



**UNIVERSIDAD NACIONAL
"PEDRO RUÍZ GALLO"-
FACULTAD DE ENFERMERÍA**



TESIS

**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO DE LAS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL. LAMBAYEQUE- 2017**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

AUTORAS:

Bach. Enf. Guevara Neyra Kyara Isabel

Bach.Enf. Martínez Suyón Rafaela Del Carmen

ASESORA:

Mg. Nora Elisa Sánchez de García

Lambayeque, 2018

PRESENTADO POR:

Bach. Enf. Guevara Neyra Kyara Isabel
Autora

Bach. Enf. Martínez Suyón Rafaela Del Carmen
Autora

Mg. Nora Elisa. Sánchez De García
Asesora

TESIS APROBADA POR LOS MIEMBROS DEL JURADO:

Dra. Olvido Idalia Barrueto de Larrea
Presidenta

Mg. Rosario Clotilde Castro Aquino
Secretaria

Lic. Manuel Senmache Santa Cruz
Vocal

INDICE

| | |
|---|----|
| CAPITULO I: INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO..... | 9 |
| 2.1. Antecedentes de la Investigación..... | 10 |
| 2.2 Marco Teórico-conceptual..... | 13 |
| CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO..... | 31 |
| 3.1. Tipo de Investigación..... | 32 |
| 3.2. Diseño de la Investigación..... | 32 |
| 3.3. Población y Muestra..... | 33 |
| 3.3.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos..... | 34 |
| 3.3.2. Procesamiento y Análisis de la Información..... | 36 |
| 3.3.3. Rigor Científico..... | 37 |
| 3.3.4. Principios Éticos de la Investigación..... | 37 |
| CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... | 39 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 61 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 65 |
| ANEXOS..... | 73 |

DEDICATORIA

*A Dios creador del universo, que nos
brinda fortaleza para continuar
adelante todos los días.*

*A nuestros queridos padres, y
hermanos que con su apoyo,
confianza y amor nos motivan a
alcanzar nuestras metas.*

*A nuestra asesora y docente que fue
la guía a lo largo de nuestra carrera
y en esta investigación, por su
paciencia y esfuerzo.*

KYARA Y RAFAELA

AGRADECIMIENTO

*A Dios por iluminar nuestra vida
hacia un futuro mejor, brindándonos
su espíritu que alimenta las almas y
nos ayuda en el logro de nuestras
metas.*

*A nuestros padres, por su apoyo
incondicional a lo largo de nuestra
carrera y que sin ellos no sería posible
lo que somos actualmente.*

*A nuestra asesora Mg. Nora Elisa
Sánchez de García quien nos dio el
aliento, guía y apoyo constante para
concretar este trabajo de
investigación.*

KYARA Y RAFAELA

RESUMEN

Actualmente el estrés es uno de los problemas de salud que con más frecuencia se presentan, no escapando de ello los estudiantes de enfermería; frente a esto las personas necesitan estrategias de afrontamiento que de ser adecuadas ayudaran a la disminución del estrés, por lo cual se planteó el siguiente problema: ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional de Lambayeque 2017?, siendo el objetivo que la guío: Determinar la relación que existe entre el Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento de las(os) Estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017. Esta investigación cuantitativa descriptiva tuvo una muestra de 190 estudiantes, comprendidos entre el primer al octavo ciclo, siendo los instrumentos utilizados; el Inventario Sisco del Estrés Académico y el test COPE-28, validados a través de un muestreo piloto en estudiantes que no pertenecen a la muestra. Se concluyó que hay relación directa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, predominó el nivel de estrés medio (53.2%), sin embargo un 4.7% presenta un nivel de estrés alto, y la estrategia de afrontamiento más usada fue la planificación (97.6%), seguida de la estrategia de aceptación con un 96.8%.

PALABRAS CLAVE: Estrés, estrategias afrontamiento, estrés académico.

