



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

TESIS

**“FACTORES ESTRESANTES EN LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL VII Y VIII CICLO
DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS-AREQUIPA-2017”**

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

**PRESENTADO POR:
CANALES BEGAZO GREISSY YARIZELL**

**ASESORA
MG. MARIA ESTHER HERMOZA CALERO**

AREQUIPA - PERU, 2018

**“FACTORES ESTRESANTES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERIA DEL VII Y VIII CICLO DE LA
UNIVERSIDAD A LAS PERUANAS – AREQUIPA – 2017”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar los factores estresantes de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017. Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 80 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de 0,866; la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de 0,971.

CONCLUSIONES:

Factores estresantes de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, siendo el Factor Psicológico en un mayor porcentaje, seguido del Factor Socio Cultural y el Factor Biológico en un menor porcentaje.

PALABRAS CLAVES: *Factores estresantes, Biológico, Psicológico, Socio Cultural.*

ABSTRACT

The present investigation had like Objective: To determine the stressful factors of the students of the Professional Nursing School of the VII and VIII cycle of the Alas Peruanas University - Arequipa, 2017. It is a cross-sectional descriptive investigation, we worked with a sample of 80 students, for the collection of the information a Likert-type questionnaire was used, the validity of the instrument was made by means of the test of concordance of the expert judgment obtaining a value of 0.866; Reliability was performed using Cronbach's alpha with a value of 0.971.

CONCLUSIONS:

Stressful factors of the students of the Professional School of Nursing of the VII and VIII Cycle of the Alas Peruanas University - Arequipa, being the Psychological Factor in a higher percentage, followed by the Socio-Cultural Factor and the Biological Factor in a lower percentage.

KEYWORDS: *Stressors, Biological, Psychological, Socio Cultural.*

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	i
ABSTRAC	ii
ÍNDICE	iii
INTRODUCCIÓN	v
CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	
1.2. Formulación del problema	1
1.2.1. Problema General	3
1.2.2. Problemas Específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	3
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación del estudio	4
1.5. Limitaciones de la investigación	5
	5
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	
2.2. Base teórica	6
2.3. Definición de términos	9
2.4. Variables	28
2.4.1. Definición conceptual de la variable	29
2.4.2. Definición operacional de la variable	29
2.4.3. Operacionalización de la variable	30
	31

CAPITULO III: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	32
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	32
3.3. Población y muestra	33
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	33
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	33
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	34
CAPÍTULO V: DISCUSION	38
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCION

La exposición a situaciones de estrés no es si mismo algo “malo” o negativo, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes, duraderas pueden producir diversos trastornos en el organismo. No puede obviarse que le estrés mal manejado ocasiona repercusiones en la persona, sin embargo actualmente se esta haciendo énfasis a los efectos de estrés a nivel fisiológicos ya que estas propician un gran deterioro en los individuos impidiéndoles realizar sus actividades cotidianas.

Como los estudiantes universitarios no están ajenos a estas situaciones de alarma, se vive con preocupaciones de horarios y exigencias académicas, en comportamientos reflejados en estas frases: “tengo demasiados trabajos estos días” “ya empiezan las practicas en el hospital...” entre otros. Es por ello que al observar estas problemáticas en la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud de la Universidad Alas Peruanas Arequipa , evidenciadas por expresiones y gestos de estrés en la las aulas académicas, se llevó a cabo esta investigación con el fin de identificar los factores estresantes en los alumnos de enfermería

La presente investigación para fines de estudio contiene

Capítulo I: El problema de investigación, Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación del estudio, Limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico, Antecedentes del estudio, Bases teóricas, Definición de términos, Variables su definición conceptual, operacional, y la operacionalización de la variable

Capítulo III: Metodología, Tipo y nivel de investigación, Descripción del ámbito de la investigación, Población y muestra, Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, Validez y confiabilidad del instrumento y el Plan de recolección y

procesamiento de datos. Luego los aspectos administrativos en el cual se aprecia el Presupuesto de la investigación y el cronograma de actividades terminando con la presentación de la referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA :

En la actualidad el Estrés es un tema común de investigación psicológicas, fisiológicas y laborales, debido a las condiciones ambientales, económicas, personales y sociales a las que nos enfrentamos diariamente, en el transcurso de las cuales pueden aparecer diferentes acontecimientos que pueden considerarse estresantes. Por ese motivo, es conveniente identificar precozmente la presencia de estrés, así como las estrategias de afrontamiento y minimizar las consecuencias producidas por el estrés.

En el estrés académico cabe incluir a los factores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), psicopedagógicos (auto concepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, apoyo económico,...). Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades. (1)

El rendimiento académico ha sido estudiado y analizado desde un enfoque multidimensional, integrando factores como clase social, entorno familiar, relación docente-estudiante e interacciones entre estudiantes, docentes y aspectos didácticos. El rendimiento académico es un indicador de eficacia y calidad educativa. (2)

Cerca de 490 millones de personas sufren de estrés en todo el mundo. De acuerdo a la Asociación Americana de Psicología el 48 % de las personas que padecen estrés tienen gran impacto negativo en su vida personal y profesional. A nivel mundial uno de cada cuatro personas presenta algún problema grave asociado al estrés, en las ciudades el 50% de personas padece algún problema mental como tensión y depresión, Por eso se afirma que el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluso en el educativo. El género femenino son las más vulnerables a padecerla. En el año 2012 el 70% de personas padeció de estrés en el mundo, ese problema está incluido dentro de los trastornos mentales siendo considerado en el nivel cinco de las diez causas de morbilidad. (3)

En el año 2013 la Organización Mundial de Salud consideró al estrés como la epidemia de la modernidad. Los índices en el Perú van en aumento. Según una encuesta realizada por REGUS en el año 2012 el 33% de personas adujeron sentirse más estresados. (4)

El Instituto Nacional de Salud refiere que los problemas de salud mental son prioridades nacionales de investigación en salud en Perú para el período 2010-2014, sin embargo los estudiantes universitarios de ciencias de la salud son una población de preocupación pero son poco estudiadas. (5)

Según el Ministerio de Salud (MINSa) y el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas en el año 2011 un 40%, 50 % de peruanos padeció de amnesia

por consecuencia del estrés y también podría ocasionar el inicio del Mal del Alzheimer. (6)

La formación de enfermería en la Universidad Alas Peruanas se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés para los estudiantes de la universidad a las peruanas que se manifiesta estados emocionales como: desgano, ansiedad, inseguridad; tristeza y expresiones alarmantes como: "me es imposible terminar estas tareas para mañana", "hoy, también tendré que amanecerme estudiando", " ya no puedo más, necesito relajarme", "la recarga académica y el trabajo laboral ,familiar, económica me está matando", manifestaciones producto del estrés se genera mayor dificultad en la concentración y memoria, deterioro de la capacidad del juicio y razonamiento, y ello interviene negativamente en el aprendizaje optimo del estudiante de enfermería , por ende en su rendimiento académico, por lo tanto se creyó conveniente estudiar factores estresantes que influye en el rendimiento académico del estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

Por lo expuesto se formula la pregunta de investigación que a continuación se presenta:(7)

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

1.2.1 Problema General

¿Cuáles son los factores estresantes los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuáles son los factores psicológicos de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017?

¿Cuáles son los factores biológicos de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017?

¿Cuáles son los factores sociocultural de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivos General

Determinar los factores estresantes de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los factores psicológico los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017.
- Identificar los factores biológico de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017.

- Identificar los factores socioculturales de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa ,2017

1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Considerando que durante la formación profesional del estudiante de enfermería se presentan circunstancias adversas que de una u otra forma influyen negativamente sobre su mundo interior, constituye una barrera para el rendimiento académico y desarrollo personal social de los estudiantes de enfermería, además que siendo el sujeto de atención un ser humano, se da el riesgo de dar una atención deficiente que puede tener consecuencias negativas o adversas.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La primera limitación es la falta de presupuesto y/o de financiamiento para la realización del presente trabajo de investigación, dado que en nuestra localidad no existen empresas que promuevan y apoyen la investigación.

La segunda limitación es la falta de acceso a una biblioteca especializada en la institución, y en la localidad se dificulta el acceso a tesis anteriores que sirvan como marco referencial para los trabajos de investigación.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO:

2.1.1. Antecedentes Internacionales

BUSTAMANTE Brauer Catalina realizo un trabajo de investigación, “Factores asociados al estrés en estudiantes de bachillerato de dos colegios bilingüe de Bogotá – Colombia, el tipo de estudio cuantitativa, nivel aplicativo, método descriptivos. La población FAEA a 285 sujetos hombres y mujeres entre los 16 y 19 años, pertenecientes a los colegios English Acholó y Andino.

