

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA



T E S I S

Adaptación y estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autoras:

Bach. Minely Angee CANCHO LOAYZA

Bach. Yessela Mayra ZEVALLOS CAJACHAGUA

Asesor:

Dr. Johnny Walter CARBAJAL JIMÉNEZ

Cerro de Pasco – Perú – 2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA



T E S I S

Adaptación y estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Javier SOLÍS CONDOR
PRESIDENTE

Mg. Glenn Clemente ROSAS USURIAGA
MIEMBRO

Mg. Samuel Eusebio ROJAS CHIPANA
MIEMBRO



UNIVERSIDAD NACIONAL
DANIEL ALCIDES CARRIÓN
LICENCIADA

Facultad de Ciencias
de la Salud

Dirección de la Unidad
de Investigación



Universidad Nacional Alcides Carrión (UNDAC)
Software Antiplagio

INFORME DE REVISIÓN

Se ha realizado el análisis con el software antiplagio de la Universidad Nacional Alcides Carrión (UNDAC), por parte de los docentes responsables, al documento cuyo título es:

Adaptación y estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

Presentado por:

Minely Angee CANCHO LOAYZA
Yessela Mayra ZEVALLOS CAJACHAGUA

Asesor:

Dr. Johnny Walter CARBAJAL JIMÉNEZ

Del nivel **PREGRADO** de la facultad de **Ciencias de la Salud** obteniéndose como resultado una coincidencia de 10% otorgándosele el calificativo de:

APROBADO

Se adjunta al presenta el reporte de evaluación del software antiplagio.

Observaciones:

Ninguna

Pasco, 14 de agosto de 2023

Dra. Raquel Flor De Maria TUMIALAN HILARIO
DIRECTORA DE INVESTIGACION
SOFTWARE ANTIPLAGIO
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A Dios por concederme la vida quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas.

A mis padres Jorge Cancho e Irene Loayza - Dario Zevallos y Victoria Cajachagua que gracias a ellos soy lo que soy por ser la fuerza para obtener todos los logros además porque son el motivo de mi inspiración y superación.

A mis hermanos, Gabriela Cancho - Kevin Zevallos por estar en los momentos más importantes de mi vida.

AGRADECIMIENTO

La realización de esta investigación de tesis fue posible, en primer lugar, a la cooperación brindada por el Dr. CARBAJAL JIMÉNEZ, Johnny Walter; docente de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, quien se desempeñó como docente, quien estuvo a cargo desde un inicio dando a conocer las pautas necesarias.

En general, a todas las instituciones, organismos, archivos, bibliotecas, que de alguna manera contribuyeron a facilitarme acceso a la información requerida para alcanzar los objetivos trazados en mi investigación.

Se agradece a todas aquellas personas que en forma directa o indirecta contribuyeron a que este trabajo de investigación pudiera llevarse a cabo.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Determinar en qué medida la adaptación se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma. El estudio de investigación fue de enfoque cuantitativo, el tipo de investigación fue el básico y nivel correlacional, los métodos aplicados en el estudio fue científico descriptivo, analítico y sintético y el diseño fue descriptivo correlacional. Para la recolección de datos se utilizó como técnica; la encuesta y el autoregistro; los instrumentos fueron el Cuestionario CAVU, que nos permitió evaluar la adaptación. y el inventario SISCO de estrés académico.

La población muestral fueron 30 estudiantes del segundo semestre académico de la de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC. Se obtuvo como resultado: La adaptación académica de los estudiantes es buena en el 63,3% y presentan estrés académico leve 60%. Y las conclusiones fueron: La adaptación académica de los estudiantes en la dimensión social es buena en el 53,3% y presentan estrés académico leve el 36,7%, los resultados muestran que, la adaptación académica de los estudiantes en la dimensión institucional es buena en el 63,3% y presentan estrés académico leve el 60,0%.

Palabras clave: Adaptación académica, estrés académico

ABSTRACT

The objective of this research work was: To determine to what extent adaptation is related to academic stress in students of the second semester of the Nursing Vocational Training School of the UNDAC Filial Tarma. The research study was of a quantitative approach, the type of research was basic and correlational level, the methods applied in the study were scientific descriptive, analytical and synthetic and the design was descriptive correlational. For data collection it was used as a technique; the survey and self-registration; the instruments were the CAVU Questionnaire, which allowed us to evaluate the adaptation. and the SISCO inventory of academic stress.

The sample population was 30 students of the second academic semester of the UNDAC Nursing Vocational Training School. It was obtained as a result: The academic adaptation of the students is good in 63.3% and they present mild academic stress in 60%. And the conclusions were: The academic adaptation of the students in the social dimension is good in 53.3% and 36.7% present mild academic stress, the results show that the academic adaptation of the students in the institutional dimension is good in 63.3% and 60.0% present mild academic stress.

KEY WORDS: academic adjustment, academic stress.

INTRODUCCIÓN

La adaptación a la vida académica exige el empleo y combinación de una serie de factores tanto personales como sociales para cumplir con las exigencias académicas que su condición de estudiante universitario exige (Díaz, 2008).

A partir del análisis de las investigaciones realizadas sobre esta variable, el asunto no es optimista, los resultados muestran que los estudiantes carecen o tienen importantes déficits en las destrezas básicas personales y cognitivas para enfrentar el mundo académico, el trabajo y la vida, lo cual les impide desempeñarse adecuadamente en cualquier ámbito. Estas deficiencias que no son atendidas o superadas en el transcurso universitario, la cual se hace más visible al término de la universidad, dado que un gran porcentaje de egresados no logra insertarse en el mercado laboral con lo que saben o han estudiado en la universidad.

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021), señala que el 87.5% de los egresados universitarios peruanos menores de 30 años cuentan con un empleo; mientras que el 5.5% está en busca de uno y el 7% restante estudia o desempeña otras labores.

En este sentido, esta investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la adaptación y el estrés que ocasiona la vida académica en estudiantes universitarios. Es decir, lo que se busca en el estudio es saber si de acuerdo a la adaptación que presentan los estudiantes, logran manejar mejor su estrés en el contexto universitario. Teniendo claro que también se evaluará dentro de esta misma variable otras sub-variables, como el aspecto social, institucional y, académico, las cuales son las dimensiones de la adaptación. Y de la variable adaptación se estudiará las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

El conocimiento de esta problemática en los estudiantes universitarios al inicio de su vida académica es esencial para poder intervenir y educarlos de manera distinta. A partir de los resultados de esta investigación se podrán optar estrategias

metodológicas distintas de acuerdo con las necesidades que por lo común tienen o sienten los estudiantes, debido a que no hay nada mejor que tener estudiantes satisfechos con su formación académica en la universidad. La razón de esta investigación obedece a la necesidad de formar profesionales más competitivos en todos los aspectos y esa competitividad empieza por la adaptación de cada uno.

La estructura de la Tesis está conformada por datos preliminares donde se presenta la dedicatoria, agradecimiento, resumen e introducción. El Capítulo I, que tiene como título, en la problematización del estudio y subtítulos como identificación y determinación del problema, delimitación del estudio, formulación del problema, problema principal, problemas específicos, formulación de objetivos, objetivo general, objetivos específicos, justificación del estudio, con las limitantes del estudio. Capítulo II cuyo título es Marco Teórico y contiene los siguientes subtítulos: antecedentes del estudio, bases teóricas científicas, definición de términos básicos, formulación de hipótesis, hipótesis general, hipótesis específica, identificación de variables, operacionalización de variables de estudio e indicadores del estudio. Capítulo III que tiene por título Metodología y Técnicas de estudio, a la vez tiene los subtítulos: tipo de investigación, método de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos para recolectar la información, técnicas de procesamientos y recolección de datos, tratamiento estadístico, selección y validación de los instrumentos de investigación. Capítulo IV tiene como título Resultados y Discusión donde los subtítulos son: Descripción del trabajo de campo, Presentación análisis e interpretar cada uno de los resultados generados en la investigación, prueba de hipótesis, discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema.	1
1.2. Delimitación de la investigación.	3
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 de la investigación.	6
1.6. Limitaciones de la investigación.	7

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio.	8
2.2. Bases teóricas científicas	11
2.3. Definición de términos básicos	31
2.4. Formulación de Hipótesis.	32
2.4.1. Hipótesis general	32
2.4.2. Hipótesis específicas.	32
2.5. Identificación de variables.	33
2.6. Definición operacional de variables e indicadores.	34

CAPÍTULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación.....	36
3.2. Nivel de investigación.....	36
3.3. Métodos de investigación.....	36
3.4. Diseño de investigación.....	36
3.5. Población y muestra.....	37
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	37
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.....	38
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	38
3.9. Tratamiento estadístico.....	39
3.10. Orientación ética, filosófica y epistémica.....	39

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo.....	40
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	40
4.3. Prueba de hipótesis.....	51
4.4. Discusión de resultados.....	59

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema.

Según la UNESCO (2020) en América Latina y el Caribe son 23,400.000 estudiantes y alrededor de 1,000,400 docentes que padecen de estrés, es decir más del 98% del total de estudiantes y docentes universitarios. La evolución no ha sido fácil, pues implica la implementación de nuevas estrategias didácticas a nivel sincrónico y asincrónico muy distintas a las que habitualmente se realizan en aulas presenciales. (1)

En conjunto al esfuerzo necesario para adaptarse, la insuficiente infraestructura de la red genera situaciones de infortunio entre todos los implicados en la dinámica pedagógica. El nivel de estrés se va extendiendo a medida que los jóvenes universitarios, tienen que enfrentar la presión de los maestros, las labores académicas, el tiempo compartido con otras actividades como las prácticas profesionales, la investigación, la proyección y extensión universitaria, la presión de los padres y compañeros; por lo que se ha nombrado estrés académico. (2)

El cierre de los centros educativos como parte de las acciones para contener la expansión del virus tiene a más de 165 millones de estudiantes sin

asistir a las universidades o centros educativos (13% del número de estudiantes afectados globalmente).

El Perú no es ajeno a este contexto algunas decenas de miles de estudiantes desistieron de estudiar por tres razones básicas: no contar con los recursos económicos, porque los que mantienen sus familias han perdido sus centros de trabajos, no cuentan aún con acceso a las tecnologías de la educación virtual, la adaptación al nuevo método de estudio es eficiente por diferentes circunstancias que les lleva al estrés. Lo que estamos percibiendo es un impacto global a nivel nacional en cada región con ingresos altos o bajos.

El Trabajo dirigido las nuevas etapas de la universidad en Tarma, demás provincias y regiones del Perú, junto a las prohibiciones de aislamiento social nos sorprendió a unos días de iniciar el semestre del año académico 2020. (3)

Esto supone un desafío para dichas instituciones además de un reto para los docentes, pues es fundamental un cambio en las metodologías de enseñanza y aprendizaje; se torna urgente el tema de innovación pedagógica, pues se demanda, en poco tiempo adaptar las metodologías utilizadas hasta el momento, para ingresar al ambiente virtual.

Las fuentes teóricas del modelo de adaptación de Callista Roy se basan en la teoría de sistemas de Von Bertalanffy y en la teoría de la adaptación del psicólogo fisiólogo Harry Helso. en cual se basa en dos pilares teóricos; la adaptación y los sistemas humanos: a) adaptación se refiere al “proceso y al resultado por los que, los individuos que tienen la capacidad de pensar y sentir como individuos o como miembros de un grupo, son conscientes y eligen la integración del ser humano con su ambiente”. b) sistema humano definido como el “conjunto de las partes conectado a la función como un todo y que persigue un determinado propósito, actuando en virtud de la interdependencia de las partes”.

El modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación al estrés Callista Roy elaboró en 1970 un modelo de adaptación, el Roy Adaptation Model

(RAM), y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que benefician la integridad del individuo en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Su modelo nos muestra una herramienta de gran beneficio para poder comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos productores de estrés. Partiendo de esta base pensamos que este modelo puede convertirse en una herramienta eficiente para afrontar el estrés.

El estudiante universitario se va a afrontar a diversos obstáculos durante el transcurso del año académico, y van a sufrir cambios bruscos enfrentándose a nuevos retos y adaptándose a un clima de estudio diferente, por ello la presente investigación pone en énfasis la adaptación de los jóvenes estudiantes a la universidad al nuevo método de estudio y al estrés que causa el mismo, por ello vamos a tomar en cuenta los nuevos requerimientos académicos de la universidad que puedan perturbar a la salud mental por una sobrecarga de actividades o sucesos en su vida académica provocando estrés en los jóvenes estudiantes. (4)

1.2. Delimitación de la investigación.

Delimitación conceptual.

En esta investigación se desarrolló la teoría de las variables; adaptación y estrés académico.

Delimitación espacial.

La investigación se efectuó en la ciudad de Tarma, específicamente en la sede de la UNDAC Filial Tarma y estuvo dirigido a los estudiantes del segundo semestre.

Delimitación temporal.

El estudio tuvo una duración aproximada de 10 meses desde el mes de junio del 2020 a febrero del 2021.

Delimitación social.

La investigación estuvo circunscrita específicamente en los estudiantes comprendidos entre los 17 años de ambos sexos.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general.

¿En qué medida la adaptación se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021?

1.3.2. Problemas específicos.

- ¿En qué medida la adaptación social se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?
- ¿En qué medida la adaptación institucional se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?
- ¿En qué medida la adaptación académica se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?
- ¿En qué medida la adaptación académica se relaciona con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?

- ¿En qué medida el estrés se relaciona con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo General.