ABSTRACT

Stress is one of the health problems that frequently arise, not escaping it students of nursing; front this people need coping strategies that would of be adequate help decrease stress, which raised the following problem: is the relationship between the level of stress and coping strategies of the? Nursing students at a National University of Lambayeque 2017? , being the goal which guided it: determine the relationship that exists between the level of stress and coping strategies of the (I) nursing students at a National University. Lambayeque 2017. This descriptive quantitative research had a sample of 190 students, included among the first to the eighth cycle, being the instruments used; the Sisco inventory of the academic stress and COPE-28 test, validated through a pilot sampling in students who do not belong to the sample. Has concluded that there is a direct relationship between the level of stress and coping strategies, dominated the average stress level (53.2%), however a 4.7% has a high stress level and coping strategy most used was planning) (97.6%), followed by the strategy of acceptance with a 96.8%.

KEY WORDS: Stress, coping strategies, academic stress.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN:

El estrés comienza a incluirse en la categoría de lo cotidiano en la segunda mitad del siglo veinte, lo que supone que se pueda generar en cualquier contexto. Para que esto suceda sólo es necesaria la presencia de un estímulo estresante, también denominado estresor, que dará lugar a una respuesta o reacción¹.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2008, señalaba que a inicios del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés superarían las enfermedades infecciosas y estimaba que en el año 2010 en América Latina y el Caribe, se tendrían más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés², debido a que los estresores de la vida originan que las personas se ubiquen en una situación incómoda, emocional y somáticamente, llevando a buscar la forma de cómo responder ante sus problemas.

En el Perú, según Sánchez³; la prevalencia anual de estrés es del 14% aproximadamente, siendo más frecuente en mujeres que en varones.

Dentro de los grupos de personas con problemas de estrés, la población estudiantil constituye un grupo importante, debido a encontrarse sometidos a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes⁴. Uno de estos períodos con múltiples agentes estresantes es el ingreso a la universidad, que demanda un nivel de exigencia más grande, horarios más exigentes, más libertad de lo acostumbrada tanto en lo académico como en la vida social, además de relacionarse con profesores con distintos tipos de caracteres⁵ de tal manera que,

si el estudiante no afronta adecuadamente estas situaciones, podría llevarlo a dificultades tanto académicas como personales⁶.

Por otro lado por cada estudiante que ingresa a una universidad nacional o pública se agregan a los factores ya descritos otros aspectos como el que muchos estudiantes proceden de distintas ciudades de la región Norte del país, esto ocasionando que deban quedarse solos en un cuarto alquilado, separados de sus padres y su ambiente familiar en busca de oportunidades; traen consigo una cultura, creencias y costumbres diferentes, además, los estudiantes que reciben formación académica en esta universidad pertenecen a diversos estatus económicos, en su mayoría de nivel medio y bajo y que al demandar mayores gastos se convierte a su vez en otro factor estresante.

Por otro lado, entre las múltiples carreras universitarias que oferta esta institución, Enfermería resulta ser una carrera que posee una alta demanda emocional, propia del trabajo con personas en ocasiones altamente demandantes, lo que se suma a lo ya indicado, siendo la forma de enfrentar dichas situaciones dependiente de las características de personalidad que posee el futuro profesional⁵.

Las principales fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería fueron descritas por Zryewskyj y Davis citado por López F.⁷, quienes comprobaron que el área académica y clínica producía el 78,4% de los acontecimientos académicos estresantes.

Esto no es ajeno a la realidad que experimentan los estudiantes de enfermería de la UNPRG, ya que, debido al exigente mundo laboral, la Facultad de Enfermería se ha visto en la necesidad de desarrollar un curriculum cada vez más estricto y acorde a las necesidades de la población, lo que implica un nivel de exigencia mayor para las estudiantes; asimismo, la competitividad se ha visto cada vez más marcada desde el inicio de la formación con la metodología de enseñanza y evaluación hasta los exámenes de internado y Servicio Rural Urbano Marginal de Salud (SERUMS); a tal punto que a medida que avanzan los ciclos académicos la exigencia es aún mayor causando mayores situaciones de estrés en los(as) estudiantes.

La experiencia de las investigadoras como estudiantes en una universidad nacional, evidencian que hay diversas situaciones generadoras de estrés en las estudiantes de Enfermería, estas son: la sobrecarga académica (los horarios, los contenidos de las asignaturas, las prácticas clínicas, la asignación continua de tareas académicas y el limitado tiempo para su desarrollo), el poco tiempo de interacción con sus padres y otros familiares, el desconocimiento de los padres acerca de las actividades desarrolladas diariamente por sus hijos y el poco tiempo disponible para la recreación e interacción con amistades.