“Las conclusiones fueron que existen dos factores asociados al estrés que afectan a éstos jóvenes; el primero hace referencia a la enfermedad de alguno de los padres y el segundo hace referencia a la muerte de alguno de los padres, hermanos o familiares.”

CASTILLO Olier Doris, realizo un trabajo de investigación, “Relación entre factores estresores y los niveles de Presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología”, Colombia-Cartagena, 2013.

El tipo de estudio descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformado por 245 estudiantes de pregrado de odontología, a quienes se les aplicó la versión en español del instrumento DES-30 Sp, adicionalmente se recolectó información sobre las condiciones socioculturales, socioeconómicas, elección de la profesión y niveles de presión arterial.

Las Conclusiones fueron: los resultados de este estudio permitirán diseñar estrategias que faciliten el desempeño académico de acuerdo con los factores estresores encontrados.

BERMUDEZ Sol Beatriz realizó un trabajo de investigación, “Factores que afectan el rendimiento académico y estrés en los estudiantes de la facultad de medicina de la universidad de Manizales durante el periodo académico de enero-junio del 2005”, Colombia-Manizales, 2005. El tipo de estudio fue de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional, La población objetivo estaba integrada por personas seleccionadas probabilísticamente, tanto hombres como mujeres, de cualquier edad, que se encontraban cursando de II a XI semestre de la facultad de Medicina. La población total de estudiantes en el momento era de 441 y el proyecto se llevó a cabo con 212 estudiantes.

“Las conclusiones fueron: Se correlacionaron las variables estudiadas con el rendimiento académico, encontrando relación significativa con las variables estrés; esta a su vez se ve influenciada por las variables Factores psicológicos y socioculturales.”

2.1.2. Antecedentes Nacionaes

CABEZAS Serón Nancy realizo el trabajo de investigación, “Relación que

Existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M”, Lima – Perú, el tipo de estudio es cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo correlacional de corte transversal. Población de 59 estudiantes de enfermería del 2do. Y 3er. año de estudios, teniendo en cuenta como criterios inclusión: estudiantes matriculados en el año académico 2005 y que cursen asignaturas profesionales.

“Las conclusiones fueron: los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socioculturales medianamente significativos y que estos se relacionan con el rendimiento académico.⁸

ALVARADO Flores Venny Del Rosario realizo un trabajo de investigación,” Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM-2009” Lima-Perú, 2013. El tipo de estudio fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 90 estudiantes de Enfermería de la UNMSM de los diferentes de segundo, tercer y cuarto año de estudios. Se utilizó la técnica de la entrevista y como instrumento una escala modificada.

“Las Conclusiones fueron: El factor psicologico que influye en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es el clima emocional familiar por lo que se debe conocer la realidad en que vive el estudiante universitario y la relación que lleva con su familia para poder afianzar los aspectos positivos y así fortalecer su capacidad de

resiliencia; seguido tenemos, en orden decreciente de influencia, a la vocación, el autoconcepto académico, fuerza motivadora, forma de ser, pensar y actuar, y ansiedad ante los exámenes. En cuanto al factor académico la relación profesor-alumno es básico, por lo cual se deben realizar talleres que fortalezcan dichas relaciones, le siguen en orden decreciente de influencia el método de enseñanza, el plan de estudios y el horario de clases.⁹

RÌOS Huanaco Lenny Katoska, Realizo un trabajo de investigación, “Factores estresantes académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza”, Lima-Perú, el tipo de estudio es cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional transversal. Población siendo un total de 185 estudiantes de enfermería de II al X ciclo, la técnica fue la encuesta y el Instrumento el cuestionario; éste fue estructurado basado en el instrumento de Barraza 2007, fue sometido a juicio de expertos y a prueba piloto para obtener su validez y confiabilidad.

“Las conclusiones a las que se llegó fueron: los factores estresores académicos están relacionados al nivel de estrés en las estudiantes de enfermería de la Escuela padre Luis Tezza.”

2.2. BASES TEÓRICAS

La carrera profesional de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés (16) Durante su proceso de formación (5 años) se espera que los estudiantes de enfermería desarrollen competencias de alta complejidad para lograr desempeñar su rol profesional (17). sin embargo exposición mantenida a factores estresantes en los

estudiantes puede producir deterioro del funcionamiento normal del organismo generando, entre otros, falta de concentración, dificultad para memorizar, para resolver problemas, déficits en las habilidades de estudio, escasa productividad y un menor rendimiento académico(18)

Definición El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (fisiológica, psicológica y conductual). (19)

También el estrés es considerado como un conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación, estímulo que exige un esfuerzo de adaptación, de modo que un factor estresante es aquel estímulo que va a provocar un estado de cambio en el individuo, entre estos factores tenemos: factor, psicológico biológico y Sociocultural. (20)

El malestar psicológico, entendido como el nivel de estrés, desmoralización, disconfort y desasosiego percibido en sí mismo. (21) se ha relacionado con una serie de factores de orden sociodemográfico, académico y familiar en los estudiantes del área de la salud. Entre los factores biológicos – socioculturales se describen la menor edad y nivel socioeconómico bajo. (22)

FISIOPATOLOGÍA DEL ESTRÉS

En la aparición de enfermedades somáticas, como consecuencia del estrés, se identifican las siguientes tres fases:

Reacción de Alarma: Cuando el individuo se enfrenta a una situación nueva, o la interpreta como difícil. El cerebro analiza los nuevos elementos,

los compara recurriendo a la memoria de experiencias similares y si entiende que no se dispone de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, tensando los músculos; es una reacción biológica que prepara para responder a la demanda, ya sea enfrentándola o huyendo.

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de estructuras neuro anatómicas, específicamente el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en el cerebro, y las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal.

El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce factores liberadores; son sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada ACTH (Adrenal Cortico Tropic Hormone) que funciona como un mensajero fisiológico que circula por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo su influjo, produce corticoesteroides, como la cortisona.

A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de neurotransmisores simpaticomiméticos, como la adrenalina o epinefrina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones biológicas ante el estrés, en toda la economía corporal.(23)

Estado de Resistencia: El individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, sigue

Respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad. Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o psicosociales, el organismo prosigue su funcionamiento, con la finalidad de mantener su equilibrio, disminuye sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas relacionadas con el estrés, antes mencionadas.

Durante esta fase se exige al organismo un sobre-esfuerzo, para mantener la homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir por tiempo prolongado, no hay problema alguno, y la persona mantiene su salud, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.(24)

Fase de Agotamiento: Si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se inician las alteraciones físicas y psíquicas. El estrés se vuelve peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo.(25)

La disminución progresiva de la homeostasis del organismo frente a una situación de estrés prolongado, conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y desequilibrio. Con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. (26)

TIPOS DE ESTRÉS

Se consideran 2 tipos:

- El distrés (estrés negativo) ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, psicológico o

emocional y conductual, en el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio; hay falta de confianza, inseguridad y tensión mental. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

- El Eutrés (estrés positivo): representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio. Es un estado
- en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación. (27)

DURACIÓN DEL ESTRÉS

De acuerdo a su duración, el estrés puede presentarse de la siguiente manera:

- Estrés agudo: es la forma de estrés más común. Los síntomas son: enojo, irritabilidad, dolor de cabeza, tensiones musculares, etc. Tiene una duración de corto plazo; es decir de 2 semanas a 1 mes. Puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.
- Estrés agudo episódico: son aquellas personas que tienen estrés con frecuencia. Es común que las personas tengan reacciones como mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas, presenten migraña, hipertensión, dolor en el pecho. Por lo general, el estrés agudo episódico, requiere la intervención de ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (aproximadamente 6 meses).
- Estrés crónico: es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. La persona nunca ve salida a una situación, abandona la búsqueda de

soluciones. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y requieren tratamiento médico y de conducta. (28)

FACTORES QUE GENERAN EL ESTRÉS:

- Un factor estresante se puede definir como un estímulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, biológico, físico, químico, psicológico, social, cultural
Los factores estresantes crean mayores exigencias adaptativas en los individuos. Se definirán los siguientes factores del estrés:

- ✓ **Factores psicológicos:** se refiere e a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar también daño psicológico:
 - Sentimientos de inferioridad,
 - dificultad para controlar situaciones problemáticas,
 - temor al error,
 - inseguridad,
 - trastornos de ansiedad,
 - depresión,
 - mayor dificultad de concentración y memoria,
 - deterioro de la capacidad del juicio y razonamiento,
 - desmotivación, a aislamiento entre otros.

Según Dávalos “Se encuentran personas propensas al estrés , son aquellas que se caracterizan por estar irritables, agresivos, impulsos tensos y competitivos, ya sea en su medio ambiente y con ellos mismos y sus relaciones interpersonales son problemáticas, también existen personas que interiorizan su respuesta al estrés; que se caracterizan por ser pasivos , resignados y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, siempre controlando las experiencias de hostilidad y deseosos

de aprobación social finalmente las personas que son tranquilas(o), confiadas(o), relajadas(o), abierto a las emociones , se caracterizan por ser antisociales.”

