

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO  
RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS,  
CHACHAPOYAS 2016.**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería**

**Autora : Bach. Patricia Castillo Quezada**

**Asesora : Dra. Sonia Tejada Muñoz**

**CHACHAPOYAS – PERÚ  
2016**

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser mi guía espiritual, por fortalecerme en los momentos más difíciles para lograr mis objetivos.

A mi madre Zoraida por ser el pilar más importante en mi formación académico y de la vida, por su amor y apoyo incondicional, ejemplo de mujer.

A Enma, mi hermana amiga confidente, quien estuvo presente en aquellos momentos de confusión para darme un consejo, y demostrarme lo orgullosa que se sentía por mis logros; desde el cielo me guiará.

A mi familia por brindarme su apoyo incondicional para lograr mis metas trazadas.

A mis maestros (as) que marcaron cada etapa de mi vida universitaria, y que me ayudaron en asesoría para la elaboración de la tesis.

## **AGRADECIMIENTO**

A los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas por aceptar participar en mi proyecto de investigación.

A la Dra. Sonia Tejada Muñoz, por su asesoría y sus sugerencias valiosas para el desarrollo de la tesis.

A los docentes de la Escuela de Enfermería, quienes me transmitieron sus conocimientos y me han formado profesionalmente, así mismo por sus alcances para mejorar mi trabajo de investigación.

Brindo mi más sincero agradecimiento a todas las personas que de una u otra forma colaboraron para realizar el presente estudio.

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Dr. Policarpio Chauca Valqui

**Rector**

Dr. Miguel Ángel Barrena Gurbillón

**Vicerrector Académico**

Dra. Flor Teresa García Huamán

**Vicerrectora de Investigación**

Dr. Edwin Gonzales Paco

**Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud**

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

**Director de la Escuela Profesional de Enfermería**

**JURADO EVALUADOR DE TESIS**

(Resolución N° 005-2017-UNTRM-VRAC/F.C.S.)

.....

Dr. Edwin Gonzales Paco

Presidente

.....

Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

Secretaria

.....

Mg. Carla María Ordinola Ramírez

Vocal

## DECLARACIÓN JURADA

Yo, SONIA TEJADA MUÑOZ, identificada con DNI N° 33409092 con domicilio legal en el Sector el Franco – Chachapoyas, Docente Asociada a Tiempo Completo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

DOY VISTO BUENO al informe de tesis titulado: “NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS, CHACHAPOYAS 2016”, realizado por la tesista en Enfermería Patricia Castillo Quezada.

POR LO TANTO:

Para mayor constancia y validez firmo la presente.

Chachapoyas, 19 de enero del 2018

---

Dra. Sonia Tejada Muñoz

DNI N° 33409092

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Autoridades	iii
Hoja de jurado	iv
Visto Bueno del asesor	v
Índice	vi
Resumen	x
Abstract	xi
I. INTRODUCCIÓN	01
II. OBJETIVOS	04
III. MARCO TEÓRICO	05
IV. MATERIAL Y MÉTODO	25
4.1. Diseño de la investigación	25
4.2. Población, muestra y muestreo	25
4.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
4.4. Análisis de datos	29
V. RESULTADOS	30
VI. DISCUSIÓN	38
VII. CONCLUSIONES	45
VIII. RECOMENDACIONES	46
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

<b>Tabla 1:</b>	Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.	30
<b>Tabla 2:</b>	Nivel de estrés académico según edad en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.	32
<b>Tabla 3:</b>	Nivel de estrés académico según sexo en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.	34
<b>Tabla 4:</b>	Nivel de estrés académico según ciclo en los estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.	36



## ÍNDICE DE FIGURAS

Pág.

- Figura 1:** Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016. 30
- Figura 2:** Nivel de estrés académico según edad en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016. 32
- Figura 3:** Nivel de estrés académico según sexo en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016. 34
- Figura 4:** Nivel de estrés académico según ciclo en los estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016. 36

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Operacionalización de variables

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos

Anexo 4: Tabla 05: Nivel de estrés académico según dimensiones del estrés académico en los estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.

## RESUMEN

El presente estudio de investigación se estableció con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2016. El tipo de investigación fue tipo cuantitativo, descriptivo, prospectivo transversal. La población estuvo conformada por 112 estudiantes a quienes se le aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por Barraza (2006) cuya confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Los resultados evidencian que del 100 % (112) de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados, el 58,0 % (65) presenta predominantemente un nivel de estrés académico medio; el 24,1 % (27) presenta un nivel de estrés académico medio alto; el 12,5 % (14) presentan un nivel de estrés académico medio bajo; el 4,5 % (5) presentan un nivel de estrés académico alto y un 0,9 % (1) presenta un nivel de estrés académico bajo. Además, Una mayor proporción de estudiantes (42.9 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo edades entre 20 a 24 años; asimismo tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es de sexo femenino (53.6 %); de igual manera Una mayor proporción de estudiantes (11.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es del VIII ciclo. En conclusión: Una mayor proporción de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas presentan un nivel de estrés académico medio (58 %) y medio alto (24.1 %); existiendo niveles altos de estrés en los estudiantes de edades de 20 a 24 años, de sexo femenino y de los últimos ciclos.

*Palabras claves: estrés académico, estudiantes de enfermería, estudiantes universitarios*

## ABSTRACT

The present research study was established with the objective of determining the academic stress level of the students of the Nursing School of the Toribio Rodríguez de Mendoza National University of Amazonas, Chachapoyas, 2016. The type of research was quantitative, descriptive type, prospective transversal. The population was conformed by 112 students to whom was applied the Inventory SISCO of the Academic Stress, elaborated by Barraza (2006) whose reliability by halves of 0.87 and a reliability in Cronbach's alpha of 0.90. The results show that of the 100% (112) of students of the Nursing Professional School surveyed, 58.0% (65) presented predominantly a level of average academic stress; 24.1% (27) presented a high level of academic stress; 12.5% (14) have a low level of academic stress; 4.5% (5) have a high level of academic stress and 0.9% (1) have a low level of academic stress. In addition A greater proportion of students (42.9%) have medium level academic stress and at the same time ages between 20 to 24 years; also has academic stress of middle level and at the same time is female (53.6%); in the same way A greater proportion of students (11.6%) has medium level academic stress and at the same time it is of the eighth cycle. In conclusion: A higher proportion of students of the Professional School of Nursing of the National University Toribio Rodríguez de Mendoza of Amazonas present a level of medium (58%) and medium high (24.1%) academic stress; There are high levels of stress in students aged 20 to 24 years, female and the last cycles.

**Keywords:** *academic stress, nursing students, university students*

## **I. INTRODUCCIÓN**

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante, donde se sostiene que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Berrío y Mazo, 2011, p. 32).

Se plantea que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Las alteraciones en estos tres niveles de respuestas repercuten en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y en otros casos los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula o el recinto minutos antes de dar comienzo el examen (Román y et al, 2008, p. 23).

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo”. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías (Berrío y Mazo, 2011, p. 12).

Estudios realizados en el continente africano ubican la incidencia de estrés en un 64,5% en estudiantes de primer año de Medicina. En nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela. A pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado (Román y et al, 2008, p. 8).

Estudiar una carrera de ciencias de la salud se caracteriza por una exigencia académica elevada. Investigaciones anteriores exponen que la mayor exigencia está asociada con mayores niveles de estrés (Reneé et al, 2010, p. 32).

Por ello se planteó como problema de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas, 2016?

El presente trabajo se realizó por que hoy en día, el estrés académico en los estudiantes universitarios es una problemática; ya que dentro de la vida estudiantil se presentan factores estresantes día tras día, al tener que esforzarse y dedicarse a sus estudios académicos, situaciones o problemas familiares, económicos, entre otros; a los que todo joven enfrenta de diversas maneras afectando sin duda su salud física y mental, y su desempeño académico al no saber de qué manera actuar ante múltiples estímulos.

Por esta razón el valor de éste estudio consiste en realizar una responsable y consciente investigación sobre el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de enfermería, ya que se evidenciará si hay o no un adecuado manejo de las situaciones que generan estrés académico, de eso depende el desempeño laboral y la calidad de cuidado que brindara en un futuro a las personas. Por ello se ha visto conveniente realizar una investigación sobre el tema ya mencionado, debido que es de interés no solo educativo, sino también del sector salud, y poder contribuir en la creación de programas para mejorar y enseñar afrontar el estrés académico a los estudiantes.

Con los resultados obtenidos en el presente estudio estamos aportando conocimientos e información actualizada a las autoridades competentes de la Escuela Profesional de Enfermería y por ende a la Facultad Ciencias de la Salud; con el fin de crear medidas de apoyo o estrategias que permitan mejorar las condiciones de los estudiantes y fortalecer la capacidad de afrontamiento de las diversas situaciones que generan estrés académico.

En tal sentido el estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas - 2016.

En los siguientes capítulos de la tesis se presentan los objetivos, el marco teórico utilizado para la investigación, los materiales y métodos, los resultados y discusión así como las conclusiones y recomendaciones.