Por todo ello, es común escuchar a las estudiantes decir: *“no puedo más, estamos demasiado agotadas, nos dejan tareas todos los días”, “casi no pude dormir, estudiamos mañana y tarde, en las otras facultades no es así”, “mis padres a veces no me creen que estoy todo el día en la facultad, casi no paso tiempo con mi familia”, gastamos mucho en pasajes, en almuerzo y no todas tenemos*

comedor, “A veces el dinero no me alcanza y por el horario es muy complicado trabajar”.

Frente a estas situaciones, se hace necesario el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés, las cuales son “esfuerzos” cognitivos y conductuales que deben realizarse para manejar las demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son utilizadas cuando algo que excede los recursos de la persona⁸. Sin embargo, la puesta en marcha de las estrategias no siempre garantiza el éxito, ya que depende de qué tipo de estrategias de afrontamiento utilicen para evitar o disminuir el estrés⁹.

Por lo tanto, se vuelve imprescindible el uso de estrategias de afrontamiento del estrés en las estudiantes de Enfermería, pues de no ser así, correrían el riesgo de presentar alteraciones no solo de tipo psicológico sino también fisiológico y como consecuencia de ello, esto podría constituir un impedimento para poder brindar un cuidado holístico y de calidad a las personas que están bajo su cuidado.

Al respecto, Jean Watson sostiene que la Enfermería es un arte que se hace evidente cuando la enfermera/o comprende los sentimientos del otro, definiendo a salud como “unidad y armonía en la mente, cuerpo, alma y naturaleza”, además refiere en uno de sus supuestos que el cuidado de uno mismo es un requisito previo imprescindible para prestar asistencia a los demás, ya que si existen factores que estuvieran alterando el equilibrio de la/el enfermera(o), le impediría

brindar un cuidado de calidad a la persona cuidada enfatizando que “Nadie puede dar lo que no tiene”¹⁰.

Por todo lo antes expuesto surgen las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el nivel de estrés en las estudiantes de Enfermería? ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que practican las estudiantes? ¿Las estrategias de afrontamiento usadas por las estudiantes, serán eficientes? ¿Existe relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento que utiliza el estudiante? formulándose la siguiente interrogante científica: ¿Qué relación existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional de Lambayeque 2017?

Así pues, el objeto de estudio de esta investigación fue la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes de Enfermería; y el objetivo general planteado fue: “Determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”; en tanto que, los objetivos específicos fueron: “Determinar el nivel de estrés en las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”, “Determinar el nivel de estrés según edades en las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”, “Determinar el nivel de estrés según estado civil en las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”, “Determinar los ciclos académicos con mayor nivel de estrés en las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017” e

“Identificar las estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”

La hipótesis planteada fue que existe una relación directa entre el nivel del estrés y el uso de estrategias de afrontamiento de las estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017.

La presente investigación se justifica ya que los resultados permitirán a las estudiantes a identificar el nivel de estrés que presentan y reflexionar acerca de las estrategias de afrontamiento que están utilizando y elijan las más efectivas para ellas. Por otro lado, permitirán a los docentes de la Facultad de Enfermería reflexionar y sensibilizarse ante el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en las estudiantes de enfermería y proponer estrategias educativas que flexibilicen el plan de estudios y sus contenidos teóricos – prácticos, horarios, y relacionadas con espacios de recreación, deportivos, de desarrollo personal en todos los ciclos de estudio y que también incorporen a los padres de familia. A su vez, la relevancia de esta investigación radica en realizar un trabajo de difusión de resultados que pondrá en evidencia una realidad que aún se encuentra poco explorada por parte de las instituciones formadoras de profesionales de Enfermería y contemplen la posibilidad de incluir en el currículo formativo actividades y programas orientados a manejar y disminuir el impacto negativo del estrés en sus estudiantes. Asimismo, esta investigación se convertirá en un referente teórico para futuros trabajos relacionado con el objeto de estudio.