- **Factores biológicos:** son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo:

- Sexo,
- Edad,
- enfermedad, accidentes.

Las mujeres sienten mayor agotamiento emocional y una menor realización personal en comparación con los hombres, el estrés en el sexo femenino se expresa más en la esfera afectiva, en tanto que el sexo masculino se expresa más en la esfera conductual, en relación a la edad se encuentra en condiciones óptimas para la maduración a partir de su desarrollo, las características de su estilo de vida y comportamiento puede afectar su equilibrio personal en esta medida el estrés afecta directamente este equilibrio como una consecuencia de factores externos al organismo.

- **Factores socioculturales:** son elementos presentes tanto en el ambiente físico como en el sociocultural, donde se desenvuelve la persona , tanto en la familia, estudio y ambiente laboral , también esta comprendidas características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés, ejemplo:

- **Factores sociales:** responsabilidad en un grupo, cambio de domicilio, hacinamiento, conflictos interpersonales, fuerzas económicas

Factores culturales: preparación académica, desconocimiento de panorama social y cultural, cambio de hábitos y costumbres.

La capacidad estresante de estos factores está determinada por una parte , por la valoración subjetiva que realiza la propia persona en función de su nivel individual de tolerancia a los estímulos estresares, y por otra parte , por la intensidad o grado de tensión bajo la que deba funcionar, así por ejemplo, buena parte del estrés es auto inducido como en el caso de la gente que lleva una carga mayor a la que pueda tolerar, que reacciona de manera muy pesimista ante los hechos o que se mezcla e situaciones que desde el inicio, sabía que estaban destinadas al fracaso.

El hombre o individuo aprende sus pautas de conducta dentro de una familia influida por las pautas de una cultura influenciada por factores económicos, sociales, políticos, culturales, étnicos, religiosos etc. La familia es el conjunto indivisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan sus miembros. De otro lado las diferentes situaciones socioeconómicas y su ubicación en áreas rurales y urbanas inciden necesariamente sobre los integrantes de la familia y su dinámica.

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

Paredes” los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de ansiedad, estrés, más aun en determinado momento del cursado (época de examen) y situaciones como el ser examinado por un profesor con ciertas características que lleve al estudiante a sentirse presionado o nervioso, los factores ambientales: iluminación adecuada o artificial, el ruido del ambiente así también las actividades en el ambiente laboral: las cargas de trabajo excesiva, autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, responsabilidades importantes todo esto genera insatisfacción, tensión, disminución del autoestima, sensación de

amenaza de acuerdo con la valoración y las características de las personas.(29)

El grado en que los factores estresantes afectan al organismo dependen de varios aspectos: número de factores estresantes, edad, estado físico, hábitos, personalidad antecedentes patológicos, experiencias previas con el estrés y mecanismos de compensación.

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS.

Algunos estímulos tienen significación amenazante para el individuo quien debe reaccionar para superarlos. El fracaso en el enfrentamiento determina consecuencias negativas, produciéndose el estrés. Es el conjunto de signos y síntomas que se presentan ante una determinada situación de estrés, estas son:

- la ansiedad,
- depresión,
- fatiga,
- llanto,
- intranquilidad,
- baja autoestima,
- nerviosismo,
- irritabilidad,
- falta de decisión,
- disminución del cuidado personal
- frustraciones frecuentes,
- incapacidad de relajarse o descansar,
- insomnio,
- olvidos frecuentes,
- falta o exceso de apetito, problemas digestivos,
- sensación de que todo es una sobrecarga,

- actitud de falta de cooperación,
- falta de concentración, taquicardia,
- palpitaciones,
- dolor de cuello y músculos del hombro,
- autocrítica,
- pesimismo,
- trastornos menstruales.

Algunas patologías relacionadas al estrés negativo son:

- el asma,
- migraña cefalea,
- espasmos faciales,
- musculares, gastritis,
- úlceras, depresión, angustia,
- fatiga constante bulimia,
- adicciones,
- diabetes,
- enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, entre otros.

Físicos: son síntomas que afectan las estructuras y funcionamiento fisiológico del individuo y por ende su función óptima en sus actividades básicas, las reacciones corporales ante un estresor estas son:

- Dolor de cabeza o migraña.
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Bruxismo.
- Elevada presión arterial.
- Disfunciones gástricas, dolor abdominal o diarrea.
- Impotencia.

- Dolor de espalda o cuello.
- Insomnio o sueño irregular.
- Frecuentes catarrros o gripes.
- Disminución del deseo sexual.
- Excesiva sudoración sin realizar esfuerzo.
- Aumento o pérdida de peso.
- Temblores o tics nerviosos.
- Boca seca.
- Taquicardia.
- Trastorno de sueño.
- Fatiga crónica.
- Músculos contraídos.
- Rascarse o morderse las uñas.

Psicológicos: Son las conductas observables de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel psicológico. Estas relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales son:

- Ansiedad, inquietud.
- Susceptibilidad.
- Tristeza, sensación de no ser tenido en consideración.
- Irritabilidad excesiva.
- Indecisión.
- Sensación de inutilidad.
- Falta de entusiasmo.
- Sensación de no tener control sobre la situación.
- Pesimismo hacia la vida.

- Imagen negativa de uno mismo.
- Sensación de melancolía la mayor parte del tiempo.
- Preocupación excesiva.
- Dificultad de concentración.
- Inseguridad.
- Tono de humor depresivo.
- Excesiva autocrítica.
- Preocupación por el futuro.
- Pensamientos repetitivos.
- Obsesivo temor al fracaso.
- Sentimientos de miedo a no cumplir de forma satisfactoria el trabajo, Examen o semestre.
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado, bloquearse ante un Examen.
- Depresión: sentirse triste todo el tiempo, sin saber el motivo de ello.

Comportamentales: El comportamiento puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son:

- Fumar o beber excesivo.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento de los demás. Evitar el contacto con los demás.
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- Tendencia a polemizar.
- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

- Dificultad para mantener obligaciones contraídas.
- Escaso interés en la propia persona.
- Indiferencia hacia los demás.
- Risa nerviosa.
- Rechinar los dientes o apretar con las mandíbulas.
- Conflictos o tendencia a discutir.
- Llantos o reacciones impulsivas.
- Tartamudez o dificultades para hablar.
- Conflictos: Disconformidades con los compañeros del salón.
- Desorden alimentario: Ingesta de los alimentos en horarios no adecuados.(30)

TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS.:

a. Técnicas que actúan sobre el ambiente que genera estrés:

1. Modificaciones del ambiente: consiste en realizar cambios ambientales para disminuir el estrés.
2. Programación del tiempo: consiste estimarse una parte del tiempo para adaptarse a un factor que produce estrés, esto reduce la ansiedad, urgencias.
3. Administración del tiempo: planificar estrategias, controlando el estrés y ahorrar tiempo.
4. Aclaración de valores: consiste en elegir valores e integrarlos al estilo de vida, de modo que los actos sean compatibles con ellos, esto ayuda a disminuir el estrés causado por metas que no se han alcanzado.
5. Evitación y regulación del estrés: deben evitarse cambios innecesarios en periodos de mucho estrés.

b. Técnicas que actúan sobre los cambios fisiológicos:

1. Ejercicios: reduce la fatiga excesiva, la tensión nerviosa generada por el estrés psicológico y la depresión. Ejemplo: nadar, trotar, danzar.

 2. Sueño: la meditación tiene propiedades anti estrés que estimulan el sueño pero no deben realizarse antes de ir a la cama.

 3. Técnica de relajación – respiración abdominal: las personas que sufren estrés tienden a respirar superficialmente, esto produce tensión muscular. Esta respiración se debe realizar de 5 a 10 minutos una o dos veces al día, sentado con la espalda erecta. Primero se expande el abdomen y luego el tórax, por último los hombros, se exhala lentamente por la boca.
- a. -Relajación progresiva: consiste en contracción y relajación muscular conscientes, desde la cabeza hasta los dedos del pie.
 - b. .-Masaje: fomenta la relajación, flexibilidad, constituye una forma pasiva de ejercicio.

c. técnicas que actúan sobre las emociones:

1. Asertividad: significa pensar en términos de metas y actuar de acuerdo a valores propios.
- 2.-Meditación: se refiere a la reflexión y los razonamientos contemplativos y la comunicación con el yo.