Determinar en qué medida la adaptación se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

1.4.2. Objetivos Específicos.

- Establecer la relación entre la adaptación social con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.
- Establecer la relación entre la adaptación institucional con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.
- Establecer la relación entre la adaptación académica con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.
- Establecer la relación entre la adaptación académica con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma
- Establecer la relación entre el estrés con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

1.5. Justificación de la investigación.

Justificación Teórica:

El estudio propuso investigar la relación existente entre adaptación y estrés académico, para ello nos basamos en el modelo de la teorista de adaptación Callista Roy Adaptation Model (RAM), y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que benefician la integridad de los individuos en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción, Su modelo nos presentó una herramienta de gran utilidad que nos permitió comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos productores de estrés.

Así mismo el modelo de Dorothy Johnson que corresponde a la teoría conductual que fundamenta el hecho de adopciones conductuales que realizó el estudiante en su proceso de adaptación. Y de esta manera se contribuyó al desarrollo de la profesión de enfermería en cuanto a la formación académica.

Justificación Práctica:

La praxis universitaria se va adquiriendo a través de ir ganando experiencias desde el inicio de la vida académica, si bien es cierto que la mayor parte de estudiantes llegan a la universidad sin tener nociones exactas de cómo es la vida universitaria ellos van a verse en la necesidad de ir adquiriendo experiencia en el campo formativo a través del proceso de adaptación y empezaran a vencer sus miedos y a hacerse cada vez más responsables en su quehacer universitario.

Justificación Metodológica:

Para lograr los objetivos propuestos, se empleó dos instrumentos Cuestionario CAVU que midió el proceso de adaptación del estudiante y el Inventario SISCO que se utilizó para medir el nivel de estrés.

1.6. Limitaciones de la investigación.

El proyecto de investigación elegido es un tema que no tuvo limitaciones para su ejecución.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio.

Internacional

Kloster. Et. al (2019) Su investigación tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico, el estudio fue de tipo descriptivo- comparativo, transversal. La muestra fue de 163 estudiantes universitarios. Se administró el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías. Los resultados encontrados permiten afirmar que en general, los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado, y que no existen diferencias (5)

Chacón C. (2018). Su investigación tuvo como objetivo Determinar si existe una relación entre el nivel de estrés académico, síntomas y estrategias de afrontamiento, y el rendimiento académico. La muestra fue de 94 alumnos la estrategia fue de tipo cuantitativo, con un alcance es Descriptivo-Exploratorio y Correlacional. El instrumento aplicado fue el Inventario de Estrés Académico SISCO y una encuesta sociodemográfica. Los resultados demuestran que los estudiantes de primer año de la UPGCH utilizan casi a la par las Estrategias de Afrontamiento que lo que experimentan como estresante del entorno educativo y manifiestan síntomas físicos principalmente. Se observaron diferencias en cuanto al género en lo que se refiere a Estresores y Síntomas. Por otro lado, se

evidenciaron diferencias significativas entre el Rendimiento Académico por asignatura en cuanto a Grupos, Sexo, primer año en la universidad y si han cursado algún preuniversitario. (6)

Nacional

Chucas E. (2019). En su investigación tuvo como objetivo comprobar la relación del estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán. Este estudio es de tipo no experimental, la muestra fue de 452 estudiantes de diferentes carreras profesionales, se utilizó el cuestionario de estrés académico (SISCO); en cuanto a la adaptación a la vida universitaria se empleó el cuestionario de vivencias académica (QVA-r); se encontró como resultado un 66% llegó a un nivel bajo, seguido de un nivel medio 22%, alto nivel con el 06%; en cuanto a los niveles de estrés existe mayor porcentaje en el nivel alto siendo el 50%, seguido de un 29% en cuanto a promedio alto, así mismo un 15% en promedio bajo y finalmente 6% en alto bajo; así mismo se encontró una relación significativa entre ambas variables, siendo una relación negativa débil. Conclusiones: Existe relación entre estrés académico y la adaptación universitaria, en cuanto a los niveles del estrés académico se halló mayor porcentaje en alto nivel, seguido de Promedio alto junto a promedio bajo y se encontró menor porcentaje del nivel bajo de estrés académico. En lo referente al nivel de adaptación a la vida universitaria se pudo encontrar mayor porcentaje en el nivel bajo, seguido del nivel medio y un menor porcentaje en el nivel alto. Por otro lado, se pudo evidenciar que, si existe una correlación entre estrés académico y adaptación universitaria, siendo este una correlación negativa. (7)

Martínez L. (2019). En su estudio tuvo como objetivo analizar las posibles relaciones entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en un grupo de 1213 estudiantes de 6 universidades de 3 ciudades del Perú (Lima, Arequipa y Piura). Resultados: Se halló que el 86.9% de los estudiantes

reportaban un nivel de preocupación en una intensidad de mediana a alta. Para evaluar el estrés académico se usó el Inventario SISCO del estrés académico, el cual es una prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007. Para la evaluación de adaptación a la vida universitaria se utilizó la versión española reducida del SACQ creada por Rodríguez. Resultados: Se encontró que las mujeres presentan menor ajuste personal-emocional en comparación con los hombres. Esta dificultad para manejar los síntomas psicológicos o somáticos de angustia, se debería posiblemente por la tendencia que investigaciones refieren que suelen tener las mujeres hacia la sensibilidad ante situaciones estresantes; característica que estaría afectando su capacidad para lidiar con problemas emocionales que puedan surgir como parte del ajuste a la universidad. (8)

Regional

Castro S. et. al. (2019). En su estudio tuvo por objetivo: determinar la relación existente entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería del VII, los métodos: científico, tipo básica, estudio descriptivo correlacional retrospectivo, no experimental. La muestra estuvo conformada por 21 estudiantes de enfermería, seleccionados según muestreo censal. En la recolección de datos se utilizó como instrumento el test de Holmes y Rahe para jóvenes y/o adolescentes y la ficha de recolección de datos. Resultados: Se identificó que el 66,67%(14) tienen un nivel de estrés alto, mientras que el 33,33%(07) tienen un nivel medio y que no hay presencia de algún estudiante con un nivel de estrés bajo. Se identificó que el 66,67%(14) tienen rendimiento académico bajo, seguidamente tenemos el 19,05%(04) quienes tienen rendimiento académico medio y mientras que solo el 14,29%(03) tienen un nivel alto. Conclusiones: existe relación significativa entre el nivel de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de enfermería del VII semestre en la Universidad Privada de Huancayo "Franklin Roosevelt". el mayor porcentaje

de estudiantes encuestados tienen un nivel de estrés alto y un rendimiento académico bajo. (9).

2.2. Bases teóricas científicas

I. Adaptación Académica.

Es un “proceso de acomodación o ajuste de una cosa, u organismo, o hecho, a otra cosa, ser o circunstancia. Son cambios que se operan en algo, con motivo de agentes internos o externos”. (10) Lograr adaptarse teniendo presente sus agentes internos o externos de cada persona es lograr su bienestar tanto físico, psicológico y espiritual.

1. Adaptación universitaria.

En las primeras seis semanas de vida universitaria se produce grandes cambios para el estudiante, debido a que se ve obligado a pasar de un ambiente conocido, en el cual debe valerse por sí mismo”. (11)

El ingreso de los estudiantes a la Universidad tiene varias implicaciones entre ellas, “establecer una nueva relación con los profesores y con sus nuevos compañeros y asume una mayor responsabilidad personal en su aprendizaje; Sin duda, la vida universitaria que más preocupa es en cumplir con las exigencias académicas, a costa de no comer, dormir, descansar, o sufrir cargas de estrés, lo que conlleva a un decremento en su salud; Aunado a un proceso de socialización con estudiantes diversos con diferentes características y modos de vida que lo llevan a fumar y estar en diferentes eventos organizados por los propios estudiantes, siendo factores de riesgo para presentar problemas crónicos a temprana edad”. (12)

a. Dimensión social.

“Se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e

interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica prestar atención a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresa en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales”. (13)

Dentro de la dimensión social en universitarios encontraremos:

La amistad en la Facultad:

Al llegar a un entorno nuevo, el ser humano busca socializarse, es por ello que el estudiante universitario busca a amigos que tengan cualidades parecidas a él, y tener amigos en la facultad.

Amistades con las que puedan estudiar:

El estudiante busca en alguien en quien confiar y tengan el mismo interés de sobresalir juntos sobre todo en el estudio y ser los mejores en la universidad.

La buena comunicación:

En los ratos libres los estudiantes buscan relacionarse con sus compañeros ya sea en los cafetines, espacios multifuncional, o un lugar donde se sientan cómodos ambos para charlas o conocerse.

Participación en las actividades recreativas:

El socializarse con los demás también requiere ser partícipe de compartir con los compañeros en las actividades programadas, por la universidad específicamente de la facultad donde estudia.

b. Dimensión institucional.

Todo centro educativo se preocupa por sus estudiantes sobre todo en los universitarios, el cual se forman para la carrera que eligieron

y que más adelante sean personas profesionales, capaces y competentes es por ellos que se debe de dar a conocer lo que la universidad o institución ofrece y se rige como:

La investigación:

La universidad busca que sus estudiantes se adapten a los sistemas de investigación, ya que su carrera profesional lo amerita, el estar actualizados e indagar sobre los temas que tratan los ayudara a ser buenos profesionales al culminar sus estudios universitarios.

Autonomía y cogobierno universitario:

Los estudiantes son autónomos de sus propias decisiones, pero tienen el respaldo de sus autoridades que forman parte del cogobierno universitario.

Servicio del bienestar estudiantil:

Los estudiantes cuentan con el curso de tutoría, el cual lo escuchara e ayudara en las inquietudes o dificultades que se presenten en la adaptación en su vida universitaria.

c. Dimensión académica.

El cambio de entorno en la enseñanza de la secundaria con ahora a la superior que es la universidad es totalmente diferente e exigente, el cual se requiere de estrategias para lograr la adaptación constante a los nuevos ritmos e estrategias de aprendizaje, a los nuevos sistemas de enseñanza y de evaluación como:

Información de la asignatura:

Al inicio de clases los docentes dan a conocer el cronograma de actividades a desarrollarse durante el semestre académico, mediante el llamado silabo, que es un documento que

enfatisa toda la programación y ha de seguirlo porque está estructurado por personas capacitadas de la universidad.

Conceptos claros de la asignatura:

Los docentes dan a conocer sus expectativas hacia los estudiantes, como y que esperan de ellos en la asignatura que han iniciado.

Tener claro lo que hay que hacer y resolver:

Hay parámetros que cumplir, tanto para los docentes y estudiantes, a desarrollar durante el semestre y adaptación favorable en la universidad.

II. Estrés Académico.

1. Definiciones de estrés académico.

Según el autor Oblitas (2010) (14) especifica que el estrés es un estado de tensión la cual demanda una respuesta de adaptación, por otro lado, Bonilla, Delgado, y León (2015) (15) mencionan que el organismo del hombre reacciona tanto fisiológica, psicológica y conductual frente a presiones ya sea interna y externa, la sobrecarga, hechos estresantes generan consecuencias negativas. A partir de la perspectiva de Berrío y Mazo (2017), (16) y Barraza, Gonzáles, Garza, & Cázares (2019) (18) hacen referencia que el estrés debe ajustarse, a las demandas del entorno en donde pertenece. Según Holt y Dunn (2004) (17) dicen que el estrés es cambiante y ello depende del individuo, la interpretación que éste le dé, es percibido como un suceso de tensión, un conflicto neutro o una oportunidad.

Según Águila, Calcines, Monteagudo, y Achon (2015) (19) hace referencia que el estrés académico sucede dentro de las instalaciones de los centros educativos; cabe decir, que todos los individuos que

pertenecen a un centro educativo ya sea preescolar o superior experimentan tensión, denominándolas estrés académico.

Para concluir, el concepto que se utilizara para este estudio, es la dada por Barraza (2014), (20) mencionando que en el interior del estrés académico, hay un determinado proceso en donde el educando debe adaptarse, de forma psicológica, empezando a interpretar los estímulos académicos estresores, la cual provoca una inestabilidad en el hombre y síntomas, y ello debe conllevar a enfrentarlas.

2. Dimensiones del estrés académico.

a) Percepción del estrés:

Barraza (2006) (21) los educandos siempre van estar expuestos a las demandas de las instituciones educativas, así como, la competitividad entre compañeros del aula, exceso de tareas y trabajos escolares, el temple y el perfil del docente, las pruebas calificadas, exámenes, trabajos de investigación dadas por los maestros, entre otras. Estas demandas, son estresantes para el educando, convirtiéndose en una amenaza para la salud del individuo.

b) Reacciones frente al estrés:

Águila et al. (2015) (19) los hechos de estrés son dadas a través de indicadores originando un desequilibrio sistémico presentada de muchas formas. Estos indicadores son catalogados como físicas, psicológicas y conductuales. Las físicas ausencia de sueño (insomnio o pesadillas), cansancio crónico (permanentemente), cefalea o migrañas, indigestión, dolencia de estómago o deposiciones líquidas, morderse las uñas, frotarse, etc.,

Las psicológicas según (Cano, 2010). (22), Toribio y Franco (2016), (23) son intranquilidad (falta de relajación e intranquilidad),

depresión y tristeza (decaimiento), ansiedad, angustia o desesperación, falta de concentración, sentimiento de agresividad o irritabilidad. De este modo, como reacciones conductuales son conflictos o tendencia a debatir o reñir, incomunicación con el resto, falta de interés para elaboración de tareas académicas, acrecentamiento o disminución de la ingesta de alimentos.

c) Estrategias de afrontamiento:

Antes las diversas exigencias de las instituciones educativas los educandos han empezado a elaborar estrategias de afrontamiento y ello depende de los hechos estresantes, elaborando una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales para poder manejar dichas demandas (Bedoya, Matos, & Zelaya, 2014). (24) Estas conductas pueden ser: la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar 20 a otros), elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y verbalización de la situación que preocupa (Barraza, 2007). (25) Además, Vega, Villagrán, Nava, y Soria (2013) (26) añaden como estrategia de afronte, las actividades orientadas a manipular el problema y a regular las respuestas emocionales.