El presente informe está estructurado de la siguiente manera: Capítulo I: Introducción, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Marco Metodológico, Capítulo IV: Resultados y Discusión, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A NIVEL INTERNACIONAL:

No se encontraron antecedentes relacionados con el objeto de investigación del presente estudio,

A NIVEL NACIONAL:

Vargas N. Chunga M. García V. Márquez L.¹³ en su investigación denominada “Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo-2011”, cuyo objetivo fue determinar la relación de estrés académico, escala de evaluación de estrategias de afrontamiento y escala de valoración de rendimiento académico encontraron los siguientes resultados : el 61.3 % de estudiantes de enfermería tienen de 20 a 25 años y el 38.7 % de 16 a 19 años, 96 % son mujeres, 97.2 % proceden de la costa, 56 % viven con sus padres; 72 % tienen estrés académico medio y el 24 % alto; 82.7 % tienen estrategias de afrontamiento eficientes; 50.7 % tienen rendimiento académico medio y 49.3 % alto. El estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico.

Camacho C. Rivera H.¹⁴ en un trabajo de investigación denominado: “Nivel de estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento de las internas de enfermería. Hospital Belén de Trujillo-2013”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés y su relación con las Estrategias de Afrontamiento encontraron los siguientes resultados: (51.3%) tienen un nivel de estrés alto, seguido de nivel de estrés medio (36.3%) y sólo la octava parte de ellas (12.5%) tienen un nivel de estrés bajo. El 53.8% tienen un nivel de estrategias desadaptativas, mientras que el 46.3% un nivel de estrategias adaptativas. Existe relación significativa entre el Nivel de Estrés y el Nivel de Estrategias de Afrontamiento de las internas de enfermería según los resultados de la prueba de independencia de criterios Chi-cuadrado $p=0.012<0.05$.

Calderón D. Mescua K.¹⁵ denominado: “Situaciones estresantes en los estudiantes del tercer año de enfermería y su rendimiento académico en las prácticas clínicas, Abril-Noviembre 2013”, que tuvo por objetivo determinar la relación entre las situaciones estresantes y el rendimiento académico en las prácticas clínicas de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión. Obtuvieron como resultado: que, dentro de las situaciones más estresantes, la que obtuvo el primer lugar con un 100% fue “Encontrarme en alguna situación sin saber qué hacer”; la cual pertenece a la dimensión impotencia e incertidumbre.

Con respecto al rendimiento académico, el 84,4% de los estudiantes de enfermería obtuvo un rendimiento académico regular, mientras que el 15,6% tuvo un rendimiento académico bueno.

Banavente T. Quispe P. Callata LL.¹⁶ en un estudio titulado “Nivel de estrés y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería- UNSA. Arequipa 2006”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, se obtuvo como resultados que: la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular; El nivel de estrés se encontró severo (29.91%); Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "afrontamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y "negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones".

A NIVEL LOCAL:

No se encontraron antecedentes sobre el objeto de investigación.

2.2.MARCO TEÓRICO- CONCEPTUAL

Siendo el objeto de investigación, el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, se iniciará destacando algunos aspectos relacionados con el estrés.

Definición de estrés:

Según Rabinovich¹⁷ el estrés es “El desequilibrio que se produce en un organismo cuando estímulos físicos o psicológicos impactan en él. Una definición más precisa caracteriza el estrés como las reacciones del organismo frente a fuerzas de naturaleza perjudicial”.

Selye, citado por Fernandez¹⁸; define estrés como “la respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él. Es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida”.

Según Gonzales¹⁹ el estrés puede definirse como “un estado psicofísico, que experimentamos cuando existe un desajuste entre la demanda percibida y la percepción de la propia capacidad para hacer frente a dicha demanda”.

En vez de crear una definición general, Barrón López de Roda²⁰ considera tres tipos de definiciones de estrés:

- Estrés como estímulo: el estrés es definido como cualquier situación que produce una alteración en los procesos homeostáticos.
- Estrés como respuesta: el estrés se define en términos de las reacciones que son producidas en el organismo. Algunos autores afirman que este tipo de definiciones pueden ser malinterpretadas porque existen reacciones emocionales y físicas que pueden ser incluidas en esta categoría y que no resultan estresantes; por ejemplo, las producidas por la práctica de deportes.
- Estrés como interacción: El estrés puede ser entendido como un producto de la relación entre las características del individuo y del ambiente.