RENDIMIENTO ACADEMICO

Definición

Es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad educativa del docente y producido en el estudiante en el dominio cognitivo, psicomotor y afectivo, y que es expresado en una calificación cualitativa y cuantitativa, una

nota que si es consciente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje registrados en el récord académico. (31)

”El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y capacidad de trabajo del estudiante, de horas de estudio, competencias y entrenamiento para la concentración, todo esto es verdad , sin embargo también hay otras muchas variables como el entorno relacional, medio interno que inciden en el rendimiento académico.”(32) Que significa producción de una cosa en actividad” Para Emiliano Romero: “la evaluación del rendimiento es cualitativa y cuantitativas, es cualitativa cuando se aprecia subjetivamente los resultados de la educación, es cuantitativa cuando mide subjetivamente al juicio de la realidad que arroja las pruebas.

El “rendimiento es el resultado del aprendizaje, expresado en términos de conducta, en función de las metas educacionales (normas), y de los factores psicosociales condicionantes (hechos), para cumplir con este proceso es necesario que el estudiante este motivado para aprender, que sea capaz de aprender que este en un entorno social y académico que favorezca el aprendizaje y que la enseñanza resulta asequible, comprensible y efectiva.”(33)

La evaluación del rendimiento académico se realiza no solo para conocer lo que los alumnos han asimilado en determinado periodo de aprendizaje, sino y también para apreciar la capacidad de los alumnos, la bondad de las actividades, de los métodos, programas, materiales de enseñanza, preparación e interés de los profesores la organización de la escuela; con el objeto de mejorar y remediar las deficiencias que pudieran existir.(34)”Es necesario destacar que el rendimiento académico no está determinado solamente por las experiencias de aprendizaje y al calidad de enseñanza brindada, intervienen factores relacionados con las características del estudiante biológicas, psicológicas, familiares).”

Los factores que intervienen en el rendimiento académico se dividen en: factores externos o exógenos y factores internos o endógenos. Entre los factores externos se incluyen: ambiente familiar, ambiente escolar, y ambiente social, ambiente geográfico, son condiciones de estímulo que actúan sobre el organismo y determinan su comportamiento de la persona. Entre los factores internos se consideran: aspectos fisiológicos y psicológicos, estos procesos internos o mediadores, condicionan al organismo para determinado comportamiento, ejemplo: motivaciones, expectativas, nivel de pensamiento, estado de nutrición, edad, sexo, características socioculturales

Factores asociados al rendimiento académico:

El rendimiento académico, por ser multi-causal, envuelve una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje. Existen diferentes aspectos que se asocian al rendimiento académico, entre los que intervienen componentes tanto internos como externos al individuo.

Los factores educativos universitarios son:

- **Factores pedagógico-didácticos:** plan de estudios inadecuados, estilos de enseñanza poco apropiados, deficiencias en la planificación docente, desconexión con la práctica, tiempo de aprendizaje inadecuado, escasez de medios y recursos.
- **Factores organizativos o institucionales:** ausencia de equipos en la universidad, excesivo número de alumnos por aula, etc.
- **Factores relacionados con el docente:** características personales del docente, formación inadecuada, falta de interés por la formación permanente y la actualización.
- **Estrés. (35)**

ESTRESORES ACADÉMICOS: son estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. Provoca en la persona una respuesta hacia el estímulo, busca volver al estado de equilibrio(36)

Clasificación de los estresores académicos

Estresores generales: están los académicos; refieren la existencia de los siguientes estresores:

- Acontecimientos vitales tales como separación de pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes.(37) Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajos y estudios.
- Problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales, y los familiares. (38)
- Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso, situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de fuera y menor grado, desórdenes sentimentales.
- Lo que acontece del mundo, la situación personal-afectiva, aspectos Biológicos-salud, la situación en el hogar y el quehacer académico en General. (39)

Estresores académicos: se subdividen

Generales o estresores de proceso enseñanza –aprendizaje: es la relación con el personal docente, administrativo y estudiante, las exigencias de la docente crea una atmósfera de tensión en clase, no son privativos de una carrera o nivel.

Son los siguientes:

- **Personalidad del docente:** dificulta la interrelación entre docente y estudiante generando estrés. En algunos casos intimidan al estudiante.
- **Sobrecarga de tareas:** El número de trabajos asignados no contrasta con el tiempo que dispone el estudiante.
- **Evaluaciones:** incluye las evaluaciones orales, escritas, grupales e individuales, que son generadoras de estrés. Los exámenes generan estrés y ansiedad en cualquier estudiante. La falta de preparación hace sentir un estrés inmenso, sabe que la nota depende de un examen en particular, hace que el estudiante se bloquee.
- **Tipo de trabajos:** el docente manda a realizar varios trabajos, que demandan mucho esfuerzo.
- **Participación en clase:** Temen no responder adecuadamente. No estudian para intervenir.
- **Exposición de trabajos en clase,** realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura. La tarea de estudio, intervención en el aula.
- **Exceso de responsabilidad** por cumplir las obligaciones académicas, el Tipo de trabajos que solicitan los profesores, la evaluación de los Profesores.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

Específicos o Estresores personales, son dificultades que tiene cada estudiante cuando asiste a la universidad, es estresante por las exigencias, además tienen la necesidad de adaptarse al transcurso de la carrera, a los nuevos compañeros, a los profesores. Entre los estudiantes de enfermería los principales problemas son en las prácticas clínicas y se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con los tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo.

Son las siguientes:

- **Competencia con los compañeros:** Es la competencia entre compañeros de clase por el orden de mérito. Algunos compañeros de clase se ven amenazados por las intervenciones en clase o notas del compañero más sobresaliente. Ellos crean problemas y estrés si no se maneja adecuadamente estos conflictos con los compañeros del aula.
- **Problema con los horarios:** los estudiantes perciben poco tiempo para la recreación.
- **Comprensión de los temas:** los estudiantes se ven enfrentados a dificultades que no le permite entender adecuadamente el tema.
- **Limitaciones del tiempo:** para poder cumplir con las actividades académicas: el tiempo no es suficiente para cumplir con las demandas, por ser varios cursos por cumplir.(40)
- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Realización de un examen
- Exposición de trabajos en clase: inseguridad al hablar en público, especialmente en frente de los docentes. La ansiedad que genera el exponer ante el público, permitirá que se olvide del tema.
- Exceso de responsabilidad: Las tareas sobrepasan su capacidad.
- Intervención en clase
- Ambiente físico desagradable: Si los ruidos en el aula son desagradables, los compañeros de clase son conflictivos o los docentes no son los adecuados. Además ver una mala nota aumentara la ansiedad.
- Falta de incentivos: Siente que sus esfuerzos; del estudiante; no son Reconocidos por el docente, familia, amigos e institución.

- Masificación de las aulas: excesivos estudiantes por aula. Dificulta la Interacción con el profesor.
- Falta de tiempo
- Problemas o conflictos con los asesores, compañeros y docentes: Incompatibilidad con ellos por sus caracteres. En algunos casos los docentes intimidan al estudiante.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas: buscar los materiales necesarios, redactar el trabajo.
- Las evaluaciones.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Estrés:

Es el conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación que exige un esfuerzo de adaptación, frente a determinados estímulos que se consideran factores estresantes. (41)

Factores estresantes:

Son elementos biológico, psicológico y sociocultural que conducen a la producción de estrés, identificados en el estudiante de Enfermería y que influyen el rendimiento académico, evidenciados en los promedios ponderados de éstos.

Rendimiento académico:

Es el consolidado de lo logrado por el estudiante en el dominio cognitivo, psicomotor y afectivo, y que es expresado a través del promedio ponderado registrados en el record académico. (42)

Estudiantes de Enfermería:

Es el alumno matriculado en la escuela académico profesional de Enfermería del 6to y 7mo ciclo de estudios, que cursa las asignaturas del plan de estudios curricular y asiste regularmente a sus labores académicas

Factores psicológicos:

Se refiere e a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar también daño psicológico: Sentimientos de inferioridad.

Factores biológicos:

Son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo: Sexo, Edad, enfermedad, accidentes.

Factores socioculturales:

Son elementos presentes tanto en el ambiente físico como en el sociocultural, donde se desenvuelve la persona, tanto en la familia, estudio y ambiente laboral, también estas comprendidas características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés.(43)

2.4. VARIABLES**2.5.1 Definición conceptual de la variable:****FACTORES ESTRESANTES EN EL ESTUDIANTE DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS.**

El estrés es un conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación, estímulo que exige un esfuerzo de adaptación, de modo que un factor estresante es aquel estímulo, elemento, condición, circunstancia que va a provocar un estado de cambio en el individuo, necesidad de adaptación, entre estos factores tenemos:

factor biológico, psicológico y sociocultural, estas dimensiones a su vez se dividen en indicadores, del siguiente modo:

Factor biológico: Edad, Sexo, Enfermedad, Accidente, trastornos fisiológicos

Factor psicológico: inseguridad, temor, tristeza, ansiedad

Factor sociocultural: Ingresos económicos, relación familiar, entorno académico: Relación con docente, Horario académico, evaluaciones.

RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS.

