aún no se cuenta con una base de datos equiparable.

En cuanto a la percepción del nivel de estrés por parte de alumnos universitarios se han encontrado diferencias respecto del sexo, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres (8,9). En estudiantes universitarios

- 
4. Fernández, M. (2009) Estrés, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia. Universidad de León - España.
  5. Barraza, A. (2005) Características del estrés académico en estudiantes de media superior. Revista Psicología Científica.com.
  6. Martín, I. (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología.
  7. Martín, Op. Cit.
  8. Baker, S. (2003) A prospective longitudinal investigation of social problem solving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and 29 performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.
  9. Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., Yokozuka, N.

además, se ha observado que la valoración que hace el estudiante de sus recursos, las llamadas estrategias de afrontamiento, influye en el grado de estrés percibido y en sus consecuencias, tales como cansancio emocional y síntomas somáticos, y que el primero de éstos predice la aparición de síntomas (10).

Dentro de las diferentes carreras universitarias que destacan por su alto índice de estrés académico, se encuentra la carrera de enfermería. El estudiante de enfermería, en efecto, está sometido a un tipo particular de estrés debido, entre otras cosas, a la complejidad de su objeto de estudio, esto es, el cuidado enfermero. Dicho cuidado abarca tanto los aspectos biológicos, psicológicos, cuanto los sociales, que requieren de un conocimiento multidisciplinario para lograr la comprensión holística del ser humano, quien finalmente será el que reciba dicho cuidado. Un factor que se añade a este tipo particular de estrés académico son las prácticas pre-profesionales que debe realizar todo estudiante de enfermería, tanto en el laboratorio como en el campo clínico. Este último acarrea, sin duda, un estrés agregado al ya descrito, pues se trata de aplicar los conceptos teóricos y realizar procedimientos, directamente en la persona del paciente.

Las competencias que debe adquirir el estudiante de enfermería requieren de él un buen nivel de autoestima que le brinde seguridad y confianza en sí mismo. Sin embargo el estrés académico podría revelarse como un factor negativo sobre su autoestima.

Vemos pues que, dado el alto nivel de exigencia académica, es necesario que el estudiante de enfermería cuente con un nivel de autoestima óptimo, que le permita adquirir las competencias que requiere la profesión. El presente estudio se centrará, precisamente, en determinar la relación entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, filial Arequipa - 2016.

---

(2000) Stress at college: effectsonhealthhabits, health status and self-esteem. CollegeStudentJournal.

10. González, M., Landero, R. (2008) Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. Ciencia UANL.



## **1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

La presente investigación se llevará a cabo en las instalaciones de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, filial Arequipa, ubicada en la urbanización Daniel Alcides Carrión G-14 Distrito José Luis Bustamante y Rivero.

### **1.2.2. DELIMITACIÓN SOCIAL**

De acuerdo con la naturaleza de las variables que intervinieron en el trabajo de investigación, los roles sociales involucrados son diferenciados entre actores primarios y secundarios:

**Actores Primarios:** Son los sujetos de estudio:

- Estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad “Alas Peruanas” - filial Arequipa.

**Actores Secundarios:** Son los sujetos que participarán indirectamente en el estudio:

- Coordinadora de la Escuela de Enfermería de la UAP
- Docentes
- Personal administrativo de la escuela

### **1.2.3. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

El trabajo de investigación se realizará en dos fases:

#### **1. Primera Fase:**

La primera fase comprende la formulación y aprobación del proyecto que tomará 06 meses de tiempo. Iniciado en el mes de enero y concluido en el mes de julio del 2016.

## 2. Segunda Fase:

La segunda fase comprende desde el desarrollo del proyecto, hasta finalizar con las conclusiones y las recomendaciones. Iniciado en el mes de julio del 2016 y concluido en el mes de diciembre del 2016.

### 1.2.4. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Se utilizarán los principales temas para delimitar el aspecto conceptual sobre el cual se apoyará el presente trabajo de investigación. Estos temas incluyen:

- a) **Estrés Académico** El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo (11). Puesto que el estrés académico se presenta en los docentes, alumnos y otros actores, en el presente trabajo estará enfocado exclusivamente al experimentado por los estudiantes de pregrado. Así mismo, este concepto, se aplica a la persona que se encuentra en un período de aprendizaje y que experimenta tensión, es decir se dirige a todos los niveles de estudio, desde el nivel preescolar hasta la educación universitaria de postgrado (12); en el presente estudio solo se enfocará al nivel universitario de pregrado.
  
- b) **Autoestima** Es la imagen que tiene el sujeto en sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que de él hace (13,14). La autoestima está determinada por la suma de la confianza y el respeto que debe sentir el sujeto o si mismo. Un elevado

- 
- 11. Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996) Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*.
  - 12. Orlandini (1999) citado por Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
  - 13. Pearlin, L.I., Morton, A.L., Menaghan, E.G. y Mullan, J.T. (1981) The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*.
  - 14. Rossenber, M. (1979) *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

nivel de estrés impacta en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, en otras palabras, en la autoestima (15,16).

### **1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. PROBLEMA PRINCIPAL**

¿Existe relación entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de la escuela de Enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016?

#### **1.3.2. PROBLEMAS SECUNDARIOS**

- a) ¿Existe relación entre los agentes estresores percibidos y el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016?
- b) ¿Existe relación entre los síntomas del estrés y el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016?
- c) ¿Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016?

### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.

- 
- 15. González M., T. y Landero, R. (2007) Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. The Spanish Journal of Psychology.
  - 16. Taylor, S. (2007) Psicología de la salud. México: McGraw Hill.

## **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Determinar la relación que existe entre los agentes estresores percibidos y el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.
  
- b) Determinar la relación que existe entre los síntomas del estrés y el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.
  
- c) Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.

## **1.5. HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existiría una relación significativa entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.

### **1.5.2. HIPÓTESIS SECUNDARIAS**

- Existiría una relación significativa entre los agentes estresores percibidos y el nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.
  
- Existiría una relación significativa entre los síntomas del estrés académico y el nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.
  
- Existiría una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa - 2016.

### 1.5.3. VARIABLES

#### 1.5.3.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

##### a) VARIABLE X:

###### - **Estrés Académico:**

Es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo (17), incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo. Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina "estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (18).

##### b) VARIABLE Y:

###### - **Autoestima:**

Es la confianza que tiene el sujeto en sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que se hace (19,20). Un elevado nivel de estrés impacta en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, en otras palabras, en la autoestima (21).

#### 1.5.3.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

##### a) VARIABLE X:

###### - **ESTRÉS ACADÉMICO:**

Es aquel producido en el ámbito universitario caracterizado por los agentes estresores que lo causan, los síntomas de estrés que producen,

- 
17. Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996) Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*.
  18. Orlandini (1999) citado por Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
  19. Pearlín, L.I., Morton, A.L., Menaghan, E.G. y Mullan, J.T. (1981) The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*.
  20. Rosenberg, M. (1979) *Conceiving the self*. USA, New York: Basic Books.
  21. González M., T. y Landero, R. (2007) Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*.

y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean, y que será medido por el Inventario de estrés académico SISCO.

**b) VARIABLE Y:**

**- AUTOESTIMA**

Es el nivel de autoconfianza que tiene el estudiante universitario, que será medido por la escala de autoestima de Rosenberg, que la clasificará en autoestima alta, autoestima media y autoestima baja.

**1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

**1.6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

**a) TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de tipo sustantiva básica, en la medida que pretende describir y analizar sistemáticamente un conjunto de hechos relacionados con otros fenómenos tal como se da en el presente caso. Así mismo, el presente estudio pertenece al enfoque cuantitativo, es de tipo correlacional porque establece la relación entre dos variables. Según el número de variables es bivariado, es transversal porque la medición de las variables se ejecuta en un solo momento. Es retrospectivo porque evalúa hechos sucedidos en el pasado y es un estudio de campo porque se realiza en el ambiente natural donde las unidades de análisis desarrollan sus actividades (22).

**b) NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

El nivel de la investigación es descriptiva - correlacional simple, porque permitirá determinar la correlación entre la variable X “estrés académico” y la variable Y “autoestima”.

---

22. Hernández, R., Fernández, C: Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. México, México D.F.: Mc GrawHill, pág 117.

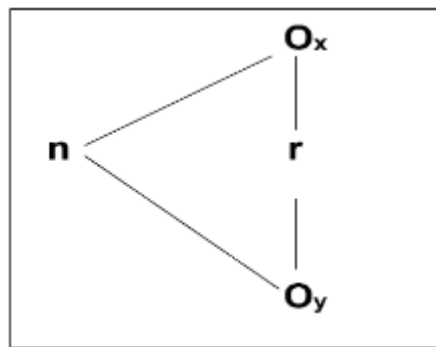
## 1.6.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

### a) MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo del trabajo de investigación se ha utilizado el método hipotético deductivo, porque brinda un planteamiento ordenado que empieza desde diseñar, formular planes de investigación, hasta ejecutarlos sobre las entidades o instituciones sociales. Se utilizarán técnicas para la obtención de la información, herramientas como la estadística para el análisis de la información y su comprobación.

### b) DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Corresponde al diseño Correlacional, porque mide las dos variables de estudio y luego se establece la relación que existe entre ellas (23). La representación del diseño de la investigación es la siguiente:



**Donde:**

$n$  = muestra

$O_x$  = variable X

$O_y$  = variable Y

$r$  = relación

---

23. Hernández (2014), Op. Cit.

### 1.6.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

#### a) POBLACIÓN

La población del presente trabajo de investigación estuvo constituida por 1200 estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad "Alas Peruanas" - filial Arequipa.

#### b) MUESTRA

Para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó la fórmula de Gallardo y Moreno (1999):

$$n = \frac{N(Z^{\alpha/2})^2}{4NE^2 + (Z^{\alpha/2})^2}$$

Donde:

N= población

$Z^{\alpha/2}$ = nivel de confianza

E= nivel de error

$$n = \frac{1200(1.96)^2}{4(1200)(0.05)^2 + (1.96)^2}$$

$$n = \frac{4704}{15.84}$$

$$\underline{\underline{n = 297}}$$

Finalmente, se tomó una muestra de 314 estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa. Se descartaron 7 encuestas que no cumplieron con el segundo criterio de inclusión.



### 1.6.3.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

#### - CRITERIOS DE INCLUSIÓN

**Primero:** Se incluyeron todos los estudiantes regulares de la escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – filial Arequipa, 2016.

**Segundo:** Se excluyeron los estudiantes que indiquen que durante el transcurso del semestre no han tenido momentos de preocupación o nerviosismo

#### - CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyeron del estudio los estudiantes con matrícula irregular.

### 1.6.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

#### a) TÉCNICAS:

La técnica que se utilizó fue la Encuesta. Esta técnica de investigación consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionados por ellos mismos, sobre opiniones, conocimientos, actitudes o sugerencias. Hay dos maneras de obtener información con esta técnica: la entrevista y el cuestionario (24).

#### b) INSTRUMENTOS:

Como instrumento se utilizará el cuestionario. Es el método que utiliza un formulario impreso, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado o consultado llena por sí mismo. El cuestionario puede aplicarse a grupos o individuos estando presente el

---

24. Alvarado, E.; Canales, H.; Pineda, E. (1994) Metodología de la Investigación. USA, Washington D.C.: OPS.

investigador o el responsable de recolectar la información, o puede enviarse por correo.

Debido a su administración se pueden presentar problemas relacionados con la cantidad y calidad de los datos que se pretende obtener para el estudio. A pesar de ellos resulta ser un instrumento que ofrece muchas más ventajas que desventajas (Alvarado, Canales, Pineda; 1994). Para cada variable se aplicará un cuestionario validado.

- **VARIABLE X: ESTRÉS ACADÉMICO:**

Para medir la variable Estrés Académico se usó como instrumento el Inventario de estrés académico SISCO, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007, que cuenta con 31 reactivos distribuidos de la siguiente manera (25):

- Un primer reactivo que indaga si el encuestado ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo y por ende si puede proseguir contestando el instrumento o debe ser excluido.
- 01 reactivo que va del uno al cinco (1 = poco y 5 = mucho) que determina el nivel de preocupación o nerviosismo del alumno.
- 09 reactivos con cinco categorías que van de “nunca”, hasta “siempre” (ver anexos), determinan la frecuencia de presentación de los agentes estresores percibidas por el alumno. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 1 punto; rara vez 2 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 4 puntos, siempre 5 puntos.
- 15 reactivos con cinco categorías que van de “nunca”, hasta “siempre”

---

25. Barraza, A. (2007a) Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicología Científica.com, 9(16). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html>. consultada en enero del 2016.

(ver anexos), determinan la frecuencia de presentación de las manifestaciones sintomáticas relacionadas al estrés académico. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 1 punto; rara vez 2 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 4 puntos, siempre 5 puntos.