## **II. OBJETIVOS:**

### **Objetivo general:**

- Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2016

### **Objetivos específicos:**

- Identificar el nivel de estrés académico, según edad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – 2016.
- Identificar el nivel de estrés académico, según sexo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – 2016.
- Identificar el nivel de estrés académico según ciclo académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – 2016.



### III. MARCO TEORICO

#### 3.1. Antecedentes del problema

Flores, M. y Fajardo, J. (2010) Cuenca – Ecuador. En su estudio titulado “Los factores emocionales y su relación con el estrés académico frente a exámenes en los/las estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad de cuenca 2009-2010”; cuyo objetivo fue “Determinar la relación entre estrés académico y factores emocionales que producen los exámenes”; teniendo como resultado, que el 58.2% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado considerándose medianamente alto. Concluyó que existe relación entre los factores emocionales y los niveles de estrés e influyen en los estudiantes ya que a niveles medianamente altos de estrés son capaces de manejar sus emociones de manera que no perjudique el examen.

Montoya, Gutiérrez y Toro (2010). Medellín – Colombia. En su estudio titulado “Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico”. El presente estudio, tiene como resultado; que la edad promedio de los estudiantes fue de  $20,4 \pm 2,6$  años. El 68,7 % de la población es de género femenino. La prevalencia para depresión encontrada fue del 47,2% y la relación de ésta con la severidad del estrés generado por los estresores académicos fue estadísticamente significativa. En la conclusión, los resultados establecen un diagnóstico de posibles factores que afectan la salud mental de la población estudiantil. Con ello se podrán orientar programas de intervención dirigidos a disminuir los niveles de estrés y por ende la frecuencia de depresión, generados por las diferentes situaciones de la vida universitaria.

Barraza, A. (2008). Bogotá, Colombia. En su estudio titulado “El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos”. Cuyo objetivo fue establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación e identificar qué variables sociodemográficas y situacionales desempeñan un papel modulador. Los principales resultados permiten afirmar que el 95% de los estudiantes de

maestría reportan haber presentado estrés académico, con un nivel medianamente alto (68%).

Jerez, M. y Oyarce, O. (2015). Las exigencias a las cuales se ven enfrentados los estudiantes de una institución académica suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés en los alumnos. La presente investigación pretende identificar la prevalencia de estrés en estudiantes de la Universidad de Los Lagos, Osorno. Método: La muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, a los que se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Resultados: Un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres. Conclusiones: Existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de Kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.

Bedoya S.; Perea M. y Ormeño, R. (2006). Lima. En su estudio titulado “Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología”. Cuyo objetivo fue evaluar los niveles, situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en 118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Los resultados revelan que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, se concluyó en que, las

situaciones generadoras de estrés (estresores) atribuyen mayores puntajes al tiempo para cumplir las actividades académicas, sobrecarga de trabajos de cursos y responsabilidad por labores académicas

Bedoya et al. (2014). El estrés y los trastornos emocionales en los estudiantes constituyen una problemática importante a nivel mundial, sobre todo en las escuelas de medicina. Objetivos: Determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. Material y Métodos: Estudio descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 187 alumnos formada por 52,9 % varones y 47,1 mujeres, con una media de edades de  $23,34 \pm 1,70$  años. Se utilizó análisis de frecuencias y porcentajes por sexo y año de estudio. El Test Exacto de Fisher se empleó para evaluar las relaciones entre estrategias de afrontamiento, niveles de estrés y manifestaciones psicosomáticas. Resultados: La prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés. Conclusiones: La frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicosomáticas fue moderada a predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de estudio. Se sugiere la evaluación del estrés en estudiantes bajo terapia antidepresiva.

### **3.2. Base teórica.**

#### **A. Estrés**

##### **A.1. Antecedentes Históricos**

El estrés es tan antiguo como el ser humano. En épocas pasadas el objetivo de la reacción del cuerpo ante el estrés era movilizar los recursos energéticos para poder prepararlo para el esfuerzo físico, y así permitirle responder ante el peligro

mediante la lucha o la huida. Las causas de estrés eran el hambre, frío y necesidad de defenderse de los animales salvajes, el hombre lo solucionaba favorablemente o no. Hoy en día su principal causa es de origen psicosocial y muchas veces las personas no se pueden librar de él, perdiendo la oportunidad de conseguir el descanso que normalmente seguía a su resolución en épocas pasadas (González y González, 2012, p. 7).

Posteriormente, Hans Selye, un joven Austriaco estudiante de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, desarrolló varios experimentos con ejercicio extenuante en ratas de laboratorio comprobando la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y úlceras gástricas. Al conjunto de esta tríada de reacción de alarma Selye lo llamó “estrés biológico” y luego simplemente “estrés” (Pereyra, 2010, p. 18)

A partir de la descripción de lo que la enfermedad provoca, Hans Selye identifica tres fases a las que llamó “Síndrome general de adaptación” (Coon, 2005, p. 10):

- a) **Reacción de alarma:** el organismo reconoce la existencia de una amenaza. La hipófisis activa las glándulas suprarrenales para que produzcan más adrenalina, noradrenalina y cortisol. Cuando estas hormonas anti-estrés llegan a la corriente sanguínea, algunos procesos orgánicos se agilizan y otros se vuelven más lentos, permitiendo al cuerpo aplicar sus recursos donde se necesitan. Aparecen síntomas como: cefalea, fiebre, fatiga, dolor muscular, apnea, diarrea, malestar estomacal, inapetencia y falta de energía.
- b) **Etapa de resistencia:** en esta fase se estabilizan los ajustes ante el estrés. Los síntomas de alarma desaparecen, todo parece

normal en el exterior. El cuerpo logra enfrentar más eficazmente el estresor original, pero disminuye su resistencia ante otros. Comienzan a aparecer los primeros signos de trastornos psicossomáticos.

- c) **Fase de agotamiento:** en etapa los recursos del cuerpo se consumen y las hormonas anti-estrés se agotan. En caso de no aliviar el estrés de alguna manera sobrevendrá una enfermedad psicossomática, un padecimiento serio o el colapso total.

## A.2. Etimología del término y definición

El término stress es de origen anglosajón y significa: “tensión”, “presión”, “coacción”. Así, por ejemplo, “to be under stress” se puede traducir como “sufrir una tensión nerviosa”. En este sentido, “stress” es casi equivalente a otro término inglés, “strain”, que también alude a la idea de “tensión” o “tirantez”. Aunque ambos vocablos tengan semejanzas, presentan algunas diferencias. El uso más destacado de “strain” se da en el campo de la física, empleándose al hablar de la presión o tirantez a que es sometido un cuerpo por una fuerza determinada (por ejemplo, la tensión de una cuerda o de un músculo). Por otra parte, stress tiene otras acepciones, como hacer “énfasis” o “hincapié”. En el ámbito lingüístico, significa “acento” (Caldera et al, 2007, p. 6)

Especifica que es un término neutro, ya que para comprenderlo de forma correcta requiere de un adjetivo o de un prefijo que califique o caracterice el uso que se le quiere dar (Pereyra, 2010, p. 12):

- ✓ **Distrés** (prefijo griego dis= imperfección, dificultad) cuando se relaciona con las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicológica.

- ✓ **Eutrés** (prefijo griego eu=bien, bueno) cuando se hace alusión a la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada.

De esta forma se puede observar que se ha dado una connotación negativa a la palabra que realmente no lo existe como tal, por lo que el estrés debe ser entendido como un motor que impulsa a las personas a responder ante los requerimientos y exigencias de su entorno y no propiamente como algo negativo (Gonzáles y Gonzáles, 2012, p. 15).

### **A.3. Tipos de estrés**

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión. A tales efectos, se han establecido dos tipos o formas de estrés. Uno de estos es positivo (Eutrés) y el otro es negativo (distrés) (Lopategui, 2000, p. 22).

#### **a) Distrés**

Representa aquel "Estrés perjudicante o desagradable". Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades sicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable. La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros (Lopategui, 2000, p. 22).

#### **b) Eustrés**

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y

equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias (Lopategui, 2000, p. 23).

El eustrés es un estado bien importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognitivas y de comportamientos superiores, provee la motivación excitante de, por ejemplo crear un trabajo de arte, crear la urgente necesidad de una medicina, crear una teoría científica. Es un estrés para ser buscado con avidez y utilizado como auxiliador para el crecimiento personal y profesional. Por lo tanto, el estrés positivo indispensable para nuestro funcionamiento y desarrollo. No es posible concebir la vida sin estímulos externos; la ausencia del estrés positivo es la muerte. Selye señala que "*la completa libertad del estrés es la muerte*" (Lopategui, 2000, p. 23).

#### **A.4. Agentes Estresores**

Se hace una distinción entre Estresores Mayores y Estresores Menores. Los primeros se definen como una entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. Su repercusión es siempre negativa. Los segundos, son un grupo que no tienen presencia objetiva independientemente de la percepción de la persona; es decir, los acontecimientos o practicas no son por si mismos estresantes, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Al depender de la valoración de cada individuo inevitablemente variarán de un sujeto a otro (Barraza, 2008, p. 17).