3. Antecedentes históricos del estrés académico.

En el siglo XIX, la palabra estrés fue utilizada a través de la historia para designar diversas realidades. Según Claude Bernard mencionaba que el eje del estrés son los acontecimientos estresantes (estímulos estresores). Por otro lado, en el siglo siguiente, Walter Cannon certificaba que lo principal eran las respuestas fisiológicas y conductuales. El génesis del vocablo se remonta al año 1936, cuando Hans Selye realizó una observación a los pacientes con diversas

patologías ya que sufrían síntomas comunes y generales de debilidad, astenia, pérdida del apetito, pérdida de peso, realizando un modelo de estrés múltiple, incluyendo las características de la respuesta fisiológica conjuntamente con las consecuencias nocivas a nivel físico de dicha respuesta denominándose a este “Síndrome General de Adaptación”, el cual tiene tres fases: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. En primer lugar lo denominó “estrés biológico”, y en definitiva sólo “estrés” (Martín,2007). (27)

Antiguamente el estrés ha sido estudiado por diversas ramas como médicas y biológicas, remarcando el valor de la respuesta del organismo, fundamentando que la raíz del estrés se daba dentro del hombre. En contraste, ante la falta de un enfoque psicológico, surgió muchas teorías explicando los efectos de los estresores partiendo de factores psicológicos, ya que solo se había investigado solo en un enfoque biológico. Estas teorías fueron realizadas principalmente por Lázarus y sus colaboradores (Crespo & Labrador, 2003), (28) y fueron llamadas teorías interactivas o transaccionales del estrés. Actualmente son muy utilizadas, consideradas como respuestas fisiológicas, los sucesos transcendentales o “circunstancias estresantes”, las características psicosociales y determinados valores propios que podrían actuar como amortiguadores de las consecuencias adversas del estrés sobre la salud y bienestar general.

En este sentido, Barraza (2008) (29) refiere que el estrés puede ser categorizado en tipos según la fuente de éste. Ejemplo: el estrés en matrimonio, familia, trabajo, asistencia médica, educación, entre otros, indicando la gran extensión de ambientes en el que se presenta el estrés.

Concretamente, el estrés académico fue estudiado en el año 1990. Lo cual indica que es un campo reciente con pocos estudios. No obstante, en Latinoamérica, se inició a teorizar este tema, encontrando tres conceptualizaciones, según Barraza (2015) (30) ajustada en los estresores, enfocada en los síntomas y, en definitiva, a partir del modelo transaccional. Las investigaciones realizadas sobre este tema, han logrado identificar los diversos y principales estresores académicos (Celis et al., 22 2001), (31) analiza, las diversas variables moduladoras y los efectos consecuentes de la interacción.

4. Modelos teóricos del estrés.

Según Selye el estrés se focaliza en el estímulo, planteado por Holmes y Rahe (en Amigo, 2000). (32) Y, por último, el estrés orientado en la valoración cognitiva, establecido por Lázarus en 1986. (33) Estas teorías fueron el origen de la teoría general del estrés y su aplicabilidad en el campo psicopatológico.

a) Teorías basadas en la respuesta.

Pérez (2009) refiere a la teoría de Selye en el cual plantea en el año 1935, que el estrés es una respuesta inespecífica del cuerpo frente a demandas que se le pide, en otras palabras, la muestra de una serie de síntomas y signos frente a cambios inespecíficos en el interior del sistema biológico. Ello tiene 3 fases: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. La cual Selye dice que el estrés es una reacción adaptativa, que no debe excederse para que no haga daño al cuerpo, en caso contrario si se realiza un sobreesfuerzo ocasionaría efectos desfavorables de diversas índoles al ser humano. (Román & Hernández, 2011). (34)

b) Teorías basadas en el estímulo.

Holmes y Rahe (1969, citado por Acuña et al., 2012), (35) hace referencia que los acontecimientos importantes como el matrimonio, la llegada de un hijo, la culminación de un trabajo, el fallecimiento de un familiar, la gestación, etc., son indicadores de grandes cambios la cual demandan la adaptabilidad de la persona, generando inestabilidad conjuntamente alterando sus funciones del cuerpo humano. Puesto que, colocan énfasis en el entorno y a los acontecimientos sociales, llamándose perspectiva psicosocial del estrés.

c) Teorías basadas en la interacción.

La teoría de Lázarus dado en 1986, (33) fue unos de los enfoques más utilizados, en donde puntualiza los factores psicológicos y cognitivos la cual tienen que ver con los estímulos estresores y las respuestas de estrés, en donde el hombre tiene un papel activo para que haya estrés, ello se origina a partir de la relación entre el hombre y su medio. Es necesario enfatizar la evaluación cognitiva por su rol de mediador entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. El autor propone tres clases de evaluación: la evaluación primaria (ante una demanda), evaluación secundaria (valoración de propios recursos) y la reevaluación (Ospina, 2016 (36).

d) Modelo sistémico cognoscitivista.

El estudio fue cogido ya que fue hecha específicamente para estrés académico por Barraza (2006). (21) apoyándose en la Teoría General del Sistemas (Bertalanffy, 1968) (37) y en el modelo transaccionalista del estrés (Lázarus, 2000; y Lázarus y Folkman, 1986). (38, 33)

Dentro de este modelo, existen dos ramas; la perspectiva sistémica y la cognoscitiva (Barraza, 2006). (21)

Supuesto sistémico.

Todo tiene una constitución sistémica en donde el sistema es determinada como una estructura de partes la cual están interrelacionadas y son interdependientes manteniéndose junto para el logro de un fin. (Colle, 2002). (39) se debe poner atención a esta estructura, no obstante, debe complementarse con las relaciones dadas con el medio ya sea flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico, cuya finalidad es encontrar un equilibrio entre él mismo y su medio.

Supuesto cognoscitivista.

Ayuda a la comprensión de procesos internos psicológicos que realiza el hombre para interpretar los inputs y decidir los outputs. El modelo transaccional de Lázarus y Folkman (1986), (33) la explicación que hace es que la relación del hombre con su medio se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de las demandas del medio (input), y de los recursos internos que se necesita para afrontar esas demandas, la cual conllevan a cómo enfrentarlas output (demandas).

Los tres sucesos principales: acontecimiento estresante, interpretación del acontecimiento y activación del organismo. Se resalta la importancia de la valoración cognitiva del acontecimiento estresante y de los recursos disponibles para afrontar. Los acontecimientos podrían ser valorados como neutros, positivos o negativos. Al valorarse como negativos provoca un desequilibrio obligando al individuo a emplear distintas estrategias de afrontamiento, las cuales son un conjunto de respuestas que el

hombre ejecuta ante el estrés con la finalidad de controlar los acontecimientos y así regular la respuesta emocional la cual se presenta como efecto del estrés.

El hombre la mayor parte del tiempo está en un sistema organizacional educativo, enfrentando una serie de demandas y exigencias (input) estas demandas se presentan en dos niveles, el general (institución), y el particular (aula). Lo que concierne en el primer nivel, son las exigencias referente al horario, tipo de organización, prácticas, servicio social, cursos de integración, etc. Referente al segundo nivel, son las demandas concerniente al tipo de metodología de enseñanza o actitud del maestro, los compañeros, tareas, competitividad, etc. (Barraza, 2006; Huerta, 2015). (21,40)

Según lo expuesto anteriormente, este modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico planteo hipótesis que compone el eje teórico básico.

Hipótesis de los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico.

En esta hipótesis se enfatiza al hombre como un sistema abierto y su relación con su medio. De tal forma, Si el educando se ve sometido a demandas valoradas como estresantes (input), le va a acosionar un desequilibrio sistémico (situación estresante) manifestándose con síntomas (indicadores del desequilibrio) obligando al educando a accionar de manera confrontacional (output).la cual el modelo traza tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: los estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (ouput). También, hace referencia aquellos

estudiantes que se exponen a demandas académicas, percibiéndose como estresantes, ocasionando síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Por otra parte, mencionan que, para la armonía entre el individuo y su medio, deben buscar estrategias de afronte.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico.

El estrés es una respuesta adaptativa del hombre con su medio, puesto que hay diversos niveles de estímulos estresores. Hay sucesos vitales, denominados estresores mayores (Cruz y Vargas, 1998; (41), que no dependen de la percepción del hombre ya que como efecto siempre es negativa. Determinándose por su falta de predecibilidad y control. También hay estresores clasificados como menores, determinándose por la valoración del hombre la cual cambia de uno a otro. Se puede encontrar en la escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes (en Amigo, 2000) (32) Hay dos situaciones innatas del estrés académico: al iniciar o culminar la escuela y al cambiarse de centro educativo siendo estresores mayores, no obstante, se agrega la evaluación; únicamente al poner en riesgo el estatus del educando conduciéndole al fracaso académico, por ejemplo, al quedarse de grado o deserción, excluyendo a las evaluaciones de fase, parciales o mensuales. Por otro lado, formula un conjunto de estresores académicos, inmersos en la categoría de estresores menores. Igualmente, estos autores plantean factores estresantes, tales como, efectuar una prueba, exposiciones y participación en aula, ser llamado al escritorio del docente en tutoría, exceso de labores académicas, exceso de alumnos en el aula, horarios rígidos para las actividades académicas, competencia entre

compañeros y tareas obligatorias para aprobar un curso (Vizoso & Arias, 2017; Sarubbi & Castaldo, 2013) (41)

Del mismo modo, la competencia grupal, exceso de responsabilidad, entorpecimientos de la labor, ambiente inadecuado, ausencia de incentivos, poco tiempo para los trabajos, problemas o conflictos con los asesores y compañeros. (Tessa, 2015; Gutiérrez, 2016) (43, 44)

Se concluye, entonces, que la gran parte de estresores académicos son menores, puesto que dependen de la valoración cognitiva del educando, afirmándose que el estrés académico es un estado netamente psicológico.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.

El modelo toma como base a Rossi (2001), (45) para establecer tres tipos de indicadores: normal, eustrés (saludable) y distrés (dañino). En este modelo, se considera al estrés académico como distrés o estrés negativo. Presentándose diversos signos y síntomas ocasionados por la inestabilidad sistémica (indicadores físicos) encontrándose insomnio, cansancio, dolor de cabeza, indigestión, dolor muscular, etc. Al interior de los indicadores psicológicos está la ansiedad, congoja, problemas de concentración, bloqueo mental, etc. Finalmente, como indicadores conductuales esta morderse las uñas, aislarse, ingesta de sustancias psicoactivas, entre otros. Estos indicadores se modifican en cantidad e intensidad y ello depende de cada individuo.

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

El desequilibrio sistémico rige al alumno a actuar cuyo fin es la recuperación del homeostasis entre él mismo y medio, también se evalúa su propia capacidad de afrontamiento que es un proceso en donde implica esfuerzos cognitivos y conductuales del hombre con el objetivo de manejar demandas externas e internas, evaluadas como excedentes para sus recursos. Es interesante la importancia de las estrategias de afrontamiento, puesto que pueden comprobar si la persona padece o no estrés.

5. Consecuencias negativas del estrés académico.

Estos efectos se podrían dividir en tres; efectos conductuales, cognitivos y psicofisiológicos.

a) Plano conductual:

Álvarez, Aguilar, y Lorenzo, (2012) (46) hallaron que los estudiantes al entrar en periodos de parciales mostraban ciertas costumbres insanas como: ingesta en exceso de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, tranquilizantes, etc. Para evadir el agotamiento o dormir más y estar concentrado en clases. Asimismo, Guerrero (2017) alude que se manifiesta una alteración en la conducta del estudiante ocasionando dificultades en su desarrollo tanto en el ámbito social y personal; tales como, aislamiento social, deserción escolar, irritabilidad y absentismo de clases, además de dañar el funcionamiento normal del estudiante (Gelabert & Muntaner, 2017) (47)

b) Plano cognitivo:

Según Agurto (2013), (48) a partir el periodo previo a pruebas hasta el momento posterior junto con la entrega de notas, los estudiantes

varían su valoración cognitiva elevando sus niveles de estrés, produciendo problemas de concentración, bloqueos mentales, problemas de memoria, fatiga intelectual, inapetencia para realizar tareas habituales, lo que estaría relacionado a un descenso en el rendimiento intelectual, conllevando al fracaso escolar. (Jerez & Oyarzo, 2015; Maturana & Vargas, 2015). (49, 50)

c) Plano psicofisiológico:

Feldman (2008) (51) sostiene que el estrés académico está asociado a problemas psicológicos, como la ansiedad, lo que genera graves problemas de salud mental en los estudiantes. Asimismo, Pulido et al. (2011) (52) afirma que genera baja autoestima y depresión. También Maceo, Maceo, Varón, Maceo y Peralta (2013) (53) refieren que el estudiante empieza a tener dificultades para tomar decisiones, concentrarse, además, disminución de la memoria y cambios de humor constantes. Estos cambios indican una baja del sistema inmunológico, al ser vulnerable a distintas enfermedades. Además, Guerrero (2017) refiere que las consecuencias del estrés académico en los estudiantes pueden llegar a generar daños permanentes si no son regulados a tiempo. Estas consecuencias pueden ser gastritis, taquicardia, ataque de pánico, fatiga crónica, dolores musculares, entre otros.