- 06 reactivos con cinco categorías que van de nunca, hasta siempre (ver anexos) determinan la frecuencia del recurso a las estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes. La puntuación es de la siguiente manera: nunca 5 puntos; rara vez 4 puntos; algunas veces 3 puntos; casi siempre 2 puntos, siempre 1 punto. Los puntajes se distribuyen según los cuadros siguientes:

<b>NIVEL DE AGENTES ESTRESORES PERCIBIDOS</b>	<b>PUNTAJE</b>
Alto	27-45
Medio	23-26
Bajo	11-22

<b>NIVEL DE SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO</b>	<b>PUNTAJE</b>
Alto	55-75
Medio	35-54
Bajo	15-34

<b>USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>PUNTAJE</b>
Alto	30-40
Medio	19-29
Bajo	8-18

<b>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO</b>	<b>PUNTAJE</b>
Alto	107-128
Medio	85-106
Bajo	64-84

#### **1.6.4.1. VALIDEZ DEL INSTRUMENTO**

Puesto que se trata de un instrumento validado y ampliamente reconocido, se llevó a cabo la revalidación del instrumento, para lo cual se realizaron dos procedimientos: evaluación por juicio de expertos y análisis factorial.

##### **- JUICIO DE EXPERTOS:**

El Inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007) fue sometido a juicio de tres expertos en metodología e investigación en enfermería y docencia universitaria (ver informes en anexos):

- Dra. Gladis Arguelles Peralta: Magíster en docencia e investigación y Doctora en administración; Profesora de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa.
- Dra. Victoria Segovia de Romero: Doctora en administración; coordinadora académica de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa.
- Dr. Julio Huamaní Cahua: Psicólogo, Magister en investigación y asesor metodólogo.

##### **- ANÁLISIS FACTORIAL:**

El análisis de la estructura interna del instrumento se realizó mediante el análisis factorial, El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales con rotación varimax, con el cual los componentes explicaron el 46,2% de la varianza total.

#### 1.6.4.2. CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para la confiabilidad del instrumento se utilizó el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach cuyo resultado fue de 0,893.

#### - VARIABLE Y: AUTOESTIMA:

Para medir la variable Autoestima se usó la *escala de autoestima de Rosenberg* (RSES, 1965) desarrollada por Atienza, Moreno y Balaguer (2000) (26).

La escala de Rosemberg evalúa sentimientos de respeto y aceptación del sí mismo como medio para denotar valía y satisfacción. Consta de 10 ítems –la mitad de los cuales están redactados positivamente (ítems: 1, 3, 4, 6 y 7) y la mitad restante de manera negativa (ítems: 2, 5, 8, 9 y 10) –, con un formato Likert de 4 puntos, cuyo rango de respuesta fluctúa de 1 “muy en desacuerdo” a 4 “muy de acuerdo”.

Para la corrección de la prueba se asigna el puntaje inverso a las afirmaciones direccionadas negativamente, y se obtiene la valoración general a partir del sumatorio de todos los ítems. De esta manera, la calificación total oscila en un rango de 10 (baja autoestima) a 40 puntos (alta autoestima). El puntaje obtenido se describe en el siguiente cuadro:

NIVELES DE AUTOESTIMA	PUNTAJE
AUTOESTIMA ALTA	30 - 40
AUTOESTIMA MEDIA	26 - 29
AUTOESTIMA BAJA	10 – 25

---

26. Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, vol XXII (1-2), 29-42.

### **1.6.4.3. VALIDEZ DEL INSTRUMENTO**

Puesto que se trata también de un instrumento validado y ampliamente reconocido internacionalmente, se llevó a cabo la revalidación del instrumento, para lo cual se realizaron dos procedimientos: evaluación por juicio de expertos y análisis factorial.

#### **- JUICIO DE EXPERTOS:**

La escala de autoestima de Rosenberg (RSES, 1965) desarrollada por Atienza, Moreno y Balaguer (2000), fue sometida a juicio de tres expertos en metodología e investigación en enfermería y docencia universitaria (ver informes en anexos):

- Dra. Gladis Arguelles Peralta: Magister en docencia e investigación y Doctora en administración; Profesora de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa.
- Dra. Victoria Segovia de Romero: Doctora en administración; coordinadora académica de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Alas Peruanas filial Arequipa.
- Dr. Julio Huamaní Cahua: Psicólogo, Magister en investigación y asesor metodólogo.

#### **- ANÁLISIS FACTORIAL:**

El análisis de la estructura interna de la escala de autoestima de Rosenberg (RSES, 1965) se realizó mediante el análisis factorial, El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales con rotación varimax, con el cual los componentes explicaron el 55,6% de la varianza total.

### **1.6.4.4. CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

Para la confiabilidad de la escala de autoestima de Rosenberg (RSES, 1965) se utilizó el índice de consistencia interna Alfa de Cronbach cuyo resultado fue de 0,767.

#### 1.6.4.5. FUENTES

Las fuentes usadas para la realización del presente estudio fueron:

- **Fuentes bibliográficas:** a través del uso de libros, revistas científicas, manuales, etc. vinculados con el estrés académico y la autoestima en estudiantes universitarios.
- **Fuentes orales:** mediante consulta a expertos en la materia que se está estudiando, esto es: psicólogos, pedagogos, metodólogos, docentes, etc. sobre estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios.
- **Fuentes informáticas:** mediante la consulta de artículos científicos en red, repositorios, revistas indexadas y motores de búsqueda en internet, relacionados con estrés académico y autoestima.

#### 1.6.5. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

##### a) JUSTIFICACIÓN

La universidad es una organización generadora de estrés, esto debido a su innovación constante, resultado del contexto globalizado, aunado a la exigencia ejercida por los docentes, los padres de familia, los pares, y el mismo alumno. Esta situación genera distintos niveles de tensión en los estudiantes dependiendo de la percepción que cada uno tenga de estas situaciones y de los recursos emocionales que disponga para afrontarlos. Asimismo, genera cambios a nivel económico, laboral, familiar, social y de responsabilidades, los cuales se consideran estresores potenciales.

Por otro lado, la universidad tiene el compromiso de estar al tanto del nivel de autoestima del estudiante, para ayudarle a apreciarse y asumir la responsabilidad de dirigir su vida y facilitarle así la armonía y convivencia con

el entorno universitario, así como también la aplicación de destrezas cognitivas que le permitan progresar en sus estudios.

Si bien, es bastante conocido que el estrés académico está siempre presente en los universitarios, y también es conocida la influencia de la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; es aún más importante conocer cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el autoestima de aquellos, pues conociendo su real magnitud se podrán implementar medidas para contrarrestarla, por ejemplo, desarrollar programas de intervención anti estrés.

El presente estudio es pertinente porque trata de una problemática relacionada directamente con la docencia universitaria, es decir, el estrés académico de los estudiantes universitarios y la autoestima. Asimismo, es útil porque servirá para esclarecer la magnitud de correlación de ambos factores y las medidas que podrían tomarse de ser acertada esta hipótesis. La trascendencia de este estudio se verá reflejada en la realización de futuros estudios sobre esta importante temática, correlacionando otros factores relacionados al estrés académico, como el rendimiento académico, los estilos de afrontamiento al estrés, etc. Y finalmente, la originalidad del presente estudio radica en que no se han realizado estudios similares en estudiantes de enfermería.

## **b) IMPORTANCIA**

Este estudio es importante porque trata de un problema presente entre nuestros estudiantes. En efecto, la baja autoestima constituye un factor constante entre los estudiantes peruanos, que los limitan a desarrollar plenamente sus capacidades intelectuales así como sus talentos. Conocer los factores relacionados con la baja autoestima puede ser determinante para contrarrestarlos. El estrés ha sido mencionado por varios autores como un factor potencial. En este estudio se pone en evidencia como se relaciona el estrés académico con la autoestima y, a través de sus resultados, se podrá



conocer el tipo y la intensidad de la relación que existe entre estas dos variables pero en los estudiantes de enfermería, dadas las características estresógenas particulares que posee esta carrera. Así, por un lado, está el proceso de aprendizaje mismo, con sus exigencias intrínsecas; por el otro, se tiene el contacto directo con los pacientes, el ambiente clínico – hospitalario, y el personal de salud que le imprimen una carga estresante agregada al aprendizaje mismo.

Por estas razones, obtener resultados sobre estos factores puede servir para implementar y mejorar los consultorios de tutoría universitaria, hoy más que nunca tan importantes, dado el ritmo impresionante de modernización tecnológica que, si bien es cierto, optimiza los procesos de enseñanza aprendizaje, obliga, no obstante, a actualizarse permanentemente, provocando muchas veces frustración y un incremento ulterior del estrés académico. Algunas estrategias como las actividades deportivas y artísticas podrían contribuir a reducir los niveles de estrés académico y elevar la autoestima en los estudiantes de enfermería. Finalmente, se podrá dar a conocer a otros profesionales indirectamente implicados en la formación de las futuras enfermeras, la importancia de reducir las tensiones propias de la práctica clínica y favorecer de este modo la confianza de la estudiante.

### **c) LIMITACIONES**

No se prevén limitaciones que puedan ocasionar algún riesgo en el desarrollo del estudio. Los desembolsos por adquisición de material bibliográfico, instrumentos de medición, análisis estadístico, etc. serán asumidos por el investigador.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1 INTERNACIONALES

- FERNÁNDEZ, L.; GONZALES, A.; TRIANES, M. (2015) en su investigación titulada: *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios*; llevado a cabo en Málaga, España, se propusieron como objetivo analizar el efecto del optimismo-pesimismo, la autoestima y el apoyo social sobre estudiantes universitarios. El estudio fue de tipo descriptivo, de corte transversal, se analizaron 123 estudiantes de psicología a los cuales se les aplicó la escala de autoestima de Rosenberg, el cuestionario de optimismo *Life Orientation Test* (LOT-R), el cuestionario de frecuencia y satisfacción con el apoyo social y el Student Stress Inventory, Stress Manifestation (SSI-SSM). Se realizaron tres análisis de regresión lineal, en cada análisis se empleó una variable dependiente distinta: manifestaciones de estrés fisiológicas, conductuales o emocionales; y como variables predictoras: optimismo, pesimismo, autoestima y satisfacción con el apoyo social (emocional, instrumental e informacional). Sus resultados indican que las manifestaciones fisiológicas del estrés no son predichas por las variables

predictoras utilizadas, las manifestaciones conductuales de estrés han obtenido resultados significativos en relación con la satisfacción con el apoyo social instrumental y el optimismo, al realizar el MANOVA muestra efectos principales de optimismo, y satisfacción con el apoyo instrumental, edad y sexo (27).

- CABANACH, R.; SOUTO, A.; FREIRE, C.; RODRÍGUEZ, M. (2014) realizaron el estudio titulado: *Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios*, llevado a cabo en la Coruña, España. Su objetivo fue analizar la relación entre la autoestima y la percepción de estresores académicos en el contexto universitario. Analizaron en qué medida los niveles de autoestima (alto, medio y bajo) influyen diferencialmente en el grado en que el estudiante valora como amenazantes diversas circunstancias propias del día a día académico. Evaluaron también qué factores de este contexto son los que el estudiante percibe como más estresantes. Participaron en el estudio 465 estudiantes de Fisioterapia de diversas universidades españolas. Como instrumento emplearon la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los estresores académicos percibidos se evaluaron mediante la Escala de Estresores Académicos (E-CEA), que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico (CEA). Nuestros resultados indican que las intervenciones en público, los exámenes y las deficiencias metodológicas del profesorado constituyen, por este orden, los principales sucesos que el estudiante percibe como amenazantes. Asimismo, se constata que cuanto mayor es la autovalía del estudiante, menor es la percepción del contexto académico como estresante (28).

---

27. Fernández, L.; Gonzales, A.; Trianes, M (2015) Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. Málaga, España: ElectronicJournal of Research in EducationalPsychology.

28. Cabanach, R.; Souto, A.; Freire, C.; Rodríguez, M. (2014) Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. La Coruña, España: European Journal of Education and Psychology, Vol. 7, Nº 1.