Teniendo en cuenta el segundo grupo (estresores menores) es que en los últimos tiempos, ha surgido el interrogante de por qué personas expuestas a situaciones muy difíciles y con alto riesgo de

desarrollar problemas de salud, tanto física como mental, en lugar de manifestar una enfermedad, se tornan más resistentes (Oliveti, 2010, p. 20).

#### **A.5. Síntomas del Estrés**

La exposición continua al estrés suele dar lugar a síntomas mentales y físicos constantes, entre los descritos por Barraza (2006), se encuentran:

- ✓ Irritabilidad o estado depresivo.
- ✓ Conducta impulsiva e inestabilidad emocional.
- ✓ Dificultad de concentración.
- ✓ Temblores y tics nerviosos.
- ✓ Predisposición a asustarse.
- ✓ Tensión emocional e hipervigilancia.
- ✓ Impulsos irresistibles de gritar, correr o esconderse.
- ✓ Fatiga crónica. Insomnio y/o pesadillas.
- ✓ Palpitaciones cardíacas.
- ✓ Cefaleas de tipo migrañoso.
- ✓ Sequedad de boca y sudoración.
- ✓ Dolor en la parte inferior de la espalda.
- ✓ Disminución o aumento del apetito.

### **B. ESTRÉS EN EL AMBITO ACADÉMICO**

#### **1. Panorama general del estrés académico**

Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso, por periodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas (Tolentino, 2009, p. 29).

El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de estudiante (Tolentino, 2009, p. 29).



## 2. Conceptualización del estrés académico

El mismo Barraza (2006), define al estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- a) Primero: el estudiante se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores (input).
- b) Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- c) Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para lograr una mejor conceptualización:

- ✓ En primer lugar, y aunque algunos de los lectores la consideren una aclaración innecesaria, esta definición se circunscribe al estrés que manifiestan los alumnos y que se origina en las demandas o exigencias de la institución educativa. Por lo que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe identificarse como estrés laboral u ocupacional (Tolentino, 2009, p. 31).
- ✓ En segundo lugar, la literatura existente sobre el tema suele denominar estrés escolar a aquel que manifiestan los niños

de educación básica, por lo que en este trabajo se entenderá por estrés académico solamente a aquel que manifiestan los estudiantes de educación media superior y superior (Tolentino, 2009, p. 31).

### **3. Factores asociados al estrés académico**

Según se considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo se transitoriamente, una falla de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario (Hernández et al, 1994, p. 22).

El modelo de control, sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida hacer decrecer el nivel de control personal en relación al ambiente (Tolentino, 2009, p. 32).

Desde este modelo se propugna la importancia del control personal en el entendimiento del estrés académico. El control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas, esto es, la habilidad para manejar el ambiente, lo que si se consigue, es percibido por el individuo como placentero (Tolentino, 2009, p. 33).

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

bienestar personal y a su salud en general (Tolentino, 2009, p. 34).

Por otra parte, Hernández, Pozo y Polo, (2005), consideran que el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, debido al exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que, a largo plazo, puede llevar a la aparición de trastornos de salud, y finalmente incluye situaciones Entre las cuales se encuentran: La realización de un examen, la exposición de trabajos en clase, la Intervención en el aula (responder a una pregunta del docente, realizar preguntas, participar en coloquios, etc), el subir al despacho del docente en horas de tutorías, sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.), masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda del material necesario, redactar el trabajo, etc), tarea de estudio y trabajar en grupo.

Barraza, (2006) considera que la mayoría de los estresores del estrés académico son menores, ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva que realiza la persona, por lo que una misma situación ( exposición de trabajos en clase) puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la

propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden. (Tolentino, 2009, p. 36).

#### **4. Fuentes de Estrés Académico**

Barraza, (2005) indica que los estudios relacionados con los estresores se dividen en dos rubros: aquellos que abordan estresores generales (incluidos en estos los académicos), y aquellos que abordan exclusivamente los estresores académicos. (p. 23)

##### 4.1. Estresores generales

En este apartado se encuentra:

Acontecimientos vitales tales como: separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido; exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros de esta índole (navarro y romero, 2001, citado por Barraza, 2005).

Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación en re los miembros de la facultad; compaginar trabajos y estudio (Nakeed y Molina, 2002, citado por Barraza, 2006).

Lo que acontece en el mundo; la situación personal-afectiva; aspectos biológicos-salud; la situación en el hogar y el quehacer académico en general (Ramirez e Ibañez, 2003, citado por Barraza, 2006).

Asuntos relacionados con lo académico, problemas en la familia y la preocupación sobre el futuro (Hayward y Stoott, 1998, citado por Barraza, 2006).

Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de otros lugares, y en menor grado, desordenes sentimentales (Mancipe y Cárdenas, 2005, citado por Barraza, 2006).

Problemas educativos; las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares (González y Bernebéu, 2002, citado por Barraza, 2005).

#### **4.2. Estresores Académicos**

Falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas (Barraza, 2003; Polo 1996, citado por Barraza, 2005).

- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajos académicos
- Realización de exámenes
- Exposición de trabajos en clase
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura
- Exceso de responsabilidad para cumplir las obligaciones académicas
- La tarea de estudio
- El tipo de trabajo que solicitan los docentes
- Intervención en el aula
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico
- La evaluación de los docentes

## 5. Síntomas del estrés académico.

En efecto “las situaciones emocionales se acompañan de secreciones hormonales, especialmente de la glándula adrenal (adrenalina, noradrenalina y cortisol). Durante e incluso antes de actividades estresantes se incrementan los niveles de adrenalina y noradrenalina en sangre y orina”. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general (Barraza, 2005, p. 25).

Entre los síntomas, se identifica tres tipos de reacciones al estrés: físicos, psicológicos y comportamentales, (Barraza, 2005, p. 25):

- a) **Síntomas físicos:** Dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo, elevación de la presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución de deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tics nerviosos (rascarse, morderse las uñas, etc).
- b) **Síntomas psicológicos:** Ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control de la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.
- c) **Síntomas comportamentales:** Fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso

empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemiza, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás.

Las consecuencias psicológicas, conductuales y emocionales que genera el estrés académico son similares a las que provoca el estrés en general, estos efectos pueden ser (Gonzales y Gonzales, 2012, p. 15):

- a. **Fisiológicos:** cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.
- b. **Efectos psicológicos:** los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.
- c. **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante:** Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.

La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico del estudiante, pueden fomentar el consumo de drogas, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad junto con la adopción de soluciones provisionales frente a problemas nuevos que se presentan. Entre las consecuencias del estrés académico a largo plazo se encuentra estados de ánimo depresivos, preocupación, malestar general o distrés, cambios en el auto concepto y la autoestima, relaciones interpersonales disfuncionales, síntomas del “burnout” o estar quemado, enfermedad física, demanda de asistencia médica y psicológica, así como el consumo de fármacos y drogas (Gonzales y Gonzales, 2012, p. 20).

Estas consecuencias pueden hacer difícil la vida académica de los estudiantes, sin embargo si existe un buen manejo del estrés se podrá disminuir el nivel y con ello sus efectos.

## **6. Modelos**

### **6.1. Modelo Sistémico-cognoscitivista del estrés académico**

Barraza, (2005) hace referencia a que el desarrollo teórico del campo de estudio del estrés ha transitado del esquema mecanicista estímulo-respuesta, al esquema dinámico persona-entorno. Esta transición ha generado, entre los estudiosos e investigadores del campo, la necesidad de construir modelos teóricos que le otorguen unidad y coherencia a la base empírica y referencial existente en el campo. (Barraza, 2005). Esta necesidad de modelización se considera más apremiante en campos como el del estrés académico donde hasta la fecha no se ha construido un solo modelo. Esta necesidad, generalizada en el campo, se particularizo en Barraza, al constituir al estrés académico en objeto de investigación. Por lo que se orientó a construir un modelo conceptual (sistémico-cognoscitivista),



procedimentalmente hablando, a partir de la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002) y se fundamentó, teóricamente hablando, en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el modelo transaccional del estrés (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000) (citados en Barraza, 2006, p. 25).

## **6.2. Modelo de Sistemas**

El modelo de Sistemas de Betty Neuman (1982) está basado en la teoría general de sistemas y refleja la naturaleza de los organismos como sistemas abiertos (Bertalanffy, 1968) en interacción entre ellos y con el entorno (citado en Marriner & Raile, 2007, p. 318).