Rendimiento académico es el nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes en relación con el plan de estudios curricular traducida en calificaciones cuantitativas, dimensionados en los siguientes promedios ponderados: Promedio ponderado bueno: promedio ponderado regular y Promedio ponderado bajo.

2.5.2 Definición operacional de la variable:

Es el conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación que exige un esfuerzo de adaptación, frente a determinados estímulos que se consideran factores estresantes.

Los factores de estrés sistémicos pueden ser lanzados simultáneamente junto con los factores de estrés y pueden causar más estrés, ya que crean una mayor sensación de peligro en su bienestar.

2.5.3 Operacionalización de la variable:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
FACTORES ESTRESANTES	<ul style="list-style-type: none"> •Factor psicológico 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ inseguridad, ✓ temor, ✓ tristeza, ✓ ansiedad 	
	<ul style="list-style-type: none"> •Factor biológico. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Edad, ✓ Sexo, ✓ Enfermedad. ✓ Trastornos fisiologicos 	
	<ul style="list-style-type: none"> •Factor sociocultural. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ingresos económicos, ✓ relación familiar ✓ entorno académico: Relación con docente, Horario académico, evaluaciones 	

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Tipo de Investigación

El presente investigación es de tipo cuantitativo.

Nivel de investigación

Nivel aplicativo, porque los resultados permitirán influir en las capacidades del estudiante de enfermería

Diseño de Investigación

El diseño que se utilizara en la presente investigación es el descriptivo y de corte transversal, pues permite obtener información sobre el estado actual del fenómeno en interés y establecer la relación de variable

3.2 DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La Universidad se encuentra ubicada en la Urb. Daniel Alcides Carrión G-14, Av. Paseo de La Cultura, José Luis Bustamante y Rivero.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio estará constituida por 80 alumnos de VII Y VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería

La muestra será el total de la población mostrada.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se empleara dos instrumentos para recolectar los datos:

Fue elaborada por la estudiante Nancy Serón Cabezas los instrumentos fueron el cuestionario para la técnica de la entrevista y el formato de escala de calificación para la técnica de análisis documental (promedios ponderados anuales) El cuestionario, tiene el objetivo de identificar los factores estresantes de tipo biológico, psicológico y sociocultural en el rendimiento académico del estudiante de enfermería

3.5. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del contenido del instrumento fue mediante la prueba del juicio de 6 expertos en el área de docencia y psicología, con experiencia en el tema, 2 psicólogos, 2 enfermeras con especialidad en Salud Mental, 2 enfermeras especializadas en docencia; realizándose los reajustes necesarios en base a observaciones respectivas.

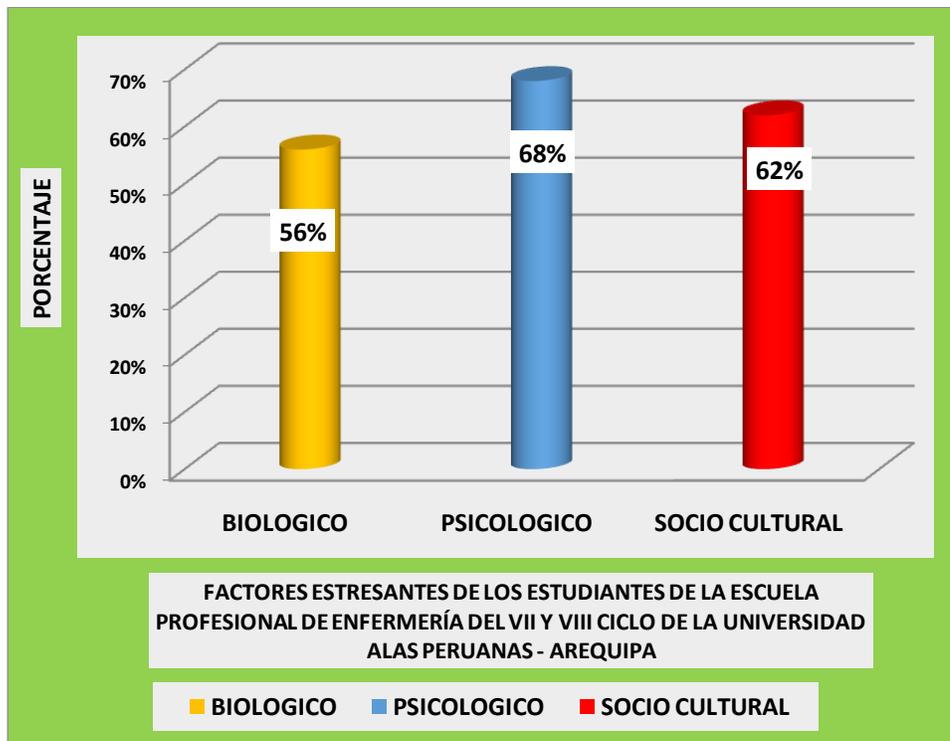
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

En primer lugar, se realizara los trámites administrativos mediante un oficio dirigido a la Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas - Arequipa , para solicitar el permiso que permita la aplicación del instrumento. Una vez obtenido el permiso, se procederá la recolección de los datos, el cual será ejecutado por cada aula de acuerdo al ciclo; así mismo se obtendrá de forma anticipada a la aplicación del instrumento, el consentimiento informado

CAPITULO IV: RESULTADOS

GRAFICA 1

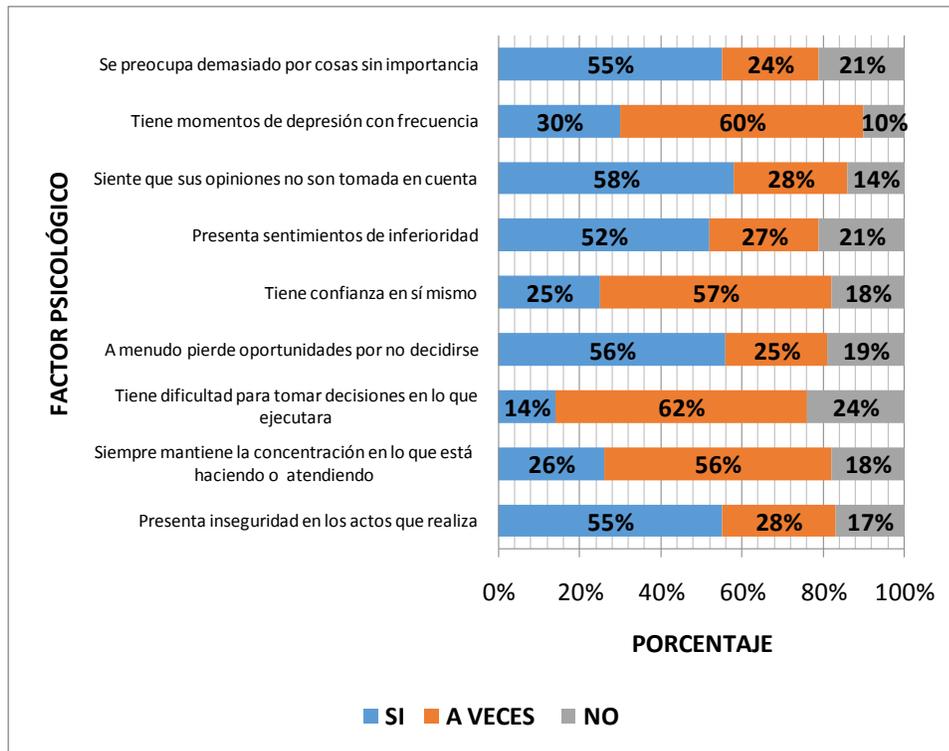
FACTORES ESTRESANTES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VII Y VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS - AREQUIPA ,2017



INTERPRETACIÓN DE LA GRAFICA 1

Factores estresantes de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, siendo el Factor Psicológico en un 68%, seguido del Factor Socio Cultural en un 62% y el Factor Biológico en un 56%.

GRAFICA 2
FACTORES PSICOLÓGICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VII Y VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD
ALAS PERUANAS - AREQUIPA ,2017.