- MARURIS, M.; CABAÑAS, M.; CORTÉS P.; M GODÍNEZ, F.; GONZÁLEZ, M.; LANDERO R. (2012) en su estudio titulado: *Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México*, llevado a cabo en la ciudad de México. tuvieron como objetivo general conocer el nivel de estrés y los factores asociados en estudiantes de licenciatura de las diferentes Unidades Académicas de la Ciudad Universitaria de Chilpancingo, Guerrero, México. Corresponde a un estudio de tipo transversal, realizado en una muestra de 500 estudiantes de 17 a 44 años, la edad promedio fue de  $21.29 \pm 3.13$  años. La selección de estudiantes fue al azar. La medición del nivel de estrés se realizó con un estresómetro que contiene 96 preguntas relacionadas con el estilo de vida, ambiente, síntomas, empleo-ocupación, relaciones y personalidad. La prevalencia de hiperestrés fue de 44.4%. Las Unidades Académicas con mayor prevalencia de estrés fueron Ciencias Químicas (56%) y Filosofía y Letras (52.54%). Las mujeres tienen mayor prevalencia en estrés que los hombres. Se encontraron 17 factores asociados al hiperestrés, entre los que se encuentran: no hacer ejercicio, consumo de alcohol y sentirse cansado y sin energías, entre otros (29).
- TOLEDO, J., PERDOMO, M., VELÁZQUEZ G. (2012) realizaron un estudio titulado: *Estrés, autoestima, motivación, hábitos de estudio y rendimiento académico de universitarios de la carrera de odontología*, llevado a cabo en el Asunción, Paraguay. El objetivo de este trabajo es determinar la correlación que pudiera presentarse entre el estrés, autoestima, motivación, hábitos de estudio y rendimiento académico de universitarios del primer y tercer curso de la carrera de Odontología el año 2010. El estudio fue de tipo descriptivo, trasversal cuantitativo, correlacional. Se seleccionaron al azar tres facultades de odontología. Formaron parte del análisis de datos 175 universitarios de acuerdo a los criterios de inclusión, quienes participaron en forma voluntaria previo consentimiento informado.

---

29. Maruris, M. et Al. (2012) Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México. México: Summa Psicológica UST 2012, Vol. 9.

Las edades oscilan entre los 17 a 38 años, y de acuerdo al género la población total estuvo conformada mayoritariamente por mujeres en un 82,3%. De acuerdo a los resultados se pudo encontrar que la mayoría de los universitarios presentan según la mediana, teniendo en cuenta el promedio, un rendimiento académico de tres, manifestaron estrés alto en un 79%, autoestima excesiva entre 66,3%, percepción de motivación interna moderada (93,4%), motivación externa baja (64%), y hábitos de estudio moderado en un 58,3%. Presentó significativa correlación la motivación externa y autoestima. Por otro lado los resultados muestran significativa asociación entre autoestima y hábitos de estudio, motivación interna con motivación externa, así también entre estrés y hábitos de estudio. A la conclusión a la que llegaron fue que no se encontró asociación entre rendimiento académico y estrés, hábitos de estudio, motivación interna, motivación externa (30).

- VALLEJO, L. (2011) realizó un estudio titulado: *Relación entre el estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica de la UNAM*, en México D.F.; cuyo objetivo fue analizar si existe correlación entre estrés académico y rendimiento académico de los estudiantes de la carrera Química Farmacéutica-Biológica. Se trata de un estudio descriptivo correlacional. Los resultados arrojaron que la mayoría de los 138 estudiantes universitarios estudiados, presentaron un nivel intermedio de estrés. Así mismo, encontraron que, a mayor estrés académico los síntomas se intensifican. Los estresores que identificaron los estudiantes fueron la sobre carga de tareas y trabajos, siendo la somnolencia la reacción física más frecuente entre los jóvenes seguida de problemas digestivos, dolor abdominal y diarrea (31).

---

30. Toledo, J., Perdomo, M., Velázquez G. (2012) Estrés, autoestima, motivación, hábitos de estudio y rendimiento académico de universitarios de la carrera de odontología. Asunción, Paraguay: Paraguay Oral Research. Vol. 2 N°2

31. Vallejo, L. (2011) *Relación entre el estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica de la UNAM*. México D.F: Universidad pedagógica Nacional Psicológica Educativa.

- ANCER, L., MEZA, C., POMPA E., TORRES, F., LANDERO, R. (2011) llevaron a cabo un estudio titulado: *Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios*, llevado a cabo en Monterrey, México. El objetivo del estudio fue establecer la relación entre *los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios*. Es un estudio correlacional, de corte transversal. Estudiaron 219 jóvenes de una universidad privada del área metropolitana de México. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido de Cohen y la Escala de Autoestima de Rosenberg, ambas en formato electrónico. Sus resultados indican una correlación negativa entre el estrés y la autoestima. Asimismo, dicha correlación se incrementa en las unidades de análisis que únicamente estudian. Finalmente, se encontraron diferencias significativas entre el estrés y la autoestima en la muestra en función del estatus laboral (32).
- DÍAZ, Y. (2010) estudió el *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina* llevado a cabo en Cuba, se propuso como objetivo caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes en estudiantes del primer año de la carrera de Medicina del ISCM-C. Para tal efecto realizó un estudio descriptivo con una muestra de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey, a los que se les aplicaron exámenes y encuestas. Los resultados mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el aprendizaje de la experiencia. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés (33).

---

32. Ancer, L., Meza, C., Pompa E., Torres, F., Landero, R. (2011) *Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios*. Monterrey, México.

33. Díaz, Y. (2010) *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Cuba: Revista

- FELDMAN, L.; GONCALVES, L.; CHACÓN, G.; ZARAGOZA, J. BAGÉS, N.; DE PABLO (2008) en su estudio titulado: *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*, realizado en Caracas, Venezuela, se propusieron como objetivo general evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en alumnos de la universidad. La muestra estuvo conformada por 321 estudiantes de las diversas carreras de mando medio. Aplicaron instrumentos para medir el estrés académico, el apoyo social y la salud mental, durante el periodo académico de mayor tensión. Resultados: la salud mental óptima en general está asociada a un buen apoyo social y a un estrés académico menor (34).

### 2.1.2 NACIONALES

- BARRAZA, M. (2014) en su estudio titulado: *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*, llevado a cabo en Lima, se propuso como objetivo principal establecer si existe relación entre el nivel de estrés académico y el sentido de coherencias presente en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Para la realización de dicho estudio utilizó un diseño correlacional de corte transversal, y para las mediciones, empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007) y el Cuestionario de Sentido de Coherencia – SOC 13 (Antonovsky, 1987). Del análisis estadístico emergió una correlación inversa entre el estrés académico y el sentido de coherencia presente en los alumnos. A nivel de síntomas, obtuvo una fuerte correlación entre los síntomas psicológicos y el SOC. Los resultados señalan que los grupos que presentan mayores niveles de estrés son los de las mujeres, los alumnos que se encuentran en la escala de pago más elevada, los de promedio

---

Hum. Med. v.10 n.1 Ciudad de Camaguey.

34. Feldman, L.; Goncalves, L.; Chacón, G.; Zaragoza, J. Bagés, N.; De Pablo (2008) *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Caracas, Venezuela: Univ. Psychol. Bogotá, Colombia.

ponderado más bajo y aquellos cuya motivación hacia el estudio es regular y baja. Finalmente concluyó que resulta favorable para el estudiante tener un nivel elevado de sentido de coherencia. Este último indicador le permitirá una mejor tolerancia al estrés generado por la exigencia académica del nuevo ambiente, debido a que una exposición prolongada a altos niveles de estrés trae repercusiones tales como un bajo desempeño académico (35).

- NOLASCO, G. (2014) en su estudio titulado: *Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la clínica estomatológica de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo- 2014'*; llevado a cabo en Trujillo, Perú, se propuso como objetivo determinar los niveles de autoestima y estrés académico en los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la Universidad Privada Antenor Orrego teniendo en cuenta su edad y sexo. Se realizó un estudio de tipo prospectivo, transversal, descriptivo y observacional constituido por 105 estudiantes que estaban llevando el curso de clínica I y II. Se utilizó el cuestionario de Cooper Smith para medir la autoestima y el cuestionario de SISCO para el estrés académico. Se encontró que el 59.05% tuvo un nivel alto de autoestima y el 31.43 %, un nivel medio alto. Asimismo el 45.7% presentó un nivel alto de estrés académico y el 25.7, un nivel medio alto. Con respecto a la edad y al sexo no encontró diferencia significativa entre los niveles de autoestima y estrés académico (36).
- BEDOYA-LAU, F.; MATOS, L.; ZELAYA, E. (2014) en su estudio titulado: *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*; llevado a cabo en Lima, Perú,

---

35. Barraza, M. (2014) Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios. Perú, Lima: PUCP.

36. Nolasco, G. (2014) Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la clínica estomatológica de la universidad privada Antenor Orrego, Trujillo- 2011. Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego.



se plantearon como objetivo general determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. Para este estudio desarrollaron un método descriptivo de corte transversal, con una muestra de 187 alumnos formada por 52,9 % varones y 47,1 mujeres, con una media de edades de  $23,34 \pm 1,70$  años. Se utilizó análisis de frecuencias y porcentajes por sexo y año de estudio. Emplearon el Test Exacto de Fisher para evaluar las relaciones entre estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicosomáticas. Los resultados fueron: la prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54%; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés. Finalmente concluyeron que la frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicosomáticas fue moderada con predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de estudio (37).

- MEZA, E.; PINEDO, V.; SINTI, S. (2014) en su estudio titulado: *Estresores y Estrés Percibido en las Prácticas Clínicas, en Estudiantes de Enfermería, de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana Iquitos, 2014*, llevado a cabo en ese departamento. Su objetivo principal fue determinar la asociación entre algunos estresores y el estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, transversal. La muestra estuvo constituida por 103 estudiantes del 2do al 4to ciclo, matriculados en el segundo semestre académico 2014. Los resultados obtenidos fueron como siguen: el 61,2%

---

37. Bedoya-Lau, F.; Matos, L.; Zelaya, E. (2014) Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Lima, Perú: Revista de Neuropsiquiatría vol.77.

muestran competencias suficientes, el 52,4% muestran impotencia e incertidumbre, un 57,3% presentan relación insatisfactoria con el docente, el 61,2% presentan una relación satisfactoria con sus compañeros, un 64,1% presentan implicación emocional, el 76,7% se presenta como no dañada en la relación con el paciente y el 74,8% presentan sobrecarga académica. Al identificar el estrés percibido en las prácticas clínicas, se obtuvo que: el 45,6% de los estudiantes tiene estrés leve y estrés medio, respectivamente. Al asociar algunos estresores y estrés percibido, se concluyó que: Existe relación estadísticamente significativa entre: falta de competencias y estrés percibido ( $p = 0,003$ ;  $p < 0,05$ ), impotencia e incertidumbre y estrés percibido ( $p = 0,005$ ;  $p < 0,05$ ), relación con el docente y estrés percibido ( $p = 0,003$ ;  $p < 0,05$ ), relación con compañeros y estrés percibido ( $p = 0,003$ ;  $p < 0,05$ ), implicación emocional y estrés percibido ( $p = 0,011$ ;  $p < 0,05$ ), daño en la relación con el paciente y estrés percibido ( $p = 0,017$ ;  $p < 0,05$ ), sobre carga académica y estrés percibido ( $p = 0,026$ ;  $p < 0,05$ ) (38).

- RÍOS, L. (2014) llevó a cabo el estudio titulado: *Factores Estresores Académicos Asociados a Estrés en Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*, llevado a cabo en Lima - Perú. Se planteó como objetivo determinar los factores estresores académicos asociados al nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. El estudio fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional transversal. La población, estuvo conformada por 185 estudiantes de enfermería del II al X ciclo. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: Los factores estresores personales están presentes en 59% y ausentes 41% mientras que los factores relacionados al proceso de Enseñanza-aprendizaje están presentes 55% y ausentes 45%. Se observó un nivel de estrés medio 61%, nivel alto 20% y nivel bajo 19%. Los estudiantes de enfermería han manifestado estrés de nivel medio según reacción física

---

38. Meza, E.; Pinedo, V.; Sinti, S. (2014) Estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la universidad nacional de la amazonia peruana. Iquitos, 2014. Perú, Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

64%, reacciones psicológicas 63% y reacciones comportamentales 64%. Las conclusiones a las que pudo llegar este investigador fueron que los factores estresores académicos están relacionados con el nivel de estrés de las estudiantes de enfermería de la Escuela padre Luis Tezza (39).

- GALDÓS-TANGUIS, A. (2014) en su estudio titulado: *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios*, llevado a cabo en Lima – Perú, se planteó como objetivo principal identificar la relación que existe entre el rendimiento, el estrés académico y las dimensiones de personalidad de los universitarios. Para ello, se realizó una revisión de las variables mencionadas, considerando los aspectos más relevantes para el presente estudio, como definiciones, características, causas, clasificaciones, entre otros. Se trata de un estudio correlacional de corte transversal. Los resultados arrojaron que a mayores niveles de extraversión, menores serán las situaciones percibidas como generadoras de estrés académico y menores serán los síntomas presentados por el alumno. No se encontró relación entre la dimensión extraversión y el rendimiento académico. Por otro lado, las evidencias señalan que a mayores niveles de neuroticismo, mayores serán las situaciones percibidas como generadoras de estrés académico y mayores serán los síntomas presentados por el alumno. No se encontró relación entre la dimensión neuroticismo y el rendimiento académico. Finalmente, concluyeron que existe relación entre las dimensiones de personalidad de la muestra y el estrés académico (40).