El modelo aprovecha elementos de la teoría Gestalt, que describe la homeostasis como un proceso a partir del cual un organismo mantiene el equilibrio, y en consecuencia la salud, cuando las condiciones varían. Neuman describe a la persona como el proceso que permite al organismo satisfacer sus necesidades. Dado que existen muchas necesidades y cada una de ellas puede provocar la pérdida del equilibrio o de la estabilidad en la persona, el proceso de ajuste es dinámico y continuo. La vida se caracteriza por un cambio continuo del equilibrio al desequilibrio del organismo. Cuando el proceso estabilizador falla hasta cierto punto o cuando el organismo permanece en un estado no armónico durante demasiado tiempo, y en consecuencia no puede satisfacer sus necesidades, se produce la enfermedad. El planteamiento de la Gestalt considera que el individuo se encuentra en el campo entrono-organismo, y que la conducta es un reflejo de su relación en este campo. (Marriner & Raile, 2007, p. 318).

Neuman utiliza la definición de estrés de Selye, que consiste en la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga. Los elementos estresantes, que pueden ser positivos o negativos, son los estímulos consecuencia del estrés que producen tensión (citado en Marriner & Raile, 2007, p. 318).

La Psicología de la Gestalt es también conocida como Teoría de Campo, debido a que la Gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un organizado sistema de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogos a los que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético (Castanedo, 1997, citado en Santacruz, et al, 2011, p. 2)

“Un concepto básico de la Psicología Gestalt es el ‘campo psicofísico’ que se compone del ‘yo’ y el ‘medio ambiente conductual’. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico. Dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual; del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos conscientes; se determina por la distribución de fuerzas en el medio físico o geográfico. Estas fuerzas o estímulos sensoriales actúan sobre los órganos sensoriales; éstos a su vez sobre el sistema nervioso, y de ahí van a la mente”. (Castanedo, 1997, citado en Santacruz, et al, 2011, p. 2)

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad globalizada durante todo el proceso de su ciclo vital y el inicio de los estudios superiores universitarios y su posterior

avance suelen ser factores estresantes para los estudiantes por lo que esta investigación se basa en el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza y el modelo de sistemas de Betty Neuman por lo que se requiere contar con los indicadores estadísticos básicos respecto a esta problemática y a partir de allí proponer estrategias de afrontamiento eficaz que contribuye a la salud mental de este tipo de población lo que le servirá como mecanismos cuando se desempeñe en su vida profesional.

## **7. Teorías del Estrés**

La gran cantidad de estudios e investigaciones acerca del estrés que vienen sucediéndose a lo largo de estos años ha enriquecido el conocimiento del fenómeno. Así es como además de la vertiente fisiológica surge su dimensión psicosocial. Tal es así que se ha identificado numerosos sucesos, elementos y características del medio ambiente social, laboral y obviamente, educativo que de distinta manera actúan en los sujetos como estresores o amortiguadores de los efectos del estrés sobre la salud y del bienestar de los mismos (Olivet, 2010, p. 24)

### **a) Estrés como Estímulo**

Una definición de estrés fundamentada en los estímulos conceptualiza al mismo como “un conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tiene un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona” (Olivet, 2010, p. 25).

### **b) Estrés como Respuesta**

Esta teoría es desarrollada principalmente por Seyle, en la cual el estrés es definido como “una respuesta inespecífica

del organismo ante la demanda de un agente nocivo (estresor o alarmador) que atenta contra el equilibrio homeostático del organismo”. Ante estas circunstancias el organismo se prepara para combatir o huir por medio de la secreción de adrenalina, provocando que se agudicen los sentidos y la mente entre en estado de alerta (Olivet, 2010, p. 26).

Este modelo ha sido cuestionado ya que no considera las condiciones para que un estímulo sea considerado como estresor y lo inespecífica de la respuesta puesto supone que es producida por agentes físicos, psicológicos o psicosociales (González y González, 2012, p. 27).

c) Estrés como relación Individuo-Ambiente

Por último, el estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas” (Olivet, 2010, p. 27).

### 3.3. Definición de términos básicos

- **Estrés académico:** Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores (input) (Barraza, 2006).
- **Inventario SISCO:** Inventario que nos permite medir el nivel de estrés académico que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de post grado durante sus estudios.

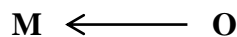
#### **IV. MATERIAL Y METODOS:**

##### **4.1. Tipo y diseño de la investigación**

El trabajo de investigación fue cuantitativo, descriptivo, prospectivo transversal (Pineda, 2008, p. 80).

Diseño descriptivo de una sola casilla

El esquema del diagrama de estudio es el siguiente:



Dónde:

**M** = Muestra de estudio (estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería).

**O** = Variable (nivel de estrés académico).

##### **4.2. Universo muestral**

La presente investigación tuvo como población muestral a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, que suman un total de 112 del II al VIII ciclo académico, según datos de la Dirección General Administrativa y Registros Académicos de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (DGAYRA - 2016).

##### **Criterios de inclusión:**

- ✓ Solo ingresaron estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud del II al VIII ciclo, matriculados en las asignaturas que pertenecen al área de especialidad del semestre 2016 – II.

**Criterios de exclusión:**

- ✓ Estudiantes que marquen NO en el primer ítems de filtro, el cual permite identificar que no es candidato a contestar el inventario y se da por concluido.
- ✓ Estudiantes que no deseen participar del presente estudio.

**4.3. Método, técnica e instrumento de recolección de datos y procedimientos**

- **Método:** Se utilizó la encuesta (Pineda, 2008, p. 148).
- **Técnica:** Se utilizó la técnica del cuestionario (Pineda, 2008, p. 151).
- **El Instrumento:**  
Se utilizó el Inventario SISCO del Estés Académico, fue validado por Barraza (2006) en México; se configura por 25 ítems distribuidos de la siguiente manera:
  - ✓ Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
  - ✓ Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del ésteres académico.
  - ✓ Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales:
    - Nunca : 01
    - Rara vez : 02
    - Algunas veces : 03
    - Casi siempre : 04
    - Siempre : 05

Permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

✓ 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales:

- Nunca : 01
- Rara vez : 02
- Algunas veces : 03
- Casi siempre : 04
- Siempre : 05

Permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

A continuación se describe los puntajes y la categorización de la variable de estudio (Parada,C HHN 2008, p. 33):

Rango	Categoría
0-23	Bajo
24-46	Medio bajo
47-69	Medio
70-92	Medio alto
93-115	Alto

### **Propiedades psicométricas del Instrumento**

**a) Confiabilidad:** el instrumento tiene una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90. Estos niveles de confiabilidad fueron valorados como muy buenos según De Vellis, o elevados según Murphy y Davishofer (Garcia, 2006 y Honga, 2004 citado por Barraza, 2006, p. 3).

**b) Validez:** los autores del instrumento recolectaron evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos:

análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contratados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006, p. 3).

#### **4.4. Procedimiento de recolección de datos:**

En cuanto al procedimiento de recolección de datos se tuvo en cuenta las siguientes etapas:

- Se seleccionó el instrumento para medir el nivel de estrés académico.
- Se realizó el trámite correspondiente en la Facultad de Ciencias de la Salud a fin de solicitar el permiso respectivo a la Escuela Profesional de Enfermería y a la Dirección General de Admisión y Registros Académicos (DGAYRA), esto para solicitar el registro de estudiantes matriculados en las experiencias curriculares de formación disciplinaria en la Escuela Profesional de Enfermería en el semestre académico 2016-II.
- Se solicitó al docente encargado de la experiencia curricular de formación disciplinaria de cada ciclo, permiso para poder aplicar el instrumento a los estudiantes.
- El instrumento se aplicó al finalizar la segunda unidad del semestre académico a los participantes de mi población muestral de acuerdo a las exigencias y fines de la investigación, demoro 5 días la aplicación.
- Como última etapa del proceso de recolección de datos se elaboró la tabulación de las mediciones obtenidas para su respectivo análisis estadístico.



#### **4.5. Análisis de datos**

La información final se procesó en el Software SPSS versión 20 y el uso del programa Excel 2013 y a través de la estadística descriptiva, realizándose un análisis estadístico descriptivo. Para la presentación de datos se realiza mediante tablas simples y de doble entrada así como en figuras de barras.