III. Teorías de enfermería que sustentan la investigación.

1. Teoría de Adaptación de Callista Roy. (54)

Según Callista Roy la adaptación es el proceso y el resultado por medio del cual los estudiantes tienen la capacidad de pensar y sentir como individuos o miembros de un grupo, son conscientes ante los cambios de la universidad. Asimismo, Roy considera a los estudiantes como

seres biopsicosociales, holísticos, autónomos, creativos, responsables y trascendentes, mejor dicho, como un todo, por lo que buscan en la autorrealización, una razón de ser, para su existencia en la universidad. Callista R., considera a la enfermera como un sistema de conocimientos científicos, que prescriben un proceso de análisis y acción relacionados con los cuidados del estudiante real o potencialmente. Es por ello que los estudiantes deben de indagar y reforzar sus conocimientos sobre las teorías de enfermería, en la etapa estudiantil aplicándolos a sí mismos para ayudar a afrontar las situaciones estresantes que atraviesan durante su vida universitaria.

A. Los cuatro modos o métodos de adaptación:

a. La fisiología:

Son las formas de respuesta de los estudiantes ante los cambios físicos y químicos del entorno, para satisfacer las necesidades fisiológicas, como la oxigenación, nutrición, eliminación, actividad, reposo y protección. El profesional de enfermería puede ayudar a prevenirlo mediante una orientación, ya que ocasionan daños a la salud como el tener cefalea, cansancio, dificultad para dormir, aumento o pérdida de peso. La enfermera puede orientar estrategias de ayuda, como la relajación, la musicoterapia, la alimentación saludable el cual pueden disminuir o evitar dichas reacciones fisiológicas.

La autoimagen:

Es el yo del estudiante, o la imagen que tiene de sí mismo y que debe responder a los cambios que se presentan en la universidad. También se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del estudiante. La enfermera puede ayudar a reconocer y fortalecer las habilidades propias que

tiene el estudiante universitario como el liderazgo, el pensamiento crítico, adaptabilidad, inteligencia emocional y manejo de la tecnología, para así poder tener un ambiente acogedor en su vida universitaria.

El dominio de un rol o papel:

En la vida y en el lugar donde nos encontremos cada hombre ejerce una función distinta en la sociedad, ya sea de mama, papa o estudiante, esta función cambia en momentos, como el caso de un estudiante universitario que debe acomodarse al nuevo papel que hoy ejerce para enfrentar durante su vida universitaria. Es por ello que la enfermera puede ayudar a identificar actitudes positivas (iniciativa, perseverancia, disposición y motivación) y negativas (como la falta de interés, el incumplimiento y la irresponsabilidad), en el cual puede reforzar las positivas y cambiar las negativas.

La interdependencia:

Los estudiantes tienen un papel importante en la vida universitaria e intentan adaptarse y responder de la mejor manera ante las situaciones difíciles que se les presenta, sobre todo en su ámbito social, recibiendo influencias y en busca de atención, apoyo o afecto de los demás. La enfermera puede ayudar a mejorar su conducta mediante la orientación, a que él de la iniciativa y sepa que papel es insustituible, porque nadie más lo hará por ellos.

2. Modelo del sistema conductual de Dorothy Johnson. (55)

El Modelo del sistema Conductual de Johnson es un modelo de atención de enfermería, que busca el fomento del funcionamiento

conductual eficiente y eficaz del estudiante en su vida universitaria. Asimismo, promover el equilibrio y disminuir el estrés.

Dorothy considera al estudiante como un sistema abierto, interrelacionado y conductual compuesto de una serie de subsistemas interdependientes e integrados, en el cual los estudiantes universitarios tratan de alcanzar el equilibrio a través de ajustes y adaptaciones que consigue en su vida universitaria.

3. Los subsistemas según Johnson son los siguientes:

A. Dependencia:

Los estudiantes universitarios suelen ser dependiente de sus padres por recibir su apoyo económico; como también hay estudiantes que dependen de sí mismo, que se dedican a trabajar y estudiar a la vez. Ante esta situación la enfermera puede orientar a los estudiantes a emplear estrategias como organizar su tiempo, llegar a la hora indicada a clases, cumplir con los trabajos asignados, estudiar constantemente ya que solo dependerá de uno mismo hacerlo, porque nadie más lo hará; de esa manera podemos evitar la presencia del estrés y continuar estudiando o culminar la profesión que eligieron logrando ser profesionales de éxito.

B. Ingestión:

Es la selección e ingestión de alimentos por parte del estudiante, teniendo en cuenta el tipo, la cantidad de alimentos que eligen y los horarios establecidos para su consumo. Así mismo la enfermera puede ayudar al estudiante mediante una capacitación, acerca de los alimentos que debe de consumir, como frutas, verduras, agua, carbohidratos y proteínas, en el cual puedan evitar el consumo de

alcohol o tabaco con la finalidad de evitar problemas digestivos con el cual se disminuye el estrés.

C. Eliminación:

Implica la necesidad de acudir a los servicios higiénicos, pero este puede verse impedido, ya sea por la situación, el lugar y con quienes se encuentren en ese momento. Es por ello que la enfermera puede orientar a los estudiantes, a cumplir las reglas de la universidad, una de ellas es no interrumpir la ponencia del docente, asimismo deberán de esperar el tiempo o momento indicado para poder acudir. La enfermera debe de recomendar a los estudiantes que deberían de acudir a los servicios higiénicos antes de ingresar al aula, durante el receso y en la salida de clases; asimismo se podrá evitar situaciones de estrés.

D. Sexual:

Influye a aquellas prácticas orientadas a dar y recibir placer involucrando el propio cuerpo del estudiante y el de otros, pero se debe considerar un riesgo para la salud si no se toman precauciones. Es por ello que la enfermera mediante la orientación de la planificación familiar, la utilización de métodos anticonceptivos puede ayudar a los estudiantes a llevar una vida sexual saludable, segura y responsable; asimismo pudiendo evitar el contagio de ITS, embarazos no deseados y situaciones estresantes en su vida universitaria.

E. Agresividad:

Es un proceso psicológico que implica esfuerzos a nivel cognitivo y conductual del estudiante, acompañado de emociones negativas como la ansiedad, ira, miedo y tristeza ante situaciones estresantes que se presentan en su vida universitaria. La universidad demanda

límites de autoprotección y les pide a los estudiantes que se respeten y protejan a sus compañeros de estudio como a su propiedad. La enfermera puede ayudar al estudiante, mediante la orientación de estrategias, a controlar o disminuir las reacciones emocionales negativas y aumentar las positivas, como reforzando su autoestima, ayudando a vincularse socialmente con los demás, y aconsejar en la solución de sus problemas teniendo en cuenta pensar antes de actuar, con lo que demostraría la interrelación entre ellos y disminución del estrés.

F. Realización:

“Su función consiste en controlar o dominar un aspecto propio del mundo circundante hasta alcanzar un cierto grado de superación. Se relacionan estrechamente las cualidades intelectuales, físicas, mecánicas y sociales”. El estudiante debe de esforzarse para alcanzar todos sus objetivos propuestos de la mejor manera superándose cada vez más.

G. Afiliación:

Es considerado el más importante, ya que constituye la base de toda organización social, en el cual ayuda a buscar la supervivencia y seguridad del estudiante en la universidad, ante situaciones obstaculizadoras como es el estrés. La enfermera puede ayudar a que el estudiante se vincule socialmente en el ámbito universitario y se sienta seguro con los demás. De esta manera lograremos que su permanencia en la universidad sea más duradera y pueda cumplir con sus objetivos, uno de ellos es culminar satisfactoriamente la carrera profesional de enfermería.

2.3. Definición de términos básicos

Adaptación académica

La adaptación, es la capacidad de responder adecuadamente a las exigencias del entorno y esta relacionada con el nivel de interacción que los estudiantes construyen con sus compañeros de aula, principalmente con los lazos de confianza que construyen con los docentes y la predisposición de éstos para brindarles apoyo académico.

Estrés académico

El estrés académico es la reacción que todo estudiante adquiere de acuerdo con las diversas exigencias dentro del ciclo como estudiante y se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.

Percepción al estrés

La percepción del estrés se evaluó mediante la escala de estrés percibido, que mide el grado en que las situaciones de la vida se perciben como estresantes, ubicando el grado en que el individuo encuentra la vida impredecible, incontrolable o sobrecargada.

Reacciones al estrés

Reacciones de comportamiento: Retraimiento, inquietud, cambios en el sueño, cambios en el apetito, aumento en el uso de alcohol, aumento en el uso de otras sustancias, brotes de ira, dificultad para expresarse, frustración, o cualquier comportamiento que difiera de su comportamiento habitual.

Estrategias de Afrontamiento

Hoy en día el estrés se puede manejar y controlar con diferentes tipos de tratamientos, e incluso uno puede mejorar con tan solo cambiar el estilo de vida dependiendo del tipo o fase de estrés que este atravesando. La alimentación, el

estilo de vida, el ejercicio físico y otras terapias de relajación son cruciales al momento de elegir una terapia adecuada para contrarrestar el estrés por tal motivo tener conocimiento adecuado de este padecimiento es de interés general debido a que nadie está exento de sufrir esta enfermedad.

2.4. Formulación de Hipótesis.

2.4.1. Hipótesis general

La adaptación se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

2.4.2. Hipótesis específicas.

- La adaptación social se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.
- La adaptación institucional se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.
- La adaptación académica se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.
- La adaptación académica se relaciona significativamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma
- El estrés se relaciona positivamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

2.5. Identificación de variables.

Variable 1. Adaptación Académica

Variable2. Estrés académico

Donde:

M : Muestra.

O1 : Adaptación.

O2 : Estrés académico

r : Relación

3.5. Población y muestra

Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes del II semestre de la UNDAC Filial Tarma. Se consideró la población muestral porque se trabajó con el total de los estudiantes del II semestre que son aproximadamente 30.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnicas

Autoregistro.

A través de esta técnica se aplicó ambos instrumentos a los estudiantes del II semestre de la UNDAC; Cuestionario sobre adaptación a la vida universitaria (CAVU) y el cuestionario sobre SISCO estrés académico

Para ello se procedió a entregar primero el cuestionario de Adaptación a la Vida Universitaria (CAVU) y se realizó una previa explicación sobre el registro de sus respuestas se asignaron 08 minutos ya que consto de 22 preguntas que debieron ser marcadas rápidamente para evitar sesgos de error.

El segundo instrumento fue aplicado en días distintos al primer instrumento para evitar que el respondiente se canse y se entregó de la misma forma y se otorgó 8 minutos para que registre sus respuestas.

Instrumentos.

Cuestionario de Adaptación a la Vida Universitaria (CAVU).

A través de este instrumento se evaluó la adaptación vida universitaria de los estudiantes del II semestre de la UNDAC, este instrumento consto de 22 items con 2 alternativas de respuesta: si o no

Inventario SISCO de Estrés Académico.

Este instrumento constó en su primera parte datos generales como: Edad, sexo, procedencia y datos específicos.

Este instrumento constó con items con 5 alternativas de respuesta: nunca rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.

Confiabilidad del instrumento según coeficiente alfa de Cronbach para ambas variables

La confiabilidad del instrumento, fue determinada mediante el Coeficiente de Alfa de Cronbach, cuya fórmula es:

Se obtuvo los siguientes resultados estadísticos de confiabilidad:

VARIABLE	ALFA	Nº ELEMENTOS	CATEGORÍA
VARIABLE1	0.86	28	Aceptable
VARIABLE2	0.66	11	Aceptable

Para que exista confiabilidad del instrumento se requiere $0.5 > t$, por lo tanto estos instrumentos son de alta confiabilidad.

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

3.8.1. Procesamiento de Datos

Para el procesamiento y análisis de los datos a obtenidos en la investigación se realizó:

Se ordenó cada uno de los instrumentos verificando si estaban completos en cuanto a las respuestas marcadas

Se evaluó la calidad de datos obtenidos en los instrumentos.

Se construyó la base de datos en el Excel y SPS V26.

Se vació la información de datos en bruto a la base electrónica.

3.9. Tratamiento estadístico.

Se cruzó las variables para la construcción de las tablas estadísticas que proporcionaron respuesta a cada uno de los problemas planteados, se logró el objetivos y contrastación de hipótesis de la investigación.

Se presentó las tablas estadísticas, se aplicó la prueba de contraste de hipótesis y se estableció su grado de relación contrastando las hipótesis estadísticas; nula y alterna) con un nivel de significancia del 95%.

Se Aplicó la prueba estadística de Spearman con una significancia del 95%.

Se realizó el análisis uni y bivariado de los resultados de investigación contenido en las tablas estadísticas.

Se procedió a formular las conclusiones, resultados y recomendaciones del estudio.

3.10. Orientación ética, filosófica y epistémica.

- **Respeto:** Se aceptó la decisión de los estudiantes sobre la participación en la investigación y el instrumento. Por lo tanto, los datos obtenidos fueron utilizados solo con fines de investigación.
- **Justicia:** Se aplicó el instrumento a todos los estudiantes sin distinción de raza, sexo, credo o cultura.
- **No maleficencia:** No causo daño la aplicación del instrumento.
- **Autonomía:** El instrumento fue aplicado de manera personal.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo.

El estudio de investigación se ha llevado a cabo de manera asincrónica con los estudiantes del segundo semestre académico de la UNDAC Filial Tarma en las fechas previstas en el cronograma de actividades.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.