---

39. Ríos, L. (2014) Factores Estresores Académicos Asociados a Estrés en Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. Perú, Lima: Universidad Ricardo Palma.

40. Galdós-Tanguis, A. (2014) Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios. Lima – Perú: UPC.

## 2.2 BASES TEÓRICAS

### 2.2.1 EL ESTRÉS

El término estrés, ampliamente usado también en el lenguaje común con significados, con frecuencia, opuestos entre sí, lo introdujo en biología W.B. Cannon, pero sólo más tarde tuvo una definición unívoca gracias a Hans Selye, según el cual el estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier requerimiento efectuado por éste” (41).

En 1936, Hans Selye definió inicialmente al estrés como un síndrome general de adaptación, el cual consistía en un conjunto de cambios fisiológicos que tienen lugar en el organismo, como respuesta a todo un abanico de estímulos nocivos (42). Selye, distinguió tres fases en este síndrome: a) Reacción de alarma: cuando el organismo se encuentra ante una situación de peligro, se genera una activación del sistema nervioso simpático y de la médula adrenal, que produce un aumento de la secreción de noradrenalina y adrenalina. Esta fase tiene como objetivo movilizar los recursos energéticos de manera rápida. Si la fuente de estrés continua se pasa a la siguiente fase; b) Resistencia: el organismo debe redistribuir los recursos energéticos evitando actividades que no significan ninguna finalidad inmediata para la supervivencia del sujeto; y c) Agotamiento: cuando las fuentes de estrés se mantienen y tienen considerable magnitud, el individuo puede perder su capacidad de resistencia y pueden aparecer deferentes patologías que Selye denominó enfermedades de adaptación (43).

Para Diego Redolar (2011) el estrés es una respuesta adaptativa de nuestro organismo destinada a movilizar recursos energéticos, a corto o a largo plazo, para solventar una demanda del medio. El estrés entonces, es una respuesta fisiológica del organismo frente a estímulos internos o externos que

---

41. Galimberti U. (2007) Diccionario de Psicología. Ed Garzanti, Milano.

42. Redolar, D. (2011) El Cerebro Estresado. España, Barcelona: Ed. UOC

43. Redolar, Op.cit.

comporten un problema real o potencial. Evolutivamente, el estrés se ha desarrollado como un mecanismo de defensa útil para la supervivencia del individuo dentro de su especie (44). Para Smeltzer y Bare (2005) el estrés es “una condición disruptiva que se presenta en respuesta a una influencia adversa de los ambientes interno y externo” (45).

Desde el punto de vista psicológico, Galimberti (2007) refiere que el estrés es una “intensa reacción emocional a una serie de estímulos externos que activan respuestas fisiológicas y psicológicas de naturaleza adaptativa. Este autor indica que “si los esfuerzos del sujeto fallan porque el estrés supera la capacidad de respuesta, el individuo es vulnerable a la enfermedad psíquica, somática o ambas” (46).

Sin embargo, aun siendo el estrés originariamente un mecanismo defensivo del organismo, si se mantiene constante en el tiempo, resulta siendo perjudicial para la salud. Debido a su ritmo de vida, a las exigencias que implican la modernidad y a su vida en una sociedad cada vez más exigente y compleja, el ser humano termina manteniendo niveles de estrés constantes y elevados, que en muchos casos ocasionan complicaciones orgánicas, que van desde las úlceras gástricas y la hemorragia digestiva, hasta los desórdenes psicológicos como el síndrome de Burnout, por mencionar algunas de las más frecuentes. En síntesis, “el estrés es la respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante un estímulo (estresor), que puede ser un evento, objeto o persona” (47).

Dos de los más importantes estudiosos del estrés, Robert Sapolsky, profesor de la universidad de Stanford, y Bruce McEwen de la Universidad Rockefeller, han desarrollado amplias investigaciones acerca del concepto de estrés. En síntesis podemos indicar que el estrés como respuesta fisiológica,

---

44. Redolar, D. (2011) El Cerebro Estresado. España, Barcelona: Ed. UOC

45. Smeltzer, S. y Bare, B. (2005) Enfermería Médico Quirúrgica Brunner y Suddarth. México D.F. McGraw-Hill.

46. Galimberti, Op. Cit.

47. Lopategui, E. (2000) Estrés: Concepto, causas y control. <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>. Consultado en Diciembre del 2015.

es una respuesta natural frente a los agentes agresores externos. Esta respuesta se desarrolla a través de la secreción de dos hormonas fundamentales: la adrenalina y el cortisol (48). La primera, es una hormona del sistema nervioso simpático, cuyo efecto durante el episodio de estrés se ejerce principalmente sobre el aparato cardiovascular. La vasoconstricción producida por la adrenalina es necesaria para elevar la tensión arterial y tener una respuesta efectiva frente a alguna amenaza externa. El corazón bombea la sangre de manera acelerada, lo que se denomina taquicardia, y esto permite que cerebro y músculos reciban gran cantidad de sangre en muy poco tiempo.

El cortisol, por otro lado, se secreta desde las glándulas suprarrenales, inmediatamente después de la secreción de adrenalina. La función que desarrolla es la de elevar los niveles de glucosa en sangre y brindar energía suficiente al cerebro y los músculos.

Estas respuestas son fisiológicas, es decir, normales. Contrariamente a cuantos opinan que el estrés es dañino, Sapolsky ha indicado que es una respuesta indispensable para la supervivencia. La enfermedad de Addison es un claro ejemplo de lo que ocurre cuando el organismo está desprovisto de esta respuesta denominada estrés. La persona simplemente colapsa. El problema surge cuando el estrés, como mecanismo de defensa, se mantiene permanentemente. El organismo, prioriza ciertos órganos en desmedro de otros. Así, cuando uno se estresa se detienen ciertos procesos fisiológicos a largo plazo, como el crecimiento, la inmunidad, la digestión, el metabolismo, el instinto sexual, la reproducción, el sueño, etc. como resultado se tiene que surgirán problemas de salud que van desde el insomnio, la diarrea o el estreñimiento, las infecciones, el desinterés sexual, la esterilidad, hasta problemas tan severos como el cáncer.

McEwen y su equipo de la universidad Rockefeller, por ejemplo, han

---

48. Sapolsky, R. (2013) ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: La guía del estrés. España, Madrid: Alianza Editorial, pág 53-55.

demostrado que el estrés provoca pérdida temporal de la memoria a corto plazo, y el estrés crónico produce lesiones en el área de la memoria denominada hipocampo, generando amnesia. Otros investigadores han encontrado que el estrés provoca una reducción en los telómeros de los cromosomas de mujeres cuyos hijos padecen de retardo mental (49).

Pero, tal vez el descubrimiento más interesante sea el realizado por Sapolsky. Este estudioso ha demostrado que la respuesta al estrés es la misma, siempre y en cualquier circunstancia, sin importar el tipo de estímulo al que un individuo este expuesto. Es decir, tanto si nos persigue un animal o si tenemos un examen, la respuesta del organismo a este agente estresor es siempre la misma: secreción de adrenalina y de cortisol y los efectos que estas sustancias producen en el organismo (50).

Este último aspecto es de suma importancia, pues explica porque el estrés se ha convertido en el problema de salud más importante de nuestros días. El ritmo de vida, las condiciones ambientales, las modernas urbes y el estilo de vida adoptado por los ciudadanos parecen condenarnos a sufrir de estrés crónico y a padecer de sus consecuencias.

### **2.2.2 ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés es desencadenado por ciertos estímulos denominados estresores. Si la respuesta del individuo ante estos estresores es negativa, le produce angustia y malestar. Este tipo de estrés recibe el nombre de estrés negativo o distrés. *Contrario sensu*, si la respuesta al estresor es positiva y produce bienestar, alegría, etc., se le denominará estrés positivo, o como algunos autores, tales como Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989), han llamado eustrés (51).

---

49. McEwen, B. (2013) The Brain on Stress: Toward an Integrative Approach to Brain, Body, and Behavior. *Perspect Psychol Sci.* 2013 Nov 1; 8(6): 673–675.

50. Sapolsky, R. (2013) ¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: La guía del estrés. España, Madrid: Alianza Editorial, pág 24-41.

51. Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989) Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto.

Los estresores pueden ser físicos, químicos, sociales, etc. Dentro de estos últimos se encuentran el estrés académico. Este último se puede definir como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (52). Polo et al (1996) lo han definido como “aquél que se produce en relación con el ámbito educativo” (53). Para el autor, el estrés académico no es más que la respuesta fisiológica, psicológica, cognitiva y del comportamiento, que presenta el estudiante universitario, en su afán de intentar adaptarse a los estímulos académicos que se le presentan.

Orlandini (1999), señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en el [...] período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta última se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (54).

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo”. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Para el presente estudio, nos interesa solo el estrés académico de los estudiantes universitarios (55).

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicológicos y sociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para

- 
52. Berrio, N.; Mazo, R. (2011) *Estrés Académico*. Colombia, Antioquia: Revista de Psicología.
53. Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996) Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*.
54. Orlandini (1999), citado en Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
55. Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (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*, 7, 77-82.



afrontar el contexto escolar en cuanto a rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad y habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (56).

Finalmente, tenemos la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa. El estrés académico, comporta “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (Barraza, 2006). El alumno como sistema abierto recibe estímulos externos o *input* que van a desestabilizar el equilibrio de su sistema, lo que obliga a responder de manera más o menos efectiva, tanto física cuanto psicológicamente para restablecer el equilibrio perdido. Esta respuesta o *output* puede ser adecuada o inadecuada, dependiendo de las características intrínsecas del sujeto (57).

### 2.2.3 AGENTES ESTRESORES

Jackson (1968) destaca algunos de los aspectos del ámbito escolar que pueden presionar de algún modo al estudiante: a) el gran número y variedad de materias que estudia y de actividades y tareas que ha de realizar; b) la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como para demorar ciertos impulsos y desprenderse de sus sentimientos; c) la evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento; d) la superpoblación o masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor (58).

Muñoz (2004) señala que, una revisión de la literatura en torno al estudio de las principales circunstancias académicas generadoras de estrés entre los

---

56. Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007) Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores.

57. Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala 9 (3). Universidad Nacional Autónoma de México.

58. Jackson, P.W. (1968) Life in classrooms. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

universitarios llevaría a diferenciar cuatro grandes grupos de estresores académicos: a) los relativos a la evaluación; b) los relacionados con la sobrecarga de trabajo; c) otras condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, como son las relaciones profesor-alumno y otros aspectos de índole organizacional (inadecuación de los planes de estudio, problemas de horarios, solapamiento de programas, poca participación del alumnado en la gestión y toma de decisiones, la masificación, etc.); y d) los problemas de adaptación y transición dentro del sistema educativo (59).

De las cuatro categorías anteriores, el estrés académico relacionado con el proceso de evaluación es el que más investigación ha generado. En efecto, la mayor parte de estudios acerca de la influencia del estrés académico en el aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes, se ha relacionado fundamentalmente con el fenómeno de la ansiedad de la evaluación. De hecho, cientos de estudios se han ocupado de investigar el complejo patrón de relaciones entre la ansiedad y diferentes tipos de rendimiento (60).

Splanger, Pekrun, Kramer y Hoffman (2002) señalan al respecto que las pruebas y los exámenes a los que habitualmente tienen que enfrentarse los estudiantes suponen un tipo crítico de situaciones de estrés. La superación de los exámenes o el fracaso en ellos pueden afectar profundamente a las oportunidades de acceso a opciones formativas u ocupacionales futuras, adquiriendo con ello una elevada importancia y el consiguiente potencial inductor de altos niveles de estrés psicológico (61).

Abouserie (1994), empleando su instrumento estandarizado para medir el estrés académico de los universitarios, encontró que la principal causa de estrés eran los exámenes, los resultados obtenidos en los mismos, su preparación, la sobrecarga de trabajo, la cantidad de contenidos a aprender y la necesidad de

---

59. Muñoz, F.J. (2004) El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

60. Zeidner, M. (1998) Text anxiety: The state of the art. New York: Cambridge University Press.

61. Splanger, G., Pekrun, R., Kramer, K. y Hoffman, H. (2002) Students' emotions, psychological reactions, and coping in academic exams. *Anxiety, Stress, and Coping*.

obtener buenos resultados. Otros aspectos de naturaleza más social, como los problemas económicos o la falta de tiempo para dedicárselo a la familia y amigos, también resultaron ser importantes fuentes de estrés entre los universitarios (62).