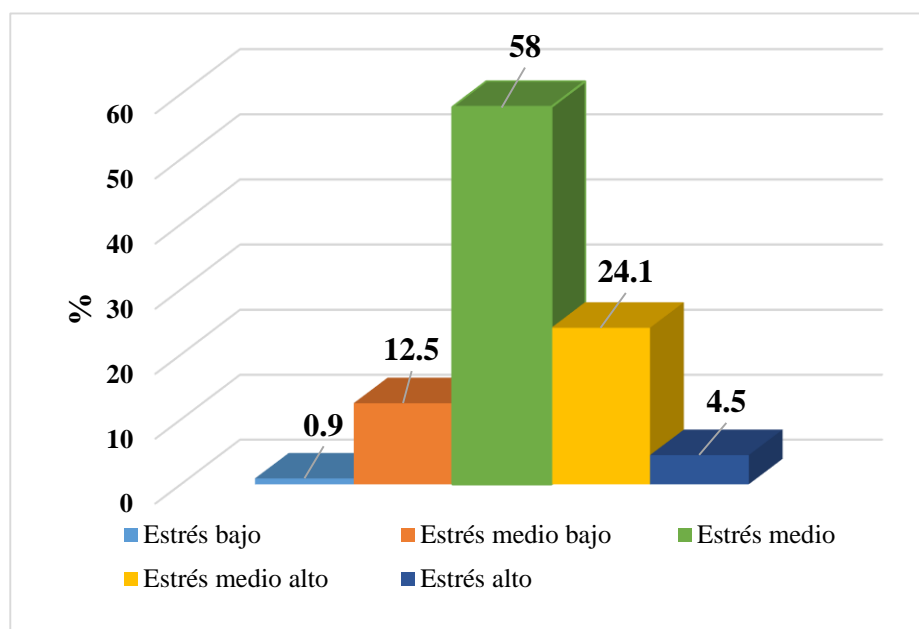
## V. RESULTADOS:

**Tabla 01: Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**

Nivel de estrés académico	fi	%
Bajo	1	0,9
Medio bajo	14	12,5
Medio	65	58,0
Medio alto	27	24,1
Alto	5	4,5
Total	112	100

Fuente: Inventario SISCO del estrés académico aplicado

**Figura 01: Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**



Fuente: Tabla 01

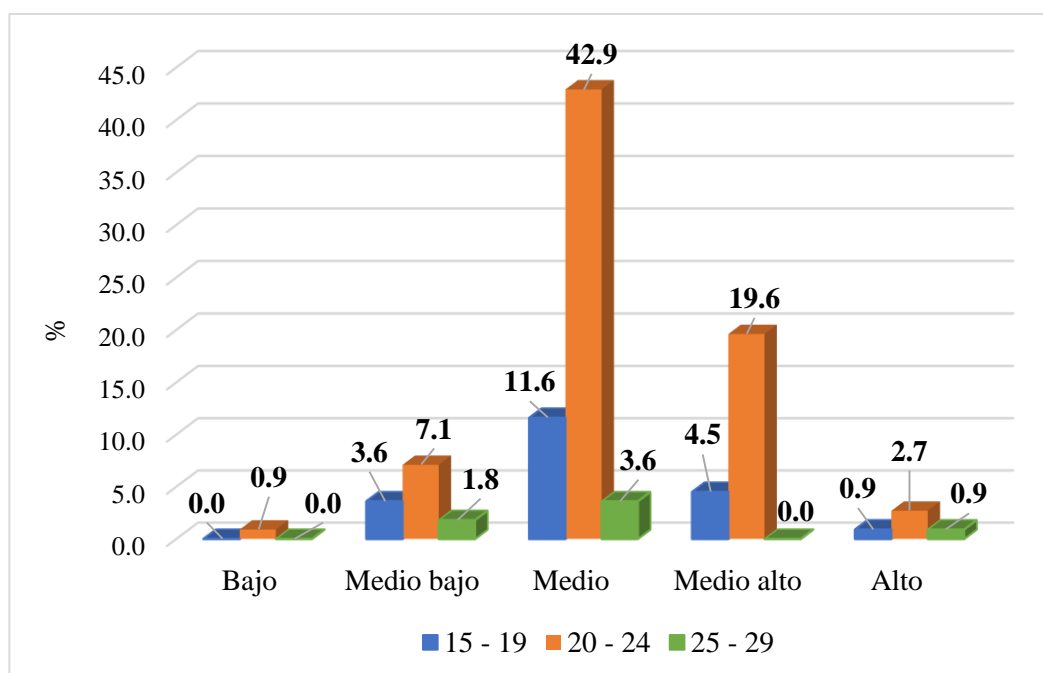
En la tabla y figura 01 se observa que del 100 % (112) de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados, el 58,0 % (65) presenta predominantemente un nivel de estrés académico medio; el 24,1 % (27) presenta un nivel de estrés académico medio alto; el 12,5 % (14) presentan un nivel de estrés académico medio bajo; el 4,5 % (5) presentan un nivel de estrés académico alto y un 0,9 % (1) presenta un nivel de estrés académico bajo.

**Tabla 02: Nivel de estrés académico según edad en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**

Nivel de estrés académico	Edad						Total	
	15 - 19		20 - 24		25 - 29		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Bajo	0	0.0	1	0.9	0	0.0	1	0.9
Medio bajo	4	3.6	8	7.1	2	1.8	14	12.5
Medio	13	11.6	48	42.9	4	3.6	65	58.0
Medio alto	5	4.5	22	19.6	0	0.0	27	24.1
Alto	1	0.9	3	2.7	1	0.9	5	4.5
Total	23	20.5	82	73.2	7	6.2	112	100

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico aplicado

**Figura 02: Nivel de estrés académico según edad en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**



Fuente: Tabla 02.

En la tabla y figura 02 se observa que del 100 % (112) de estudiantes de enfermería el 20,5 % fluctúan entre 15 – 19 años y presentaron niveles de estrés (medio bajo en un 3,6 %, estrés medio el 11,6%, estrés medio alto el 4,5 % y estrés alto el 0.9 %); también se encontró estudiantes en un 73,2 % que fluctúan entre 20 – 24 años y también presentaron estrés en sus diferentes niveles (bajo 0.9 %; medio bajo 7,1 %; medio 42,9 %; medio alto 19,6 %; alto 2,7 %). Asimismo se encontró el 6,2 % de estudiantes de 25 a 29 años de edad; quienes también evidenciaron estrés en sus distintas categorías. (Bajo 0 %, medio bajo 1,8 %, medio 3,6 %; medio alto 0 % y alto 0,9 %).

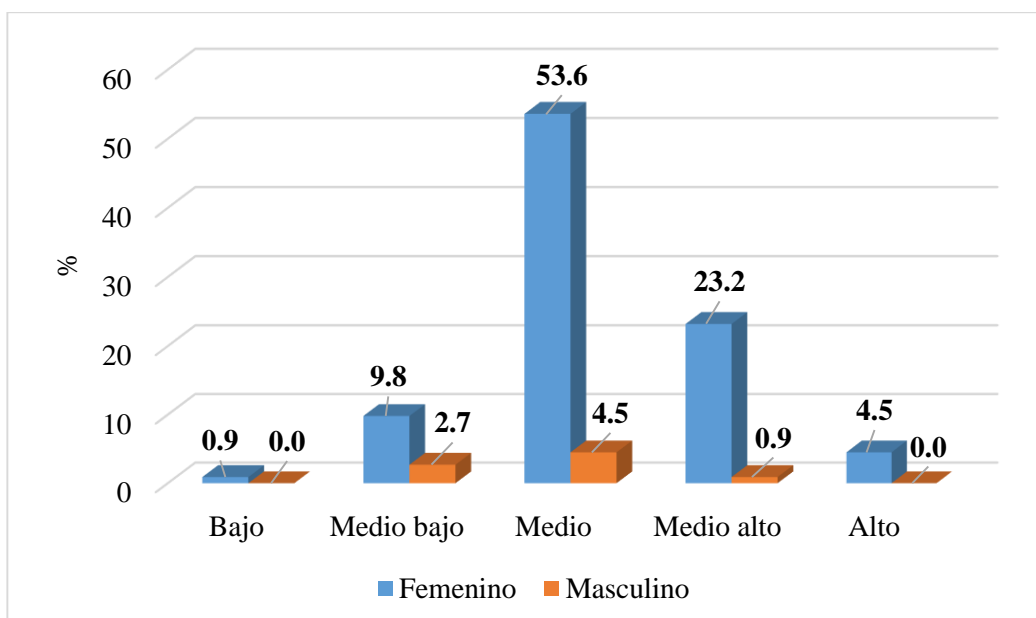
Una mayor proporción de estudiantes (42.9 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo edades entre 20 a 24 años.

**Tabla 03: Nivel de estrés académico según sexo en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**

Nivel de estrés académico	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	1	0.9	0	0.0	1	0.9
Medio bajo	11	9.8	3	2.7	14	12.5
Medio	60	53.6	5	4.5	65	58
Medio alto	26	23.2	1	0.9	27	24.1
Alto	5	4.5	0	0.0	5	4.5
<b>TOTAL</b>	<b>103</b>	<b>92</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico aplicado

**Figura 03: Nivel de estrés académico según sexo en los estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**



Fuente: Tabla 03

En la tabla y figura 03, se observa que del 100 % (112) de estudiantes de enfermería, predomina el sexo femenino con un 92 % (103) quienes evidenciaron estrés académico en sus distintas categorías (Bajo 0,9 %, medio bajo 9,8 %, medio 53,6 %; medio alto 23,2 % y alto 4,5 %); y con un 8 % (9) el sexo masculino, quienes también evidenciaron estrés académico en sus distintas categorías (bajo 0 %, medio bajo 2,7 %, medio 4,5 %, medio alto 0,9 % y alto 0 %).

