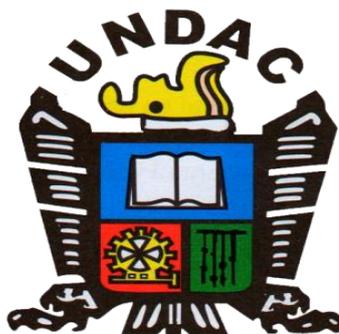


**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de  
enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides  
Carrión, filial – Tarma.**

**Para optar el título profesional de:**

**Licenciada en Enfermería**

**Autoras: Bach. Giovana Margot AGUSTIN BARDALES**

**Bach. Melina Yenny CAMARENA MARMOLEJO**

**Asesor: Mg. Jheysen Luis Baldeón Diego**

**Cerro de Pasco – Perú – 2022**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de  
enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides  
Carrión, filial – Tarma.**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

-----  
Mg. Flor Marlene SACHÚN GARCÍA

**PRESIDENTA**

-----  
Dra. Elsa Ruth MONTERO JARA

**MIEMBRO**

-----  
Dra. Raquel TUMIALÁN HILARIO

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Con gratitud el presente dedicamos a Dios, quien con su bendición siempre llena nuestras vidas, por guiarnos en nuestra carrera profesional, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

- Así mismo, dedico a mis MAMITAS EULOGIA Y ABILIA, quienes fueron las personas después de mis PADRES que más se preocuparon por mí, quienes son las promotoras de mis sueños, por sus consejos, valores, que me encaminaron por el buen sendero, por haber sido mi apoyo durante todo el tiempo de vida universitaria. Esta tesis va en memoria de ustedes mis dos Ángeles.

### **Giovana Margot AGUSTIN BARDALES**

- De manera especial dedico a mis PADRES RAQUEL y MELESIO, a mis hermanos YERTY y ANDERSON, quienes confiaron en mí, por los principios y valores inculcados, su apoyo y esfuerzo me ayudaron a culminar mi carrera universitaria y me dieron el apoyo suficiente para no decaer cuando todo parecía complicado e imposible.

### **Melina Yenny CAMARENA MARMOLEJO**

## RECONOCIMIENTO

Las palabras son cortas al realizar un especial reconocimiento a la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión por la excelente labor llevada a cabo y permitir a los profesionales de la Salud desarrollar capacidades y competencias para el servicio a la sociedad.

Donde los profesionales de la UNDAC vienen ejerciendo una labor destacada haciendo frente a esta nueva normalidad en que vive la humanidad. Derrochando conocimientos de formación adquiridas en nuestras distintas experiencias académicas y profesionales.

Además, el reconocimiento a los catedráticos de la universidad por su vocación de servicio al trabajo educativo, cada uno de ellos llegan a ser merecedores de una admiración por su dedicación.

¡Gracias!

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo determinar qué relación existe entre el estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, la hipótesis fue que el afrontamiento que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico. En cuanto a la metodología de la investigación fue de tipo cuantitativa, observacional, prospectivo, transversal y analítico, el método fue estadístico inferencial Rho de Spearman, además del analítico y sintético con diseño no experimental, relacional causal, cuya población fue finita de 173 estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial - Tarma, 2019, con una muestra aleatoria de un conjunto de 49 estudiantes aplicando como instrumento un cuestionario para cada variable en estudio con la aprueba de confiabilidad Alfa de Cronbach ,924 para la variable estrés académico y de ,948 para la variable afrontamiento. Los resultados fueron el estrés académico predomina el mediano malestar en un 57.1%, el afrontamiento predomina el mediano esfuerzo en un 55.1, en la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento en su mayoría (53.1%) tienen mediano esfuerzo, la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento en su mayoría (55.1%) tienen mediano esfuerzo y la dimensión planificación del afrontamiento en su mayoría (59.2%) tienen mediano esfuerzo. La conclusión es el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico según  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ .

**Palabras clave:** Estrés, Estrés Académico, Afrontamiento, Estudiante universitario.

## ABSTRACT

The present research aimed to determine what relationship exists between academic stress and coping used by Nursing students of the National University Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, the hypothesis was that the coping carried out by Nursing students of the National Daniel University Alcides Carrión Filial - Tarma has a significant relationship with academic stress. Regarding the research methodology, it was quantitative, observational, prospective, cross-sectional and analytical, the method was Spearman's Rho inferential statistic, in addition to the analytical and synthetic with a non-experimental, causal relational design, whose population was finite of 173 students. Nursing School of the UNDAC Branch - Tarma, 2019, with a random sample of a group of 49 students applying as an instrument a questionnaire for each variable under study with the Cronbach's alpha reliability test, 924 for the variable academic stress and 948 for the coping variable. The results were academic stress, medium discomfort predominates in 57.1%, coping prevails medium effort in 55.1%, in the dimension positive reappraisal of coping mostly (53.1%) have medium effort, the dimension seeking support of coping Most of them (55.1%) have medium effort and the dimension of coping planning for the most part (59.2%) have medium effort. The conclusion is that the coping used by the Nursing students of the Daniel Alcides Carrión Filial-Tarma National University has a significant relationship with academic stress according to  $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ .

**Keywords:** Stress, Academic Stress, Coping, University student.

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico es aquella que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, para lo cual, en el presente estudio se enfoca en el ámbito universitario como en las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones y otros, a sabiendas que son exigencias internas y externas que originan estrés, caracterizados por realizar a nosotros mismos cuando somos muy exigentes, tenemos altas expectativas de logro; estas manifestaciones se pueden reconocer en físicos, psicológicos y conductuales. En cuanto al afrontamiento es un proceso por el que un estudiante universitario maneja las demandas de la relación individuo y ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera situaciones externas y/o internas de manera cotidiana originando recursos de los procesos de afrontamiento mediante estrategias de planeamiento, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo.

La investigación que ponemos en cuestión persiguió el objetivo de determinar qué relación existe entre el estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial – Tarma, enfatizando en los estudiantes de Enfermería quienes estuvieron matriculados del segundo al octavo semestres durante el año 2019, que se desarrollan actividades académicas teóricas y prácticas tanto aulas universitarias y en el primer nivel de atención y en nivel hospitalario con las diferentes asignaturas específicamente las de especialidad.

Los resultados alcanzados en cuanto respectan a la hipótesis principal el afrontamiento que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico fue con la metodología siguiente: la investigación fue de tipo cuantitativa, observacional, prospectivo, transversal y analítico, el método fue estadístico inferencial Rho de Spearman, el analítico y sintético con diseño no experimental, relacional causal, en una población finita de 173 estudiantes, con una muestra aleatoria de 49 estudiantes aplicando como instrumento un cuestionario para cada variable en estudio validados por

Alfa de Cronbach. Al finalizar los resultados se presentan en tablas y figuras estadísticas univariados y bivariados.

La estructura de la tesis que presentamos contiene El Capítulo I: Problema de investigación incluyendo identificación del problema, definición de la investigación, formulación del problema, formulación de objetivos, justificación del problema y limitación de la investigación. Capítulo II: Marco teórico incluyendo antecedentes del estudio, bases teórico científicos, definición de términos básicos, formulación de hipótesis, identificación de variables y definición operacional de variables e indicadores. Capítulo III: Metodología y técnicas de investigación incluyendo tipo de investigación, métodos de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos, tratamiento estadístico, selección validación y confiabilidad del instrumento de investigación y orientación ética. Capítulo IV: Resultados y discusión incluyendo descripción del trabajo de campo, presentación, análisis e interpretación de resultados, prueba de hipótesis y discusión de resultados. También incluimos conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## INDICE

DEDICATORIA

RECONOCIMIENTO

RESUMEN

ABSTRAC

INTRODUCCIÓN

INDICE

### CAPITULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema .....	1
1.2. Delimitación de la investigación .....	4
1.3. Formulación del problema .....	4
1.3.1. Problema general.....	4
1.3.2. Problemas específicos .....	4
1.4. Formulación de objetivos.....	5
1.4.1. Objetivo general.....	5
1.4.2. Objetivos específicos .....	5
1.5. Justificación del problema .....	6
1.6. Limitación de la investigación .....	6

### CAPITULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio .....	8
2.2. Bases teórico científicos .....	14
2.3. Definición de términos básicos .....	25
2.4. Formulación de hipótesis.....	26
2.4.1. Hipótesis general .....	26
2.4.2. Hipótesis específicos .....	27
2.5. Identificación de variables .....	27

2.6. Definición Operacional de variables e indicadores.....	27
---	----

### **CAPITULO III**

#### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

3.1 Tipo de investigación .....	29
3.2 Métodos de investigación.....	29
3.3 Diseño de investigación .....	30
3.4 Población y muestra.....	30
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	32
3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	33
3.7 Tratamiento estadístico .....	33
3.8 Selección validación y confiabilidad del instrumento de investigación.....	34
3.9 Orientación ética .....	34

### **CAPITULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1 Descripción del trabajo de campo .....	36
4.2 Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	37
4.3 Prueba de hipótesis .....	42
4.4 Discusión de resultados .....	51

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1; Frecuencia del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	35
Tabla 2; Frecuencia del afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	386
Tabla 3; Frecuencia de la dimensión reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 ...	397
Tabla 4; Frecuencia de la dimensión búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 ...	408
Tabla 5; Frecuencia de la dimensión planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	419
Tabla 6; Relación entre estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019	42
Tabla 7; Correlación de estrés académico y afrontamiento .....	442
Tabla 8; Relación entre estrés académico y la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	453
Tabla 9; Correlación del estrés académico y la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento .....	464
Tabla 10; Relación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	475

Tabla 11; Correlación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento .....	486
Tabla 12; Relación entre estrés académico y la dimensión planificación del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	497
Tabla 13; Correlación entre estrés académico y la dimensión planificación del afrontamiento .....	508

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1; Síndrome general de adaptación (Hans Seyle, 1936) .....	17
Figura 2; Producción de hormonas por el sistema nervioso vegetativo y el eje hipofisoprerrenal .....	2020
Figura 3; Frecuencia del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019.....	386
Figura 4; Frecuencia del afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019.....	397
Figura 5; Frecuencia de la dimensión reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019..	408
Figura 6; Frecuencia de la dimensión búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019..	419
Figura 7; Frecuencia de la dimensión planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	4240
Figura 8; Relación entre estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019.....	442
Figura 9; Relación entre estrés académico y la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	464

Figura 10; Relación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	48
Figura 11; Relación entre estrés académico y la dimensión planificación del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019 .....	508

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Identificación y determinación del problema**

El estrés es un problema de salud mental que afecta al 50% de la población; está presente en todos los ámbitos incluido el educativo y es considerado como un factor grave generador de diversas patologías tales como: Insomnio, Trastornos de la alimentación, Depresión, Ansiedad y Ataques de pánico, Resfriados y Virus, Problemas circulatorios, Infecciones sistémicas y locales, Diabetes, Problemas del corazón y Problemas digestivos (1).

Según Blanco reporta que en la universidad de Cartagena el 88.7% de los estudiantes presentaron tiempos de dificultad y desasosiego durante el semestre y al precisar en ellos el grado de su estado de ánimo el 57.1% manifestó que presentaban un alto nivel de preocupación y nerviosismo. (2).

En Latinoamérica se han realizados estudios que manifiestan la presencia de estrés académico en los estudiantes, es así como Román en un estudio realizado a “205 estudiantes del primer año de la carrera de medicina;

encontró la presencia de un moderado estrés reflejado en un 90% de la población femenina y 70% en la masculina. Resalta el estudio que los casos con estrés elevado correspondieron al sexo femenino y en cuanto a la edad de la población, ésta estaba comprendida entre los 18 y los 23 años, reportando el estudio que, a mayor edad, el estrés es mayormente auto percibido por el estudiante” (3).

Según Belhumeur, Barrientos y Retama (4) en su estudio sobre “Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica evidencia que hay una distribución muy homogénea de los niveles de estrés por parte de la mujeres en donde tanto el nivel de estrés bajo, como medio y alto muestran valores superiores al 30% y menores al 40% respectivamente, mientras que en los varones los niveles de estrés alto y bajo presentan niveles por debajo del 20% en el primer caso y ligeramente por encima en el segundo, mientras que el nivel de estrés medio llega a niveles superiores al 60%. Estos datos parecen indicar que hay un mejor manejo del estrés por parte de la población masculina”.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (5) “el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias. Es así como los jóvenes que ingresan a la educación superior sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de

educación secundaria es diferente al universitario y las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades”.