Por otro lado, Chambel y Curral (2005) comprobaron que los niveles de bienestar, satisfacción con el trabajo académico y ansiedad/depresión se relacionaron con el ambiente de trabajo percibido por el estudiante. Dentro de él la manera en que se perciben altas demandas, el escaso control sobre el propio trabajo académico, así como el bajo apoyo de los pares, parecen ejercer una incidencia negativa sobre el bienestar del estudiante universitario (63).

#### **2.2.4 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran: el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión académica, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (64).

#### **2.2.5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Las estrategias de afrontamiento consisten en el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona” (65).

Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus y Lazarus (1994) sugieren que ante una situación de estrés hay que tener en

---

62. Abouserie, R. (1994) Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*.

63. Chambel, M.J. y Curral, L. (2005) Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*.

64. Martínez, E. & Díaz, D. (2007) Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*.

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

cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores. Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas (Endler y Parker, 1990). Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento (66).

Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (67), a padecer el síndrome de burnout (68), así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones (69,70).

### **2.2.6. AUTOESTIMA**

La autoestima ha sido definida por el psicólogo, psicoanalista y filósofo italiano Umberto Galimberti (2007), como la “consideración que un individuo tiene de sí mismo”. Este autor indica que diversos estudios han demostrado que la autoestima se mantiene constante y es difícil modificarla, aunque las pruebas objetivas desmientan la concepción subjetiva que el individuo tiene de sí mismo (71).

---

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

67. Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009) *El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación*. Ciencia y Trabajo.

68. Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. En H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress* (pp. 29-70). San Diego, C.A.: Academic Press.

69. Gottlieb, B.H. (1997) Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En B.H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*. Nueva York: Plenum.

70. Smith, R.E. (1986) Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*.

71. Galimberti U. (2007) *Diccionario de Psicología*. Ed Garzanti, Milano.

Históricamente, distintos autores han definido el concepto de autoestima de manera variada. Rogers (1991) indica que es un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al mismo sujeto (72). Rosenberg (1979) la conceptualiza como sentimientos de valía personal y respeto a sí mismo (73). Coopersmith (1984) asume que la autoestima “se erige sobre cuatro criterios que le dan soporte (significancia, competencia, virtud y poder), ello implica una concepción global de esta variables” (74). Yagosesky (1998) la define como el “resultado del proceso de valoración profunda, externa y personal que cada quién hace de sí mismo en todo momento” (75).

La autoestima supone una evaluación global de la consideración positiva o negativa de uno mismo. Esta es sólo un componente más del amplio concepto que se tiene de sí mismo y que Rosenberg ha definido como “la totalidad de los pensamientos y sentimientos de la persona con referencia a sí mismo como objeto”. Además de la autoestima, la autoeficacia y la auto-identidad son una parte importante del concepto de sí mismo.

Rogers (1991) define la autoestima como un “conjunto organizado y cambiante de percepciones que el sujeto señala y reconoce como descriptivo de sí” (76). La Autoestima, como variable psicológica, busca comprender cómo el individuo valora sus cualidades personales. De acuerdo a los diversos niveles de autoestima es posible responder a la pregunta “qué tan bueno soy” y en función a ello se resalta el valor o la competencia que la persona experimenta con respecto a otros atributos personales suyos.

La Autoestima implica numerosas evaluaciones hacia sí mismo, es decir, una autoevaluación que puede orientarse en un continuo que va desde un polo

---

72. Rogers, Carl (1991) Libertad y creatividad en la educación en la década del ochenta. 2ª edición. Buenos Aires: Paidós.

73. Rosenberg, M. (1979) *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

74. Coopersmith, S. (1984) SEI – Self – esteem Inventories Manual. USA, California: Palo Alto.

75. Yagosesky, R., (1998) Autoestima. En Palabras Sencillas. Júpiter Editores C.A. Caracas.

76. Rogers, Carl (1991) Libertad y creatividad en la educación en la década del ochenta. 2ª edición. Buenos Aires: Paidós.

negativo hacia uno positivo (77,78). También es considerada como un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman parte de nuestra persona y que influye en la identidad individual, en el comportamiento humano e incide en la promoción del bienestar psicológico, teniendo repercusiones en el desarrollo social, emocional, intelectual y conductual (79).

Desde el punto de vista psicoanalítico la autoestima se explica como un apoyo de naturaleza narcisista que el yo recibe del superyó, por lo que el sujeto no teme castigos o reproches. La autoestima disminuye en los estados de depresión, en los que el individuo se desprecia y se auto devalúa, mientras aumenta en los estados maniacos, en los que se presenta una hipertrofia del sujeto respecto al mundo circundante.

La autoevaluación que está en la base de la autoestima puede expresarse como sobrevaluación o como auto devaluación o subvaluación por una consideración errónea que cada quien puede tener de sí mismo respecto a los otros o a la situación en la que actúa. Las dinámicas subyacentes a la oscilación de la evaluación que uno tiene de sí mismo están expuestas en la voz ello y en la voz compensación (80).

Las distintas definiciones de autoestima, propuestas por los psicólogos investigadores de las últimas cinco décadas, se refieren a esta variable como una evaluación de sí mismo, donde la idea central es conocerse, valorarse y auto observarse (81). Por otro lado, es de alta relevancia considerar la propuesta de Harter (1997) mediante la cual se indica que la autoestima varía de acuerdo al contexto en el cual se encuentra el sujeto (82).

---

77. Baron, R. (2005) Aspectos de la Identidad Social: Self y Género. En: Psicología Social. Madrid: Pearson.

78. Franzoi, S. (2007) El yo. En: Psicología Social. México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.

79. Sánchez, E. (1999) Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. Anales de Psicología.

80. Galimberti U. (2007) Diccionario de Psicología. Ed Garzanti, Milano.

81. Acosta, R. y Hernández, J. (2004) La autoestima en la educación. Límite.

82. Galimberti (2007), Op. Cit.

## **2.2.7. CLASIFICACIÓN DE LA AUTOESTIMA**

La clasificación que se ha tomado para el presente estudio, es la de Rosemberg, quien la divide en tres tipos: autoestima elevada, media y baja. Diversas investigaciones sugieren que la autoestima, en sus diferentes niveles, puede generar consecuencias importantes para las personas. Se ha visto, por ejemplo, que los individuos con baja autoestima por lo general son más infelices, pesimistas y menos dispuestos a correr riesgos para beneficiarse a sí mismos (83); generalmente, se registra como causas de autoestima baja, el miedo, los fracasos constantes, las enfermedades, la angustia, entre otras. De manera contraria, tener una autoestima alta significa gustar de sí mismo, ser optimistas y tener disposición favorable a experimentar nuevas cosas (84).

### **a) AUTOESTIMA BAJA**

La baja autoestima tiende a manifestarse mediante quejas, el rechazo a aprender ciertos contenidos o adquirir ciertas competencias, auto-descalificación, etc. Además, estas personas pueden mostrarse ansiosas, celosas, apáticas, tímidas, pesimistas e irracionales, entre otras manifestaciones (85).

### **b) AUTOESTIMA MEDIA**

La mayoría de las personas tiene una autoestima media. La persona con autoestima media varía su percepción y valoración de sí misma dependiendo de muchos factores pero, sobre todo, de la opinión de los demás. Una crítica mal encajada puede hacer que la persona con autoestima media baje y empiece a valorarse de forma negativa.

### **c) AUTOESTIMA ALTA**

El elevado nivel de autoestima posibilita la aparición de cierta seguridad y

---

83. Arce, E. (1987) Autoestima y dogmatismo, relación como rendimiento académico de un grupo de Estudiantes universitarios. Lima: Tesis inédita.

84. Coopersmith, S. (1984) SEI – Self – esteem Inventories Manual. USA, California: Palo Alto.

85. Branden, N. (1995) Los seis pilares de la autoestima. España, Barcelona: Paidós.

confianza al momento de realizar distintas actividades, trazarse nuevas metas, mayor creatividad, mayor esfuerzo ante dificultades, entre otras particularidades psicológicas. Las evidencias empíricas permiten afirmar que estas personas tienden a ser amistosas, armónicas y tienden a estar de buen humor. Por lo tanto, una alta autoestima tiende a fortalecer al individuo en la realización de diferentes actividades y actuaría como fuerza propulsora que permitirá utilizar los distintos recursos psicológicos con los que cuenta la persona (86).

Se debe considerar también que las personas tendrían diferentes reacciones frente a los eventos positivos y negativos que se le presenten. En el caso de recibir una evaluación negativa de personas significativas, las personas con baja autoestima se verían afectadas de una manera más drástica que las que tienen autoestima alta, ya que las primeras se sienten menos motivadas a reparar sus estados de ánimo negativos (87).

Es importante mencionar que la mayor parte de evaluaciones negativas están asociadas a variables psicológicas tales como soledad y depresión (Barón, 2005); ello tendría efecto en la interacción de las personas, provocando inhibición. De acuerdo a lo mencionado, las personas que tienen baja autoestima no se expondrían a un medio social en el que se sentirán centro de toda evaluación, pues esto afectaría su autovaloración y provocaría mayor incomodidad personal, generando, probablemente, mayor incertidumbre en los pensamientos y sentimientos de la persona (88).

### **2.2.8. AUTOESTIMA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Dada la importancia que representa la autoestima en el proceso educativo, Valbuena (2002) refiere que la universidad tiene el compromiso de estar al tanto del nivel de autoconocimiento, autocontrol y autoestima del estudiante, para ayudarlo a apreciarse y asumir la responsabilidad de dirigir su

---

86. De Tejada, M. (2010) Evaluación de la autoestima en un grupo de escolares de la Gran Caracas. Venezuela, Caracas: Liberabit.

87. Franzoi, S. (2007) El yo. En: Psicología Social. México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.

88. Branden, N. (1995) Los seis pilares de la autoestima. España, Barcelona: Paidós.



vida y facilitarle así la armonía y convivencia con el ambiente y también la aplicación de destrezas cognitivas que le permitirán progresar en sus estudios universitarios (89).

La baja autoestima puede verse afectada por el rendimiento académico, puesto que la opinión que se haga el estudiante de su propio rendimiento influirá seguramente en su autoevaluación y a también en su autoestima. Si piensa que es incompetente, que no está suficientemente capacitado o que no puede alcanzar meta alguna, es difícil que se esfuerce y trabaje para mejorar (90).

### **2.2.9. AUTOESTIMA Y ENFERMERÍA**

El desarrollo de la autoestima de la enfermera ha estado marcado por cada uno de los acontecimientos históricos de la humanidad. Todas las etapas de este desarrollo han tenido elementos comunes: la subyugación de género, religiosa, médica, y la escasa valoración económica y social de la profesión. Condiciones que en nada propiciaron la autonomía, la identidad, la creatividad, el autoconcepto y la autovaloración.

Durante los últimos años ha habido una transformación ideológica y conductual en la profesión, donde enfermeras convencidas de su identidad han realizado aportes filosóficos y teóricos conformando un referente teórico sobre el rol de la enfermera/o.

Sin embargo, aún persisten las relaciones de subordinación frente a la profesión médica, una escasa autonomía técnica y una falta de definición como disciplina con funciones independientes, aspectos que se relacionan con el desarrollo de la autoestima de la profesión. Lo anterior, sumado a la indefinición de funciones, ha traído consecuencias que le afectan en los planos económicos

---

89. Valbuena, B. (2002) Autoconcepto en universitarios. Recuperado en abril de 2011 en [http://www.revistacandidus.com/secsi2/nuestras\\_hm](http://www.revistacandidus.com/secsi2/nuestras_hm).

90. Santrock, J. (2006). Psicología de la Educación. México D. F.: McGraw-Hill.

y sociales, propiciando menos oportunidades de desarrollo y crecimiento dentro de los sistemas de salud (91).

La decisión de ser enfermera hoy en día, muchas veces no cumple con las expectativas de vida, y sólo constituye una opción por no tener una mejor. La elección equivocada de la profesión o las malas condiciones económicas y laborales, en ocasiones determinan una existencia problemática, ya que la enfermera no vive de acuerdo con su misión interna, no se realiza.

Como resultado de ello, vive frustrada, realiza un trabajo rutinario y monótono, producto de una deformación afectiva que ocasiona inseguridad en sus propias determinaciones y cuyos resultados deterioran su comportamiento en detrimento de su auto concepto, lo que se puede manifestar en temor a la autoridad, poca creatividad e iniciativa, poco liderazgo, resistencia al cambio y desarrollo de actitudes de opresión y agresión (92).

Sin embargo, la preparación cada vez mejor, el avance de la ciencia enfermera y de las ciencias en general, están permitiendo una mejor comprensión del fenómeno del cuidado enfermero y por ende una mayor satisfacción por parte del personal de enfermería en el desempeño de sus funciones y consecuentemente mantener una autoestima elevada.