TABLA N° 01: Nivel de estrés académico antes, en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

Nivel de Estrés Académico			
	Antes	N°	%
Valido	Grave	11	36.7
	Moderado	15	50.0
	Leve/Nulo	4	13.3
	Total	30	100.0

FUENTE: Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados del nivel de estrés académico antes en estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran

que, un 50,0% presentó estrés moderado; en tanto que, el 36,7% presentó estrés de nivel grave; y el 13,3% estrés leve o nulo.

GRÁFICO N° 01: Nivel de estrés académico antes, en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

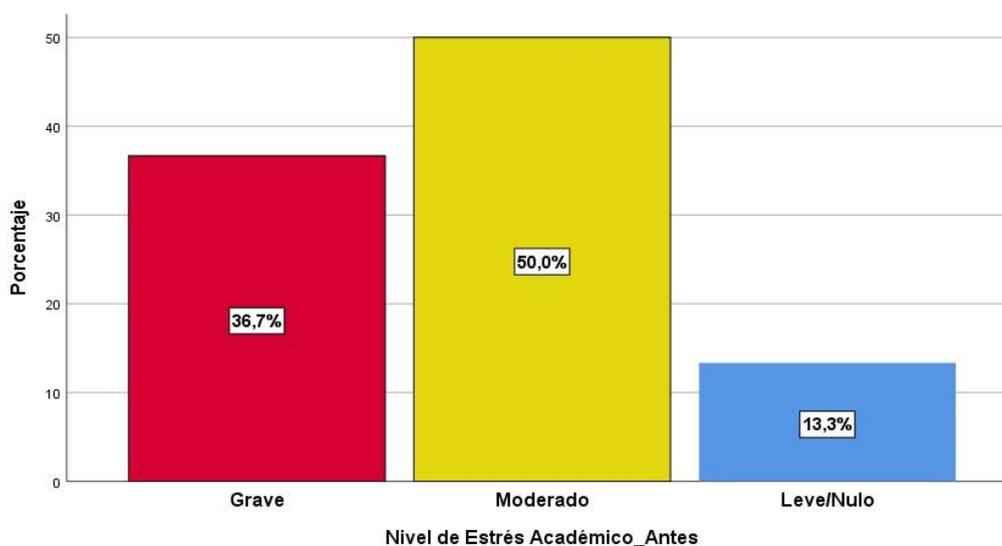


TABLA N° 02: Nivel de estrés académico después, en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

Nivel de Estrés Académico Después			
		N°	%
Valido	Moderado	12	40.0
	Leve/Nulo	18	60.3
Total		30	100.0

FUENTE: Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados del nivel de estrés académico después, en estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, un 60,0% presentó estrés leve o nulo; en tanto que, el 40,0% presentaron estrés de nivel moderado.

GRÁFICO N° 02: Nivel de estrés académico después, en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

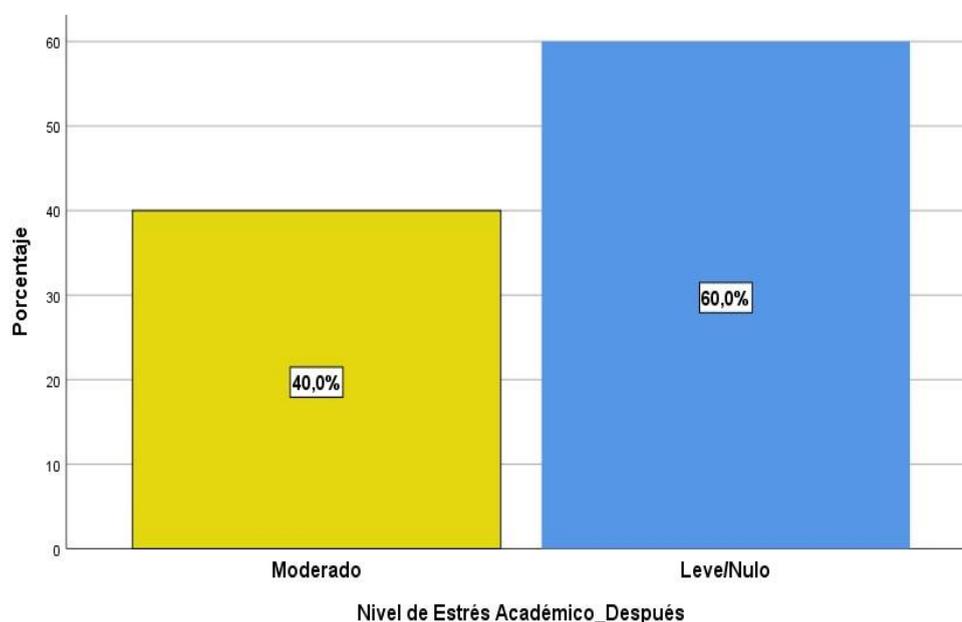


TABLA N° 03: Adaptación académica en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021.

Adaptación Académica		N°	%
Valido	Buena	16	53.3
	Regular	14	46.7
	Total	30	100.0

FUENTE: Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de la adaptación académica en estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, un 53,3% tuvo una buena adaptación académica; en tanto que, el 46,7% tuvo una adaptación regular.

GRÁFICO N° 03: Adaptación académica en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

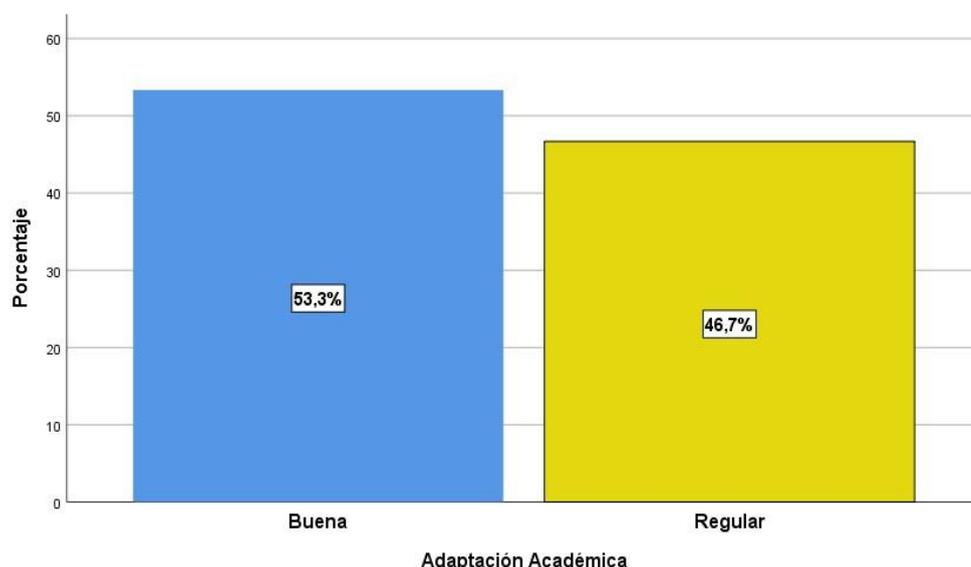


TABLA N° 04: Adaptación según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021.

ADAPTACIÓN ACADEMICA	ESTRÉS ACADEMICO					
	Leve/Nulo		Moderado		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena	14	77,8	2	16,7	16	53,3
Regular	4	22,2	10	83,3	14	46,7
Total	18	100,0	12	100,0	30	100,0

FUENTE: Cuestionario CAVU E Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de las variables; adaptación académica según estrés académico de los estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, el 53,3% tuvo adaptación académica buena; mientras que, el 46,7%, se adaptó de manera regular.

Entre estudiantes que presentan estrés leve o nulo, la adaptación académica fue buena en el 77,8% de ellos; en tanto que en el 22,2% fue regular. De la misma forma, se observan entre los estudiantes quienes presentan estrés

moderado, la adaptación académica fue regular en el 83,3%; y en el 16,7% fue buena.

En esta tabla podemos observar que, los que presentaron buena adaptación académica tienen menos nivel de estrés. Estos resultados fueron sometidos a prueba de contraste de hipótesis el cual se muestra en el apartado siguiente con nivel de significación del 95%.

GRÁFICO N° 04: Adaptación según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

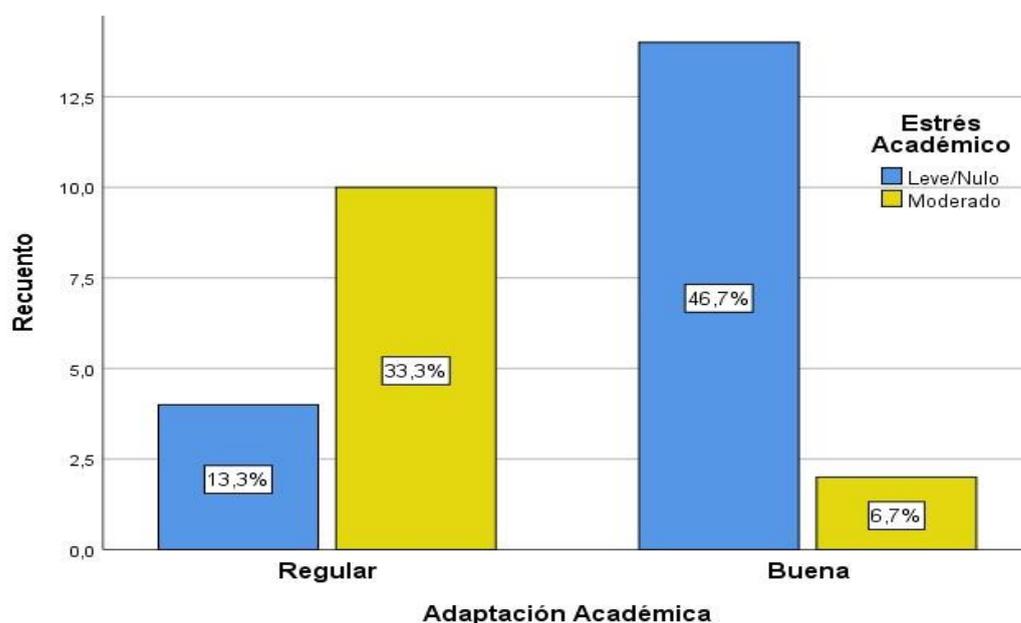


TABLA N° 05: Adaptación en la dimensión social según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

ADAPTACIÓN DIMENSION SOCIAL	ESTRÉS ACADEMICO					
	Leve/Nulo		Moderado		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena	15	83,3	1	8,3	16	53,3
Regular	3	16,7	11	91,7	14	46,7
Total	18	100,0	12	100,0	30	100,0

FUENTE: Cuestionario CAVU E Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de las variables; adaptación social según estrés académico de los estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, el 53,3% tuvo adaptación social buena; mientras que, el 46,7%, se adaptó de manera regular.

Entre estudiantes que presentan estrés leve o nulo (53,3%), la adaptación social fue buena en el 83,3% de ellos; en tanto que en el 16,7% fue regular. De la misma forma, se observan entre los estudiantes quienes presentan estrés moderado (46,7%), la adaptación social fue regular en el 91,7%; y en el 8,3% fue buena.

En esta tabla podemos observar que, los que presentaron regular adaptación social, aún tienen nivel de estrés más alto. Estos resultados fueron sometidos a prueba de contraste de hipótesis el cual se muestra en el apartado siguiente con nivel de significación del 95%.

GRÁFICO N° 05: Adaptación en la dimensión social según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

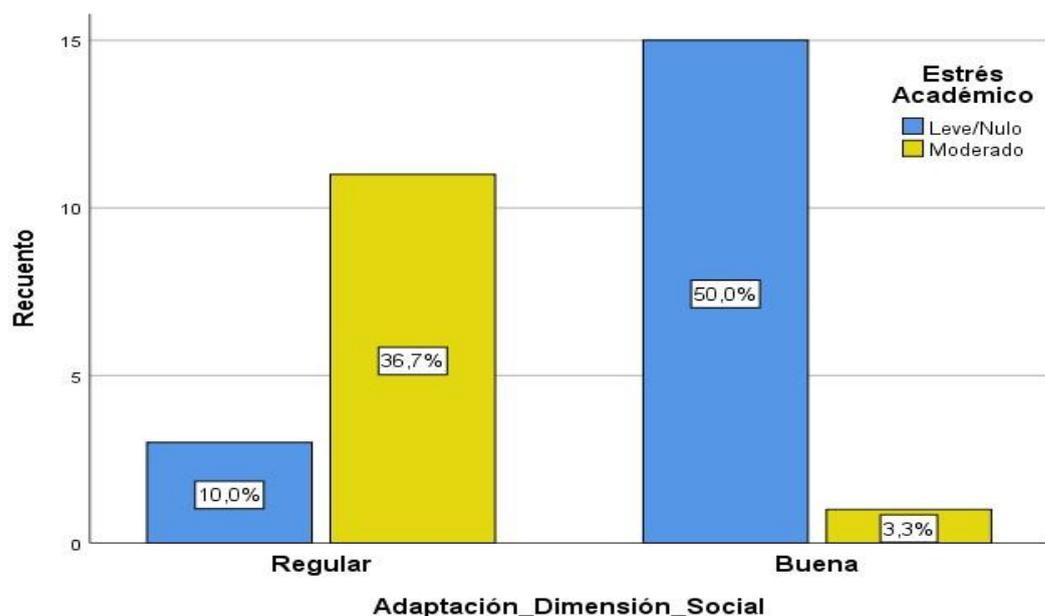


TABLA N° 06: Adaptación en la dimensión institucional según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

ADAPTACIÓN DIMENSION INSTITUCIONAL	ESTRÉS ACADEMICO					
	Leve/Nulo		Moderado		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena	12	66,7	1	25,0	15	50,0
Regular	6	33,3	11	75,0	15	50,0
Total	18	100,0	12	100,0	30	100,0

FUENTE: Cuestionario CAVU E Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de las variables; adaptación institucional según estrés académico de los estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, el 50,0% tuvo adaptación institucional buena; mientras que, el otro 50,0%, se adaptó de manera regular.