En un estudio de la Universidad Privada de Lima, el 95,45% de la muestra (n= 198), refiere haberlos experimentado reacciones de preocupación o nerviosismo. Además, en este grupo se encontró, que el nivel de estrés académico tiende a ser medianamente alto. El 89.42% de esta muestra reporta algún nivel de preocupación o nerviosismo lo presenta con intensidad media a medianamente alta y alta (6).

Además, en la Escuela de Medicina, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú, “el porcentaje de personas que afirmaron haber tenido algún momento de preocupación o nerviosismo durante el semestre fue del 92.4%; distribuidas según el siguiente orden: Medicina (90.8%), Psicología (93.4%) y Derecho (92.95%). Se encontró que los alumnos de las tres carreras utilizan con mayor frecuencia las formas de afrontamiento focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social para enfrentar el estrés”. (7).

Se observa a los alumnos de la UNDAC Filial-Tarma, que presenta una serie de reacciones comportamentales (conflictos, aislamiento, desgano, aumento o disminución en el consumo de alimentos). Refieren que a causa de las sobrecargas de trabajos (individuales y grupales), exámenes, presentan una serie de reacciones físicas (problemas de digestión, dolores de cabeza), psicológicos (desesperación, problemas de concentración, fatiga, depresión, inquietud). Sumado a esta importante carga académica los alumnos se enfrentan a situaciones estresantes como al fallecimiento de sus pacientes, temor a equivocarse al administrar algún medicamento o al no realizar un procedimiento de enfermería de acuerdo a la normatividad de

las instituciones de salud o provocar alguna lesión al enfermo, pincharse, contraer alguna infección o enfermedad, al rechazo de algunos pacientes y en ocasiones recibir agresiones por el personal de las instituciones en donde acuden a realizar sus prácticas hospitalarias.

Es así que formulamos el siguiente problema: ¿Qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, 2019?

## **1.2 Delimitación de la investigación**

**Espacial:** El estudio fue desarrollado en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Filial –Tarma, está ubicado en el barrio de Sacsamarca, se localiza en el distrito de Tarma, perteneciente a la provincia de Tarma y al departamento de Junín.

**Temporal:** Corresponde al año 2018, periodo de tiempo en el que se ha recopilado la información, procesamiento de los datos y elaboración de los resultados.

**Económica:** El estudio fue autofinanciado por las investigadoras, cuya estimación económica es S/. 6,500.00 (seis mil quinientos soles).

## **1.3 Formulación del problema**

### **1.3.1 Problema general**

¿Qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, 2019?

### **1.3.2 Problemas específicos**

**1)** ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento

con reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, 2019?

- 2) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento con búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, 2019?
- 3) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma, 2019?

#### **1.4 Formulación de objetivos**

##### **1.4.1 Objetivo general**

Determinar qué relación existe entre el estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma.

##### **1.4.2 Objetivos específicos**

- 1) Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento con reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma.
- 2) Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento con búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma.
- 3) Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento con planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma.

## 1.5 Justificación del problema

**1) Justificación teórica:** El estrés es una enfermedad del siglo XXI, que está afectando seriamente a los estudiantes universitarios, principalmente en su salud ya sea físico, psicológico o comportamental, de la misma manera se ve afectado el rendimiento académico, esto se debe a los diferentes tipos de factores estresantes que se presenta día a día. Esta investigación contribuirá en la carrera profesional de forma positiva para poder identificar, evaluar y resolver los problemas y/o complicaciones del estrés en el individuo.

**2) Justificación práctica:** Consideramos que el presente estudio servirá como antecedente para otras investigaciones que tengan como propósito mejorar la salud mental y disminuir las implicancias del estrés académico en los estudiantes universitarios. Es importante conocer el nivel de estrés y las formas de afrontamiento que utilizan los estudiantes, para sugerir la modificación de la estructura curricular, para reducir el estrés y proteger la salud del estudiante, evitando así complicaciones en su salud e implementar el Programa de Salud Mental dentro de la institución universitaria a través del servicio de psicopedagogía.

**3) Justificación metodológica:** Para lograr el objetivo de estudio se acude a las técnicas de investigación, entrevista, grupal dirigida, auto registro, y todo su procesamiento se realizará en el SPSS Ver. 24 para identificar el estrés y el afrontamiento académico. También se acude al empleo de los cuestionarios, lo cual nos ayudara a recolectar datos, conocer los niveles de estrés y las formas de afrontamiento.

## 1.6 Limitación de la investigación

**1) Viabilidad del tema:** El estudio del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión de Enfermería del Filial- Tarma, una de las principales limitaciones a

enfrentar en el desarrollo de la presente Investigación es que se encontraron pocos estudios de trabajos similares en el medio local especialmente es nuestra institución. Otra dificultad fue la falta de una adecuada base de datos de los pacientes en un sistema de cómputo. Asimismo, la coordinación con la autorización, para tal efecto se hará el trámite respetando las normas establecidas en la documentación respectiva.

**2) Lugar o espacio donde se realizará el estudio:** La Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión de Enfermería del Filial- Tarma, es una entidad estatal destinada a desarrollar actividades educativas y científicas en beneficio de la población tarameña.

**3) Financiamiento:** Cada uno de los integrantes de la investigación escatiman con propio recurso para el logro de sus objetivos.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes del estudio**

##### **1) Internacionales:**

**Labrador Chacón, C.** (8) En su estudio: Estrés Académico En Estudiantes de la Facultad de Farmacia Y Bioanálisis, Universidad de los Andes Mérida-Venezuela, 2012. Llega a las siguientes conclusiones: “El estrés académico presentado por los alumnos es moderado, los estudiantes de los semestres medios (2° período académico) presentan los mayores niveles de estrés. Estos alumnos por circunstancias personales, a lo cual se suman las duras exigencias académicas, que, si no son encontradas y resueltas de manera apropiada desde el principio de la carrera, pueden ocasionar serias consecuencias psicosociales, existen diferencias entre el sexo y los niveles de estrés. Ante estas consecuencias, se acota que el estrés académico es un fenómeno presente en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo

femenino. Afrontamiento psicosocial para el manejo del estrés académico, que emplean los alumnos del curso regular de las carreras de Farmacia y Bioanálisis, en forma general, leer constituye el recurso de afrontamiento ante el estrés que mostró significancia estadística. No obstante, por carrera sólo los estudiantes de Farmacia presentan la lectura como un recurso para reducir el estrés académico, y practicar deportes; mientras que los de Bioanálisis, la única variable que reflejó estadísticamente significativa es escuchar música”.

**Franco Taboada, V.** (9) En su estudio: La Medición del estrés en Contextos Académicos en Estudiantes Universitarios de A Coruña, 2015. Formula la siguiente conclusión: “Las deficiencias metodológicas, los exámenes y la sobrecarga de trabajo son, las tres situaciones estresantes identificadas por la muestra; entre las respuestas psicofisiológicas de estrés, el único factor reconocido por la mayoría es el agotamiento; por último, para afrontar las dificultades los alumnos se inclinan, principalmente, por estrategias de búsqueda de apoyo social y emocional. Se ha confirmado que se producen correlaciones estadísticamente significativas entre los diferentes grupos de orientaciones motivacionales a metas académicas y las variables de estrés. De este modo, los estudiantes con metas de evitación del rendimiento presentan una percepción más alta de los estresores, una mayor sintomatología psicofisiológica y un menor uso de estrategias de afrontamiento activo. Por lo inverso, los estudiantes con metas de aproximación al aprendizaje y al rendimiento presentan niveles más bajos de estrés y un mayor uso de estrategias de afrontamiento activo”.

**Barrientos, Arroyo, Singuri y Goytia.** (10) En su trabajo analiza la

asociación entre estrategias de afrontamiento del estrés y ajuste socioemocional en conductores de busaes de transporte público urbano de la ciudad de Sucre, durante la gestión 2016. La muestra estuvo conformada por 140 sujetos integrantes de los dos sindicatos de conductores de buses a quienes se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Inventario de Ajuste de Weinberger (WAI). Los resultados muestran una asociación entre la variable consideración con la variable focalización en la resolución del problema ( $r = 0,418$ ; valor  $p=0,0001$ ) reevaluación positiva ( $r=0,500$ ; valor  $p=0,001$ ), la evitación del problema ( $r=0,292$ ; valor  $p=0,001$ ) y la búsqueda de apoyo social ( $r=0,206$ ; valor  $p=0,015$ ). Por otra parte, se encontró una correlación entre la defensividad y la autofocalización negativa ( $r=0,274$ ; valor  $p=0,001$ ) y la expresión emocional abierta ( $r=0,383$ ; valor  $p=0,001$ ). La variable dominio de sí mismo correlacionó positivamente con la reevaluación positiva del problema y negativamente con la expresión emocional abierta ( $r=-0,334$ ; valor  $p=0,001$ ). Por último, la vivencia de distrés se asoció positivamente con la expresión emocional abierta ( $r=0,198$ ; valor  $p=0,019$ ).

## 2) Nacionales:

**De La Rosa Rojas et, al. (7)** En su estudio: Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en cotejo con estudiantes de otras escuelas. 2015. Formulo la siguiente conclusión: “Los estudiantes de Medicina presentan mayores niveles de estrés. Las formas de afrontamiento más comunes son las denominadas activas: focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social”.

**Chávez Alania et, al.** (11) En su estudio: Estrategias de Afrontamiento Frente al Estrés Académico que Utilizan los Estudiantes de una Academia Preuniversitaria de Lima Metropolitana, 2016. Formula las siguientes conclusiones: “Las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la auto distracción (centrado en la evitación del problema). Las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrada en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema”.

**Boullosa Galarza, G.** (6) En su estudio: Estrés Académico y Afrontamiento en un Grupo de Estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2013. Formula las siguientes conclusiones: “Se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. Se halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente productoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los estudiantes de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Finalmente, en cuanto a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de

estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema”.

**Gonzales Mueras, E.** (12) en su trabajo de investigación busca encontrar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de 1° y 5° grado de secundaria. Este estudio tiene un diseño no experimental, de alcance correlacional. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a 180 estudiantes de una Institución Educativa Estatal de Lima Este. Se halló que el estrés académico se relaciona positivamente con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes.

**Coavoy Farfán, Lady Xiomara** (13) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión - Filial Juliaca. El diseño fue no experimental de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 82 estudiantes. Donde se aplicó el cuestionario de SISCO de escala tipo Likert. Los resultados mostraron que existe una relación baja con una correlación significativa ( $r=,225$ ). Sin embargo, entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería, con respecto al estrés académico los estudiantes alcanzaron un nivel de estrés moderado (68.3%), usando las estrategias de afrontamiento en un nivel medio (59.8%). En conclusión, los alumnos de enfermería sufren de

estrés moderado ya que no utilizan las estrategias de afrontamiento.

**Correa Prieto, Franklin R.** (14) desarrollo su investigación con el objetivo: determinar el nivel de estrés presente en los universitarios, generado por razones académicas; además de sus principales consecuencias y más frecuentes medios de afrontamiento. Estudio analítico transversal, se hizo una encuesta en base al Inventario SISCO para estrés académico previo consentimiento informado a 143 alumnos. Se analizó los datos en el software SPSS 17. Resultado: Se encontró una mayor prevalencia del nivel de preocupación en mujeres. La edad con frecuencia más alta fue 18 años. Las competencias grupales, presentan la frecuencia más alta con respecto a los episodios de inquietud. El nivel de estrés académico es casi homogéneo en sus tres niveles, siendo el de mayor frecuencia el nivel alto (36,8%). Conclusiones: Los niveles de preocupación presentes en los estudiantes es medio, con mayor prevalencia en mujeres; siendo el nivel de estrés académico presente en los universitarios, alto en mayor frecuencia.

**Matalinares C, et. al.** (15) Título. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, 2016. Formulo las siguientes conclusiones: A nivel descriptivo, ambas poblaciones de muestra (Lima y Huancayo) mostraron un desempeño promedio en los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico. El modo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción mantiene una diferencia significativa entre Lima y Huancayo, a favor de los alumnos universitarios de Huancayo. En la variable de Bienestar psicológico, y sus dimensiones de autonomía y crecimiento personal, se obtuvo diferencias significativas entre Lima y Huancayo, a favor de los

estudiantes universitarios de Lima. El modo de tener al estrés centrado en la emoción y otros estilos de afrontamiento, guardan diferencia significativa entre varones y mujeres, a favor de las mujeres. El bienestar psicológico y sus dimensiones de crecimiento personal y propósito de vida guardan diferencia significativa entre varones y mujeres, a favor de las mujeres. 6. El modo de afrontamiento al estrés y sus dimensiones no guardan diferencias significativas, según la edad.