Patricia Benner (2002) ha indicado que el proceso de aprendizaje y adquisición de competencias en el área de enfermería, se va desarrollando progresivamente, desde un nivel básico (principiante), hasta niveles superiores (principiante avanzado, competente, eficiente, avanzado). Para alcanzar cada uno de estos niveles, es de particular importancia que el aprendiz de enfermería mantenga un nivel de autoestima elevado (93).

---

91. Torres, A., Sanhueza, O. (2006) Desarrollo de la autoestima profesional en enfermería. Colombia, Medellín: Investigación educativa en Enfermería, vol.24 no.2

92. Maya M. (2003) Identidad profesional. Investigación y educación en enfermería.

93. Benner, P. (2003) L'eccellenza nella pratica clinica dell'infermiere: L'apprendimento basato sull'esperienza. Italia, Milano: Mc Graw-Hill.

## 2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **AUTOESTIMA:**

Es la confianza que tiene el sujeto en sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que se hace (94,95). Un elevado nivel de estrés impacta en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo (96).

- **AUTOESTIMA ELEVADA:**

Es aquella que posibilita la aparición de cierta seguridad y confianza al momento de realizar distintas actividades, trazarse nuevas metas, mayor creatividad, mayor esfuerzo ante dificultades, entre otras particularidades psicológicas. Las evidencias empíricas permiten afirmar que estas personas tienden a ser amistosas, armónicas y tienden a estar de buen humor (97).

- **AUTOESTIMA MEDIA:**

La persona con autoestima media varía su percepción y valoración de sí misma dependiendo de muchos factores pero, sobre todo, de la opinión de los demás. La mayoría de las personas tiene una autoestima media (98).

- **AUTOESTIMA BAJA:**

La baja autoestima tiende a manifestarse mediante quejas, el rechazo a aprender ciertos contenidos o adquirir ciertas competencias, auto-descalificación, etc. Además, estas personas pueden mostrarse

- 
94. Pearlin, L.I., Morton, A.L., Menaghan, E.G. y Mullan, J.T. (1981) The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*.
95. Rosenberg, M. (1989) *Society and the adolescent self-image* (Revised edition). Middletown, CO: Wesleyan University Press.
96. González, M., Landero, R. (2008) Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *Ciencia UANL*.
97. Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. España, Barcelona: Paidós.
98. De Tejada, M. (2010) *Evaluación de la autoestima en un grupo de escolares de la Gran Caracas*. Venezuela, Caracas: Liberabit.

ansiosas, celosas, apáticas, tímidas, pesimistas e irracionales, entre otras manifestaciones (99).

- **ENFERMERÍA:**

La enfermería abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal (100).

- **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:**

Es el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en reacción a una preocupación en particular e intentan restaurar el equilibrio. Se midió a través del ACS (Adolescent Coping Scale). Este instrumento fue elaborado para jóvenes entre 12 a 18 años pero también puede ser empleado para mayores de esa edad (101).

- **ESTRÉS:**

Respuesta fisiológica del organismo frente a estímulos internos o externos que comporten un problema real o potencial. Evolutivamente, el estrés se ha desarrollado como un mecanismo de defensa útil para la supervivencia del individuo dentro de su especie. Para Smeltzer y Bare (2005) el estrés es “una condición disruptiva que se presenta en respuesta a una influencia adversa de los ambientes interno y externo” (102).

- **ESTRÉS ACADÉMICO:**

Tipo de estrés que se produce a partir de las demandas que exige

---

99. Acosta, R. y Hernández, J. (2004) La autoestima en la educación. Límite.

100. OMS (2016) <http://www.who.int/topics/nursing/es/>. Accesado en febrero del 2016.

101. Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997b). Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS). Madrid: TEA Ediciones

102. Smeltzer, S. y Bare, B. (2005) Enfermería Medico Quirúrgica Brunner y Suddarth. México D.F. McGraw-Hill.

el ámbito educativo incluyendo tanto el experimentado por los docentes como por los estudiantes de todos los niveles del sistema educativo (103).

- **ESTRESORES ACADÉMICOS:**

Consisten en el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona” (104).

- **RENDIMIENTO ACADÉMICO:**

El resultado del proceso educativo que expresa los cambios que se han producido en el alumno, en relación con los objetivos previstos. Estos cambios no sólo se refieren al aspecto cognoscitivo, sino que involucran al conjunto de hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, ideales, intereses, inquietudes, realizaciones, etc., que el alumno debe adquirir (105).

- **SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO:**

Incluyen nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud, desmesurada presión académica, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (106).

---

103. Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996) Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés.

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

105. Rodríguez, R. (2005). Niveles de inteligencia emocional y de autoeficacia en el rendimiento escolar en alumnos con alto y bajo desempeño académico. Perú, Lima: Universidad Ricardo Palma.

106. Martínez, E. & Díaz, D. (2007) Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores.

### 2.3.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	ÍTEM	INSTRUMENTOS	CATEGORÍA	ESCALA
<b>Variable X: Estrés Académico</b>	- Agentes estresores percibidos	3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6; 3.7; 3.8; 3.9	- Escala "Inventario de estrés académico Sisco"	- Alto - Medio - Bajo	Ordinal
	- Síntomas del estrés académico	4.1; 4.2, 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10; 4.11; 4.12; 4.13; 4.14; 4.15		- Alto - Medio - Bajo	Ordinal
	- Estrategias de afrontamiento	5.1, 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6; 5.7; 5.8		- Alto - Medio - Bajo	Ordinal
<b>Variable Y: Autoestima</b>	- Autoestima alta	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	- Escala de autoestima de Rosenberg	- Alta - Media - Baja	Ordinal
	- Autoestima media				Ordinal
	Autoestima baja				Ordinal

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1. ANÁLISIS DE TABLAS Y GRÁFICOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos luego de la aplicación del cuestionario AF5 (Autoconcepto Forma 5) de García y Musitu, 2001 (107).

Para el análisis de los datos demográficos como edad, sexo se utilizaron medidas de tendencia central. Para evaluar las hipótesis se utilizó el coeficiente de correlación Tau b de Kendall, para determinar la correlación entre las dos variables categóricas “estrés académico” y “autoestima”. Para la interpretación del coeficiente de correlación Tau b de Kendall se utilizó la escala propuesta por Hernández (2014) (108).

---

107. García, F., Musitu, G. (2014) AF-5: autoconcepto Forma 5. España, Madrid: TEA, 4ª ed.

108. Hernández, R., Fernández, C: Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. México, México D.F.: Mc GrawHill.

**TABLA N° 1**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN EDAD,  
“UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

<b>Edad</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
17	33	10,7
18	11	3,6
19	27	8,8
20	43	14,0
21	62	20,2
22	39	12,7
23	25	8,1
24	15	4,9
25	22	7,2
26	5	1,6
27	3	1,0
28	7	2,3
29	5	1,6
30	4	1,3
31	3	1,0
33	2	0,7
41	1	0,3
<b>Total</b>	<b>307</b>	<b>100,00</b>

Fuente: elaboración propia

$$n = 307; \bar{X} = 21,66; \sigma = 3,372; Q_1 = 20; Q_2 = 21; Q_3 = 23$$

En la presente tabla se observa que las edades de los alumnos de la escuela de Enfermería estudiados fluctúan entre los 17 y 41 años, con una media aritmética de 21,66 y una desviación estándar de 3.372. El 25% de las edades se encuentran por debajo de los 20 años, el 50% se encuentran por debajo de los 21 años y el 75% de las edades se encuentran por debajo de los 23 años.



**TABLA N° 2**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN SEXO,  
“UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

---

<b>SEXO</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
MASCULINO	26	8,5
FEMENINO	281	91,5
TOTAL	307	100,0

---

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla se observa que del total de alumnos de la escuela de Enfermería estudiados, el 91,5% son de sexo femenino y solo un 8,5% son de sexo masculino.

**TABLA N° 3**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN SEMESTRE,  
“UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

<b>SEMESTRE</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Primero	37	12,1
Segundo	22	7,2
Cuarto	11	3,6
Quinto	17	5,5
Sexto	44	14,3
Séptimo	40	13,0
Octavo	17	5,5
Noveno	37	12,1
Décimo	82	26,7
<b>TOTAL</b>	<b>307</b>	<b>100,0</b>

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla se puede observar que el 12,1% de alumnos de la Escuela de Enfermería que fueron estudiados pertenecen al primer semestre, el 7,2% pertenecen al segundo semestre, el 3,6% pertenecen al cuarto semestre, el 5,5% pertenecen al quinto semestre, el 14,3% pertenecen al sexto semestre, el 13,0% pertenecen al séptimo semestre, el 5,5% pertenecen al octavo semestre, el 12,1% pertenecen al noveno semestre y el 26,7% pertenecen al décimo semestre.

**TABLA N° 4**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN ESTADO CIVIL,  
“UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

<b>ESTADO CIVIL</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Soltero	283	92,2
Casado	16	5,2
Conviviente	8	2,6
<b>TOTAL</b>	<b>307</b>	<b>100,0</b>

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla se aprecia que un 92,2% de alumnos de la Escuela de Enfermería tienen estado civil soltero; el 5,2% tienen estado civil casado y solo un 2,6 conviven.

**TABLA N° 5**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN PRESENCIA DE PREOCUPACIÓN  
O NERVIOSISMO, “UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

<b>Preocupación o Nerviosismo</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Si	307	97,8
No	7	2,2
TOTAL	314	100,00

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla se observa que del 100% (n=314) de los alumnos de la escuela de Enfermería que fueron encuestados, un 97,8% (n=307) refirieron sentir preocupación o nerviosismo durante el semestre y solo un 2,2% (n=7) refirieron no sentir dichas manifestaciones. Por tal motivo solo se tomó en cuenta al 97,8% de la muestra.

**TABLA N° 6**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN NIVEL DE PREOCUPACIÓN  
O NERVIOSISMO, “UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

<b>Nivel de Preocupación o Nerviosismo</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Muy poco	7	2,3
Poco	22	7,2
Regular	131	42,7
Alto	110	35,8
Excesivo	37	12,1
TOTAL	307	100,00

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla se puede apreciar que un 42,7% de estudiantes de la escuela de enfermería refirió presentar un nivel de preocupación o nerviosismo regular. Un 35,8% manifestó sentir un alto nivel de preocupación o nerviosismo, el 12,1% presenta un nivel excesivo de estos síntomas y solo un 7,2% y 2,3% refirieron poca y muy poca preocupación o nerviosismo respectivamente.

**TABLA N° 7**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO,  
“UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

<b>Nivel de Estrés Académico</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Bajo	97	31,6
Medio	189	61,6
Alto	21	6,8
<b>TOTAL</b>	<b>307</b>	<b>100,0</b>

Fuente: elaboración propia

En la siguiente tabla se puede observar que el 61.6% de los estudiantes de enfermería presentan un nivel medio de estrés académico, un 31.6% tiene un nivel bajo y solo un 6.8% presentan un nivel alto de estrés académico.

**TABLA N° 8**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN NIVEL DE AUTOESTIMA  
“UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

---

<b>Nivel de Autoestima</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
Bajo	8	2,6
Medio	61	19,9
Alto	238	77,5
TOTAL	307	100,0

---

Fuente: elaboración propia

En la presente tabla se observa que el 77,5% de estudiantes tiene un nivel de autoestima alto, un 19,9% tiene un nivel de autoestima medio y solo un 2,6% tiene un nivel de autoestima bajo.

**TABLA N° 9**

**CORRELACIÓN ENTRE AGENTES ESTRESORES PERCIBIDOS Y NIVEL DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA, “UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

Nivel de Agentes Estresores Percibidos	Nivel de Autoestima							
	Bajo		Medio		Alto		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Bajo</b>	0	0,0%	4	1,3%	17	5,5%	21	6,8%
<b>Medio</b>	6	2,0%	46	15,0%	187	61,0%	239	77,9%
<b>Alto</b>	2	0,7%	11	3,6%	34	11,1%	47	15,3%
<b>TOTAL</b>	8	2,6%	61	19,9%	238	77,5%	307	100.0%

Fuente: elaboración propia

Tau b de Kendall = -0,055; p-valor = 0.318

En la presente tabla se tiene que del 77,9% de estudiantes que percibe un nivel de agentes estresores medio, un 61,0% tiene un nivel de autoestima alto.

**PRUEBA DE HIPÓTESIS:**

Con un p-valor = 0,318 > 0.05 y un coeficiente Tau b de Kendall de -0,055, no existe correlación entre los agentes estresores percibidos y el nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa, 2016.