Entre estudiantes que presentan estrés leve o nulo, la adaptación institucional fue buena en el 66,7% de ellos; en tanto que en el 33,3% fue regular. De la misma forma, se observan entre los estudiantes quienes presentan estrés moderado, la adaptación institucional fue regular en el 75,0%; y en el 25,0% fue buena.

En esta tabla podemos observar que, los que presentaron buena adaptación institucional, tienen menos nivel de estrés. Estos resultados fueron sometidos a prueba de contraste de hipótesis el cual se muestra en el apartado siguiente con nivel de significación del 95%.

GRÁFICO N° 06: Adaptación en la dimensión institucional según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

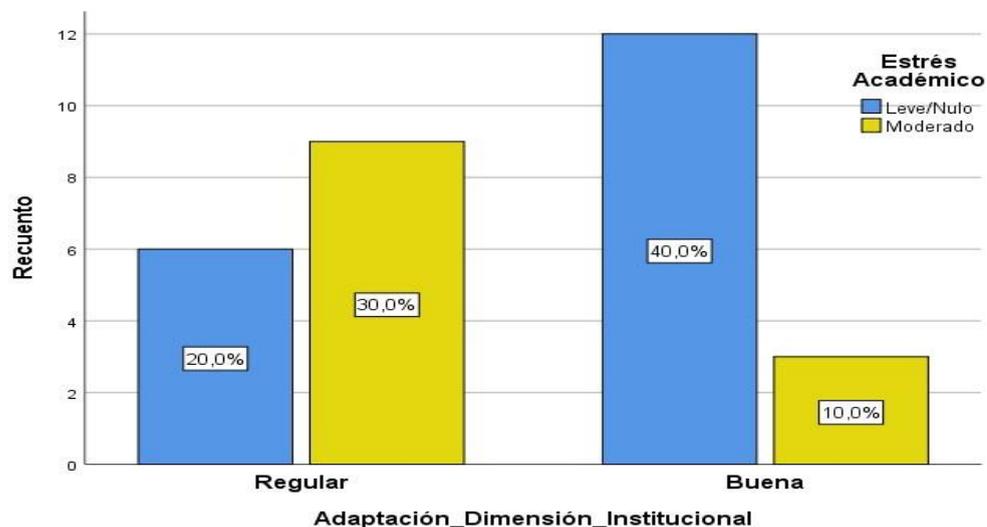


TABLA N° 07: Adaptación en la dimensión académica según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

ADAPTACIÓN DIMENSION ACADEMICA	ESTRÉS ACADEMICO					
	Leve/Nulo		Moderado		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Buena	15	83,3	2	16,7	15	56,7
Regular	3	16,7	10	83,3	15	43,3
Total	18	100,0	12	100,0	30	100,0

FUENTE: Cuestionario CAVU E Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de las variables; adaptación dimensión académica según estrés académico de los estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, el 56,7% tuvo adaptación académica buena; mientras que, el 43,3%, se adaptó de manera regular.entre estudiantes que presentan estrés leve o nulo, la adaptación académica fue buena en el 83,3% de ellos; en tanto que en el 16,7% fue regular. De la misma

forma, se observan entre los estudiantes quienes presentan estrés moderado, la adaptación académica fue regular en el 83,3%; y en el 16,7% fue buena.

En esta tabla podemos observar que, los que presentaron buena adaptación académica tienen menos nivel de estrés. Estos resultados fueron sometidos a prueba de contraste de hipótesis el cual se muestra en el apartado siguiente con nivel de significación del 95%.

GRÁFICO N° 07: Adaptación en la dimensión académica según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

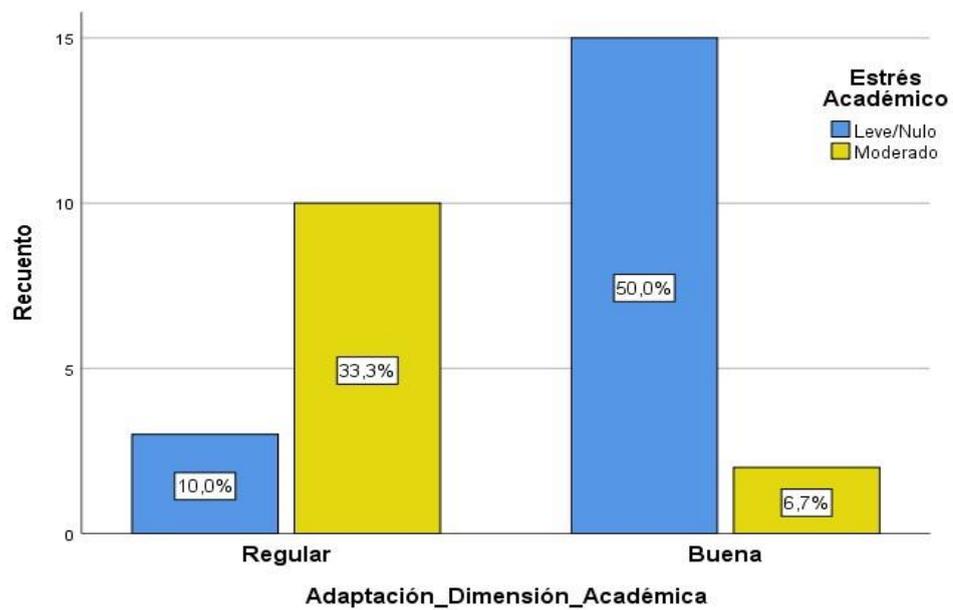


TABLA N° 08: Adaptación académica según indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

INDICADORES PERSONALES	ADAPTACIÓN ACADEMICA					
	Buena		Regular		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Edad						
17 años	16	53.3	7	23.3	23	76.7
18 años a más	2	6.7	5	16.7	7	23.3
Sexo						
Masculino	3	10.0	1	3.3	4	13.3
Femenino	15	50.0	12	40.0	27	90.0
Procedencia						
Tarma	13	43.3	8	13.3	21	70.0
Otros distritos	4	13.3	3	0.0	7	23.3
Otras provincias	1	3.3	1	0.0	2	6.7
Total	18	60.0	12	0.0	30	100.0

FUENTE: Cuestionario CAVU E Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de las variables; adaptación académica según indicadores personales de los estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que, la adaptación académica es buena cuando los estudiantes tienen 17 años con 53,3%, son de sexo femenino 50% y proceden de la ciudad de Tarma 43,3%.

GRÁFICO N° 08: Adaptación académica según indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

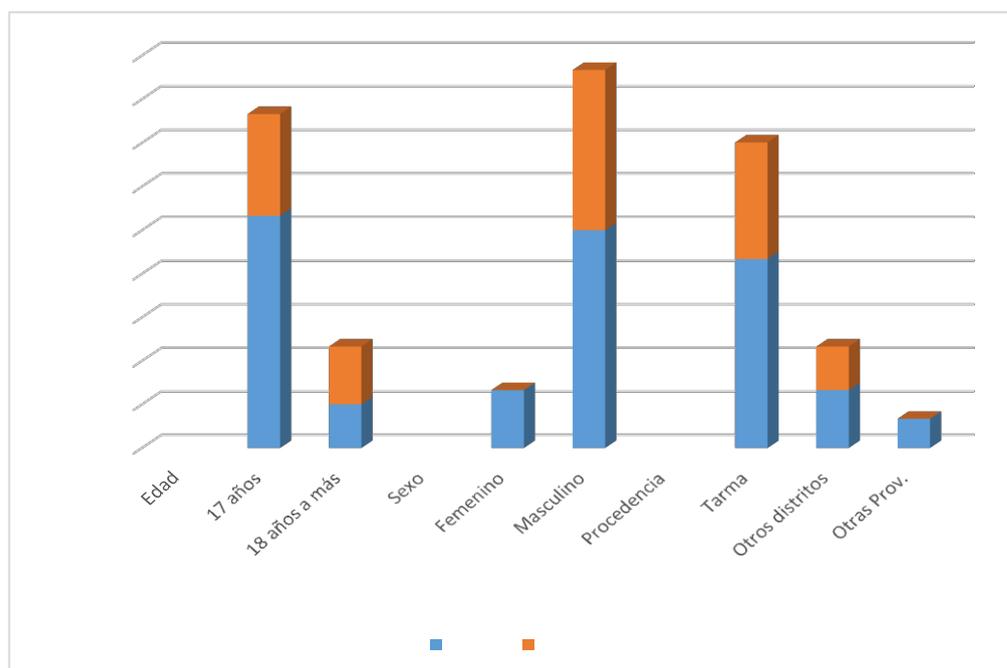


TABLA N° 09: Estrés académico según indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

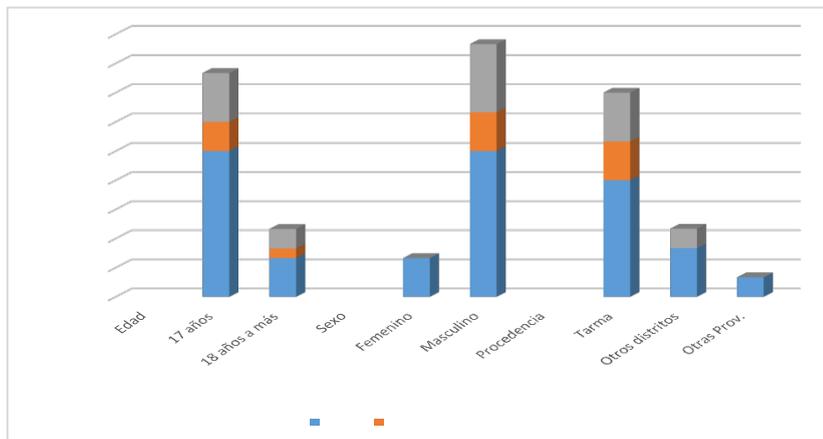
INDICADORES PERSONALES	ESTRES ACADEMICO					
	Leve		Moderado		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Edad						
17 años	15	53.3	7	23.3	22	73.3
18 años a más	3	6.7	5	16.7	8	26.7
	18	60	12	40.0	30	100
Sexo						
Masculino	3	10.0	1	3.3	4	13.3
Femenino	15	50.0	11	36.7	26	86.7
	18	60.0	12	40.0	30	100.0
Procedencia						
Tarma	12	40.0	9	13.3	21	70.0
Otros distritos	5	16.7	3	0.0	7	23.3
Otras provincias	1	3.3	1	0.0	2	6.7
Total	18	60.0	12	0.0	30	100.0

FUENTE: Cuestionario CAVU E Inventario SISCO

Análisis e interpretación.

En esta tabla se observan los resultados de las variables; estrés académico según indicadores personales de los estudiantes del segundo semestre académico, los resultados muestran que el estrés académico es leve en el 50% de estudiantes que tienen 17 años, son de sexo femenino 50%, y proceden de la ciudad de Tarma 40%.

GRÁFICO N° 09: Estrés académico según indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021



4.3. Prueba de hipótesis

TABLA N° 10: Adaptación según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

Correlaciones

		Estrés Académico	Adaptación Académica
Rho de Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,600**
Spearman Académico	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	30	30
Adaptación Académica	Coefficiente de correlación	-,600**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Hipótesis Estadística:

Ha:

La adaptación se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Ho

La adaptación se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor $p < 0,05 \rightarrow$ Ha: Se acepta

Ho: Se rechaza

Conclusión

Con un nivel de significancia $< 0,05$ se confirma relación estadística significativa entre la adaptación académica y el estrés académico, de manera inversa y fuera moderada (Rho -0,600). Por lo que, los resultados permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

TABLA N° 11: Adaptación en la dimensión social según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

		Estrés Académico	Adaptación_ Dimensión_ Social
Rho de Estrés Coeficiente de Spearman Académico correlación		1,000	-,736**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	30	30
Adaptación_ Coeficiente de Dimensión_ correlación Social		-,736**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Hipótesis Estadística:

Ha:

La adaptación social se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

La adaptación social no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor $p < 0,05 \rightarrow$ Ha: Se acepta

Ho: Se rechaza

Conclusión

Con un nivel de significancia $< 0,05$ se confirma relación estadística significativa entre la adaptación social y el estrés académico, de manera inversa y fuera moderada (Rho $-0,736$). Por lo que, los resultados permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

TABLA N° 12: Adaptación en la dimensión institucional según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 - 2021

		Estrés Académico	Adaptación_ Dimensión Institucional
Rho de Estrés Académico Coeficiente de Spearman	Correlación	1,000	-,408*
	Sig. (bilateral)	.	,025
	N	30	30
Adaptación_ Dimensión_ Coeficiente de Correlación Institucional	Correlación	-,408*	1,000
	Sig. (bilateral)	,025	.