## **2.2 Bases teórico científicos**

### **2.2.1 Estrés**

#### **Definición**

Por el año 1935 Hans Seyle definió al estrés según Pérez (16) como “la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores; denominado Síndrome general de adaptación”. Así mismo Seyle describe tres etapas de adaptación al estrés: i) Alarma de reacción, cuando el cuerpo detecta el estresor ii) Fase de adaptación, el cuerpo reacciona ante el estrés y iii) Fase de agotamiento, inicia en agotarse las defensas del cuerpo conocido así por su duración o intensidad.

La etimología del término estrés es griega (*stringere*) que significa “provocar tensión”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por Rivas (17) define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Otra es definida como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando es sometido a fuertes demandas”.

Para Capdevila y Segundo (18) el estrés es la respuesta natural del ser humano ante situaciones de miedo, tensión o peligro, tan comunes en la sociedad moderna. Forma parte de la vida de toda persona, pero si su presencia es excesiva puede ser dañino para la mente y el cuerpo.

### **Enfoques teóricos**

**Teorías basadas en la respuesta:** referido por Seyle (1956) citado por Sánchez (19) como la existencia de una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, con la consecuente reacción del organismo de forma extraordinaria a fin de restaurar dicho equilibrio, estos con sus limitaciones de operatividad y científicidad, de redundante y circular.

**Teorías basadas en el estímulo:** que indica Guerrero (1999) citado por Sánchez (19) que menciona luego de las respuestas del estrés devienen los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores quienes perturban o alteran el funcionamiento del organismo con dos tipos de estresores: psicosociales y biológicos.

**Teorías interaccionales:** como indica Guerrero (1999) citado por Sánchez (19) que las teorías enfatizan el rol de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.) los mismos que median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés.

### **Tipos de estrés**

El estrés es una respuesta física y mental en las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. El estrés psicológico se encuentra asociado a sucesos complejos y problemáticos, pudiendo ser consecuencia de las presiones a los que nos vemos expuestos diariamente. El estrés físico se manifiesta con la presión o tensión muscular que tiende a aumentar en el cuello y en los hombros. El estrés metabólico se encuentra relacionado con el aumento de la producción de radicales libres, debida a una menor eficiencia de una actividad enzimática generalizada (18).

### **Fases del estrés**

La producción de estrés señalado por Hans Selye se realizan en tres: fase de alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento (20).

La fase de alarma, el organismo se altera fisiológicamente por la activación del hipotálamo y la hipófisis en la parte inferior del cerebro y por las glándulas suprarrenales, localizadas sobre los riñones, de mayor a menor intensidad, como son: produce movilización de defensas del organismo, aumenta la frecuencia cardiaca, se contrae el bazo (libera gran cantidad de glóbulos rojos), produce redistribución de sangre, aumenta la capacidad respiratoria, se produce dilatación de pupilas, aumenta la coagulación de la sangre y aumenta el número de linfocitos (células de defensa).

Estado de resistencia o adaptación, el organismo en prolongada exposición en una amenaza de agentes físicos, químicos, biológicos o sociales se activa la adaptación por las referidas demandas de

manera progresiva, puede disminuir sus capacidades de respuestas a: los niveles de corticoesteroides se normalizan y tiene lugar a la desaparición de la sintomatología.

Fase de agotamiento, el organismo hace frente a una situación prolongado de estrés, como capacidad de defensa conduciendo a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas, conllevando a lo siguiente: producción de alteración tisular y origina la patología psicosomática.



Figura 1; Síndrome general de adaptación (Hans Selye, 1936) (18)

### Manifestaciones del estrés

Según el Centro de Aprendizaje Campus Sur (21) Las manifestaciones del estrés son importantes indicadores para reconocer e identificar en la medida en que van apareciendo, de esta manera se tomen las medidas preventivas.

Las manifestaciones físicas, son los síntomas que se generan en nuestro organismo frente a los estresores comunes, algunos de ellos son: somnolencia (mayor necesidad de dormir), cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor estomacal y/o dolor irritable, bruxismo, dolor de espalda, taquicardia o palpaciones fuertes,

aumento o disminución de apetito, resfríos frecuentes (baja inmunidad) y dificultades para dormir (insomnio o pesadillas).

Manifestaciones psicológicas y emocionales, son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre ellos podemos encontrar: inquietud e hiperactividad, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar (mente en blanco), problemas de memoria y olvidos frecuente, irritabilidad frecuente, temor a no cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas. la angustia y ganas de llorar con frecuencia.

Manifestaciones conductuales, son los cambios que se experimentan en nuestra conducta como producto de la convivencia en situaciones de estrés, que son muy fáciles de observar por otros, en ella se encuentran: frecuente de tendencia discutir con los demás, necesidad de estar sólo (aislamiento), uso de fármacos para estar despierto (automedicación), preferir otras actividades por sobre el estudio, uso de fármacos para dormir (automedicación), dificultad para sentarse a estudiar, aumento de consumo de café y/o tabaco, dejar de asistir a clases, frecuente de participación en lugares poco saludables y tendencia a dejar de hacer por desgano o apatía.

### **Fisiología del estrés**

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que

suponen la activación del eje hipofisuprarrenal y del sistema nervioso vegetativo (20).

El eje hipofisuprarrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

El HSP se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas, y al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que se pasan al torrente sanguíneo y producen múltiple incidencia orgánica. Estos corticoides originados por ACTH son: los glucocorticoides y los andrógenos.

El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de las funciones de manera involuntaria e inconsciente.

El SNV mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son: la adrenalina y la noradrenalina. Estas últimas son las que ponen al

cuerpo en estado de alerta para la lucha o huida. Permitiendo enlazar los fenómenos de estrés y psicofisiológicos emocionales, produciendo los siguientes: dilatación de pupilas, dilatación bronquial, movilización de ácidos grasos, aumento de coagulación, incremento del rendimiento cardiaco, vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea, reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, inhibición de la secreción de prolactina y finalmente incremento de la producción de tiroxina.

Vemos entonces que, en una situación de estrés, existe un compromiso de todo el organismo.

Ambos sistemas ocasionan la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan las actividades de los órganos.

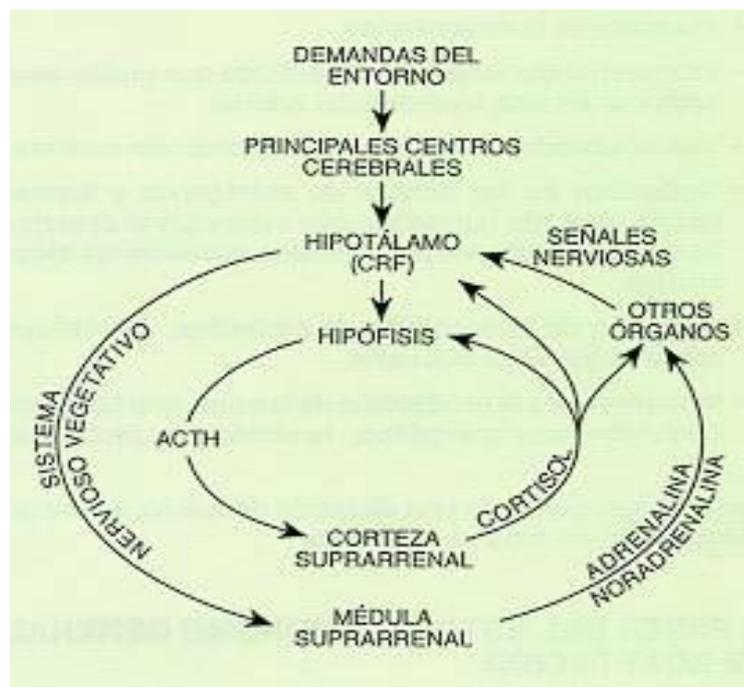


Figura 2; Producción de hormonas por el sistema nervioso vegetativo y el eje hipofisario-suprarrenal (20)

## **2.2.2 Estrés Académico**

### **Definiciones**

Para Caldera, Pulido y Martínez (2007) citado por Berrio y Mazo (22) definen al estrés académico como aquel que se genera por las demandas que se impone el ámbito educativo, para lo cual en el presente estudio se enfoca en el ámbito universitario.

Barraza (2009) citado por Rivas et, al (17) define al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: estresores (input), síntomas (indicadores de desequilibrio) y afrontamiento (output).

Centro de Aprendizaje Campus Sur (21) señala que el estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc.

Como refiere Román y Hernández (3) que el estrés académico es el proceso de cambio en los componentes del proceso enseñanza aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la enseñanza aprendizaje que se desarrollan en las instituciones de educación superior, con el propósito de mantener el estado estacionario en el proceso educativo.

### **Estresores académicos y no académicos**

Las exigencias que originan el estrés pueden ser de dos tipos: i) Exigencias internas: están caracterizados por realizar nosotros

mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros. ii) Exigencias externas: son características que se nos van presentando en nuestro entorno, dentro de las cuales destacan por cumplir en un tiempo acotado; realizar trabajo en grupo, exponer frente a colegas, desconocimiento de temas abordados en la clase, tiempo limitado para tal obligación académica, entre otros (21).

En una adaptación de la escala de Holme y Rahe sobre un listado de situaciones estresantes no académicos: separación, lesión o enfermedad personal, matrimonio, despido del trabajo y/o cesantía, reconciliación de pareja, cambio de salud de un miembro de familia, adicción y/o alcoholismo (propio o de cercano), embarazo, incorporación de un nuevo miembro a la familia, muerte de un amigo, problemas legales, comienzo o fin de etapa académica, cambio en las condiciones de vida, cambio de residencia, cambio de hábito de dormir, cambio de hábitos alimentarios, vacaciones, etc. (21)

### **Causas del estrés académico**

Tomaremos la afirmación de Arribas (23) en las causas del estrés académico incluye a los siguientes: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.

En tanto que Muñoz (24) identifican las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte.

Finalmente, Nakeeb et, al (25) refieren que una de las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios.

### **2.2.3 Afrontamiento**

#### **Definición**

Como refiere Berrio y Mazo (2011) citado por Rivas (17) el afrontamiento es un proceso por el que un individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera.

El afrontamiento puede ser definido según García (2009) como cita Ospina (26) como aquel acervo (dependiendo de la evaluación que realiza el individuo de la situación y de los estresores) cognitivo y conductual al que acude un individuo a fin de hacer frente a los estresores que se le presentan de manera cotidiana.

Según Lazarus y Folkman (1984) citado por Mayordomo (27) el afrontamiento es definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externa y/o internas que son

evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

### **Recursos para el afrontamiento**

El modo en que la persona afronte una determinada realidad dependerá especialmente de los recursos de los que disponga y las limitaciones que dificulten determinados contextos de interacción. Así mismo, estos recursos deben ser dominados con habilidades ante distintas demandas del entorno para alcanzar otros recursos necesarios. Los recursos de los procesos de afrontamiento son: Salud y energía, creencias positivas, técnicas para la resolución de problemas, habilidades sociales y apoyo social (27).

### **Clasificación del afrontamiento**

El afrontamiento ha llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias. Los primeros (estilos) son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y con los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional, por los segundos (estrategias) son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (28).

### **Estrategias de afrontamiento**

Nuestra realidad presenta diferentes estrategias de afrontamiento como que Folkman y Lázarus (1985) como cita Vásquez, Crespo y

Ring (29) que de ocho estrategias diferentes se toman en cuenta en esta investigación las siguientes: Planificación (planeamiento): Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema. Pensar y estudiar el problema, analizando los diferentes puntos de vista u opciones, y desarrollar estrategias para solucionarlo. Reevaluación positiva: Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante. Modificar el significado de la situación estresante, especialmente atendiendo a los posibles aspectos positivos que tenga, o haya tenido (fijarse en lo positivo), que expresa optimismo, y una tendencia a ver el lado positivo de las cosas y considerarse afortunado. Por ejemplo, considerar el problema de forma relativa, y como un estímulo para el desarrollo personal. Búsqueda de apoyo: Acudir a otras personas cercanas (pareja, familiares, amigos), organizaciones (peticiones) o grupos (organizando o formando parte de ellos), profesionales (abogados, psicólogos, sanadores, etc.) o líderes espirituales, para buscar apoyo instrumental (por ejemplo, dinero), información, apoyo emocional o apoyo espiritual (donde el fenómeno más saliente es el de la sugestión). Implica compartir los problemas con otros, pero sin tratar de hacerles responsables de ellos.