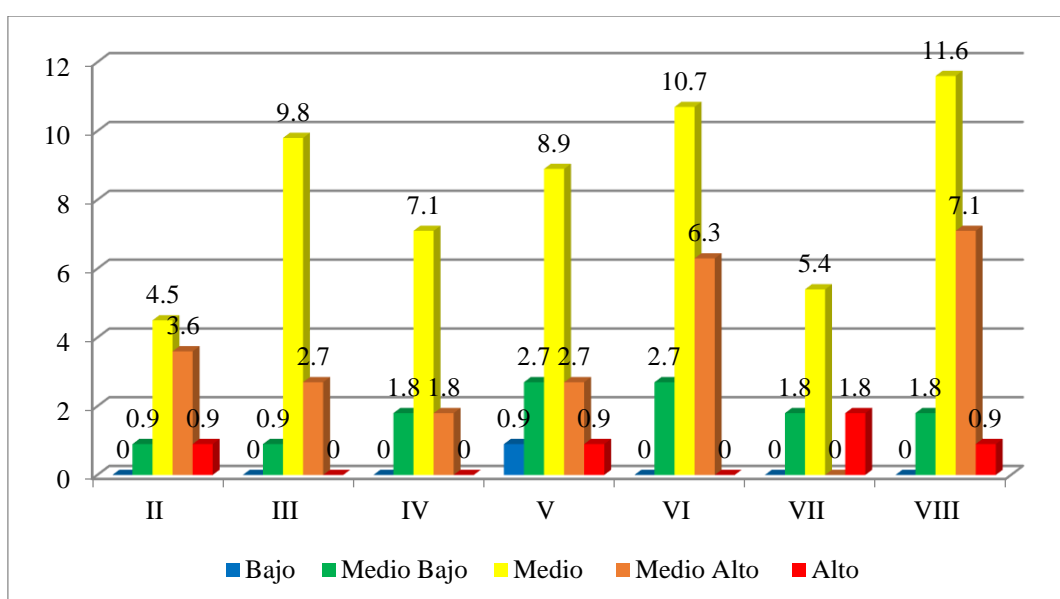
Una mayor proporción de estudiantes (53.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es de sexo femenino.

**Tabla 04: Nivel de estrés académico según ciclo en los estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**

Ciclo académico	Nivel de estrés académico										Total	
	Bajo		Medio Bajo		Medio		Medio Alto		Alto			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
II Ciclo	0	0,0	1	0,9	5	4,5	4	3,6	1	0,9	11	9,8
III Ciclo	0	0,0	1	0,9	11	9,8	3	2,7	0	0,0	15	13,4
IV Ciclo	0	0,0	2	1,8	8	7,1	2	1,8	0	0,0	12	10,7
V Ciclo	1	0,9	3	2,7	10	8,9	3	2,7	1	0,9	18	16,1
VI Ciclo	0	0,0	3	2,7	12	10,7	7	6,3	0	0,0	22	19,6
VII Ciclo	0	0,0	2	1,8	6	5,4	0	0,0	2	1,8	10	8,9
VIII Ciclo	0	0,0	2	1,8	13	11,6	8	7,1	1	0,9	24	21,4
Total	1	0,9	14	12,5	65	58,0	27	24,1	5	4,5	112	100

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico aplicado

**Figura 04: Nivel de estrés académico según ciclo en los estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.**



Fuente: Tabla 04



En la tabla y figura 04, se observa que del 100 % (112) de estudiantes de enfermería, predomina el nivel de estrés medio con un 58 % (65), los cuales se encuentran en diferentes ciclos académicos (II ciclo 4,5 %, III ciclo 9,8 %, IV ciclo 7,1 %; V ciclo 8,9 %, VI ciclo 10,7 %, VII ciclo 5,4 % y VIII ciclo 11,6 %).

Una mayor proporción de estudiantes (11.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es del VIII ciclo.

## VI. DISCUSIÓN:

El estrés académico constituye un problema en la vida universitaria como se ha visto en el presente estudio, ya que en la **tabla y figura 01** se pudo observar que el 58,0 % (65) de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presenta predominantemente un nivel de estrés académico medio; el 24,1 % (27) presenta un nivel de estrés académico medio alto; el 12,5 % (14) presentan un nivel de estrés académico medio bajo; el 4,5 % (5) presentan un nivel de estrés académico alto y un 0,9 % (1) presenta un nivel de estrés académico bajo.

Al respecto Jerez y Oyarce (2015) en su estudio realizado en Chile concluyó que el 98% de los estudiantes de ciencias de la salud presentaron estrés académico. Bedoya et al. (2014) afirmó que el estrés académico en estudiantes alcanzó el 77,54 %. Asimismo, García et al (2012) reafirman que el estrés constituye un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores se presentan respecto a la exposición de trabajos, sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes.

Según Berrío y Mazo (2011) en Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67 % de la población estudiada en la categoría de estrés moderado”.

Por su parte Mazo, Londoño y Felipe (2011) encontraron en un estudio realizado en Colombia que las escuelas con puntuaciones más altas y alejadas de la media, tanto para estrés académico general como para susceptibilidad al estrés fueron Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación.

Tal es así que Martín (2007) considera que el estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación.

En tal sentido Berrío y Mazo (2011) indican que el estrés suele clasificarse, según su fuente, en las categorías de estrés académico y estrés laboral. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, etc.

Como se puede ver existen similitudes encontrados con los estudios realizados por Jerez (2015) y Bedoya (2014) con el presente estudio ya que se cuenta con un plan de estudios bastante estricto y con números de horas teóricas y prácticas bastante congestionadas por lo que el nivel de estrés académicos es alto con posibilidades de llegar a un síndrome de Burnout y es pertinente proponer un diseño de sistemas de acción tutorial y de prestación de servicios de atención y asesoramiento psicológico a los estudiantes durante su transitar en la vida universitaria y de esta manera contribuir al cuidado integral al estudiante que en un futuro se desarrollará con profesional de la salud al servicio de la población.

Los estudios revisados en el presente trabajo de investigación concuerdan que existen niveles altos de estrés en estudiantes universitarios y más aún en estudiantes de ciencias de la salud, entre los cuales se encuentran las carreras profesionales de enfermería. En este estudio se encontró lo mismo. También la base teórica consultada indica una serie de factores que podrían estar influenciando en el estrés de los estudiantes. Si bien es cierto el presente estudio no consideró la identificación de factores sería importante realizar investigaciones con la finalidad de encontrar dichos factores y actuar sobre ellos, generando programas o actividades de intervención para reducir el estrés de los estudiantes.

Por otro lado el estrés puede generar problemas de salud tanto de naturaleza psicológica como física teniendo un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes, por ello debemos abordar esta problemática en nuestra condición de futuros profesionales de enfermería que debemos proponer intervenciones de cuidado también en este grupo poblacional.

**En la tabla y figura 02** se observa que una mayor proporción de estudiantes (42.9 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo edades entre 20 a 24 años, asimismo un 19.6 % (22) tiene un estrés medio alto. Por otra parte un 11.6 % (13) presenta estrés medio y una edad menor a 19 años.

Similares resultados encontraron Román, Ortiz y Hernández (2008) en un estudio realizado en Escuela Latinoamericana de Medicina de Cuba, en donde se pone de evidencia que se incrementa el estrés autorpercibido con la edad, siendo mayor en los estudiantes de mayor edad.

Asimismo Mazo, Londoño y Felipe (2011) indican que la información referente a la Susceptibilidad al Estrés en cuanto a la variable de la edad, permite identificar un equilibrio entre las agrupaciones, pero se percibe un leve aumento en el rango de edad entre los 25 y los 42 años, y menor susceptibilidad entre los 19 y 21 años.

Los resultados del estudio y los autores antes citados concuerdan que aunque el estrés se presenta en los estudiantes de diferentes ciclos y años, existe una tendencia a que sea mayor en estudiantes de mayor edad, y menor edad.

Es así que Berrío y Mazo (2011) señalan que el estrés está presente en todas las edades, medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes.

Por su parte Román, Ortiz y Hernández (2008) indican que el estrés académico tiene un carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y

el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas.

En cuanto al estrés según la edad, todo parece indicar que el estrés es mayor en estudiantes de mayor edad, esto podría deberse a que el estudiante debe asumir mayores responsabilidades tanto académicas como personales, lo que quizá condiciona sus percepción del estrés. En realidad local se debe resaltar que muchos de los estudiantes de mayor edad deben afrontar también a parte de las exigencias de los ciclos superiores, su autosustento trabajando horas adicionales, algunas con su primer embarazo, o con problemas psicosociales y familiares. Estos aspectos también podrían estar condicionando los niveles de estrés.

**En la tabla y figura 03** se observa que una mayor proporción de estudiantes (53.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es de sexo femenino. Así mismo un 23.2 % (26) tiene estrés medio alto y también es de sexo femenino. En cuanto al sexo masculino presentaron estrés medio y bajo predominantemente.

Según Feldman et al (2008) en un estudio realizado en estudiantes universitarios venezolanos, se indica que las mujeres reportaron mayor intensidad de estrés académico y más apoyo de las personas cercanas y la familia. De igual manera Bonilla, Delgado y León (2014) encontraron que en estudiantes universitario de Chiclayo, el nivel de estrés alto predomina en sexo femenino con 60.1 % frente al masculino que es de 39.9 %.

Asimismo según Rosales (2016), analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres).