Tomado en cuenta los conceptos indicados para las investigadoras coincidiendo con Rabinovich, Selye y Gonzales el estrés vendría a ser un proceso que se pone en marcha cuando se detecta una situación como amenazante o desbordante de recursos, y que genera en el organismo una respuesta fisiológica y psicológica.

Tipos de Estrés:

El estrés no siempre es malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión, es así que, se han establecidos dos tipos de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (distrés).²¹

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 satisfactorias²¹.

Distrés: Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, Según Hans Seyle¹⁴ representa aquel “Estrés perjudicante o desagradable, el cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado”.

El estrés se va a lograr determinar con las respuestas que este va a producir, dentro de ellas encontramos a las respuestas físicas, que surgen como respuesta al estímulo que causa a nivel fisiológico logrando desequilibrarlo, en él podemos encontrar los trastornos en el sueño, trastornos digestivos, fatiga crónica, dolores de cabeza, entre otros. También encontramos reacciones psicológicas como una respuesta de nuestra psiquis, a la alteración que produce el estrés en ella, dentro de las reacciones que más se presentan tenemos, a la ansiedad, inquietud, depresión. Y por último también encontramos las reacciones conductuales como respuesta a los cambios que produce el

estrés en la persona, entre ellas tenemos el aislamiento el desgano entre otras.²¹

Como el estrés que se estudia en la presente investigación es en estudiantes de una universidad pública se abordara aspectos relacionados sobre estrés académico

Estrés académico:

Dentro del ámbito meramente educativo hay un tipo de estrés con sus respectivos factores, denominado estrés académico, Orlandini²² concibe el estrés académico como una tensión excesiva, y señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez¹⁷ definen el estrés académico como “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema”.

Barraza²², uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico, define al estrés académico como “Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta, cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas que son considerados estresores; y

cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento”.

Por otra parte, según Martínez y Díaz²², hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto educativo, en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad y habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

En este caso el estrés académico o estudiantil para las investigadoras sería un proceso adaptativo, que causa malestar en el estudiante y que es generado por las demandas académicas durante su formación.

Factores Generadores de Estrés estudiantil:

El concepto estresor (desencadenante de estrés, factor de estrés) describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés.

Dentro de los estresores estudiantiles Muñoz²⁰ indica que existen cuatro tipos de situaciones académicas estresantes:

- *Evaluación:* Algunas veces los estudiantes se sienten ansiosos cuando van a ser evaluados porque tienen temor de fracasar en esta tarea. Otras causas podrían ser la sobrecarga de evaluación (varios exámenes a la vez, o que la preparación para los exámenes implique una gran cantidad de información) y la ambigüedad (la incertidumbre acerca de la forma en que serán evaluados).
- *Sobrecarga de tareas:* excesiva cantidad de tareas y/o horas de clase, dificultades en la planificación del tiempo, la falta de tiempo libre, dificultades en combinar la vida académica y la personal, dificultades en mantener la concentración, la exigencia de las actividades prácticas y los cursos desaprobados.
- *Tiempo Libre:* Otro factor significativo que surge es la falta de tiempo libre, en algunos casos debido a la sobrecarga de tareas, sobrecarga horaria, además de ello la falta de preparación en el estudiante correspondiente a la planificación del tiempo.
- *La Adaptación y transición:* los estudiantes hacen esfuerzos para adaptarse a los nuevos roles, reglas, responsabilidades y demandas de un ambiente académico competitivo.
- *Prácticas Clínicas:* El proceso de enseñanza y aprendizaje en enfermería posee algunas características especiales debido a que en gran parte se basa en teoría y práctica, además de desarrollarse en instituciones prestadoras de servicios de salud que actúan como campos de práctica clínica. Se sabe que el conocimiento teórico y

práctico es traducido por los aprendices, mostrando que no son experiencias separadas una de la otra. Aprender a cuidar ocurre necesariamente en la relación entre el estudiante y la persona cuidada, donde el estudiante aplica y transforma los conocimientos teóricos aprendidos en la sala de clases, a través de acciones prácticas de cuidado, es por estas acciones que las estudiantes tienen temor a la equivocación, a las nuevas experiencias, convirtiéndose de esta manera también en un factor potencial de estrés.²³

A continuación, se abordará aspectos relacionados con la segunda variable del estudio que son las estrategias de afrontamiento frente al estrés:

Definición de afrontamiento

Lazarus y Folkman, citado por Fernandez¹⁸, definen afrontamiento como un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio

roto en la transacción persona-ambiente. Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés.