### **2.3 Definición de términos básicos**

- 1) Estrés:** Son manifestaciones expresadas en el estudiante en cuanto a su cambio de comportamiento, manifestada por irritabilidad, cansancio, desamino y depresión.

**2) Estrés académico:** Es aquel que se genera por las demandas que se impone el ámbito educativo, para lo cual en el presente estudio se enfoca en el ámbito universitario.

- Marcado malestar. Es el máximo nivel de puntuación que presenta el estudiante al responder el cuestionario del estrés académico.
- Moderado malestar. Es el nivel de estrés que presenta el estudiante al responder el cuestionario de estrés académico.
- Escaso malestar: Es el nivel de estrés que presenta el estudiante al responder el cuestionario de estrés académico, esta.

**3) Afrontamiento:** Son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externa y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

- Alta demanda de esfuerzos. Es el máximo nivel de afrontamiento que presenta el estudiante al responder el cuestionario.
- Mediana demanda de esfuerzos. Es el nivel medio de afrontamiento que presenta el estudiante al responder el cuestionario.
- Baja demanda de esfuerzos. Es el mínimo nivel de afrontamiento que presenta el estudiante al responder el cuestionario.

**4) Estudiantes de Enfermería:** Son estudiantes que están cursando entre el segundo hasta octavo semestres.

## **2.4 Formulación de hipótesis**

### **2.4.1 Hipótesis general**

El afrontamiento que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.

#### 2.4.2 **Hipótesis específicos**

- 1) El afrontamiento con reevaluación positiva que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.
- 2) El afrontamiento con la búsqueda de apoyo que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.
- 3) El afrontamiento con planificación que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.

## 2.5 **Identificación de variables**

Variable 1: Estrés académico

Dimensión 01: Reacción física

Dimensión 02: Reacción psicológica

Dimensión 03: Reacción comportamental

Variable 2: Afrontamiento

Dimensión 01: Reevaluación positiva

Dimensión 02: Búsqueda de apoyo

Dimensión 03: Planificación

## 2.6 Definición operacional de variables e indicadores

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES
<b>VARIABLE 1:</b> Estrés académico	El estrés académico es el malestar que presenta el estudiante por las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad.  Caldera, Pulido y Martínez (2007)	El estrés académico es la manifestación física, emocional y comportamental del estudiante, con impacto en su desempeño académico.	Reacción física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos del sueño</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Problemas de digestión</li> <li>- Morderse las uñas</li> <li>- Somnolencia</li> </ul>
			Reacción psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Agresividad</li> </ul>
			Reacción comportamental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Trastornos alimenticios.</li> </ul>
<b>VARIABLE 2:</b> Afrontamiento	El afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrolla recursos el estudiante para manejar, tolerar o reducir las demandas o excedentes de su entorno académico.  Hernández (2005)	El afrontamiento es todo esfuerzo de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación que realiza el estudiante para adaptarse de la mejor manera posible a situación de estrés y es medido a través de una escala.	Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar en positivo</li> <li>- Resaltar lo positivo</li> <li>- controlar emociones</li> <li>- Actitud positiva</li> </ul>
			Búsqueda de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda de consejos</li> <li>- Búsqueda de solución</li> <li>- Búsqueda de personas</li> <li>- Manifestación de sentimientos y opiniones</li> </ul>
			Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de tiempo</li> <li>- Priorización de tareas</li> <li>- Elaboración de plan de acción</li> <li>- Lista de tareas.</li> </ul>

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Tipo de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista **(30)** la investigación es cuantitativo porque la variable según su naturaleza se expresa en números, por ello los instrumentos recogen datos cuantitativos, los cuales incluyen la medición sistemática, y se emplea el análisis estadístico como característica resaltante. El presente estudio la investigación es aplicada ya que los datos obtenidos pueden ayudar a dar una nueva orientación o generar un cambio en el contexto existente, de corte transversal porque se obtienen en un momento determinado, observacional porque el investigador no interviene, prospectivo porque los instrumentos son elaborados para medir las variables y aplicado por los investigadores, relacional porque analizan dos variables.

#### 3.2 Métodos de investigación

Según Hernández, Fernández y Baptista **(30)** la investigación fue de método cuantitativo debido a que ofrecía la posibilidad de generalizar los resultados

con amplitud ya que otorga control sobre los fenómenos desde un punto de vista de conteo y magnitudes de estos con la inferencia estadística Rho de Spearman. Así mismo los métodos analíticos y sintéticos de las variables en cuestión.

### 3.3 Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental ya que los estudios se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. El estudio es de tipo relacional causal en vista que tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular, definición que se ajusta al criterio de Hernández, Fernández y Baptista (30). Además, porque determinaremos qué relación existe entre el estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial - Tarma. Así mismo, porque existe un vínculo causal entre las variables estrés académico y afrontamiento. Es lógico que la  primera es causa de la segunda, pero no a la inversa.

**M**      **O1**    **r**      **O2**

**Donde:**

M:      Muestra o grupo de trabajo

O1:      Observación de la Variable 1

O2:      Observación de la Variable 2

r: Relación de O1 y O2

### 3.4 Población y muestra

### 3.4.1 Población:

La población de estudio estuvo conformada de 173 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Filial - Tarma, en el periodo académico de 2019 matriculados, de ambos sexos. Que se encuentran en diferentes semestres académicos, tal como se presenta en el siguiente cuadro:

Semestre académico	Nº de estudiantes
Segundo semestre	68
Cuarto semestre	45
Sexto semestre	23
Octavo semestre	37
<b>Total</b>	<b>173</b>

### 3.4.2 Muestra:

La muestra estuvo constituida de 49 estudiantes elegidos por el muestreo aleatorio. El tamaño fue calculado aplicando la fórmula para calculo muestral de población finita:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Fue realizada con la distribución proporcional en el cuadro siguiente a fin de saber la cantidad de estudiantes a encuestados por semestre:

<b>Semestre académico</b>	<b>Nº de estudiantes</b>	<b>Nº de estudiantes para muestra</b>
Segundo semestre	68	19
Cuarto semestre	45	13
Sexto semestre	23	7
Octavo semestre	37	10
<b>Total</b>	<b>173</b>	<b>49</b>

### 3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.5.1 Técnicas:

**Entrevista (Grupal Dirigida):** Se utilizó esta técnica porque en primer momento se inicia con una conversación dirigida, estableciendo así un dialogo con los estudiantes para recoger la información necesaria, presentando las instrucciones para que puedan responder las preguntas dirigidas con un propósito específico.

**Encuesta (Auto registro):** Se utilizó esta técnica porque los estudiantes marcaran las preguntas dándonos a conocer sobre sus opiniones o hechos específicos.

#### 3.5.2 Instrumentos:

**Cuestionario de la variable estrés académico:** Este instrumento midió a la variable estrés académico, estuvo compuesto por 3 dimensiones de 15 ítems: con la dimensión reacción física con 6 ítems, dimensión reacción psicológica con 5 ítems y dimensión reacciones comportamentales de 4 ítems. Constituyó 5 alternativas,

en una escala del 0 al 4, donde (0) es nunca, (1) es rara vez, (2) es algunas veces, (3) es casi siempre y (4) es siempre. Se categorizó de la siguiente manera, (15-30) escaso malestar, (31-45) moderado malestar, (46-60) marcado malestar.

**Cuestionario de la variable afrontamiento:** Este instrumento midió a la variable afrontamiento que utilizan los estudiantes frente al estrés académico, compuesto por 3 dimensiones de 23 ítems: dimensión reevaluación positiva con 9 ítems, dimensión búsqueda de apoyo con 7 ítems y dimensión planificación con 7 ítems. Con 5 alternativas, en una escala del 0 al 4, donde (0) es nunca, (1) es rara vez, (2) es algunas veces, (3) es casi siempre y (4) es siempre. Se categorizó de la siguiente manera, (23-46) baja demanda de esfuerzos, (47-69) mediana demanda de esfuerzos, (70-92) alta demanda de esfuerzos.

### **3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para la recolección de datos se realizaron un cronograma, se procedió a la recolección de datos mediante entrevista y encuesta previamente validadas. Se analizaron los datos utilizando programas estadísticos como Excel, SPSS v25 construyendo una base de datos, se vaciaron los resultados del registro de la información de los instrumentos aplicados. La inferencia estadística fue a través de la prueba Rho Spearman.

### **3.7 Tratamiento estadístico**

Los resultados del registro de la información de los instrumentos aplicados se construyeron en tablas de entrada (bidimensional), considerando las dos

variables en estudio, se construyeron las figuras de barras y se aplicaron la tabla de contingencia para determinar la relación entre variables.

### 3.8 Selección validación y confiabilidad del instrumento de investigación

CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH VARIABLE ESTRÉS

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,924	15

ACADÉMICO

CONFIABILIDAD ALFA DE CRONBACH VARIABLE AFRONTAMIENTO

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,948	23

### 3.9 Orientación ética

El desarrollo de la presente investigación considera la aplicación permanente de los principios éticos, como el principio de la confidencialidad de los datos a obtener, salvaguardado por el anonimato; el principio de la

autonomía, respaldado en la autorización y participación de los estudiantes, dada mediante la firma del consentimiento informado; el principio de la justicia, asegurado en la oportunidad de participación de todos los estudiantes presentes, según el cumplimiento de los criterios referidos; y el principio de beneficencia, desarrollada en el deber de buscar el bienestar de los participantes de la investigación, y el garantizar la validez científica y la competencia integral del investigador, basada en el respeto a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería y de los estudiantes de enfermería participantes.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1 Descripción del trabajo de campo**

La Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, con abreviatura UNDAC, es una institución pública peruana ubicado en Cerro de Pasco. Universidad que fue reconocida como la mejor universidad pública del centro del Perú en el año 2007 y recibió el premio pioneros de la minería en el 2009. La Filial –Tarma de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Esta ubicado en el barrio de Sacsamarca del distrito de Tarma, perteneciente a la provincia de Tarma y al departamento de Junín.

La universidad tiene una infraestructura que consta de dos pabellones en forma de “V” invertida, un comedor y campus universitario, contando con dos carreras profesionales de Ciencias de la Salud (Escuela Profesional de Enfermería y Escuela Profesional de Obstetricia), teniendo un total de 10 trabajadores en el área administrativa, 15 docentes de la Escuela

Profesional de Enfermería entre nombrados y contratados, 10 docentes de la Escuela Profesional de Obstetricia entre nombrados y contratados, 173 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería y 100 estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia. Dicho estudio de investigación se realizó mediante un cuestionario en los estudiantes durante el año 2018.

#### 4.2 Presentación, análisis e interpretación de resultados

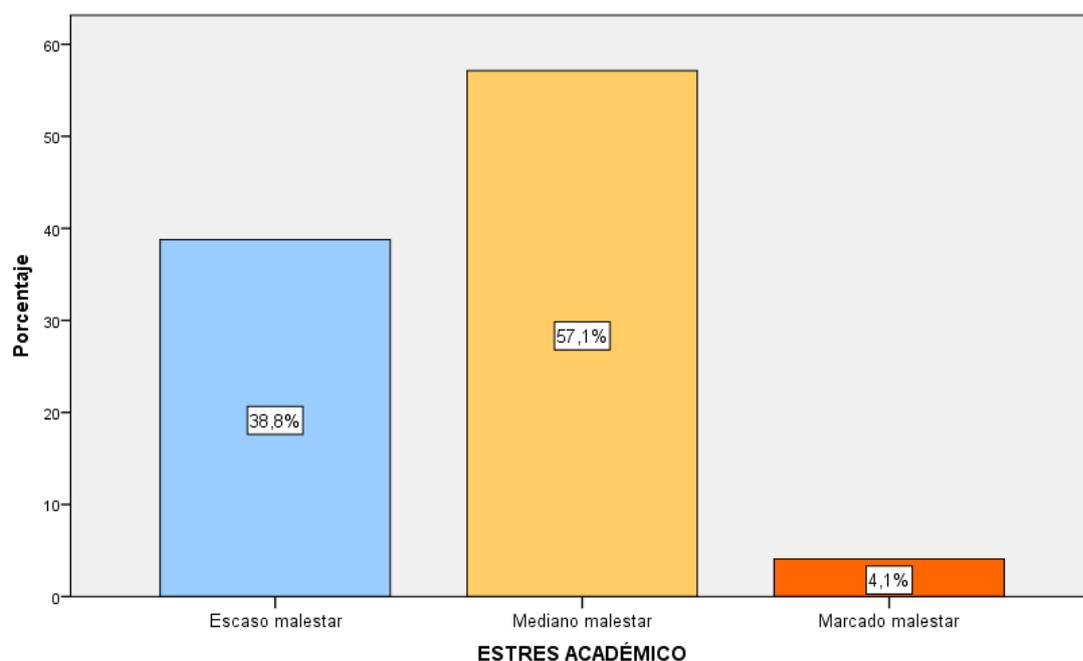
**Tabla 1;** Frecuencia del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Escaso malestar	19	38,8	38,8
	Mediano malestar	28	57,1	95,9
	Marcado malestar	2	4,1	100,0
	Total	49	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario

#### Interpretación:

Del total de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, estudiados el estrés académico predomina el mediano malestar en un 57.1%, seguido de escaso malestar con 38.8% y finalmente marcado malestar con 4.1%.