**TABLA N° 10**

**CORRELACIÓN ENTRE SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO Y NIVEL DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA, “UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

Nivel de Síntomas de Estrés Académico	Nivel de Autoestima						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
<b>Bajo</b>	3	1,0%	15	4,9%	110	35,8%	128	41,7%
<b>Medio</b>	5	1,6%	38	12,4%	112	36,5%	155	50,5%
<b>Alto</b>	0	0,0%	8	2,6%	16	5,2%	24	7,8%
<b>TOTAL</b>	8	2,6%	61	19,9%	238	77,5%	307	100.0%

Fuente: elaboración propia

Tau b de Kendall = -0,161; p-valor = 0.003

En la presente tabla se tiene que del 50.5% de estudiantes que manifiestan un nivel de síntomas de estrés académico medio, un 36,5% tiene un nivel de autoestima alto.

**PRUEBA DE HIPÓTESIS:**

Con un p-valor = 0.003 < 0.05 y un coeficiente Tau b de Kendall de -0,161 existe una correlación negativa entre los síntomas del estrés académico y el nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa, 2016. Por lo tanto, mientras mayores sean los síntomas de estrés menor será el nivel de autoestima.

**TABLA N° 11**

**CORRELACIÓN ENTRE EL USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y NIVEL DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA, “UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

Uso de Estrategias de Afrontamiento	Nivel de Autoestima						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
<b>Poco</b>	3	1,0%	7	2,3%	27	8,8%	37	12,1%
<b>Medio</b>	5	1,6%	47	15,3%	162	52,8%	214	69,7%
<b>Alto</b>	0	0,0%	7	2,3%	49	15,9%	56	18,2%
<b>TOTAL</b>	8	2,6%	61	19,9%	238	77,5%	307	100.0%

Fuente: elaboración propia

Tau b de Kendall = 0,109; p-valor = 0.047

En la presente tabla se tiene que del 69.7% de estudiantes que presentan síntomas de estrés académico medio, un 52,8% tiene un nivel de autoestima alto.

**PRUEBA DE HIPÓTESIS:**

Con un p-valor = 0.047 < 0.05 y un coeficiente Tau b de Kendall de 0,109 existe una correlación positiva entre el uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima de los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa, 2016.

**TABLA N° 12**

**POBLACIÓN EN ESTUDIO SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y NIVEL DE AUTOESTIMA, “UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS”, AREQUIPA – 2016.**

Nivel de Estrés Académico	Nivel de Autoestima						TOTAL	
	Bajo		Medio		Alto		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
<b>Bajo</b>	3	1,0%	10	3,3%	84	27,4%	97	31,6%
<b>Medio</b>	5	1,6%	46	15,0%	138	45,0%	189	61,6%
<b>Alto</b>	0	0,0%	5	1,6%	16	5,2%	21	6,8%
<b>TOTAL</b>	8	2,6%	61	19,9%	238	77,5%	307	100.0%

Fuente: elaboración propia

Tau b de Kendall = -0,121; p-valor = 0.028

En la presente tabla se tiene que del 61.6% de estudiantes que presenta un nivel de estrés académico medio, un 45,0% tiene un nivel de autoestima alto.

**PRUEBA DE HIPÓTESIS:**

Con un p-valor = 0,028 < 0.05 y un coeficiente Tau b de Kendall de -0,121 existe una correlación negativa entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas – filial Arequipa, 2016. Esto significa que a mayor estrés académico menor autoestima.

### 3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La autoestima es un componente fundamental de la personalidad del estudiante universitario. Gracias a ella el alumno se puede desenvolver en sus estudios de manera óptima. Cualquier alteración en este componente puede comprometer incluso seriamente su desempeño académico y personal.

En el presente estudio llevado a cabo en estudiantes de enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, Arequipa – 2016 se encontró que la edad de la población estudiada tiene en promedio de 22 años ( $\bar{X} = 21,66$ ;  $\sigma = 3,372$ ), la mayor parte es de sexo femenino (91,5%), de estado civil soltero (92,2%) y pertenece a alguno de los diez semestres de estudio de la carrera de enfermería. Casi la totalidad de la población estudiada (97,8%) manifestó haber tenido preocupación o nerviosismo durante el semestre de estudio, de los cuales un 42,7% y un 35,8% refirieron sentir un nivel regular y alto de dicha preocupación.

Son muchos los factores que pueden afectar la autoestima del estudiante, estos factores pueden agruparse en factores extrínsecos e intrínsecos. Estos últimos están ligados estrechamente con el carácter propio del individuo y son determinados por variables genéticas y psicológicas. En cambio los factores extrínsecos pueden estar ligados al entorno en el que se desenvuelve el estudiante (109). Se ha postulado que el estrés académico, como factor extrínseco, podría afectar el nivel de autoestima del estudiante universitario.

Conforme a los resultados mostrados por Meza, E.; Pinedo, V.; Sinti, S. (2014) y por Ríos, L. (2014), en el presente estudio se encontraron niveles medios de estrés académico durante el semestre. En este estudio se encontró que más de la mitad de la población estudiada (61,6%) presentó un nivel medio de estrés académico, un 31,6% presentó un nivel de estrés académico bajo y solo un 6,8% presentó un nivel alto. Más de las tres cuartas partes de la población estudiada (77,5%) presentó un nivel de autoestima alto, mientras que solo un 19,9% y un

---

109. Papalia, D.; Wendkos, S., Duskin, R. (2009) desarrollo humano. México, México D.F.: McGraw-Hill.

2,6% presentaron niveles de autoestima medio y bajo respectivamente. Contrariamente a cuanto han encontrado Cabanach, R.; Souto, A.; Freire, C.; Rodríguez, M. (2014), para quienes los agentes estresores percibidos, como por ejemplo, las intervenciones en público, los exámenes y las deficiencias metodológicas del profesorado, constituyen los principales sucesos que el estudiante percibe como amenazantes y que cuanto mayor es la autoestima del estudiante, menor es la percepción del contexto académico como estresante. En el presente estudio se ha podido verificar que los agentes estresores percibidos no se relacionan con el nivel de autoestima de los estudiantes universitarios (Tau b de Kendall = -0,055). Asimismo, se ha encontrado que los síntomas de estrés académico tienen una correlación débil y negativa (Tau b de Kendall = -0,161) con el nivel de autoestima de los estudiantes, lo cual es lógico puesto que a mayores síntomas de estrés la autoestima se ve afectada inversamente, disminuyendo ulteriormente.

Según Bedoya-Lau, F.; Matos, L.; Zelaya, E. (2014) y Díaz, Y. (2010) los estudiantes universitarios utilizan diversas estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que presentan, sin embargo, según los resultados del presente estudio, a pesar del uso de estrategias de afrontamiento, apenas existe correlación entre las estrategias de afrontamiento con el nivel de autoestima (Tau b de Kendall de 0,109).

Los resultados del presente estudio concuerdan con los resultados obtenidos por Nolasco, G. (2014); por Ríos, L. (2014) y por Toledo, J., Perdomo, M., Velázquez G. (2012), para quienes el estrés académico se relaciona con el nivel de autoestima. Sin embargo, los resultados del presente estudio muestran que existe correlación débil y negativa entre el estrés académico y la autoestima (Tau b de Kendall de -0,121), como lo ha demostrado también el estudio de Ancer, L., Meza, C., Pompa E., Torres, F., Landero, R. (2011); esto significa que mientras mayor sea el nivel de estrés académico el nivel de autoestima en los estudiantes universitarios disminuirá, pero que existen otros factores que afectan ulteriormente el nivel de autoestima en los estudiantes de enfermería.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** No existe relación entre los agentes estresores percibidos y el nivel de autoestima (p-valor = 0,318 > 0.05; Tau b de Kendall = -0,055) en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa.

**SEGUNDA:** Existe una relación negativa entre los síntomas del estrés y el nivel de autoestima (p-valor = 0,003 < 0.05; Tau b de Kendall = -0,161) en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa.

**TERCERA:** Existe una correlación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima (p-valor = 0.047 < 0.05; Tau b de Kendall = 0,109) en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa.

**CUARTA:** Existe una correlación negativa entre el estrés académico y la autoestima (p-valor = 0,028 < 0.05; Tau b de Kendall = -0,121) de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas-filial Arequipa.

## RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Brindar atención y tutoría a los estudiantes, para elevar su nivel de autoestima y puedan ser mejores profesionales, a través de la implementación de consultorios de tutoría académica, que permita la evaluación, seguimiento y monitoreo, tanto de los estudiantes como de los docentes tutores. La tutoría debe abarcar aspectos académicos, personales y familiares y del entorno universitario (servicios de biblioteca, comedor, tópico, etc.).
- SEGUNDA:** Manejar y disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios de la Escuela de Enfermería de la “Universidad Alas Peruanas”, filial Arequipa, a través de la elaboración, ejecución y control de programas de entrenamiento en técnicas de relajación.
- TERCERA:** Promover la participación activa de los estudiantes junto con sus docentes en la realización de actividades preventivo – promocionales de salud, como las danzas, deportes, y promoción de estilos de vida saludables, con la finalidad de reducir los niveles de estrés académico.
- CUARTA:** Realizar nuevos estudios acerca de la relación entre el estrés y el rendimiento académico, en otras poblaciones con similares características a las del presente estudio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abouserie, R. (1994) *Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. Educational Psychology.*
- Acosta, R. y Hernández, J. (2004) *La autoestima en la educación.* Límite.
- Alvarado, E.; Canales, H.; Pineda, E. (1994) *Metodología de la Investigación.* USA, Washington D.C.: OPS.
- Ancer, L., Meza, C., Pompa E., Torres, F., Landero, R. (2011) *Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios.* Monterrey, México.
- Arce, E. (1987) *Autoestima y dogmatismo, relación como rendimiento académico de un grupo de Estudiantes universitarios.* Lima: Tesis inédita.
- Atienza, F. L., Moreno, Y. y Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, vol XXII (1-2), 29-42.
- Baker, S. (2003) *A prospective longitudinal investigation of social problem solving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and 29 performance. Personality and Individual Differences*, 35, 569-591. Doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00220-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00220-9). Consultado en diciembre del 2015.
- Baron, R. (2005) *Aspectos de la Identidad Social: Self y Género.* En: *Psicología Social.* España, Madrid: Pearson.
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com.* Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-77-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.pdf>.
- Barraza, A. (2005) *Características del estrés académico en estudiantes de media superior.* *Revista Psicología Científica.com.*



- Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 9 (3). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Barraza, A. (2007a) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. *Revista Psicología Científica.com*, 9(16). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html>. consultada en enero del 2016.
- Barraza, A. (2007b) *El inventario SISCO del Estrés académico*. Investigación Educativa Duranguense.
- Barraza, A. (2008) *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. *Avances en Psicología Latinoamericana*.
- Barraza, M. (2014) *Estrés académico y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*. Lima: PUCP.
- Bedoya-Lau, F.; Matos, L.; Zelaya, E. (2014) Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Lima, Perú: *Revista de Neuropsiquiatría* vol.77.
- Baron, R. (2005) *Aspectos de la Identidad Social: Self y Género*. En: *Psicología Social*. Madrid: Pearson.
- Benner, P. (2003) *L'eccellenza nella pratica clinica dell'infermiere: l'apprendimento basato sull'esperienza*. Milano: Mc Graw-Hill.
- Berns, R. (2010) *Child, Family, School, Community; Socialization and Support*. 8th Edition. USA: Wadsworth.
- Berrio, N.; Mazo, R. (2011) *Estrés Académico*. Colombia, Antioquia: *Revista de Psicología*.
- Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. España, Barcelona: Paidós.
- Cabanach, R.; Souto, A.; Freire, C.; Rodríguez, M. (2014) *Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios*. La

Coruña, España: European Journal of Education and Psychology, Vol. 7, Nº 1.

- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (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*, 7, 77-82.
- Chambel, M.J. y Curral, L. (2005) *Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. Applied Psychology: An International Review*.
- Cruz, F. (2012) *Autoestima y Rendimiento Académico en estudiantes de enfermería de Poza Rica*. Uni-pluriversidad.
- Coopersmith, S. (1984) *SEI – Self – esteem Inventories Manual*. USA, California: Palo Alto.
- Darling, C, McWey, L, Howard, S. & Olmstead, S. (2007) *Collegestudent stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence*. *Stress and Health*.
- De Tejada, M. (2010) *Evaluación de la autoestima en un grupo de escolares de la Gran Caracas*. Venezuela, Caracas: Liberabit.
- Díaz, Y. (2010) *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Cuba, Camaguey: *Revista Hum. Med.* v.10 n.1.
- D’Zurilla T., Sheedy C. (1991) *Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in collegestudents*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Endler, N.S., y Parker, J.D.A. (1990) *Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009) *El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación*. *Ciencia y Trabajo*.
- Estévez, E.; Martínez, B. y Musitu, G. (2006). *La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional*. *Intervención Psicosocial*.