El afrontamiento tiene dos funciones principales: manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema), o bien, regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción). Ambos afrontamientos se influyen mutuamente y pueden potenciarse o interferir entre sí.²⁴

Coincidiendo con Lazarus y Folkman, para las investigadoras el afrontamiento es definido como: el conjunto de acciones emocionales, cognitivas y conductuales que realizan las estudiantes para contrarrestar los efectos del estrés, y reestablecer el equilibrio persona-ambiente. Estas acciones utilizadas pueden ser identificadas o no como estrategias por quien las realiza.

Dimensiones del afrontamiento²⁵

Se han desarrollado múltiples tipologías de afrontamiento diversos investigadores se han basado en la distinción de Lazarus y Folkman entre las dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento.

La primera dimensión, afrontamiento orientado a la tarea (TOC, del inglés task-oriented coping), se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación

percibida como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico.

La segunda dimensión, afrontamiento orientado a la emoción (EOC, emotion-oriented coping), representa las acciones que se emplean con objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones. En este segundo caso la premisa básica es que se puede facilitar el ajuste o la adaptación por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando al agente estresante, situándolo en un nuevo marco cognitivo o centrándose de forma selectiva en los aspectos positivos de la situación. Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación.

Por otro lado, distintos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional, esta tercera dimensión, el afrontamiento de evitación, representa las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma, e incluye estrategias tales como la negación o el uso de alcohol y drogas.

Estrategias y recursos de afrontamiento¹⁸:

Existe diferencia entre los modos o estrategias de afrontamiento y los recursos de afrontamiento.

Los primeros son lo que las personas hacen como reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento y las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes.

Mientras que, los recursos de afrontamiento actúan como posibilidades de reacción que el sujeto pone o no en funcionamiento, actúan como un factor amortiguador porque afectan a la interpretación de los acontecimientos o a la respuesta, actúan como precursores de la conducta, son características que capacitan a los individuos para manejar los estresores de forma más efectiva, experimentar pocos síntomas o síntomas menos intensos en la exposición al estresor, o recuperarse más rápidamente de esa exposición, son los medios materiales (dinero, seguros médicos, etc.) y no materiales (características de personalidad, relaciones sociales, etc.). Asimismo, se pueden clasificar en recursos internos o personales y recursos externos o sociales. Los primeros se refieren a las facetas de la personalidad que pueden incrementar el potencial del individuo para abordar de manera efectiva el estrés, desarrollando un papel mediador entre el estrés y la salud.

Por tanto, las investigadoras concluyen que las estrategias de afrontamiento están referidas a las acciones que las personas realizan frente a un estresor en específico, mientras que los recursos de afrontamientos se refieren a las posibilidades de reacción frente al estrés, que pueden llevarse a cabo o no.

Clases de estrategias de afrontamiento²⁶:

Lazarus y Folkman junto a otros autores han propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

1. **Confrontación:** constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.
2. **Planificación:** apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. **Aceptación de la responsabilidad:** indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como “hacerse cargo”.
4. **Distanciamiento:** Implica los esfuerzos que realiza el joven por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte al sujeto.
5. **Autocontrol:** Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.

6. ***Re evaluación positiva:*** supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.
7. ***Escape o evitación:*** A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.
8. ***Búsqueda de apoyo social:*** Supone los esfuerzos que el joven realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Las dos primeras estrategias estarían centradas en el problema (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están centradas en la emoción (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se focaliza en ambas áreas.

Además, los autores citados precedentemente señalan que algunas estrategias son más estables a través de diversas situaciones estresantes, mientras que otras se hallan más asociadas a contextos situacionales particulares. Por ejemplo, pensar positivamente es relativamente estable y depende sustancialmente de la

personalidad; en cambio, la búsqueda de soporte social es inestable y depende principalmente del contexto social.