Así mismo Román, Ortiz y Hernández (2008) indican El valor de estrés moderado y elevado se presentó en un 90% de la muestra femenina por un 70% en el sexo masculino. Se resalta además que todos los casos con estrés elevado

correspondieron al sexo femenino. El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia con un predominio en el sexo femenino.

En tal sentido Blanco et al (2015) considera según las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, los niveles altos niveles de estrés predominan en las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Además, Pulido et al (2011) señalan que en general, los resultados mostraron que los estudiantes manifiestan niveles elevados de estrés. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen.

Finalmente según Toribio y Franco (2016) afirman que seguir una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés.

De la discusión realizada se puede indicar que tanto el estrés se presenta en ambos géneros: masculino y femenino, sin embargo es mayor en estudiantes de sexo femenino, lo que también se encontró en el presente estudio. Esta situación se debe tener en cuenta en la Escuela Profesional de Enfermería de la UNTRM, puesto que casi la totalidad de estudiantes son de sexo femenino, por tanto se debe considerar para el planteamiento de acciones de control del estrés académico.

Se debe abrir una discusión y diálogo entre los directivos, docentes y estudiantes a fin de realizar un diagnóstico más preciso y encontrar acciones significativas y coherentes para resolver el problema del estrés académico en estudiantes mujeres.

**En la tabla y figura 04**, se puede apreciar que una mayor proporción de estudiantes (11.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es del VIII ciclo.

Según Celis et al (2001), en un estudio realizado en Lima se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de medicina de primer año (AE:  $x = 28,68$ ; AR:  $x = 22,70$ ) que en alumnos de sexto año (AE:  $x = 19,09$ ; AR:  $x = 18,84$ ). En conclusión, existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primer año que en los de sexto año. Las principales situaciones generadoras de estrés en estudiantes de medicina son la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen.

Bonilla, Delgado y León (2014) identifican que el nivel de estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo del distrito de Chiclayo, según su condición de matrícula fue de un nivel moderado tanto para estudiantes de condición regular e irregular, en un 53.5% y 51.2 respectivamente.

Asimismo Ticona, Paucar y Llerena (2006) en su investigación realizada en Arequipa, observan además que el primer año presenta estrés severo en mayor porcentaje seguido de segundo, tercero y cuarto año, ahora bien el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez a una institución universitaria y la complejidad del proceso de adaptación a dicho ambiente, hace que los estudiantes se encuentren con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno; sin embargo, una gran parte de estos estudiantes carecen de estrategias adecuadas para el manejo para las nuevas demandas.

Asimismo Martín (2007) indica que se han hallado efectos del estrés académico sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor.

De igual manera se complementa que los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes.

Por tal motivo según Pulido et al (2011) las tablas de prevalencia muestran, adicionalmente, que varios estudiantes han llegado a considerar la posibilidad de darse de baja de la institución debido al estrés académico.

Es así que Belkis et al (2015) indica que los estudios de ciencias de la salud se caracterizan por una constante y creciente exigencia académica reclaman del estudiante esfuerzos de adaptación. A ello se agrega la necesidad de una preparación óptima, fundamental para el futuro profesional. Esta transición durante la universidad puede resultar estresante no solo en el primer año de la carrera, ya que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos, sobre todo al realizar las prácticas preprofesionales, en las que el alumno se inserta en la problemática de un paciente con atención hospitalaria y comunitaria y sus limitaciones de conocimientos, así como al enfrentarse a las presiones directas e indirectas de los mismos compañeros asociadas a la competitividad.

Finalmente Labrador (1995) señala que entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo...), psicosociales (patrón de conducta Tipo A, de afrontamiento, apoyo social...), psicosocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso...) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas...). Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito.

Si bien es cierto el estrés académico es una variable estudiada en el ámbito internacional, sin embargo a nivel nacional y local aún faltan profundizar los estudios para abordar la solución de esta problemática, y más aún determinar los factores estresantes en los diferentes ciclo que cursan los estudiantes.



## **VII. CONCLUSIONES**

1. Una mayor proporción de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas presentan un nivel de estrés académico medio (58 %) y medio alto (24.1 %).
2. Una mayor proporción de estudiantes (42.9 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo edades entre 20 a 24 años.
3. Una mayor proporción de estudiantes (53.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo son de sexo femenino. En cuanto al sexo masculino presentaron estrés medio y bajo predominantemente.
4. Una mayor proporción de estudiantes (11.6 %) tiene estrés académico de nivel medio y al mismo tiempo es del VIII ciclo, lo que indica que se presentaron mayores niveles de estrés en estudiantes de últimos ciclos

## **VIII. RECOMENDACIONES**

### **A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas**

- Promover a través de la Oficina de Bienestar Universitario y las facultades, la implementación de medidas dirigidas a mejorar el estrés académico de los estudiantes en las diferentes escuelas, teniendo en cuenta que una parte considerable de la población estudiantil presenta estrés en niveles considerables.
- Proponer alternativas de solución mediante el programa de universidades saludables, las cuales deben estar basadas en sustento teórico y en la evidencia científica a fin de promover el control del estrés en los estudiantes.

### **A las Facultad de Ciencias de la Salud**

- Plantear y realizar acciones dirigidas a controlar el estrés académico de los estudiantes, con el apoyo de las oficinas encargadas de la universidad y la asesoría de la Dirección Regional de Salud y /o redes de salud.
- Fomentar la conciencia en los estudiantes sobre el estrés académico y establecer protocolos, actividades y estrategias para reducir el estrés académico.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

### **DE LIBROS:**

Blanco et al. 2015. *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena*. Colombia, Universidad de Cartagena.

Belkis et al. 2015. *Estrés académico*. Cuba. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara.

Canales, et al. (1994). *Metodología de la Investigación Científica: Manual para el desarrollo de personal de salud*. Limusa. México. Pag. 96

Celis et al. 2001. *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Feldman et al. 2008. *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Venezuela. Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela.

Hernández, R. 2008. *“Metodología de la Investigación”*. 3ra edición. Editorial Mc. Graw hill interamericana. México.

Labrador F. J. (1995). *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de Hoy

Marriner Tomey, A. & Raile Alligood, M. (2007) *“Modelos y teorías en enfermería”*. 6<sup>ta</sup> edición. España: Edit. Elsevier Mosby, S.L.

Mazo, Londoño y Felipe. 2011. *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*. Colombia. Informes Psicológicos.

Martín, I. 2007. *Estrés académico en estudiantes universitarios*. España. Colegio Oficial de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla.

Pineda, E. (2008). *“Metodología de la Investigación”*. 3ª Edición. México: Edit. Mac Graw – Hill Interamericana.

Pulido, M. et al. 2011. *Estrés académico en estudiantes universitarios*. México. Facultad de Psicología, Universidad Intercontinental.

Rosales, J. 2016. *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. Universidad Autónoma del Perú.

Toribio y Franco. 2016. *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*. México. Salud y Administración

## **DE TESIS**

Bonilla, Delgado y León. 2014. *Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014*. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Facultad de Medicina, Escuela de Odontología.

Ticona, Paucar y Llerena. 2006. *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNSA Arequipa*. 2006. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

## **SITIOS EN RED**

Barraza Macias, A. (2006) *Estrés académico: Un estado de la cuestión. Psicología Educativa*. Recuperado el 20 de julio del 2013 de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>

Barraza Macias, A. (2008) *Estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. Recuperado el 20 de julio del 2013 de <http://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

- Barraza Macías, A. (2005) *El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región laguna (durango-coahuila)*. Recuperado el 23 de julio del 2013 de <http://www.upd.edu.mx/librospub/inv/estaca.pdf>
- Barraza Macías, A. (2007) *Instrumento de Investigación. El Inventario SISCO del Estrés Académico*. Recuperado el 27 de julio del 2013 de <http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=inventario%20de%20estres%20academico%20sisco&source=web&cd=2&cad=rja&sqi=2&ved=0CDMQFjAB&url=http%3A%2F%2F Dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2358921.pdf>
- Barraza Macias, A. (2007) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés académico, en la biblioteca virtual de Psicología Científica*. Recuperado el 27 de julio del 2013 de <http://www.psicologiacientifica.com>.
- Bedoya et al. (2014). *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad de Lima en el año 2012*. Rev. Neuropsiquiatria. Vol. 77 no.4 Lima – Octubre 2014. Recuperado el 6 de mayo del 2017, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972014000400009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009)
- Bedoya, Perea & Ormeño (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadores y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de estomatología*. Recuperado el 22 de Junio del 2013 de <http://www.cop.org.pe/bib/tesis/TESSILVANABEDOYA.pdf>
- Berrío García, N. y Mazo Zea, R. (2011) *Estrés académico. Revista de Psicología – Universidad de Antioquia. Vol. 3. No. 2*. Recuperado el 22 de mayo del 2013 de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewfile/11369/10646>. Acceso el: 22/05/2013