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Hipótesis Estadística:

Ha:

La adaptación institucional se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Ho:

La adaptación institucional no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión estadística:

Valor $p < 0,05 \rightarrow$ Ha: Se acepta

Ho: Se rechaza

Conclusión

Con un nivel de significancia $< 0,05$ se confirma relación estadística significativa entre la adaptación institucional y el estrés académico, de manera inversa y fuera moderada (Rho $-0,408$). Por lo que, los resultados permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

TABLA N° 13: Adaptación en la dimensión académica según estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

Correlaciones		
	Estrés Académico	Adaptación_ Dimensión_ Académica
Rho de Estrés Coeficiente de Spearman Académico correlación	1,000	-,659**
Sig. (bilateral)	.	,000
N	30	30
Adaptación_ Coeficiente de Dimensión_ correlación Académica	-,659**	1,000
Sig. (bilateral)	,000	.
N	30	30

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Hipótesis Estadística:**Ha:**

La adaptación académica se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Ho

La adaptación académica no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor $p < 0,05 \rightarrow$ Ha: Se acepta

Ho: Se rechaza

Conclusión

Con un nivel de significancia $< 0,05$ se confirma relación estadística significativa entre la adaptación académica y el estrés académico, de manera inversa y fuera moderada (Rho $-0,659$). Por lo que, los resultados permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

TABLA N° 14: Adaptación académica según indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

Correlaciones						
			ADAPTACION ACADEMICA	Edad	Sexo	Procedencia
Rho de Spearman	ADAPTACION ACADEMICA	Coefficiente de correlación	1,000	,234	,298	-,075
		Sig. (bilateral)	.	,212	,109	,695
		N	30	30	30	30
	Edad	Coefficiente de correlación	,234	1,000	,216	,329
		Sig. (bilateral)	,212	.	,251	,076
		N	30	30	30	30
	Sexo	Coefficiente de correlación	,298	,216	1,000	,254
		Sig. (bilateral)	,109	,251	.	,176
		N	30	30	30	30
	Procedencia	Coefficiente de correlación	-,075	,329	,254	1,000
		Sig. (bilateral)	,695	,076	,176	.
		N	30	30	30	30

Hipótesis Estadística:

Ha:

La adaptación académica se relaciona significativamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma

Ho

La adaptación académica no se relaciona significativamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma

Decisión Estadística:

Valor $p < 0,05 \rightarrow$ Ha: Se acepta

Ho: Se rechaza

En la tabla se presenta los resultados de la relación entre la adaptación con los indicadores personales de los estudiantes del segundo semestre académico observándose que el valor de la rho de Spearman para la edad es = 0,234 y p valor = 0,212; los resultados permiten rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, por lo que se concluye que: no existe relación entre ambas variables.

El valor de la rho de Spearman para el sexo es = 0,298 y p valor = 0,109; los resultados permiten rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, por lo que se concluye que: no existe relación entre ambas variables.

El valor de la rho de Spearman para la procedencia es = -0,075 y p valor = 0,695; los resultados permiten rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, por lo que se concluye que: no existe relación entre ambas variables.

TABLA N° 15: Estrés académico según indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

Correlaciones						
			ESTRES ACADEMICO	Edad	Sexo	Procedencia
Rho de Spearman	ESTRES ACADEMICO	Coeficiente de correlación	1,000	,075	,291	-,173
		Sig. (bilateral)	.	,696	,118	,362
		N	30	30	30	30
	Edad	Coeficiente de correlación	,075	1,00 0	,216	,329
		Sig. (bilateral)	,696	.	,251	,076
		N	30	30	30	30
	Sexo	Coeficiente de correlación	,291	,216	1,000	,254
		Sig. (bilateral)	,118	,251	.	,176
		N	30	30	30	30
	Procedencia	Coeficiente de correlación	-,173	,329	,254	1,000
		Sig. (bilateral)	,362	,076	,176	.
		N	30	30	30	30

Hipótesis Estadística:

Ha:

El estrés se relaciona significativamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Ho

El estrés no se relaciona significativamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.

Decisión Estadística:

Valor $p < 0,05 \rightarrow H_a$: Se acepta

H_0 : Se rechaza

En la tabla se presenta los resultados de la relación entre el estrés académico con los indicadores personales de los estudiantes del segundo semestre académico observándose que el valor de la rho de Spearman para la edad es = 0,075 y p valor = 0,696; los resultados permiten rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, por lo que se concluye que: no existe relación entre ambas variables.

El valor de la rho de Spearman para el sexo es = 0,291 y p valor = 0,118; los resultados permiten rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, por lo que se concluye que: no existe relación entre ambas variables.

El valor de la rho de Spearman para la procedencia es = -0,173 y p valor = 0,362; los resultados permiten rechazar la hipótesis alterna y aceptar la nula, por lo que se concluye que: no existe relación entre ambas variables.

4.4. Discusión de resultados.

En la investigación realizada sobre Adaptación relacionado al estrés académico en estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma se arribó a las siguientes conclusiones: Los resultados muestran que la adaptación académica de los estudiantes es buena en el 63,3% y presentan estrés académico leve 60%. Y que en la dimensión social es buena en el 53,3% y presentan estrés académico leve el 36,7%. Al respecto Chucas E. (2019). En su investigación sobre: “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán” Concluye que se pudo encontrar que, si existe relación entre estrés académico y la adaptación universitaria, en cuanto a los niveles del estrés académico se halló mayor porcentaje en alto nivel, seguido de

Promedio alto junto a promedio bajo y se encontró menor porcentaje del nivel bajo de estrés académico. En lo referente al nivel de adaptación a la vida universitaria se pudo encontrar mayor porcentaje en el nivel bajo, seguido del nivel medio y un menor porcentaje en el nivel alto. Por otro lado, se pudo evidenciar que, si existe una correlación entre estrés académico y adaptación universitaria, siendo esta una correlación negativa. (7) al respecto se menciona que como ocurre con muchas de las palabras del castellano, el término adaptación proviene del latín, dentro de la señalada lengua su origen reside en la palabra *adaptare* que es vocablo compuesto por dos partes. “Así, en la primera parte, está el prefijo *ad*, que significa *hacia*, y en segunda parte nos encontramos con el vocablo *aptare* que vendría a traducirse como *adecuar* o *equipar*”. (10)

La adaptación es un “proceso de acomodación o ajuste de una cosa, u organismo, o hecho, a otra cosa, ser o circunstancia. Son cambios que se operan en algo, por diversos motivos, como agentes internos o externos”. (10) conseguir adaptarse teniendo presente sus agentes internos o externos de cada individuo es lograr su bienestar tanto físico, psicológico y espiritual.

En esta dimensión social el estudiante se organiza en base a la interacción con otras personas. Supone en el concepto de la cordialidad humana característica, esto es, el empuje genético que la lleva a establecer sociedades, crear e interiorizar civilizaciones, y el hecho de estar preparada biológicamente para existir con otros de su misma especie, lo que implica proporcionar atención a otro individuo necesariamente presente, y la cordialidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresa en la colaboración en grupos, y la vivencia de experiencias sociales”. (13)

Entre la dimensión social en universitarios encontraremos: La amistad en la Facultad es decir situarse a un ambiente desconocido, la persona busca

socializarse, es por ello que el joven universitario busca a amigos que tengan cualidades parecidas a él, y conservar amigos en la facultad.

Amistades con las que puedan estudiar busca en cualquiera en quien fiarse y tengan intereses idénticos el mismo interés de resaltar juntos referente al aprendizaje y ser los mejores en su centro universitario. La buena comunicación en los ratos libres los estudiantes buscan relacionarse con sus compañeros, en partes de los cafetines, espacios multifuncional, o en sitios donde se sientan cómodos uno y otro para charlas o conocerse. Así mismo su participación en las actividades recreativas, el socializarse con los demás también requiere ser partícipe de colaborar con los compañeros en las actividades programadas, por el centro universitario específicamente de la escuela en el que estudia.

Otra conclusión fue que la adaptación académica de los estudiantes en la dimensión institucional es buena en el 63,3% y presentan estrés académico leve el 60,0%.

En las instituciones educativas se preocupan por sus estudiantes principal en los universitarios, el cual se forman para la profesión que eligieron y para más adelante sean personas profesionales, capaces y competentes es por ellos que se debe brindar información dando a conocer lo que en la universidad o institución busca que sus estudiantes se adapten a los sistemas de investigación, debido a que sus carreras profesionales lo ameritan, el estar actualizados e indagar referente a los temas que tratan; los ayudara a ser buenos profesionales al finalizar sus estudios universitarios.

Los resultados muestran que, la adaptación académica de los estudiantes en la dimensión académica es buena en el 56,7% y presentan estrés académico leve el 40,0%. El cambio de ambiente en la enseñanza de la secundaria con la de superior que es el centro universitario es completamente opuesto e estricto, el cual se requiere de estrategias para conseguir la adaptación continua a los nuevos ritmos e estrategias de estudio, a los nuevos sistemas de

enseñanza y de evaluación como: Información de la asignatura que al inicio de clases los docentes dan información del cronograma de actividades a desarrollarse en todo el semestre académico, mediante el llamado silabo, que es una documentación que enfatiza todo el programa y ha de seguirlo puesto que está estructurado por personas capacitadas del centro universitario. Los conceptos claros de la asignatura por los docentes donde manifiestan sobre sus expectativas hacia los estudiantes, como y que esperan de ellos en el curso que han empezado. Así mismo Tener claro lo que hay que hacer y resolver, hay parámetros que se debe obedecer, tanto para los docentes y estudiantes, a ejecutarse durante el semestre y adaptación pertinente en el centro universitario.

Los resultados muestran los indicadores personales en la que se observa que, la adaptación académica es buena cuando los estudiantes tienen 17 años con 53,3%, son de sexo femenino 50% y proceden de la ciudad de Tarma 43,3%. Y que el estrés académico es leve en el 50% de estudiantes que tienen 17 años, son de sexo femenino 50%, y proceden de la ciudad de Tarma 40%. Según Águila, Calcines, Monteagudo, y Achon (2015) (19) mencionan que el estrés universitario es la etapa de rigidez o angustia que se da en el interior del centro universitario. Por lo tanto, las personas que están dentro del periodo de estudio, ya sea a partir el grado escolar hasta el universitario, experimentan angustia, preocupación, por ello se le nombra estrés académico. Del mismo modo, Barraza et al. (2019), (18) mencionan que las exigencias y demandas que enfrenta una persona tiene nexo con su existencia académica dentro de su centro educativo; esto puede afligir a estudiantes como a docentes. De forma similar, Águila, Calcines, Monteagudo, y Achon (2015) (19) añaden que, ante a estresores académicos, el alumno trascurre por procesos cognitivos y afectivos, en el cual evalúa diversos factores ambientales y los cataloga como desafiantes, por consiguiente, la respuesta frente estos estímulos estresores se manifiesta al

mostrar, por adelantado, emociones como angustia, intranquilidad, congoja, cólera o complacencia, consuelo, seguridad, entre otros. Es preciso señalar que el fastidio que el educando expresa puede ocasionar una tensión significativa al enfrentar al ambiente universitario, como la realización de pruebas, productividad educativa, trato con sus compañeros y docentes, etc.

Por último, la explicación que se utilizó para este estudio, es la postulada por Barraza (2014), (20) quien menciona que, dentro del estrés académico, existe un concluyente desarrollo para que el educando logre adaptarse, de manera psicológico, empieza interpretando los estímulos académicos como estresores, lo que ocasiona una inestabilidad en la persona, al originar diversos síntomas, y llevándolo a coger medidas de afrontamiento

CONCLUSIONES

1. El 50,0% de los estudiantes presentó estrés moderado antes; en tanto que, el 36,7% presentó estrés de nivel grave; y el 13,3% estrés leve o nulo.
2. El 60,0% presentó estrés leve o nulo después; en tanto que, el 40,0% presentó estrés de nivel moderado.
3. El nivel de adaptación en general en estudiantes del segundo semestre académico, fueron en un 53,3% buena; en tanto que, el 46,7% fue regular.
4. El 53,3% tuvo buena adaptación social; mientras que, el 46,7%, se adaptó de manera regular; esta adaptación social, se relaciona con presencia de estrés leve o nulo (60,0%) de manera significativa, inversa y fuerza moderada
5. El 50,0% tuvo buena adaptación institucional; mientras que, el otro 50,0%, se adaptó de manera regular; esta adaptación institucional, se relaciona con presencia de estrés leve o nulo (60,0%) de manera significativa, inversa y fuerza moderada
6. El 56,7% tuvo buena adaptación académica; mientras que, el 43,3%, se adaptó de manera regular; esta dimensión adaptación académica, se relaciona con presencia de estrés leve o nulo (60,0%) de manera significativa, inversa y fuerza moderada
7. Los indicadores personales en la que se observa que, la adaptación académica es buena cuando los estudiantes tienen 17 años con 53,3%, son de sexo femenino 50% y proceden de la ciudad de Tarma 43,3%.
8. El estrés académico es leve en el 50% de estudiantes que tienen 17 años, son de sexo femenino 50%, y proceden de la ciudad de Tarma 40%.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere a los directivos de la UNDAC a realizar inducción a los estudiantes ingresantes para ayudar a la adaptación a la vida académica y disminuir el estrés que ocasiona este cambio que produce el cambio de vida que representa para ellos.
2. Se sugiere a los estudiantes a mejorar su adaptación social para favorecer su adaptación académica y manejar mejor su estrés ocasionado por el cambio de vida educativa.
3. Se sugiere al docente tutor de este semestre académico a orientar y capacitar a los estudiantes para favorecer su adaptación institucional a la universidad, lo que va a contribuir a disminuir los efectos que se pueda producir en cuanto a su estrés.
4. A los estudiantes se sugiere a mejorar la adaptación académica tomando como base el pase que tuvo al momento de seguir su preparación en la formación en el centro pre universitario.
5. Se sugiere a los estudiantes a adaptarse a la nueva vida universitaria intercambiando experiencias y sosteniendo relación interpersonal adecuada con sus compañeros de estudio.
6. Se sugiere a los estudiantes a manejar mejor su estrés y entender que ésta es una etapa transitoria que dura poco tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bazán H. educación universitaria. [Online].; 2020 [cited 2020 Agosto 20. Available from: <https://upagu.edu.pe/es/la-educacion-universitaria-y-su-respuesta-a-la-crisis-del-covid-19-continuidad-adaptacion-e-innovacion/>
2. Catro J. Trabajo de investigación Estrés académico y estrategias de afrontamiento. [Online].; 2017 [cited 2020 Septiembre 1. Available from: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12225/1/2017__estres_academico_estrategias.pdf.
3. Scielo. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. [Online].; 2010 [cited 2020 Agosto 14. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010.
4. Catro S. Trabajo investigación "Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes". [online].; 2019 [cited 2020 Septiembre Available from: <http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/roosevelt/155/informe%20final%20de%20tesis%28Castro%20Maldonado%20Stephany%20Lhey%20y%20Qui%C3%B1ones%20Zambrano%20Lenka%20Zulema%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
5. Kloster. G; Perrotta F. "Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná" (2019) <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
6. Chacón Zenteno Carlos A. (2018) "Estrés y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Primer Año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018." <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
7. Chucas García, Erick A. (2019). En su investigación sobre: "Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la