Por otra parte se han desarrollado instrumentos para evaluar las estrategias de afrontamiento, uno de los cuales es el cuestionario COPE-28 ¹⁸, el cual después de diversos estudios se ha reducido y adaptado para una mayor precisión; las escalas del nuevo instrumento COPE-28 (Carver, citado por Fernández) son las siguientes:

- **Afrontamiento activo:** Consiste en llevar a cabo acciones, ejercer esfuerzos para eliminar o paliar el estresor.
- **Planificación:** Pensar cómo va a hacer frente al estresor y planificar sus esfuerzos de afrontamiento activo.
- **Reinterpretación positiva:** Sacar lo mejor de la situación o verla desde una perspectiva más favorable.
- **Aceptación:** Aceptar el hecho de que el suceso ha ocurrido y es real.
- **Humor:** Hacer bromas sobre el estresor.
- **Religión:** Aumentar su implicación en actividades religiosas.
- **Búsqueda de apoyo social emocional:** Obtener simpatía o apoyo emocional de alguien.

- **Búsqueda de apoyo social instrumental:** Buscar ayuda, información o consejo acerca de qué hacer.
- **Autodistracción:** Desconectarse psicológicamente del objetivo con el que el estresor está interfiriendo mediante ensoñaciones.
- **Negación:** Intenta rechazar la realidad del suceso estresor.
- **Desahogarse:** Incremento de la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
- **Uso de sustancias:** Tomar alcohol u otras sustancias para hacer frente al estresor.
- **Desconexión conductual:** Renunciar a cualquier esfuerzo o abandonar cualquier tentativa de alcanzar el objetivo con el que el estresor está interfiriendo.
- **Autoinculpación.** Se refiere a la autocrítica por la responsabilidad en la situación.

La teoría de enfermería en que se basa el presente estudio pertenece a Jean Watson por lo que se describirá brevemente sus principales aportes:

Teoría y filosofía de Jean Watson

Watson reconoce que el cuidar es parte fundamental del ser y es el acto más primitivo que un ser humano realiza para

efectivamente *llegar a ser*, este ser es un *ser en relación a otro que lo invoca*. Este llamado desde el otro, *absolutamente otro*, es la base fundadora del cuidado en general y, a la vez, del cuidado profesional propio de la enfermería. Este cuidado profesional es estructurado, formalizado y destinado a satisfacer las necesidades del ser humano con el propósito de promover, mantener o recuperar la salud. Si bien todo cuidado responde a una necesidad, el cuidado sanitario tiene metas específicas, se apoya en un contexto epistemológico, y se formaliza y desarrolla por medio de una serie de técnicas aprendidas en la formación profesional de enfermería²⁷.

Jean Watson basa la confección de su teoría en siete supuestos y diez factores de cuidados o factores caritas de cuidado (FC), los que serán examinados. En primer lugar, los supuestos, que son premisas asumidas como verdad sin comprobación, se detallan a continuación²⁷:

- *El cuidado sólo puede ser demostrado y practicado efectivamente en una relación interpersonal*, es decir, el cuidado se transmite de acuerdo a las prácticas culturales que tienen las distintas comunidades; y en forma particular, en enfermería de acuerdo a las necesidades humanas, sociales e institucionales. Los cuidados son contextuales a la época, al lugar geográfico, a las necesidades de una población o de un individuo en particular, y a los elementos con que se cuenta y por ello requieren de un conocimiento del

ambiente que rodea al individuo y del conocimiento del individuo en sí.

- *El cuidado está condicionado a factores de cuidado, destinados a satisfacer necesidades humanas.* El cuidado tiene destino, efectos y objetivos.
- *El cuidado efectivo promueve la salud y crecimiento personal y familiar.* El cuidado promueve la satisfacción de necesidades, por tanto propende a la relación armónica del individuo consigo mismo y su ambiente.
- *Un ambiente de cuidado es aquel que promueve el desarrollo del potencial* que permite al individuo elegir la mejor opción, para él o ella, en un momento preciso.
- *La ciencia del cuidado es complementaria de la ciencia curativa.* El cuidado no es sólo curar o medicar, es integrar el conocimiento biomédico o biofísico con el comportamiento humano para generar, promover, o recuperar la salud.
- *La práctica del cuidado es central en la enfermería.* Un individuo debe ser acompañado en las fases de toma de decisiones y no sólo ser un receptáculo de información. El acompañar es necesario para que, paulatinamente, el individuo descubra cómo, desde una situación particular, puede encontrar la mejor solución desde su propia realidad. Enfermería, entonces, debe focalizarse en un

acompañar sensible pero responsable, basado en el conocimiento y en la práctica de una actitud terapéutica.