*Figura 3; Frecuencia del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

**Tabla 2;** *Frecuencia del afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

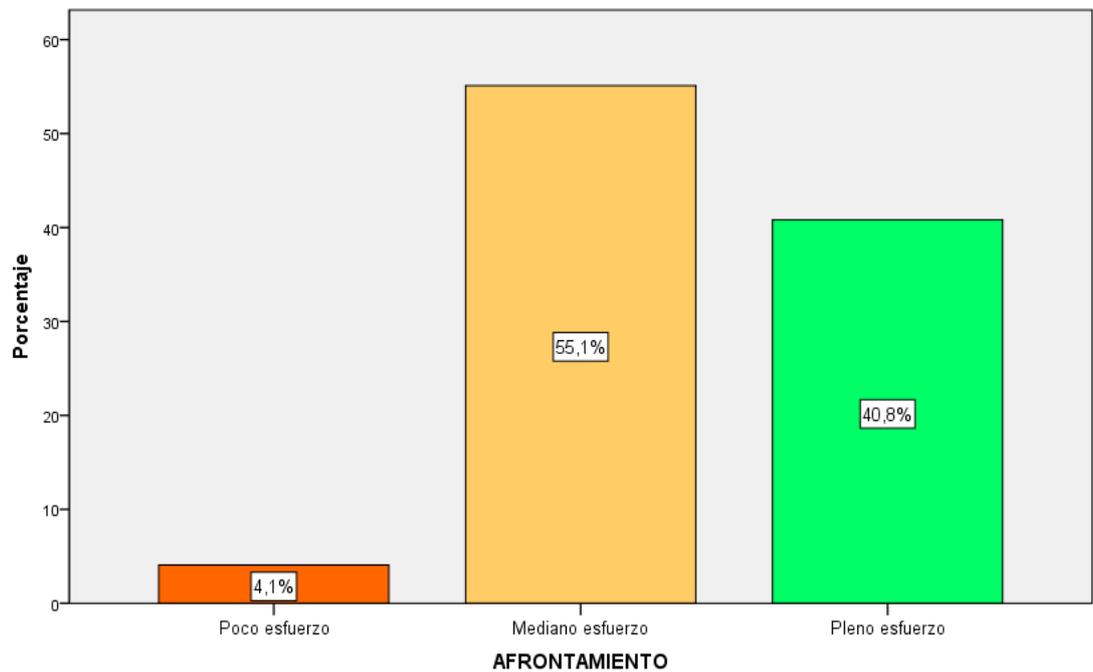
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje e válido	Porcentaje acumulado
Válido	Poco esfuerzo	2	4,1	4,1
	Mediano esfuerzo	27	55,1	59,2
	Pleno esfuerzo	20	40,8	100,0
	Total	49	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario

### **Interpretación:**

Del total de estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, estudiados el afrontamiento predomina el

mediano esfuerzo en un 55.1%, seguido de pleno esfuerzo con 40.8% y finalmente poco esfuerzo con 4.1%.



*Figura 4; Frecuencia del afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

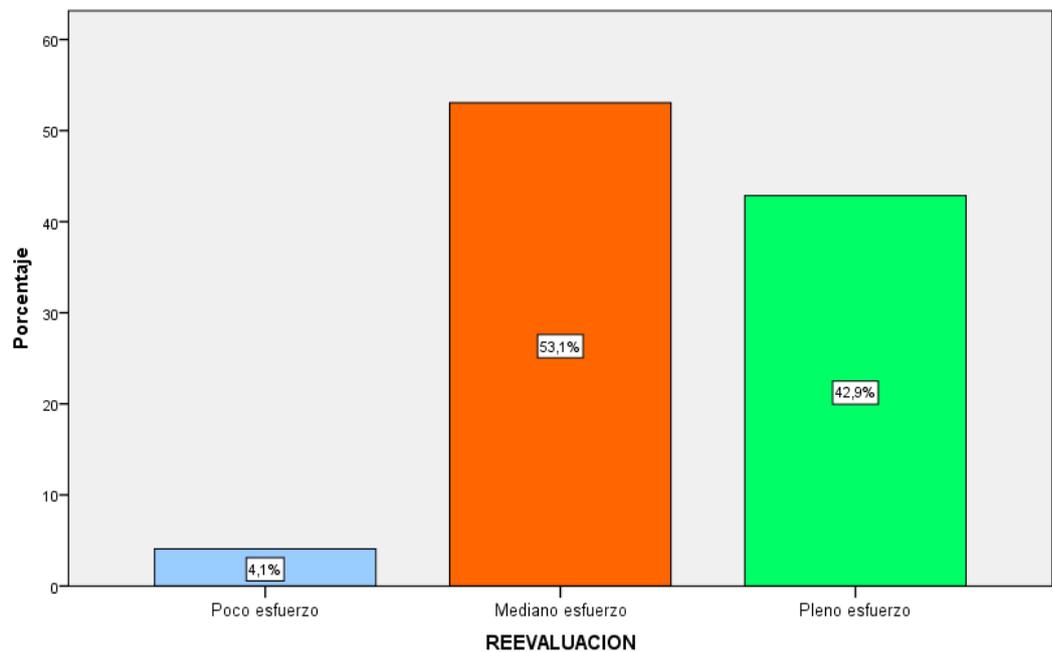
**Tabla 3;** *Frecuencia de la dimensión reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Poco esfuerzo	2	4,1	4,1	4,1
Válido Mediano esfuerzo	26	53,1	53,1	57,1
Válido Pleno esfuerzo	21	42,9	42,9	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

**Interpretación:**

En todos los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, estudiados la dimensión reevaluación positiva



del afrontamiento en su mayoría (53.1%) tienen mediano esfuerzo, seguido de pleno esfuerzo con 42.9% y sólo el 4.1% con poco esfuerzo.

*Figura 5; Frecuencia de la dimensión reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

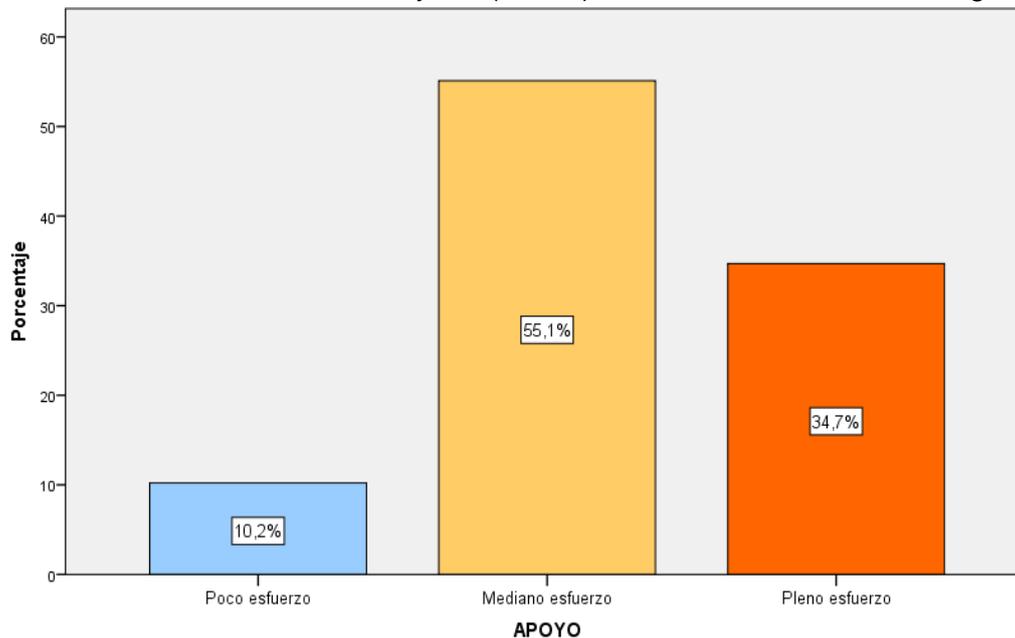
**Tabla 4;** *Frecuencia de la dimensión búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Poco esfuerzo	5	10,2	10,2	10,2
Válido Mediano esfuerzo	27	55,1	55,1	65,3
Válido Pleno esfuerzo	17	34,7	34,7	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

**Interpretación:**

En todos los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, estudiados la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento en su mayoría (55.1%) tienen mediano esfuerzo, seguido



de pleno esfuerzo con 34.7% y sólo el 10.2% con poco esfuerzo.

*Figura 6; Frecuencia de la dimensión búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

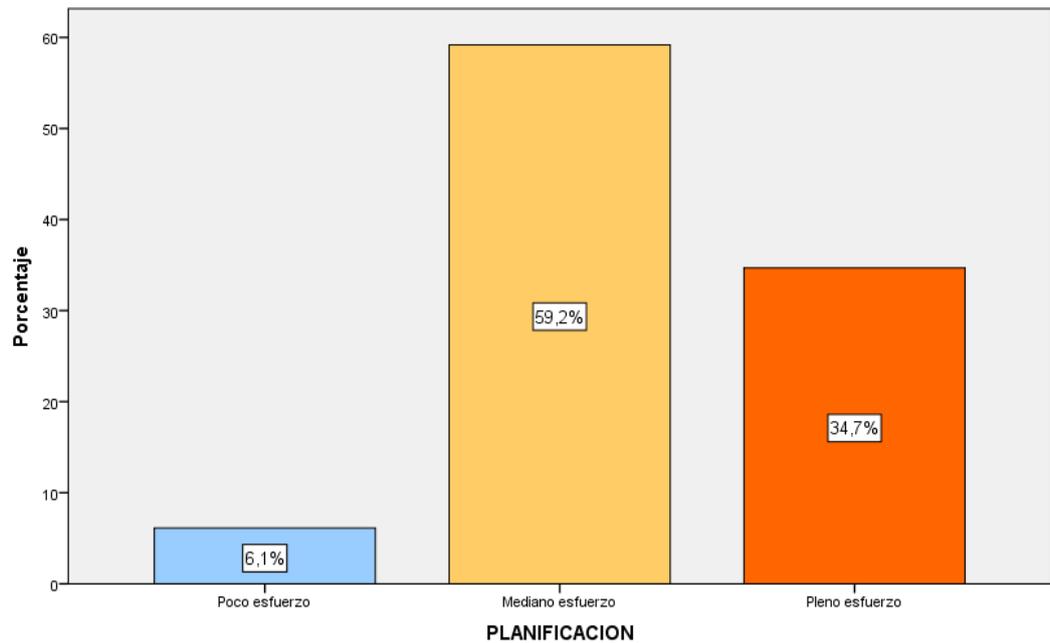
**Tabla 5;** Frecuencia de la dimensión planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Poco esfuerzo	3	6,1	6,1	6,1
Válido Mediano esfuerzo	29	59,2	59,2	65,3
Válido Pleno esfuerzo	17	34,7	34,7	100,0
Total	49	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario

**Interpretación:**

En todos los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma estudiados la dimensión planificación del



afrontamiento en su mayoría (59.2%) tienen mediano esfuerzo, seguido de pleno esfuerzo con 34.7% y sólo el 6.1% con poco esfuerzo.