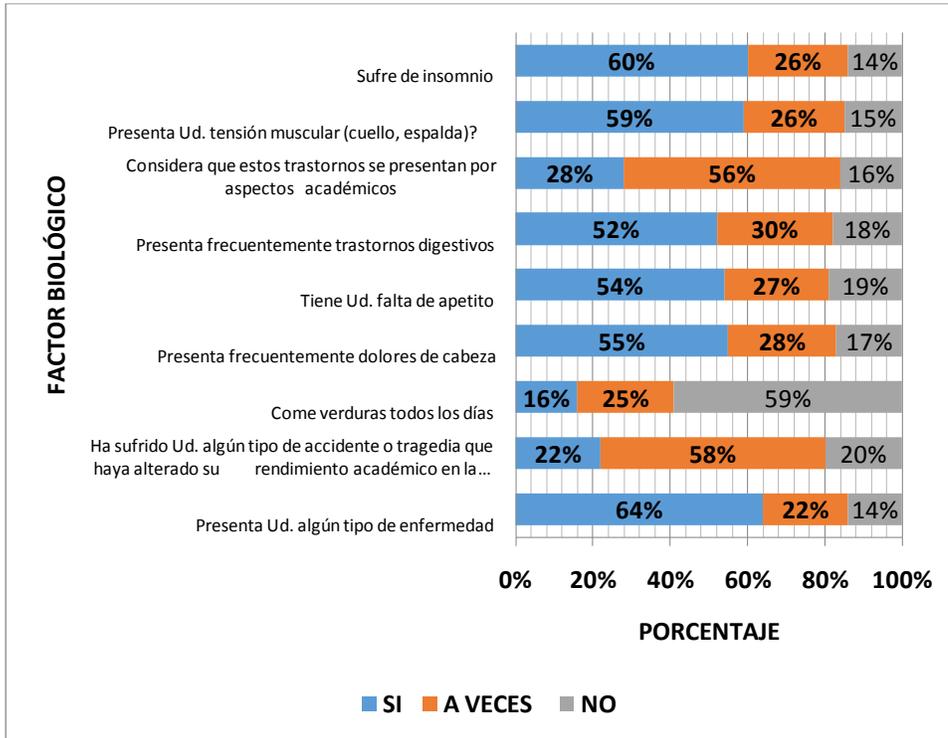


INTERPRETACIÓN DE LA GRAFICA 2

Factores Psicológicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, sienten que sus opiniones no son tomadas en cuenta 58%, a menudo pierde oportunidades por no decidirse 56%, presenta inseguridad en los actos que realiza 55%. A veces, tienen dificultades para tomar decisiones en lo que ejecutará 62%, tienen momentos de depresión con frecuencia 60%.

GRAFICA 3

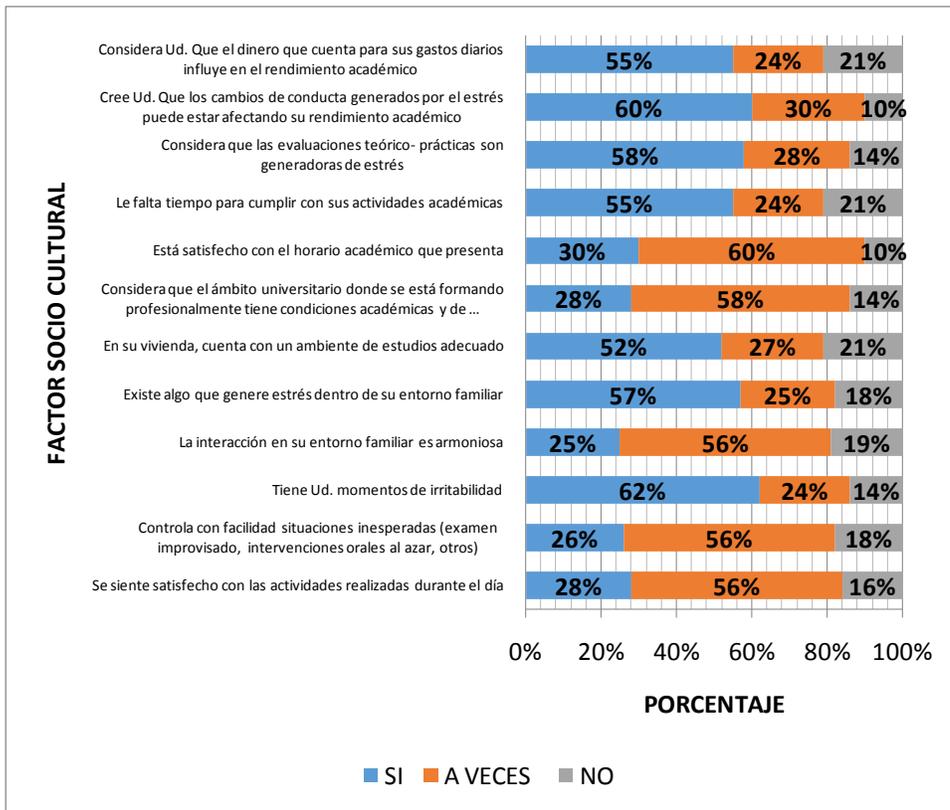
FACTORES BIOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VII Y VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS - AREQUIPA ,2017.



INTERPRETACIÓN DE LA GRAFICA 3

Factores Biológicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, Presenta alguna enfermedad 64%, sufre de insomnio 60%, presenta tensión muscular: cuello, espalda 59%, presenta frecuentemente dolores de cabeza 55%.

GRAFICA 4
FACTORES SOCIOCULTURALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DEL VII Y VIII CICLO DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS - AREQUIPA ,2017



INTERPRETACIÓN DE LA GRAFICA 4

Factores Socio Culturales, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, los cambios de conducta generados por el estrés afectan su rendimiento académico 60%, tiene momentos de inestabilidad 62%, considera que las evaluaciones teórico-prácticas son generadoras de estrés 58%, les falta tiempo para cumplir con sus actividades académicas 58%. A veces, se sienten satisfechos de las actividades realizadas durante el día 56%, a veces, hay interacción armónica en su entorno familiar.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Factores estresantes de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, siendo el Factor Psicológico en un 68%, seguido del Factor Socio Cultural en un 62% y el Factor Biológico en un 56%. Coincidiendo con BUSTAMANTE (2013) “Las conclusiones fueron que existen dos factores asociados al estrés que afectan a éstos jóvenes; el primero hace referencia a la enfermedad de alguno de los padres y el segundo hace referencia a la muerte de alguno de los padres, hermanos o familiares.” Coincidiendo además con ALVARADO (2013). “Las Conclusiones fueron: El factor psicológico que influye en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es el clima emocional familiar por lo que se debe conocer la realidad en que vive el estudiante universitario y la relación que lleva con su familia para poder afianzar los aspectos positivos y así fortalecer su capacidad de resiliencia; seguido tenemos, en orden decreciente de influencia, a la vocación, el autoconcepto académico, fuerza motivadora, forma de ser, pensar y actuar, y ansiedad ante los exámenes. En cuanto al factor académico la relación profesor-alumno es básico, por lo cual se deben realizar talleres que fortalezcan dichas relaciones, le siguen en orden decreciente de influencia el método de enseñanza, el plan de estudios y el horario de clases

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Factores Psicológicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, sienten que sus opiniones no son tomadas en cuenta 58%, a menudo pierde oportunidades por no decidirse 56%, presenta inseguridad en los actos que realiza 55%. A veces, tienen dificultades para tomar decisiones en lo que ejecutará 62%, tienen momentos de depresión con frecuencia 60%. Coincidiendo con CASTILLO (2013) Las Conclusiones fueron: los resultados de este estudio ermitirán diseñar estrategias que faciliten el desempeño académico de acuerdo con los factores estresores encontrados. Coincidiendo además con RÌOS (2015) “Las conclusiones a las que

se llegó fueron: los factores estresores académicos están relacionados al nivel de estrés en las estudiantes de enfermería de la Escuela padre Luis Tezza

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Factores Biológicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, Presenta alguna enfermedad 64%, sufre de insomnio 60%, presenta tensión muscular: cuello, espalda 59%, presenta frecuentemente dolores de cabeza 55%. Coincidiendo además con BERMUDEZ (2005) “Las conclusiones fueron: Se correlacionaron las variable estudiadas con el rendimiento académico, encontrando relación significativa con las variables estrés; esta a su vez se ve influenciada por las variables Factores psicológicos y socioculturales.”

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Factores Socio Culturales, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, los cambios de conducta generados por el estrés afectan su rendimiento académico 60%, tiene momentos de inestabilidad 62%, considera que las evaluaciones teórico-prácticas son generadoras de estrés 58%, les falta tiempo para cumplir con sus actividades académicas 58%. A veces, se sienten satisfechos de las actividades realizadas durante el día 56%, a veces, hay interacción armónica en su entorno familiar. Coincidiendo con CABEZAS (2014) “Las conclusiones fueron: los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socioculturales medianamente significativos y que estos se relacionan con el rendimiento académico

CONCLUSIONES

PRIMERO

Factores estresantes de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, siendo el Factor Psicológico en un mayor porcentaje, seguido del Factor Socio Cultural y el Factor Biológico en un menor porcentaje.

SEGUNDO

Factores Psicológicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, sienten que sus opiniones no son tomadas en cuenta, a menudo pierden oportunidades por no decidirse, presentan inseguridad en los actos que realizan. A veces, tienen dificultades para tomar decisiones en lo que ejecutarán, tienen momentos de depresión con frecuencia.