Universidad Señor de Sipán”

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37010>

8. Cassaretto Bardales Mónica – 2019 “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura”
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%C3%ADnez_Quispe_Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Castro M, Stephany; Quiñones, Lenka. (2019). “Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería del VII semestre en la universidad privada de Huancayo “Franklin Roosevelt”
<http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/handle/Roosevelt/155>
10. Porto J, Merino M. Adaptación [en línea]. Definición. De 2012. fecha de acceso 10 de septiembre 2018. URL disponible en: <https://definicion.de/adaptacion/>.
11. Fernández E. Adaptación a la vida universitaria: factores intervinientes [en línea]. Wiki estudiantes.org; 2014. fecha de acceso 24 mayo 2019. URL disponible en: <https://www.wikiestudiantes.org/adaptacion-a-la-vida-universitariafactores-intervinientes/>.
12. Sánchez M, Álvarez A, Flores T, Arias J, Saucedo M. El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos [en línea]. Revista y boletines científicos. fecha de acceso 28 de septiembre 2018. URL disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>.
13. López C. dimensión social [en línea]. Barcelona: enfermera virtual;2017. [fecha de acceso 25 de mayo 2018]. URL disponible en:https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_social.

14. Oblitas, L. (2010). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Avances En Psicología*, 16(1). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>
15. Bonilla, C., Delgado, K., & León, D. (2015). Niveles de estrés académico en estudiantes de odontología de una Universidad de la Provincia de Chiclayo, 2014. Tesis. Universidad Católica Santo Toribio. Recuperado de http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/309/1/TL_
16. Berrío, N., & Mazo, R. (2017). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 91, 399– 404. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
17. Holt, N., & Dunn, J. (2004). Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 213–222. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00040-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00040-7)
18. 18. Barraza, A., Gonzáles, L., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12–26. Recuperado de https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo_es_tres_academico.pdf
19. 19. Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
20. Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, (111), 45–55. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf> 67.
21. Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://doi.org/1870-8420>
22. Cano, A. (2010, enero). Ansiedad, estrés, emociones negativas y salud. Recuperado de

https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Tabares/publication/274215325_Imago_mundi_la_contribucion_cultural_de_la_medicina_al_estres_urbano/links/5519060c0cf2f7d80a3e3843/Imago-mundi-la-contribucion-cultural-de-la-medicina-al-estres-urbano.pdf#page=12

23. Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud Y Administración*, 3(7), 11–18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
24. Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiátrica*, 77(4). Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
25. Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO de estrés académico. *Psicología Científica*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
26. Vega, C., Villagrán, M., Nava, C., & Soria, R. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativas En Psicología*, 18(28). Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a08.pdf>
27. Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, 87–100. Recuperado de https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
28. Crespo, M., & Labrador, F. (2003). *Estrés* (Editions sí). Madrid.
29. Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.67>

30. Barraza, A. (2015). Apoyo socio-escolar percibido y su relación con el estrés académico en estudiantes de licenciatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 15.
31. Celis, J., Bustamante, J., Cabrera, M., Cabrera, D., Alarcón, M., & Monge, W. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de La Facultad de Medicina*, 62, 25–30. <https://doi.org/10.15381/anales.v62i1.4143>
32. Amigo, I. (2000). *El precio biológico de la civilización, el estrés (Celeste)*. España. Recuperado de <https://www.casadellibro.com/libro-el-precio-biologico-de-lacivilizacion-el-estres/9788482112787/736983>
33. Lázarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Roca, Ed.). España.
34. Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1–14. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>
35. Acuña, L., Gonzáles, D., & Bruner, C. (2012). La escala de reajuste social de Holmes y Rahe en México: una revisión después de 16 años. *Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 16–32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243030189002.pdf>
36. Ospina, A. (2016). *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*. Universidad Católica de Colombia. Recuperado de [https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis de maestría Andrés Ospina Stepanian.pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis%20de%20maestría%20Andrés%20Ospina%20Stepanian.pdf)
37. Bertalanffy, L. (1968). *Teoría general de los sistemas*. (F. de C.E.S.A., Ed.), *General System Theory; Foundations, Development, applications*. Mexico D.F.:

- George Braille, Nueva York. <https://doi.org/10.1016/j.pan.2012.03.031> Bland, H., Melton, B., Bingham, L., & Welled, P. (2014a). Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*, 48(4), 559–568. Recuperado de <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/commhealth-facpubs/97/>
38. Lázarus, R. (2000). *Estrés y emoción: su manejo e implicaciones en nuestra salud* (Desclée de). España.
39. Colle, R. (2002). ¿Qué es la “Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación?” Portales, Universidad Diego, 1–27. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/TCSCres.pdf>
40. Huerta, S. (2015). *Estrés académico en los estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/931462193/estrs-acadmico> 75
41. Cruz, C., & Vargas, F. (1998). *estres: entenderlo y manejarlo*(universidad). Chile.
42. Vizoso, C., & Arias, O. (2017). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 90–97. Recuperado de <http://revistes.ub.edu/index.php/Anuariopsicologia/article/download/17429/20221>
43. Tessa, R. (2015). Factores estresores percibidos por los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. *Revista Colombiana de Enfermería*, 10(10),27–34. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6547170.pdf>
44. Gutiérrez, A. (2016). Factores estresores en estudiantes del pregrado de la facultad de ciencias contables - UNMSM. *Revista de La Facultad de Ciencias Contables*, 24(46), 27–40. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/466>

45. Rossi, R. (2001). Para superar el estrés (De Cecchi). España.
46. Álvarez, J., Aguilar, J., & Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas Joaquín Álvarez, José Manuel Aguilar y. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1696–2095), 333–354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/2931/293123551017/1>.
47. Gelabert, J., & Muntaner, A. (2017). Estrés académico y emociones académicas en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Aprendizaje En Educación Superior*, 4(1), 1–7. Recuperado de <https://journals.epistemopolis.org/edusuperior/article/view/1367/959>
48. Agurto, L. (2013). Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1783/1/re_psicologia_estrategi.aprendizaje_motiv.estres.academico.estudiantes_65 tesis.pdf
49. Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149–157. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf> 76
50. Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
51. Feldman, R. S. (2008). *Desarrollo en la infancia* (Pearson Ed). México D.F. 73
52. Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Academic stress in university students. *Psicología Y Salud*, 21(1), 31–37. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/MarcoAntonio-Pulido-Rull.pdf>
53. Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Multimed*, 17(2), 185–196.

Recuperado

de

<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

54. Albornoz J, Ambrosetto A, Fortuna A, Picarde M. Modelos y teorías de Callista Roy [en línea]. [Diapositiva]. 2012. 15 diapositivas. fecha de acceso 11 de octubre 2018. URL disponible en: <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.com/2012/06/callista-roy.html>.
55. Gómez L, Montserrat A. Teoría de Dorothy E. [en línea]; 2014. [fecha de acceso 23 de mayo 2019]. URL disponible en: <https://malugromer.files.wordpress.com/2014/04/dorothy-ejohnson.pdf>.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ANEXO N° 01

CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA (CAVU)

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar el nivel de adaptación a la vida universitaria en estudiantes del Segundo semestre académico de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

INSTRUCCIONES.

Sr o Srta. Estudiantes tenga Ud. La amabilidad de marcar en una de las alternativas "SI" afirmas o "NO" niegas las siguientes situaciones:

ITEMS	SI	NO
DIMENSION SOCIAL		
1. ¿Ha hecho nuevos amigos en la facultad?		
2. ¿En la facultad a conocido personas con la que pueda estudiar?		
3. ¿Tiene buena comunicación con sus compañeros de clases?		
4. ¿Participa de las actividades recreativas organizadas en la facultad?		
5. ¿En los ratos libres hace uso del cafetín, del espacio multifuncional, etc., para reunirse a charlas con algunos compañeros?		
DIMENSION INSTITUCIONAL		
6. ¿Está familiarizada (o) con la investigación y la extensión universitaria?		
7. ¿Está familiarizada (o) con la autonomía y el cogobierno universitario?		
8. ¿Dispone de la información que necesita sobre el servicio de bienestar estudiantil?		
DIMENSION ACADÉMICA		
9. ¿Dispone de la información que necesita sobre las asignaturas (horarios, programas, actividades que debe hacer, etc.)?		
10. ¿Tiene claro cuáles son los conceptos esenciales que debe aprender de las asignaturas?		
11. ¿Tiene claro lo que los docentes de las asignaturas esperan que sea capaz de hacer o resolver?		

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

ANEXO Nº 02

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO I. DATOS GENERALES.

Edad: Sexo: Procedencia:

II. DATOS ESPECÍFICOS Instrucciones:

Sr. O Srta. estudiante por favor lea Ud. detenidamente las preguntas y conteste colocando una "X" en donde corresponda a su parecer.

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

SI () NO ()

Si seleccionó "NO" el cuestionario se da por concluido. Si seleccionó "SI", continúe con la siguiente pregunta.

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

1	2	3	4	5

ITEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Estresores					
En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:					
a. La competencia con los compañeros del grupo					
b. Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
c. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
d. La personalidad y el carácter del profesor					
e. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)					
f. El tipo de trabajo que te piden los profesores					
g. No entender los temas que se abordan en la clase					
h. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
i. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
ITEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Síntomas (Reacciones frente al estrés) En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.					
a. Reacciones físicas.					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
b. Reacciones psicológicas.					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sensación de tener la mente vacía					
Problemas de memoria					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
c. Reacciones comportamentales.					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Absentismo de las clases					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
ITEMS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Estrategias de afrontamiento. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.					
i. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
j. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
k. Tomar la situación con sentido del humor					
l. Elogios a sí mismo					
m. Distracción evasiva					
n. La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)					
o. Búsqueda de información sobre la situación					
p. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ANEXO N° 03
CONSENTIMIENTO INFORMADO

ADAPTACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO SEMESTRE DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNDAC FILIAL TARMA 2020 – 2021

Yo, He sido informada en forma detallada sobre el propósito y naturaleza del estudio, asimismo indicar que mi participación es voluntaria, teniendo claro que es una investigación que reportará beneficios para una mejor adaptación de los estudiantes a la vida académica, la base de datos no incluirá nada que me permita ser identificado.

Se tomarán medidas de seguridad para proteger los documentos que identifican la encuesta.

Por lo tanto, acepto participar en la siguiente investigación.

.....

...

**Firma del
participante**

ANEXO Nº 04
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Adaptación y estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>¿En qué medida la adaptación se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma 2020 – 2021?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿En qué medida la adaptación social se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>¿En qué medida la adaptación institucional se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>¿En qué medida la adaptación académica se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>¿En qué medida la adaptación académica se relaciona con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?</p> <p>¿En qué medida el estrés se relaciona con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma?</p>	<p>Determinar en qué medida la adaptación se relaciona con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Establecer la relación entre la adaptación social con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Establecer la relación entre la adaptación institucional con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Establecer la relación entre la adaptación académica con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Establecer la relación entre la adaptación académica con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Establecer la relación entre el estrés con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p>	<p>La adaptación se relaciona positivamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>La adaptación social se relaciona positivamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>La adaptación institucional se relaciona positivamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>La adaptación académica se relaciona positivamente con el estrés académico en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>La adaptación académica se relaciona positivamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p> <p>El estrés se relaciona positivamente con los indicadores personales en estudiantes del segundo semestre de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería de la UNDAC Filial Tarma.</p>	<p>Adaptación académica</p> <p>Estrés académico</p>	<p>Social</p> <p>Institucional Académica</p> <p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Nuevos amigos en la facultad. Personas con quien estudiar. Comunicación entre compañeros. Participación en actividades recreativas. Reunión en el cafetín con amigos.</p> <p>Investigación universitaria Autonomía y cogobierno universitario. Servicio del bienestar estudiantil Información de la asignatura. Conceptos claros de la asignatura. Tener claro lo que hay que hacer y resolver.</p> <p>Competencia Responsabilidad Sobrecarga Personalidad Evaluaciones Trabajo Temáticas Participación</p> <p>Físicas Psicológicas Comportamentales</p> <p>Habilidad Plan Sentido Elogios Distracción Religiosidad Información Verbalización</p>	<p>Tipo y nivel de investigación: Básica con enfoque cuantitativo y nivel correlacional</p> <p>Métodos de investigación: Se utilizará el método científico descriptivo y analítico y sintético.</p> <p>Diseño de investigación: Descriptivo correlacional</p> <p>Población muestral: 30 estudiantes del segundo semestre académico.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Técnicas. Encuesta. Autoregistro.</p> <p>Instrumentos. Cuestionario CAVU Inventario SISCO</p>