*Figura 7; Frecuencia de la dimensión planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

#### **4.3 Prueba de hipótesis**

##### **Hipótesis General**

El afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico

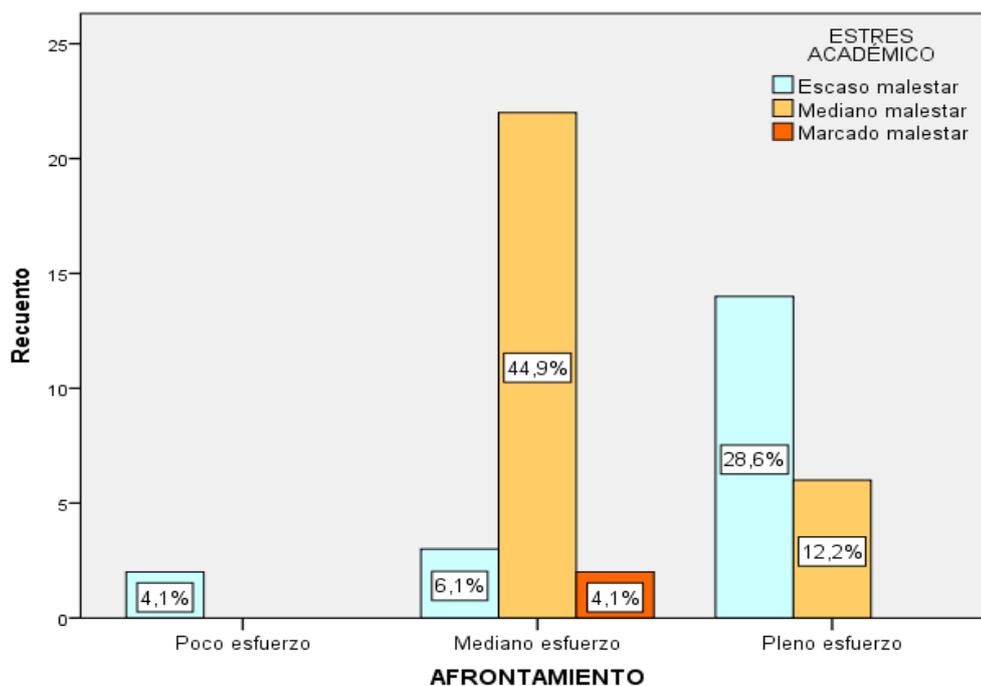
**Tabla 6;** *Relación entre estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

AFRONTAMIENTO		ESTRES ACADÉMICO			Total
		Escaso malestar	Mediano malestar	Marcado malestar	
Poco esfuerzo	Recuento	2	0	0	2
	% del total	4,1%	0,0%	0,0%	4,1%
Mediano esfuerzo	Recuento	3	22	2	27
	% del total	6,1%	44,9%	4,1%	55,1%
Pleno esfuerzo	Recuento	14	6	0	20
	% del total	28,6%	12,2%	0,0%	40,8%
Total	Recuento	19	28	2	49
	% del total	38,8%	57,1%	4,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario

### Interpretación:

En la tabla 07 se observa en la muestra estudiada presenta la relación entre el malestar derivados del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo derivados del afrontamiento (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación) en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, en los datos encontramos al 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de afrontamiento. Se halló que existe relación significativa entre el estrés académico y el afrontamiento ya que la significación es menor de 0,05 (sig. = 0,001).



*Figura 8; Relación entre estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional*

*Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

**Tabla 7; Correlación de estrés académico y afrontamiento**

		AFRONTAMIENTO	ESTRES ACADÉMICO
Rho de Spearman	AFRONTAMIENTO	1,000	-,443**
	Coefficiente de correlación	.	,001
	Sig. (bilateral)	49	49
ESTRES ACADÉMICO	ESTRES ACADÉMICO	-,443**	1,000
	Coefficiente de correlación	,001	.
	Sig. (bilateral)	49	49

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

### **Hipótesis Especifico 01**

El afrontamiento con reevaluación positiva que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico

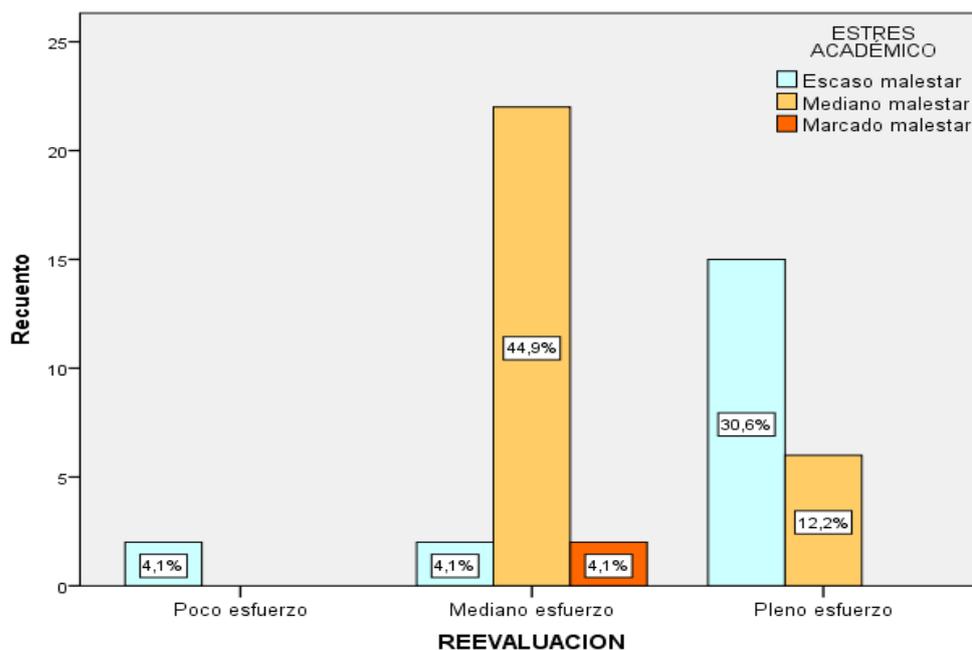
**Tabla 8;** Relación entre estrés académico y la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019

REEVALUACION		ESTRES ACADÉMICO			Total
		Escaso malestar	Mediano malestar	Marcado malestar	
Poco esfuerzo	Recuento	2	0	0	2
	% del total	4,1%	0,0%	0,0%	4,1%
Mediano esfuerzo	Recuento	2	22	2	26
	% del total	4,1%	44,9%	4,1%	53,1%
Pleno esfuerzo	Recuento	15	6	0	21
	% del total	30,6%	12,2%	0,0%	42,9%
Total	Recuento	19	28	2	49
	% del total	38,8%	57,1%	4,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario

**Interpretación:**

En la tabla 08 de la muestra estudiada presenta la relación entre el malestar derivados del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo derivados de la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, en los datos encontramos al 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento. Se halló que existe relación significativa entre el estrés académico y la dimensión de reevaluación del afrontamiento ya que la significación es menor de 0,05 (sig. = 0,000).



*Figura 9; Relación entre estrés académico y la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel*

*Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

**Tabla 9;** *Correlación del estrés académico y la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento*

		ESTRES ACADÉMICO	REEVALUACION
Rho de Spearman	ESTRES ACADÉMICO	1,000	-,490**
		.	,000
	N	49	49
REEVALUACION	REEVALUACION	-,490**	1,000
		,000	.
	N	49	49

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

## Hipótesis Especifico 02

El afrontamiento con la búsqueda de apoyo que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.

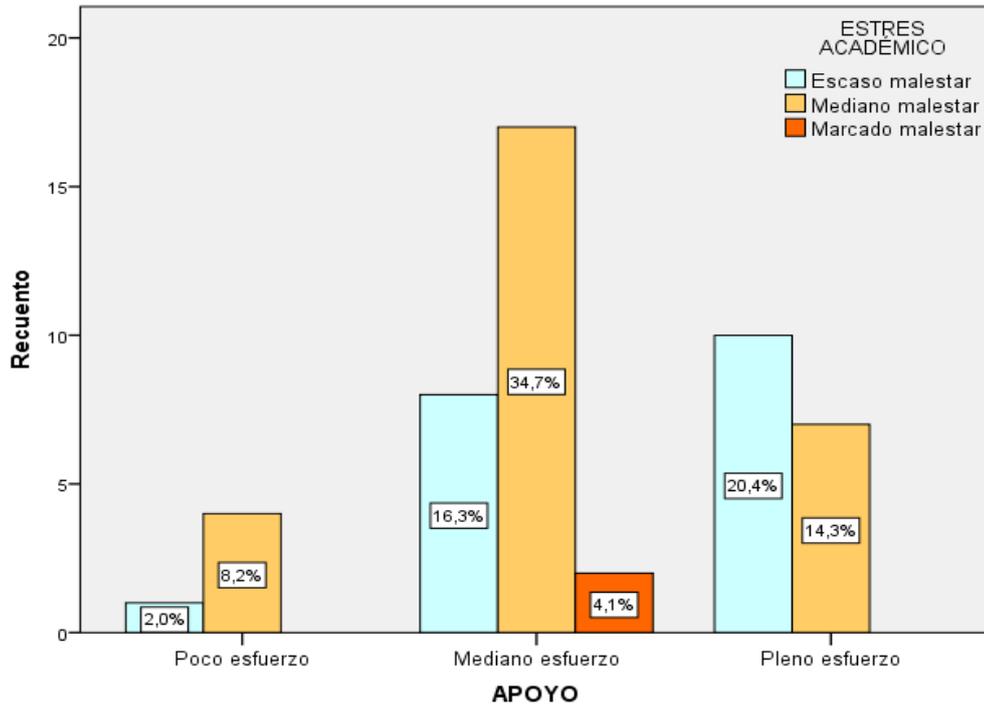
**Tabla 10;** *Relación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

APOYO		ESTRES ACADÉMICO			Total
		Escaso malestar	Mediano malestar	Marcado malestar	
Poco esfuerzo	Recuento	1	4	0	5
	% del total	2,0%	8,2%	0,0%	10,2%
Mediano esfuerzo	Recuento	8	17	2	27
	% del total	16,3%	34,7%	4,1%	55,1%
Pleno esfuerzo	Recuento	10	7	0	17
	% del total	20,4%	14,3%	0,0%	34,7%
Total	Recuento	19	28	2	49
	% del total	38,8%	57,1%	4,1%	100,0%

Fuente: Cuestionario

#### **Interpretación:**

En la tabla 09 de la muestra estudiada presenta la relación entre el malestar derivados del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo derivados de la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, en los datos encontramos al 34.7% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento. Se halló que existe relación significativa entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo del afrontamiento ya que la significación es menor de 0,05 (sig. = 0,034).



*Figura 10; Relación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

**Tabla 11;** *Correlación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento*

		ESTRÉS ACADÉMICO	APOYO
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADÉMICO	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,303*
		N	,034
APOYO		Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	-,303*
		N	,034
			49

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

### Hipótesis Específico 03

El afrontamiento con planificación que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico

**Tabla 12;** *Relación entre estrés académico y la dimensión planificación del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019*

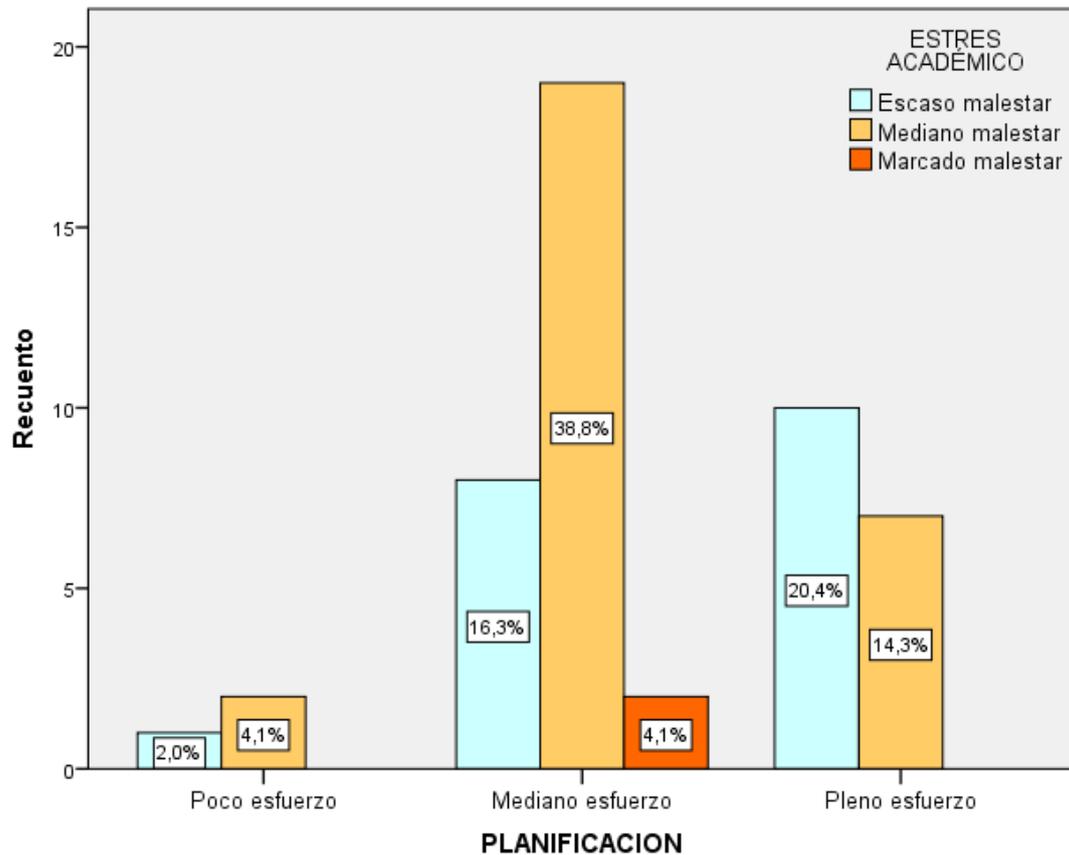
PLANIFICACION		ESTRES ACADÉMICO			Total
		Escaso malestar	Mediano malestar	Marcado malestar	
Poco esfuerzo	Recuento % del total	1 2,0%	2 4,1%	0 0,0%	3 6,1%
Mediano esfuerzo	Recuento % del total	8 16,3%	19 38,8%	2 4,1%	29 59,2%
Pleno esfuerzo	Recuento % del total	10 20,4%	7 14,3%	0 0,0%	17 34,7%
Total	Recuento % del total	19 38,8%	28 57,1%	2 4,1%	49 100,0%