TERCERO

Factores Biológicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, Presentan alguna enfermedad, sufren de insomnio, presentan tensión muscular: cuello, espalda, presentan frecuentemente dolores de cabeza.

CUARTO

Factores Socio Culturales, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del VII y VIII Ciclo de la Universidad Alas Peruanas – Arequipa, los cambios de conducta generados por el estrés afectan su rendimiento académico, tienen momentos de inestabilidad, consideran que las evaluaciones teórico-prácticas son generadoras de estrés, les falta tiempo para cumplir con sus actividades académicas. A veces, se sienten satisfechos de las actividades realizadas durante el día, a veces, hay interacción armónica en su entorno familiar.

RECOMENDACIONES

PRIMERO

Promover programas de bienestar con el fin de satisfacer necesidades de recreación del estudiante del VII y VIII Ciclo de la Escuela de Enfermería de la UAP, que favorezcan el equilibrio de su estado emocional.

SEGUNDO

Considerar la necesidad de una reprogramación de los horarios académicos del estudiante de enfermería, que tenga como propósito el éxito estudiantil

TERCERO

Coordinar y utilizar el desarrollo de conserjerías y tutorías permanentes para los estudiantes, con el fin de brindar apoyo oportuno al estudiante en situaciones que lo requieren.

CUARTO

Promover actividades de integración y participación estudiantil, como: campeonatos deportivos, teatro, ferias interculturales, olimpiadas internas, caminatas. Visitas, maratón 5k y otros.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. O Barraza Macías A. Características del estrés académico de los alumnos De educación media superior. Revista Electrónica Psicología Científica.2005.
2. Caballero, C. Abello, R. Palacios, J. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios [versión electrónica]. 2007. Avances en Psicología Latinoamericana, julio-diciembre, año/vol. 25, número 002. Bogotá, Colombia. Universidad del Rosario.
3. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico1. RP [Internet] 2011 Julio-Diciembre [citado 5 agosto 2013]; 3(2):65-82. URL disponible en: [http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view File/11369/10646](http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/File/11369/10646)
4. Universia Perú. El Peligro de Estar Siempre Estresado. Universia Perú. Julio 04 de 2013. URL disponible en: <http://noticias.universia.edu.pe/en-portada/noticia/2013/07/04/1034538/peligro-estar-siempre-estresado.html>
5. Virú-Loza MA, Valeriano-Palomino KL, Zárate-Robles AE. Factores Asociados a Planeamiento Suicida en Estudiantes de una Escuela de Nutrición en Lima, Perú, 2009.An. Fac. Med. [Internet].2013 [citado 23 agosto 2013]; 74(2): 101- 105. URL disponible en:

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2381/2080>

6. Andina. Jóvenes con Estrés Podrían Sufrir de Alzheimer. Vida universitaria. Universia Perú. Marzo 15 de 2011. URL disponible en:
<http://noticias.universia.edu.pe/vidauniversitaria/noticia/2011/03/15/80101/jovenes-estres-podrian-sufrir-alzheimer.html>

7. Nancy Serón Cabezas. Relación entre factores estresantes y rendimiento académico del estudiante de enfermería de la U.N.M.S.M.
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1009/1/Seron_cn.pdf

8. CABEZAS Serón Nancy realizo el trabajo de investigación, “Relación que Existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M”, Lima – Perú,
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1009/1/Seron_cn.pdf

9. ALVARADO Flores Venny Del Rosario realizo un trabajo de investigación, “Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM-2009” Lima-Perú, 2013.
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/539/1/Alvarado_fv.pdf

10. RÍOS Huanaco Lenny Katioska, Realizo un trabajo de investigación, “Factores estresantes académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza”, Lima-Perú2013
file:///C:/Users/PC/Desktop/UNIV.%20A%20LAS%20PERUANAS/septimo%20U.A.P/ejecucion/enlaces/Rios_lk.pdf

11. CASTILLO Mantilla María Elena, realizo el trabajo de investigación “Factores estresantes y desempeño de las internas de enfermería en las prácticas hospitalarias. Hospital regional docente de Trujillo”, Perú-Trujillo, 2013,
http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1679/1/RE_ENFER_FAC.ESTRESANTES-DESEMP.INTERNAS-ENFERME.PRAC-HOSPI_TESIS.pdf

12. BUSTAMANTE Brauer Catalina realizo un trabajo de investigación, “Factores asociados al estrés en estudiantes de bachillerato de dos colegios bilingüe de Bogotá – Colombia,2013
<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4411/131108.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. CASTILLO Olier Doris, realizo un trabajo de investigación, “Relación entre factores estresores y los niveles de Presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología”, Colombia-Cartagena, 2013.
<http://revistas.curn.edu.co/index.php/cienciaysalud/article/view/340>

14. BERMUDEZ Sol Beatriz realizo un trabajo de investigación, “Factores que afectan el rendimiento académico y estrés en los estudiantes de la facultad de medicina de la universidad de Manizales durante el periodo académico de enero-junio del 2005”, Colombia-Manizales, 2005.
<file:///C:/Users/PC/Desktop/UNIV.%20A%20LAS%20PERUANAS/septimo%20U.A.P/ejecucion/enlaces/articulo%20fr%20para%20rendimiento%20academico.pdf>

15. BLÁZQUEZ B. Oliván realizo un trabajo de investigación “Estrés y otros Factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia”,España-zaragoza.2013
[file:///C:/Users/PC/Downloads/S0211563810001525_S300_es%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/PC/Downloads/S0211563810001525_S300_es%20(1).pdf)

16. Zupiria X, Huitzi X, Alberdi MJ, Uranga MJ, Eizmendi I, Barandiaaran M, et al. Stress sources in nursing practice. Evolution during nursing training. Nurse Educ Today. 2007; 27(7): 777-787.
17. Código Sanitario República de Chile. Santiago, Chile: Jurídica de Chile. 1998.
18. Pérez M, Rodríguez M, Borda M, Del Río C. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace. 2003; 67-68: 26-33
19. Labrador, F. Crespo, M. Estrés. 3º Edición. Madrid, España. Editorial Síntesis. 2010.
20. Disponible en http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1009/1/Seron_cn.pdf
21. Espíndola JG, Morales F, Díaz E, Pimentel , Meza P, Henales C, et al. Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. Perinatol Reprod Hum. 2006; 20(4): 112-122
22. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students: fact-finding sample survey. Nurse Educ Today. 2002; 22(3): 203-211
23. Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de Niveles, Situaciones Generadoras y Manifestaciones de Estrés académico en Alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Estomatol. Herediana [Internet]. 2006 Octubre [citado 23 setiembre 2013]; 16(1): 15 – 20. URL

disponible en:<http://www.upch.edu.pe/faest/publica/2006/vol16-n1/Revista%20Herediana%202.pdf>

24. Iciarte E. Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis Universidad de los Andes Mérida-Venezuela. [Tesis Doctoral]. Mérida/Venezuela: Universidad Alcalá, Facultad Medicina, Departamento de Especialidades Médicas Doctorado en Ciencias de Salud; 2012 URL disponible en:
<http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1>
25. Fernández ME. Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Sentido de Coherencia En Estudiantes De Enfermería: Su Asociación Con Salud Psicológica y Estabilidad Emocional. [Tesis Doctoral].León /España: Universidad de León, departamento de Psicología, sociología y Filosofía; 2009. URL disponible en:
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
26. Orihuela M. Influencia del Estrés Ocupacional en el Rendimiento Laboral del personal Médico y enfermería de las Unidades de emergencia de adultos y quirófano del Hospital Dr. Felipe Guevara Rojas de El Tigre, Estado Anzoátegui, Enero/Junio 2008 [Tesis de Posgrado]; República bolivariana de Venezuela: Universidad nacional experimental de Guayana vicerrectorado académico coordinación general de investigación y posgrado en especialidad en salud ocupacional, 2008. URL disponible en:
http://www.cidar.uneg.edu.ve/DB/bcuneg/EDOCS/TESIS/TESIS_POSTGRADO/ESPECIALIZACIONES/SALUD_OCUPACIONAL/TGERO35B582009Marta%20Orihuela.pdf