- Caldera Montes, J., Pulido Castro, B. y Martínez Gonzáles, G. (2007) *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo. Vol. 7. Recuperado el 06 de Junio del 2013 de [www.cucs.vdg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_caldera.pdf](http://www.cucs.vdg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_caldera.pdf). Acceso el: 06/06/2013
- Coon, D. (2005) *Fundamentos de la psicología*. México: Thomson Editores, S. A. Recuperado el 20 de mayo del 2013 de <http://books.google.com.mx/books?id=nMTpHyd3j3s>
- Delgado, G. y Gómez, H. (2005) *Estudio descriptivos sobre estrés en estudiantes de medicina de la universidad de Manizales – Colombia 2005*. Recuperado el 10 de octubre del 2014 de [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol\\_15\\_1\\_11/san03111.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol_15_1_11/san03111.pdf)
- Flores Vásquez, R. y Fajardo Juca, J. (2010) *Los factores emocionales y su relación con el estrés académico frente a exámenes en los/las estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad de cuenca 2009-2010*". Recuperado el 12 de junio del 2013 de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3604/1/doi376.pdf>.
- Gonzales Medina, M. y Gonzales Martinez, S. (2012). *Estrés académico en el nivel medio superior. Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Nuevas Tecnologías*, 2012, vol. 1, No. 2. Recuperado el 27 de mayo del 2013 de <http://www.citeach.org/web/wpcontent/uploads/2012/09/ART3estresacademico.pdf>.
- García et al. (2012) *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. Recuperado el 17 de junio del 2013 de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v44n2/v44n2a12.pdf>

- García R, Natividad Luis A; Pérez J, Pérez F. (2012). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. En revista latinoamericana de Psicología 44 (2) Bogotá May/Aug. 2012. Recuperado en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342012000200012](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012)
- Hernández, B. (1994) *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Anahuan*. Tesis que para obtener el título de licenciada en pedagogía. Recuperado el 06 de junio del 2013 de <http://132.248.9.195/ptb2011/mayo/0669338/Index.html>.
- Jaimes Parada, R. (2008) *Validacion del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la universidad pontificia bolivariana seccional Bucaramanga*. Recuperado el 20 de julio del 2016 de <http://redie.mx/librosyrevistas/revistas/praxisinv03.pdf#page=26>
- Jerez, M. y Oyarce, O. (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno*. Rev. Chilena de neuro-psiquiatría. Vol. 53 no.3 Santiago Setiembre 2015. Recuperado el 6 de Mayo del 2017, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000300002](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002)
- Lopategui, E. (2000) *Estrés: concepto, causas y control*. Recuperado el 12 de febrero del 2013 de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.
- Montoya, L., Gutiérrez, J. y Toro, B. (2010) *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. Recuperado el 10 de julio del 2013 de <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>

- Oliveti Silvina, A. (2010) *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Recuperado el 17 de mayo del 2013 de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Pereyra, M. (2010) *Psicología de la salud y calidad de vida*. Recuperado el 26 de junio del 2013 de [http://books.google.com.mx/books?id=LXR\\_dkV\\_XNcC&pg=PA213&dq=D](http://books.google.com.mx/books?id=LXR_dkV_XNcC&pg=PA213&dq=D)
- Polo, A.; Hernández, J. y Poza, C. *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado el 25 de julio del 2013 de [http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)
- Reneé et al., (2010, Diciembre), *Prevalencia y factores asociados con síntomas depresivos en estudiantes de ciencias de la salud de una Universidad privada de Lima, Perú 2010*. Rev. Peruana de medicina experimental y salud pública, vol. 27. Recuperado el 03 de julio del 2013 de <http://www.scielo.org.pe/scielo.php>.
- Román, A., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008) *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Recuperado el 06 de junio del 2013 de <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Santacruz, et al (2011) *Introducción a la terapia Gestalt*. Recuperado el 13 de octubre del 2016 de <https://clasepatxi.files.wordpress.com/2011/02/introduccion-terapia-gestalt.pdf>
- Tolentino, A. (2009) *Perfil de Estrés Académico en alumnos de licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela superior de Actopan*. Recuperado el 27 de mayo del 2013 de [http://www.uaeh.edu.mx/nuestro\\_alumnado/esc\\_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf](http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf)



# **ANEXOS**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA (Anexo 01)**

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>VARIABLES DE ESTUDIO</b>	<b>OBJETIVOS/HIPÓTESIS</b>	<b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>
<p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Chachapoyas 2016?</p>	<p><b>VARIABLE:</b>  Estrés académico</p>	<p><b>OBJETIVOS</b></p> <p><b>General:</b></p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2016.</p> <p><b>Específicos:</b></p> <p>✓ Identificar el nivel de estrés académico, según edad, sexo y ciclo académico de los estudiantes en Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – 2016..</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b></p> <p>Cuantitativa, descriptiva simple, prospectiva de corte transversal (Pineda, 2008).</p> <p><b>Población muestral:</b></p> <p>112 estudiantes de enfermería del II al VIII ciclo académico.</p>

**OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE (Anexo 02)**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Categoría		Ítem	Escala
				Para la variable	Para cada dimensión		
Estrés académico	Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores (input); cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar e equilibrio sistémico.	Proceso de carácter adaptativo y psicológico que se presenta en estudiantes en un contexto académico que puede ser medido a través de un test y puede tener categorías  Nunca  Rara vez  Algunas veces  Casi siempre  Siempre	<b>Inquietudes situacionales</b>	Estrés: bajo: 0-23 pts.  Medio bajo: 24 – 46 pts.  Medio: 47–69 pts.  Medio alto: 70-92 pts  Alto: 93-115 pts	Estrés: bajo: 0 - 8 pts. Medio bajo: 9 – 16 pts. Medio: 17–24 pts. Medio alto: 25-32 pts Alto: 33-40 pts	Del 1 – 8    Del 9 – 14    Del 15 – 19    Del 20- 23	Ítems  Likert    Variable:  Escala tipo Likert
			<b>Reacciones físicas</b>		Estrés: bajo: 0 - 6 pts. Medio bajo: 7 – 12 pts. Medio: 13–18 pts. Medio alto: 19-24 pts Alto: 25-30 pts		
			<b>Reacciones psicológicas</b>		Estrés: bajo: 0 - 5 pts. Medio bajo: 6 – 10 pts. Medio: 11–15 pts. Medio alto: 16-20 pts Alto: 21-25 pts		
			<b>Reacciones comportamentales</b>		Estrés: bajo: 0 - 4 pts. Medio bajo: 5 – 8 pts. Medio: 9 – 12 pts. Medio alto: 13 - 16 pts Alto: 17 - 20 pts		

(Anexo 03)

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Código:** \_\_\_\_\_

**Inventario SISCO del Estrés Académico**

**(Elaborado por Barraza, A. 2006)**

- I. INTRODUCCIÓN:** Este instrumento recoge información sobre el estrés académico que se presenta en los estudiantes universitarios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. Se le agradece de anticipado su participación recordándole que la información que se proporcione será totalmente confidencial.
- II. INSTRUCCIONES:** El siguiente inventario contiene 25 ítems con 5 alternativas de respuesta: Nunca, rara veces, algunas veces, casi siempre y siempre. Lea usted cuidadosamente cada uno de estos ítems y marque con una “X” en el recuadro que usted crea correspondiente como participante de esta investigación.
- III. DATOS GENERALES**
- Edad: \_\_\_\_\_
  - Sexo: **Femenino** ( )    **Masculino** ( )
  - Ciclo: \_\_\_\_\_

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

Sí                       No

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

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

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

**Señala con qué frecuencia te inquietaron o generaron estrés las siguientes situaciones:**

N°	Inquietudes situacionales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
01	La competencia con los compañeros del grupo te genera estrés.					
02	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
03	La personalidad y el carácter del docente					
04	Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
05	El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
06	No entender los temas que se abordan en clase					
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)					

08	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
	<b>Reacciones físicas</b>					
09	Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	<b>Reacciones psicológicas</b>					
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	<b>Reacciones comportamentales</b>					
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores académicos					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Fecha: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

*Gracias por su colaboración.*

(Anexo 04)

**Tabla 05:** Nivel de estrés académico según dimensiones del estrés académico en los Estudiantes de Enfermería del II al VIII ciclo. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2016.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO								TOTAL	
	Inquietudes Situacionales		Reacciones Físicas		Reacciones Psicológicas		Reacciones Comportamentales		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%		
<b>Bajo</b>	2	1,8	3	2,7	2	1,8	9	8,0	16	3.571
<b>Medio bajo</b>	3	2,7	37	33,0	43	<b>38,4</b>	41	36,6	124	27.68
<b>Medio</b>	51	<b>45,5</b>	44	<b>39,3</b>	39	34,8	43	<b>38,4</b>	177	39.51
<b>Medio Alto</b>	48	42,9	22	19,6	19	17,0	17	15,2	106	23.66
<b>Alto</b>	8	7,1	6	5,4	9	8,0	2	1,8	25	5.58
<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>	<b>112</b>	<b>100</b>	<b>448</b>	<b>100</b>

Fuente: Inventario SISCO del Estrés Académico