Fuente: Cuestionario

Interpretación:

En la tabla 08 de la muestra estudiada presenta la relación entre el malestar derivados del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo derivados de la dimensión de planificación del afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, en los datos encontramos al 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de la dimensión de planificación del afrontamiento. Se halló que existe relación significativa entre el estrés académico y la

planificación del afrontamiento ya que la significación es menor de 0,05 (sig. = 0,046).



*Figura 11; Relación entre estrés académico y la dimensión planificación del afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial-Tarma, 2019*

**Tabla 13;** *Correlación entre estrés académico y la dimensión planificación del afrontamiento*

			ESTRES ACADÉMICO	PLANIFICACION
Rho de Spearman	ESTRES ACADÉMICO	Coeficiente de correlación	1,000	-,286*
		Sig. (bilateral)	.	,046
		N	49	49
	PLANIFICACION	Coeficiente de correlación	-,286*	1,000
		Sig. (bilateral)	,046	.

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

#### 4.4 Discusión de resultados

De acuerdo a los resultados encontrados en la presente investigación encontramos una serie de datos que resultan contrastable con la hipótesis en el presente estudio fue planteado la hipótesis el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico según  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Así mismo, se halló relación significativa entre el estrés académico y la dimensión de reevaluación positiva del afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ). Luego se halló que existe relación significativa entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo del afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,034 < \alpha=0,05$ ). Y finalmente, se halló relación significativa entre el estrés académico y la planificación del afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,046 < \alpha=0,05$ ).

En cuanto a los antecedentes a nivel internacional contamos con Franco Taboada, V. **(9)**, formula que la deficiencia metodológica, los exámenes y la sobrecarga de trabajo son, por este orden, situaciones con mayor carga estresora identificadas; entre las respuestas psicofisiológicas de estrés, el único factor reconocido por la mayoría es el agotamiento; por último, para afrontar las dificultades los estudiantes se inclinan, principalmente, por estrategias de búsqueda de apoyo social y emocional. Así mismo, Barrientos, Arroyo, Singuri y Goytia **(10)** asociaron entre la variable consideración con la variable focalización en la resolución del problema ( $r=0,418$ ; valor  $p=0,0001$ ) reevaluación positiva ( $r=0,500$ ; valor  $p=0,001$ ), la evitación del problema ( $r=0,292$ ; valor  $p=0,001$ ) y la búsqueda de apoyo

social ( $r=0,206$ ; valor  $p=0,015$ ). La variable dominio de sí mismo correlacionó positivamente con la reevaluación positiva del problema. En complementación Labrador Chacón, C. **(8)**, señala en su estudio en los alumnos el estrés académico presentado es moderado. El afrontamiento psicosocial para el manejo del estrés académico el leer constituye un recurso de afrontamiento y reporta significancia estadística.

En el nivel nacional De La Rosa Rojas- Et. al. **(7)**, señalaron que los estudiantes de Medicina presentan mayores niveles de estrés. Las formas de afrontamiento más comunes encontrados son la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social; en la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento en su mayoría (53.1%) tuvieron mediano esfuerzo, la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento en su mayoría (55.1%) tuvieron mediano esfuerzo y la dimensión planificación del afrontamiento en su mayoría (59.2%) tuvieron mediano esfuerzo. Además, Chávez Alania, - Et, al. **(11)** destaca en su estudio a las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción). Cabe hacer referencia a Boulosa Galarza, G. **(6)**, en su estudio se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. Se halló que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema. <sup>(6)</sup> Luego Gonzales Mueras, Elizabeth (2016) en su trabajo de investigación se halló que el estrés académico se vincula positivamente con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%).

Seguido por Coavoy Farfán, Lady Xiomara **(13)** realizó su estudio mostrando que existe una relación baja con una correlación significativa ( $r=,225$ ). El nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería, el estrés académico los estudiantes alcanzaron un nivel de estrés moderado (68.3%), las estrategias de afrontamiento en un nivel medio (59.8%). Los estudiantes de enfermería sufren de estrés moderado ya que no utilizan las estrategias de afrontamiento. Finalmente, Correa Prieto, Franklin R. **(14)**, halló en su investigación que el nivel de estrés académico es casi homogéneo en sus tres niveles, siendo el de mayor frecuencia el nivel alto (36,8%). El nivel de preocupación presentes en los estudiantes fue medio, con mayor prevalencia en mujeres; el nivel de estrés académico presente en los universitarios, alto en mayor frecuencia.

En cuanto a la teoría que basa el presente estudio al estrés académico como Berrio y Mazo **(22)** definieron al estrés académico como aquel que se genera por las demandas que se impone el ámbito educativo, para lo cual en el presente estudio se enfoca en el ámbito universitario (1), de la misma manera el Centro de Aprendizaje Campus Sur señala que el estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la universidad, tales como las pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. (3). Las manifestaciones del estrés son importantes indicadores para reconocer e identificar en la medida en que van apareciendo, de esta manera se tomen las medidas preventivas físicas, psicológicas y conductuales contra los estresores académicos.

En tanto que el afrontamiento basado en Rivas **(17)** señala que el afrontamiento es un proceso por el que un individuo maneja las demandas

de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera. Así los recursos de afrontamiento del estudiante universitario como indica Vásquez, Crespo y Ring **(29)** pasan por las habilidades, estilos y estrategias, están últimas son: la planificación para solucionar el problema, la reevaluación positiva para modificar la situación estresante y la búsqueda de apoyo para compartir los problemas con otros sin hacerlos responsables por anteriormente referido todos ellos concordaron con los resultados del presente estudio de que en los datos encontramos al 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de afrontamiento.

## CONCLUSIONES

En la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma los estudiantes de Enfermería estudiados el estrés académico y el afrontamiento se encuentran determinados por los siguientes:

1. La población estudiada el estrés académico predomina el mediano malestar en un 57.1%, el afrontamiento predomina el mediano esfuerzo en un 55.1, en la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento en su mayoría (53.1%) tienen mediano esfuerzo, la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento en su mayoría (55.1%) tienen mediano esfuerzo y la dimensión planificación del afrontamiento en su mayoría (59.2%) tienen mediano esfuerzo.
2. En la relación entre el malestar del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo del afrontamiento (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación), en los datos encontramos al 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de afrontamiento. Además, existe relación significativa entre el estrés académico y el afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,001 < \alpha=0,05$ ).
3. En la relación entre el malestar del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo de la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento en los datos encontramos a 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de la dimensión reevaluación positiva del afrontamiento. Además, se halló relación significativa entre el estrés académico y la dimensión de reevaluación positiva del afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,000 < \alpha=0,05$ ).
4. En la relación entre el malestar derivados del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo derivado de la

dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento en los datos encontramos al 34.7% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de la dimensión búsqueda de apoyo del afrontamiento. Además, se halló que existe relación significativa entre el estrés académico y la búsqueda de apoyo del afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,034 < \alpha=0,05$ ).

5. En la relación entre el malestar derivados del estrés académico (reacción física, reacción psicológica y reacción comportamental) y el esfuerzo derivado de la dimensión de planificación del afrontamiento en los datos encontramos al 44.9% los que tienen mediano malestar del estrés académico y mediano esfuerzo de la dimensión de planificación del afrontamiento. Además, se halló relación significativa entre el estrés académico y la planificación del afrontamiento, se rechaza  $H_0$  ( $p=0,046 < \alpha=0,05$ ).

## RECOMENDACIONES

Al llegar al final de la investigación, nosotras hacemos las siguientes recomendaciones:

1. A los docentes, en coordinación con las autoridades, realicen reforzamiento de las horas de tutoría, con programas como afrontamiento frente al estrés académica de los estudiantes centrado en la reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación, para el logro en la disminución del mediano malestar del estrés académico.
2. A los estudiantes, incidir en la mejora de sus actividades académica con la planificación de sus horarios de estudios, trabajos y momentos de recreación, aspectos que ayudan para resolver las dificultades académicos que se les presentan.
3. A la institución universitaria, la implementación de actividades recreativas y consejería a fin de mejorar las reacciones físicas psicológicas y comportamental; así como el brindar apoyo emocional e información que ayuden en mejorar el afrontamiento de los problemas que generan estrés académico.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Caldera MJ, Pulido CB, Martínez GG. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Tesis. Guadalajara - México; 2007.
2. Blanco K, Cantillo MN, Castro GY, Downs BA, Romero VE. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública. Tesis. Cartajena de Indias: Universidad de Cartajena, Facultad de Enfermería; 2015.
3. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina. Tesis. , Revista Iberoamericana de Educación; 2008.
4. Belhumeur S, Barrientos SA, Retana SA. Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica, diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. Psicología, Soeidad y Educación. 2016; 8(1).
5. Organización Mundial de la Salud.; 2004 [cited 2017 08 19].
6. Boullosa Galarza G. Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima. Tesis. Lima - Peru: Pontifica Universidad Católica, Facultad de Letras y Ciencias Humanas; 2017.
7. De La Rosa RG. et, al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Lima - Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2015.
8. Labrador Chacón C. Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Tesis. Mérida - Venezuela: Universidad de los Andes, Facultad de Medicina; 2012.

9. Franco Taboada V. La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios. Tesis Doctoral. La Coruña - España: Universidad de Alicante; 2015.
10. Barrientos JC, Arroyo VP, Singuri PD, Goytia BL. Estrategias de afrontamiento y ajuste emocional en conductores de transporte público en la ciudad de Sucre – Bolivia. Revista de Salud Pública. Sucre - Bolivia; 2017.
11. Chávez Alania et, al. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. Tesis. Lima - Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de ciencias de la Salud; 2016.
12. Gonzales Nueras E. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima-Este. Lima - Perú: Universidad Peruana Unión; 2015.
13. Coavoy Farfán L. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería. Tesis. Lima - Perú: Universidad Peruana Unión; 2019.
14. Correa Prieto F. Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad César Vallejo. Piura: Universidad César Vallejo; 2013.
15. Matalinares C, et, al. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista de investigación en psicología. Lima - Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2016.
16. Pérez Martínez J. Trata el estrés con PNL. ¿Qué es el estrés; s/f.
17. Rivas Acuña, V. et, al. Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura en enfermería de la DACS. 1st ed.: Horizonte Sanitario; 2014.

18. Capdevilla, N y Segundo, M. Estrés. Causas, tipos y estrategias nutricionales. 8th ed.; 2005.
19. Sánchez J. Estrés laboral. Hidrogénesis Vol. 8. N° 2. 2010. 2nd ed.; 2010.
20. Nogareda Cuixart S. Fisiología del estrés. España. 1999 España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT); 1999.
21. Centro de Aprendizaje Campus Sur. Universidad de Chile. [Online].; 2019 [cited 2019 11 2]. Available from: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
22. Berrio García, N y Mazo Zea, R. Estrés académico. Revista de Psicología. 2011.
23. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Revista de Educación. 2013.
24. Muñoz G. El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial España: Universidad de Huelva; 2004.
25. Nakeeb, S. Alcazar, L. Fernández, A. Malino, C. Molina, B. Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. Revista electrónica de Psicología Iztacala. 2002.
26. Ospina Stefanian A. Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: Análisis comparativo. Bogotá - Colombia: UNiversidad Católica de Colombia, Facultad de Psicología; 2016.