27. Jaureguizar J, Espina A. estrés: enfermedad física y emocional. 2º Edición. Michuacan, México. Editorial HARPERCOLLINS PUB. 2008
28. Russek S. "Volver a vivir, Volver a reír" el estrés y su manejo. 1º Edición. Estado de México. Editorial ORBE. 2013.
29. Paredes S. "Niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado al inicio de las practicas clínicas según asignaturas profesionales en los estudiantes de la E.A.P de Enfermería de U.N.M.S.M". Tesis presentada para obtener el bachiller de Enfermería. UNMSM. Lima-Perú, 1992
30. Barraza A. Estrés Académico: Un estado de la cuestión. Psicología Científica. [Internet] 2007 [citado 26 setiembre 2013]; 9(2). URL disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
31. Pita, M; Corengia, Á. Rendimiento académico en la universidad. Gestión universitaria en América del Sur. 2009.
32. Felix Requena."Genero, Redes de amistad y Rendimiento académico ". Rev. Española de Investigaciones psicológicas. España 1998. Vol. 2 .N º4, pp 67
33. Enríquez Verecuy. "Relación entre autoconcepto, ansiedad ante exámenes y Rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima ". Tesis para optar titulo profesional de Licenciado en Psicología de Universidad Inca Gracilazo de la Vega. Lima- Perú ,1998
34. Wilder Jiménez," Psicología Educativa". Lima-Perú, 1990.
35. Garbanzo M. Factores asociados al rendimiento académico. 1era Edición. San José, Costa Rica. Editorial Orbe. 2008
36. Cobo AI, Gómez RC, Rodríguez C, Vivo I, Castellanos RM, Sánchez A. Estresores y Ansiedad de los Estudiantes de Enfermería en sus Primeras Prácticas Clínicas. Nure Investigación [Internet]. 2010 Noviembre-Diciembre [citado 14 setiembre 2013]; 49:1-13. URL disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS ADMINISTRADOR/INV NURE/NURE49_p royecto_estresoresp.pdf

37. Hernández BA. Influencia de Estrés sobre el Rendimiento Académico en los Alumnos del colegio de bachilleres de la Comunidad de Angahuan [Tesis de Licenciatura]. Uruapan, Michoacán/México: Universidad Don Vasco, A.C, Universidad Autónoma de México, Escuela de pedagogía 2011. URL disponible en: http://132.248.9.195/ptb2011/mayo/0669338/0669338_A1.pdf
38. Vallejo L. Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Química farmacéutica biológica de la UNAM. [Tesis de Licenciatura]. México: Universidad Pedagógica Nacional Psicología Educativa; 2011. URL disponible en: <http://biblioteca.ajusco.upn.mx/pdf/28007.pdf>
39. Barraza A, Cárdenas T. Estresores Académicos: Una Aproximación Cualitativa a Través de Narrativas de Alumnos de Maestría. Psicogente [Internet]. 2009 Junio [citado 14 de setiembre 2013]; 12 (21): 55-64. URL disponible en: <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente/article/viewFile/151/158>
40. Gufanti SM. “Relación de Estrés académico y el Apoyo social percibido en estudiantes de Psicología de la universidad Pública y Privada”. [Tesis de licenciatura]. Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana; 2011. URL disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104102.pdf>
Barraza y Polo sintetizaron un conjunto de estresores que pueden ser Identificados como propios del ámbito educativo.
41. disponible en <http://www.elestres.net/laboral.html>

42. Cominetti, R; Ruiz, G. (1997). Algunos factores del rendimiento: las expectativas y el género. Human Development Department. LCSHD Paper series, 20 , The World Bank, Latin America and Caribbean Regional Office.

43. disponible en : <http://www.elestres.net/estresantes.html>

ANEXOS

ANEXOS 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA E INSTRUMENTOS

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>¿Cuáles son los factores estresante de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas – Arequipa , 2017?</p>	<p>Objetivos General Determinar los factores estresantes de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas – Arequipa , 2017?</p> <p>Objetivos Específicos Identificar los factores psicológicos de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas – Arequipa , 2017?.</p> <p>Identificar los factores biológicos de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas – Arequipa , 2017?</p> <p>Identificar los factores socioculturales de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del VII y VIII ciclo de la universidad Alas Peruanas – Arequipa , 2017?.</p>	<p>2.1 Antecedentes del Estudio 2.1.1 Nacionales 2.1.2 Internacionales</p> <p>2.2 Bases teóricas 2.2.1 Fisiología del estrés 2.2.2 Tipos de estrés 2.2.3 Factores que generan el estrés. 2.2.4 Manifestaciones del estrés. 2.2.5 Técnicas de manejo del estrés. 2.2.6 estresores académico.</p>	Factores estresantes.	<p>➤ Factor psicológico</p> <p>➤ Factor biológico</p> <p>➤ Factor sociocultural</p>	<ul style="list-style-type: none"> • inseguridad • temor • tristeza • ansiedad <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Sexo • Enfermedad • Accidente • Trastornos fisiológicos <ul style="list-style-type: none"> • Ingresos económicos • Relación familiar • Entorno académico: Relación con docentes Horario académico Evaluaciones



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

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES

Lea atentamente cada uno de los ítems y conteste las alternativas que mejor responda su situación presente.

DATOS GENERALES

B) Año de estudios:

- a) VI b) VII

C) Sexo : a) F b) M

D) Edad:

- a) 16 a 19 años b) 20 a 23 años c) 24 a 27 años d) 27 a más años

E) Estado civil:

- a) Soltero b) casado c) Otros

F) Lugar de procedencia:

- a) costa b) sierra c) selva

G) Trabaja:

- a) si b) no

H) ¿De dónde obtiene dinero para sus gastos?

- a) Trabajo b) padres c) otros

I) Sus ingresos económicos son:

- a) Suficientes b) insuficientes c) medianamente suficientes

J) Vivienda:

- a) solo, cuarto alquilado

- b) casa de padres
- c) otros familiares

K) Su vivienda cuenta con:

- a) servicio de agua
- b) servicio de luz
- c) teléfono
- d) todo

II) CONTENIDO

1) ¿Presenta Ud. algún tipo de enfermedad?

- Si () No ()

2) ¿Ha sufrido Ud. algún tipo de accidente o tragedia que haya alterado su rendimiento académico en la universidad?

- Si () no ()

3) ¿Presenta frecuentemente dolores de cabeza?

- Si () no () a veces ()

4) ¿Tiene Ud. falta de apetito?

- Si () no () a veces ()

5) ¿Presenta frecuentemente trastornos digestivos:

- a) náuseas si () no () a veces ()
- b) Flatulencia: si () no () a veces ()
- c) Diarrea: si () no () a veces ()
- d) Estreñimiento: si () no () a veces ()
- e) Gastritis: si () no ()

6) ¿Considera que estos trastornos se presentan por aspectos académicos?

- Si () no () a veces ()

7) ¿Presenta Ud. tensión muscular (cuello, espalda)?

- Si () no () a veces ()

8) ¿Sufre de insomnio?

- Si () no () a veces ()

9) ¿Presenta inseguridad en los actos que realiza?

- Si () no () a veces ()

10) ¿Siempre mantiene la concentración en lo que está haciendo o atendiendo?

- Si () no () a veces ()

11) ¿Tiene dificultad para tomar decisiones en lo que ejecutara?

- Si () no () a veces ()

- 12) ¿A menudo pierde oportunidades por no decidirse?
 Si () no () a veces ()
- 13) ¿Tiene confianza en sí mismo?
 Si () no () a veces ()
- 14) ¿Presenta sentimientos de inferioridad?
 Si () no () a veces ()
- 15) ¿Siente que sus opiniones no son tomada en cuenta?
 Si () no () a veces ()
- 16) ¿Tiene momentos de depresión con frecuencia?
 Si () no () a veces ()
- 17) ¿Se preocupa demasiado por cosas sin importancia?
 Si () no () a veces ()
- 18) ¿Se siente satisfecho con las actividades realizadas durante el día?
 Si () no () a veces ()
- 19) ¿Controla con facilidad situaciones inesperadas (examen improvisado, intervenciones orales al azar, otros)
 Si () no () a veces ()
- 20) ¿Tiene Ud. momentos de irritabilidad?
 Si () no () a veces ()
- 21) ¿La interacción en su entorno familiar es armoniosa?
 Si () no () a veces ()
- 22) ¿Existe algo que genere estrés dentro de su entorno familiar?
 Si () no () a veces ()
- 23) ¿En su vivienda, cuenta con un ambiente de estudios adecuado?
 Si () no () a veces ()
- 24) ¿Considera que el ámbito universitario donde se está formando profesionalmente tiene condiciones académicas y de recreación necesarias para ello?
 Si () no () a veces ()
- 25) ¿Está satisfecho con el horario académico que presenta?
 Si () no () a veces ()

26) ¿Le falta tiempo para cumplir con sus actividades académicas?

Si () no () a veces ()

27) ¿Considera que las evaluaciones teórico- prácticas son generadoras de estrés?

Si () no () a veces ()

28) ¿Cree Ud. Que los cambios de conducta generados por el estrés puede estar afectando su rendimiento académico?

Si () no () a veces ()

29) ¿Considera Ud. Que el dinero que cuenta para sus gastos diarios influye en el rendimiento académico?

Si () no () a veces ()

Según usted cual considere la mayor intensidad como factor generador de estrés en su caso?

- a) problemas personales (familiares)
- b) problemas económicos
- c) problemas académicos.