- Fernández, L.; Gonzales, A.; Trianes, M (2015) *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios*. Málaga, España: ElectronicJournal of Research in EducationalPsychology.
- Fernández, M. (2009) *Estrés, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia*. Universidad de León - España.
- Feldman, L.; Goncalves, L.; Chacón, G.; Zaragoza, J. Bagés, N.; De Pablo (2008) *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Caracas, Venezuela: Univ. Psychol. Bogotá, Colombia.
- Franzoi, S. (2007) *El yo*. En: Psicología Social. México D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997b). Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS). Madrid: TEA Ediciones
- Galdós-Tanguis, A. (2014) Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios. Lima – Perú: UPC.
- Galimberti U. (2007) *Diccionario de Psicología*. Ed Garzanti, Milano.
- García, F., Musitu, G. (2014) AF-5: autoconcepto Forma 5. España, Madrid: TEA, 4ª ed.
- González M., T. y Landero, R. (2006) *Síntomas psicósomáticos autoinformados y estrés en estudiantes de Psicología*. Revista de Psicología Social.
- González M., T. y Landero, R. (2007) *Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico*. The Spanish Journal of Psychology.
- González, M., Landero, R. (2008) *Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres*. Ciencia UANL.
- González, N.; Valdez, J. y Serrano, J. (2003) *Autoestima en jóvenes universitarios*. Ciencia Ergo Sum.

- Gottlieb, B.H. (1997) *Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress*. En B.H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*. Nueva York: Plenum.
- Hernández, R., Fernández, C: Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. México, México D.F.: Mc GrawHill.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., Yokozuka, N. (2000) *Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem*. *College Student Journal*.
- Jackson, P.W. (1968) *Life in classrooms*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Lau, R., Quadrel, M. & Hartman, K. (1990) *Development and change of young adults' preventive health beliefs and behavior: influence from parents and peers*. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. (1990) *Theory-based stress-measurement*. *Psychological Inquiry*.
- Lopategui, E. (2000) *Estrés: Concepto, causas y control*. <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>. Consultado en Diciembre del 2015
- Martín, I. (2007) *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología.
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007) *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Educación y Educadores.
- Maruris, M.; Cabañas, M.; Cortés P.; M Godínez, F.; González, M.; Landero R. (2012) *Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México*. México: Summa Psicológica UST 2012, Vol. 9.
- Maya M. (2003) *Identidad profesional. Investigación y educación en enfermería*.

- McEwen, B. (2013) The Brain on Stress: Toward an Integrative Approach to Brain, Body, and Behavior. *Perspect Psychol Sci.* 2013 Nov 1; 8(6): 673–675.
- Meza, E.; Pinedo, V.; Sinti, S. (2014) *Estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la universidad nacional de la amazonia peruana.* Iquitos, 2014. Perú, Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.
- Moreno, B., Oliver, C., Aragonés, A. (1991) *El “Burnout”, una forma específica de estrés laboral.* En: G. Buela-Casal y V. Caballo (Comps.). *Manual de psicología clínica aplicada.* Madrid: Siglo XXI.
- Mungaray, A.; Ocegueda, J.; Sánchez, M. D. (2002) *Retos y perspectivas de la reciprocidad universitaria a través del servicio social en México.* México: Porrúa.
- Muñoz, F.J. (2004) *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial.* Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989) *Seis programas para prevenir y controlar el estrés.* Madrid: Deusto.
- Nolasco, G. (2014) *Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la clínica estomatológica de la universidad privada Antenor Orrego, Trujillo- 2011.* Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego.
- OMS (2016) <http://www.who.int/topics/nursing/es/>. Accesado en febrero del 2016.
- Papalia, D.; Wendkos, S., Duskin, R. (2009) *desarrollo humano.* México, México D.F.: McGraw-Hill.
- Pearlin, L.I., Morton, A.L., Menaghan, E.G. y Mullan, J.T. (1981) *The stress process.* *Journal of Health and Social Behavior.*
- Piqueras, J.A., Ramos, V., Martínez, A.E. y Oblitas, L.A. (2009) *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física.* *Suma Psicológica.*

- Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996) *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Ansiedad y estrés.
- Redolar, D. (2011) *El Cerebro Estresado*. España, Barcelona: Ed. UOC
- Ríos, L. (2014) *Factores Estresores Académicos Asociados a Estrés en Estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*. Perú, Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Rodríguez, R. (2005). Niveles de inteligencia emocional y de autoeficacia en el rendimiento escolar en alumnos con alto y bajo desempeño académico. Perú, Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Rogers, Carl (1991) *Libertad y creatividad en la educación en la década del ochenta*. 2ª edición. Buenos Aires: Paidós.
- Ross, S., Niebling, B.; Heckert, T. (1999) *Sources of stress among college students*. USA: College Student Journal.
- Rossenberg, M. (1979) *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1989) *Society and the adolescent self-image* (Revised edition). Middletown, CO: Wesleyan University Press.
- Sánchez, E. (1999) *Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad*. Anales de Psicología.
- Santrock, J. (2006). *Psicología de la Educación*. México D. F.: McGraw-Hill.
- Sapolsky, R. (2013) *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?: La guía del estrés*. España, Madrid: Alianza Editorial, pág 53-55.
- Schaffer, R. (2011) *Key Concepts in Developmental Psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Skowron, E.; Wester, S., Azen, R. (2004) *Differentiation of Self Mediates College Stress and Adjustment*. *Journal of Counseling & Development*.
- Smeltzer, S. y Bare, B. (2005) *Enfermería Médico Quirúrgica* Brunner y Suddarth. México D.F. McGraw-Hill.

- Smith, R.E. (1986) *Towards a cognitive-affective model of athletic burnout*. Journal of sport psychology.
- Splanger, G., Pekrun, R., Kramer, K. y Hoffman, H. (2002) Students' emotions, psychological reactions, and coping in academic exams. *Anxiety, Stress, and Coping*.
- Schaffer, R. (2011) *Key Concepts in Developmental Psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Taylor, S. (2007) *Psicología de la salud*. México: McGraw Hill.
- Toledo, J., Perdomo, M., Velázquez G. (2012) *Estrés, autoestima, motivación, hábitos de estudio y rendimiento académico de universitarios de la carrera de odontología*. Asunción, Paraguay: Paraguay Oral Research. Vol. 2 N°2
- Torres, A., Sanhueza, O. (2006) *Desarrollo de la autoestima profesional en enfermería*. Colombia, Medellín: Investigación educativa en Enfermería, vol.24 no.2
- Valbuena, B. (2002) *Autoconcepto en universitarios*. Recuperado en abril de 2011 en [http://www.revistacandidus.com/secsi2/nuestras\\_htm](http://www.revistacandidus.com/secsi2/nuestras_htm).
- Vallejo, L. (2011) *Relación entre el estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica de la UNAM*. México D.F: Universidad Pedagógica Nacional Psicológica Educativa.
- Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. En H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress* (pp. 29-70). San Diego, C.A.: Academic Press.
- Yagosesky, R., (1998) Autoestima. En *Palabras Sencillas*. Júpiter Editores C.A. Caracas.
- Zeidner, M. (1998) *Text anxiety: The state of the art*. New York: Cambridge University Press.

# **ANEXOS**



**TÍTULO: RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA,  
UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2016**

<u>PROBLEMA GENERAL</u>	<u>OBJETIVO GENERAL</u>	<u>HIPOTESIS</u>	<u>VARIABLE X</u>	<u>TIPO DE INVESTIGACIÓN</u>
¿Existe relación entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de la Escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de la Escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.	H <sub>1</sub> : El estrés académico se relacionaría significativamente con la autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.	<p align="center"><b>Estrés Académico</b></p> <p align="center"><u>Indicadores</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agentes estresores</li> <li>- Síntomas del estrés</li> <li>- Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	<p align="center">SUSTITUTIVA – BÁSICA</p> <p align="center"><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transversal</li> <li>- Correlacional</li> </ul>
<p><u>PROBLEMAS SECUNDARIOS</u></p> <p>¿Cuál es la relación entre los agentes estresores y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016?</p> <p>¿Cuál es la relación entre los síntomas del estrés y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016?</p>	<p><u>OBJETIVOS ESPECIFICOS</u></p> <p>a) Determinar la relación que existe entre los agentes estresores y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.</p> <p>b) Determinar la relación que existe entre los síntomas del estrés y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.</p> <p>c) Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.</p>	<p><u>HIPOTESIS SECUNDARIAS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los agentes estresores se relacionarían significativamente con el nivel de autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.</li> <li>- Los síntomas del estrés se relacionarían significativamente con el nivel de autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.</li> <li>- Las estrategias de afrontamiento se relacionarían significativamente con el nivel de autoestima de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2016.</li> </ul>	<p align="center"><u>VARIABLE Y</u></p> <p align="center">Autoestima</p> <p align="center"><u>Indicadores</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima alta</li> <li>- Autoestima normal</li> <li>- Autoestima baja</li> </ul>	<pre> graph TD     n((n)) --- Ox((Ox))     n --- Oy((Oy))     Ox --- r((r))     r --- Oy             </pre>
			<b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b>	<b>INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>
			<p>La población estará constituida por 1200 estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad "Alas Peruanas" – filial Arequipa.</p> <p>La muestra estará conformada por 297 estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad "Alas Peruanas" – filial Arequipa, que deseen participar voluntariamente en el estudio.</p>	<p align="center"><u>Variable X</u></p> <p align="center">Escala "Inventario de estrés académico SISCO"</p> <p align="center"><u>Variable Y</u></p> <p align="center">Escala de autoestima de <u>Rosemberg</u></p>

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ANEXO 1

## ANEXO 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar voluntariamente en la presente investigación titulada: “RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS, AREQUIPA – 2016”

El señor Jesús Roger Chávez Parillo, quien es el responsable de la investigación, me ha explicado amplia y claramente acerca del porqué de su investigación en el tema y en el cual no se verá afectada mi persona. Asimismo, me aseguró que mis datos serán confidenciales y que puedo desistir de participar en esta investigación cuando yo lo estime conveniente.

.....

Firma

### ANEXO 3

#### CUESTIONARIOS

#### ESCALA “INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO”

**INSTRUCCIONES:** El presente inventario y encuesta forman parte de una investigación cuyo objetivo central es explorar el estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UAP. Confío en tu honestidad al momento de marcar las alternativas, pues de ella depende el éxito o fracaso de este estudio. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Muchas Gracias.

**I. Datos personales:**

1. Edad: \_\_\_\_\_

2. Sexo:

 M

 F

3. Semestre: \_\_\_\_\_

4. Estado civil: \_\_\_\_\_

**Por favor marca con una cruz la respuesta que sea apropiada en tu caso:**

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

- a) Si
- b) No

2. Si la respuesta anterior fue si, ¿cuál fue tu nivel de preocupación o nerviosismo?

- a) Muy poco
- b) Poco
- c) Regular
- d) Mucho
- e) Excesivo

3. En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
3.2 Sobrecarga de tareas y trabajos	1	2	3	4	5
3.3 La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5

3.4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
3.5 Problemas con el horario de clases	1	2	3	4	5
3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas)	1	2	3	4	5
3.7 No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
3.8 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
3.9 Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
	9	18	27	36	45
Otra(Especifique)					

**4. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3 Dolores de cabeza o migrañas					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Problemas de concentración					
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4.12 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					

4.13 Aislamiento de los demás					
4.14 Desgano para realizar las labores					
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	15	30	45	60	75
Otra _____ (Especifique)					

**5 En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:**

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1 Habilidad asertiva(defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4 Elogios a sí mismo					
5.5 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6 Búsqueda de información sobre la situación					
5.7 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
	8	16	24	32	40
Otra _____ (Especifique)					

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

**INSTRUCCIONES:** Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

1. ME SIENTO UNA PERSONA TAN VALIOSA COMO LAS OTRAS
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
  
2. GENERALMENTE ME INCLINO A PENSAR QUE SOY UN FRACASO
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
  
3. CREO QUE TENGO ALGUNAS CUALIDADES BUENAS
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
  
4. SOY CAPAZ DE HACER LAS COSAS TAN BIEN COMO LOS DEMÁS
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
  
5. CREO QUE NO TENGO MUCHO DE LO QUE ESTAR ORGULLOSA (O)
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
  
6. TENGO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA MÍ MISMA (O)
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
  
7. EN GENERAL ME SIENTO SATISFECHA (O) CONMIGO MISMA (O)
  - a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo

- d) Muy en desacuerdo
8. ME GUSTARÍA TENER MÁS RESPETO POR MÍ MISMA (O)
- a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
9. REALMENTE ME SIENTO INÚTIL EN ALGUNAS OCASIONES
- a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo
10. A VECES PIENSO QUE NO SIRVO PARA NADA
- a) Muy de acuerdo
  - b) De acuerdo
  - c) En desacuerdo
  - d) Muy en desacuerdo