27. Mayordomo Rodríguez T. Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital. Valencia, 2013; p.19. Tesis Doctoral. Valencia - España: Universitat de Valencia, Facultad de Psicología; 2013.
28. Solís Manrique, C y Vidal Miranda, A. Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán. 2006. 7(1); pp. 33-39.  
[https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENT](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENT). Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán. 2006 Junio; VII(1): p. 33-39.
29. Vásquez Valverde, C. Crespo López, M. Ring, JM. Estrategias de afrontamiento; 1996.
30. Hernández Sampieri, R. Fernández Collado C. Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. Sexta ed. México: McGraw-Hill; 2014.

## ANEXOS

### INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

#### CUESTIONARIO SOBRE ESTRÉS ACADEMICO

##### Introducción:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

##### Instrucciones:

En una escala del (0) al (4) donde (0) es nunca, (1) es rara vez, (2) es algunas veces, (3) es casi siempre y (4) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nerviosismo.

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

Si

No

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

##### Datos generales:

- Sexo: .....
- Edad: .....
- Semestre: .....

ÍTEMS		(0) Nunca	(1) Rara vez	(2) Algunas veces	(3) Casi siempre	(4) Siempre
<b>REACCIONES FÍSICAS</b>						
1	¿Has presentado trastornos en el sueño como insomnio o pesadillas?					
2	¿Has sentido mucho cansancio últimamente?					
3	¿Has presentado dolores cabeza o migrañas?					
4	¿Has presentado problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea?					
5	¿Tienes tendencia a morderte las uñas?					
6	¿Has presentado somnolencia o mayor necesidad de dormir?					
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>						
1	¿Sientes incapacidad de relajarse y estar tranquilo?					
2	¿Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)?					
3	¿Has presentado ansiedad, angustia o desesperación?					
4	¿Tienes problemas de concentración?					

5	¿Has presentado sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?					
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>						
1	¿Tienes tendencia a causar conflictos o discutir?					
2	¿Te has aislado de los demás?					
3	¿Has presentado desgano para realizar las actividades universitarias?					
4	¿Has presentado aumento o reducción del consumo de alimentos?					

**Donde:**

(15-30) = Marcado malestar del estrés académico

(31-45) = Mediano malestar del estrés académico

(41-60) = Escaso malestar del estrés académico

## ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADEMICO

### Introducción:

A continuación, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés.

### Instrucción:

Lea detenidamente cada afirmación e indique en qué medida usted se comporta así cuando se enfrenta a una situación problemática.

### Datos generales:

- Edad: .....
- Sexo: .....
- Semestre: .....

ÍTEMS		(0) Nunca	(1) Rara vez	(2) Algunas veces	(3) Casi siempre	(4) Siempre
<b>REEVALUACION POSITIVA</b>						
1	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy realizando los exámenes, procuro pensar en positivo.					
2	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.					
3	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.					
4	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas.					
5	Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.					
6	Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.					
7	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.					
8	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.					
9	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.					
<b>BUSQUEDA DE APOYO</b>						
1	Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.					
2	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.					

3	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.					
4	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.					
5	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.					
6	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.					
7	Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
<b>PLANIFICACION</b>						
1	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.					
2	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.					
3	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.					
4	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.					
5	Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.					
6	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.					
7	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.					

**Donde:**

(23-46) = Poco esfuerzo de afrontamiento

(47-69) = Mediano esfuerzo de afrontamiento

(70-92) = Pleno esfuerzo de afrontamiento

## PRUEBA DE FIABILIDAD

### ESCALA: ESTRÉS ACADÉMICO

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,924	15

#### Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
1. ¿Has presentado trastornos en el sueño como insomnio o pesadillas?	1,56	1,153	16
2. ¿Has sentido mucho cansancio últimamente?	2,13	1,025	16
3. ¿Has presentado dolores cabeza o migrañas?	1,81	1,109	16
4. ¿Has presentado problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea?	1,00	1,095	16
5. ¿Tienes tendencia a morderte las uñas?	1,25	1,238	16
6. ¿Has presentado somnolencia o mayor necesidad de dormir?	1,81	1,223	16
7. ¿Sientes incapacidad de relajarse y estar tranquilo?	1,38	,806	16
8. ¿Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1,88	,957	16
9. ¿Has presentado ansiedad, angustia o desesperación?	1,56	,814	16
10. ¿Tienes problemas de concentración?	1,50	,730	16
11. ¿Has presentado sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?	1,25	,931	16
12. ¿Tienes tendencia a causar conflictos o discutir?	,69	,704	16
13. ¿Te has aislado de los demás?	1,19	1,047	16
14. ¿Has presentado desgano para realizar las actividades universitarias?	1,38	1,147	16
15. ¿Has presentado aumento o reducción del consumo de alimentos?	1,81	1,276	16

#### Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
22,19	116,163	10,778	15

## ESCALA: AFRONTAMIENTO

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,948	23

### Estadísticas de elemento

	Media	Desviación estándar	N
1. Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy realizando los exámenes , procuro pensar en positivo	2,50	,966	16
2. Cuando me enfrento a una situación problemática , olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo	2,56	,814	16
3. Cuando me enfrento a una situación problemática , no permito que el problema me supere; procuro darme plazo para solucionarlo	2,69	,946	16
4. Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas	2,31	,704	16
5. Cuando me enfrento a una situación problemática, piensa objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	2,75	,775	16
6. Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrá bien	2,94	1,063	16
7. Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	2,69	1,138	16
8. Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo	2,75	1,000	16
9. Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación	2,63	,957	16
10. Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas	2,25	,856	16
11. Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros	1,88	,957	16
12. Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo	2,25	1,000	16
13. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos	1,88	1,147	16
14. Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio	2,56	1,209	16

15. Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación	2,38	1,088	16
16. Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones	2,31	1,138	16
17. Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo	2,50	1,155	16
18. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen	2,38	1,258	16
19. Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	2,38	1,204	16
20. Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	2,50	1,414	16
21. Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	2,44	1,315	16
22. Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	2,63	,806	16
23. Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.	2,56	1,094	16

#### Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
56,69	275,963	16,612	23

## MATRÍZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSION	INDICADORES	METODOLOGIA
<p><b>GENERAL:</b> ¿Qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019?</p> <p><b>Específicos:</b> ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento con reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019? ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento con búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019? ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019?</p>	<p><b>GENERAL;</b> Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma.</p> <p><b>Específicos:</b> Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento con reevaluación positiva en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma. Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento con búsqueda de apoyo en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma. Determinar qué relación existe entre el estrés académico y el afrontamiento con planificación en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma.</p>	<p><b>GENERAL:</b> El afrontamiento que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.</p> <p><b>Específicos:</b> El afrontamiento con reevaluación positiva que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico. El afrontamiento con la búsqueda de apoyo que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico. El afrontamiento con planificación que realizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma tiene relación significativa con el estrés académico.</p>	<p><b>VARIABLE 1:</b> Estrés académico</p> <p><b>VARIABLE 2:</b> Afrontamiento</p>	<p>Reacción física</p> <p>Reacción psicológica</p> <p>Reacción comportamental</p> <p>Reevaluación positiva</p> <p>Búsqueda de apoyo</p> <p>Planificación</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos del sueño</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Problemas de digestión</li> <li>- Morderse las uñas</li> <li>- Somnolencia</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Agresividad</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Trastornos alimenticios.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar en positivo</li> <li>- Resaltar lo positivo</li> <li>- controlar emociones</li> <li>- Actitud positiva</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda de consejos</li> <li>- Búsqueda de solución</li> <li>- Búsqueda de personas</li> <li>- Manifestación de sentimientos y opiniones</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de tiempo</li> <li>- Priorización de tareas</li> <li>- Elaboración de plan de acción</li> <li>- Lista de tareas.</li> </ul>	<p>TIPO DE INVESTIGACION: Cuantitativa, observacional, prospectivo, transversal y analítico</p> <p>MÉTODO: Estadístico, analítico y sintético</p> <p>DISEÑO: No experimental, relacional causal</p> <p>POBLACION: 173 estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial - Tarma, 2019.</p> <p>MUESTRA: Aleatoria de un conjunto de 49 estudiantes de enfermería de la UNDAC Filial - Tarma, 2019.</p> <p>TECNICAS E INSTRUMENTOS: Entrevista/cuestionario. Auto registro/cuestionario.</p>

## OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
<b>VARIABLE 1:</b>  Estrés académico	El estrés académico es aquel que se genera por las demandas que se impone el ámbito educativo, para lo cual en el presente estudio se enfoca en el ámbito universitario.  Berrio y Mazo (2011)	El estrés académico es la manifestación de <b>malestar</b> física, emocional y comportamental del estudiante, con impacto en su desempeño académico.	Reacción física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos del sueño</li> <li>- Fatiga</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Problemas de digestión</li> <li>- Morderse las uñas</li> <li>- Somnolencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Has presentado trastornos en el sueño como insomnio o pesadillas?</li> <li>• ¿Has sentido mucho cansancio últimamente?</li> <li>• ¿Has presentado dolores de cabeza o migrañas?</li> <li>• ¿Has presentado problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea?</li> <li>• ¿Tienes tendencia a morderte las uñas?</li> <li>• ¿Has presentado somnolencia o mayor necesidad de dormir?</li> </ul>	Ordinal:  • Marcado malestar • Mediano malestar • Escaso malestar
			Reacción psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Agresividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sientes incapacidad de relajarse y estar tranquilo?</li> <li>• ¿Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)?</li> <li>• ¿Has presentado ansiedad, angustia o desesperación?</li> <li>• ¿Tienes problemas de concentración?</li> <li>• ¿Has presentado sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?</li> </ul>	
			Reacción comportamental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Trastornos alimenticios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tienes tendencia a causar conflictos o discutir?</li> <li>• ¿Te has aislado de los demás?</li> <li>• ¿Has presentado desgano para realizar las actividades universitarias?</li> <li>• ¿Has presentado aumento o reducción del consumo de alimentos?</li> </ul>	
<b>VARIABLE 2:</b>  Afrontamiento	Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las situaciones específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.  Mayordomo (2013)	El afrontamiento es todo <b>esfuerzo</b> de reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación que realiza el estudiante para adaptarse de la mejor manera posible a una situación de estrés.	Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensar en positivo</li> <li>- Resaltar lo positivo</li> <li>- controlar emociones</li> <li>- Actitud positiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me enfrente a una dificultad mientras estoy realizando los exámenes, procuro pensar en positivo</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto lo positivo</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación complicada, en general procuro no darle importancia a los problemas</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien</li> </ul>	Ordinal:  • Alta demanda de esfuerzos • Mediana demanda de esfuerzos • Baja demanda de esfuerzos

				<p>por mí mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me enfrente a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación</li> </ul>		
			Búsqueda de apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda de consejos</li> <li>- Búsqueda de solución</li> <li>- Búsqueda de personas</li> <li>- Manifestación de sentimientos y opiniones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones</li> </ul>	
			Planificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organización de tiempo</li> <li>- Priorización de tareas</li> <li>- Elaboración de plan de acción</li> <li>- Lista de tareas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior</li> <li>• Cuando me enfrente a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.</li> </ul>	

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### **Título del proyecto**

“Estrés académico y el afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma, 2019”

### **Responsables de la investigación**

AGUSTIN BARDALES, Giovana Margot  
CAMARENA MARMOLEJO, Melina Yenny

### **Introducción / Propósito**

El objetivo del estudio es determinar qué relación existe entre el estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma.

### **Participación**

Participaran los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión Filial- Tarma.

### **Procedimientos**

Se utilizará un cuestionario de estrés académico y otro cuestionario de afrontamiento. Sólo tomaremos un tiempo aproximado de 25 a 30 minutos.

### **Confidencialidad de la información**

La información recabada se mantendrá confidencialmente. No se publicarán nombres de ningún tipo. Por ello se puede garantizar confidencialidad absoluta en el presente estudio de investigación.

### **Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto que se realice el presente estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente.

Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que el presente estudio permitirá determinar qué relación existe entre el estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes, sin afectar a ninguna de las personas involucradas directa o indirectamente en la elaboración de las mismas.

Nombres y firma del participante.

.....

.....  
Firma del estudiante entrevistado

Tarma, a los... días del mes de ..... del 2019.