En segundo lugar se detallan los 10 factores del cuidado que Watson denomina Caritas de Cuidados; que corresponde a una extensión de los anteriores, pero ofrece un lenguaje más fluido para entender en un nivel más profundo las dimensiones del proceso de vida de las experiencias humanas ²⁸.

1. Práctica afectuosa, amable y ecuánime dentro del contexto del cuidado consciente.
2. Presencia auténtica que permita y contemple el sistema profundo de creencias y el mundo subjetivo del cuidador y de la persona cuidada.
3. Cultivo de las prácticas espirituales y transpersonales yendo más allá de uno mismo.
4. Desarrollo y mantenimiento de una relación de ayuda y confianza, estableciendo una relación auténtica de cuidado.
5. Promoción y aceptación de la expresión de sentimientos positivos y negativos.
6. Uso sistemático de un proceso creativo que fomente la sanación humanitaria.

7. Adquirir experiencia en el proceso enseñanza-aprendizaje en la relación con las personas.
8. Proveer de un entorno de soporte y protección a nivel mental, físico, social y espiritual, potenciando el confort, la dignidad y la paz.
9. Administrar cuidados fundamentales contemplando el cuerpo, la mente y el espíritu.
10. Permitir verbalizar la dimensión existencialista de la propia vida y muerte, ofreciendo cuidados espirituales (alma).

CAPÍTULO III

MARCO

METODOLÓGICO

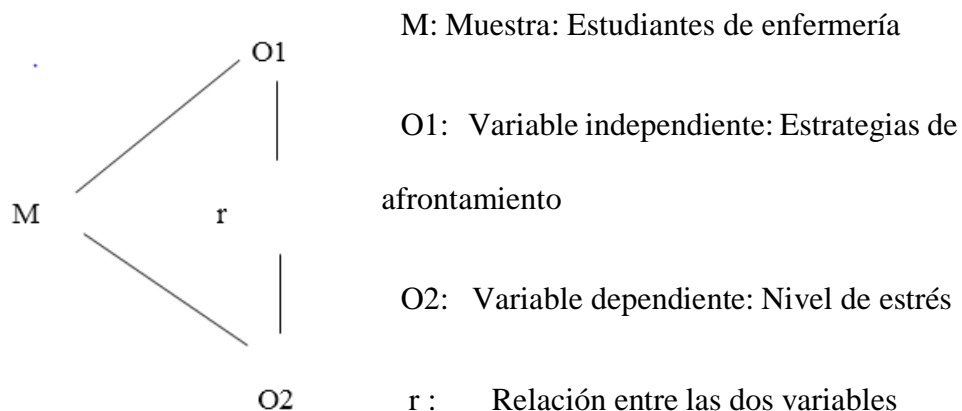
III. MARCO METODOLÓGICO

3.1.TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente Investigación es de tipo cuantitativa, descriptiva correlacional de corte transversal; pues se tiene como objetivo medir la relación que existe entre dos o más variables, en un contexto dado²⁹. En este caso, se intenta determinar el tipo de correlación y su grado o intensidad entre el nivel de estrés y las estrategias utilizadas por las (os) estudiantes de Enfermería de una universidad nacional para afrontar el estrés.

3.2.DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En el siguiente grafico se presenta el diseño que guía la presente investigación.



3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población

La población en estudio estuvo conformada por las estudiantes comprendidas entre 1er y 8vo ciclo de la Facultad de Enfermería de la UNPRG. Fue un total de 252 estudiantes de Enfermería la muestra se obtuvo a través de una prueba estadística, tomando en cuenta un nivel de confianza de 99% (puntuación Z: 2.58) y un margen de error de 0.5%, nuestra muestra arrojó un resultado de 190 estudiantes que serán parte de ella. (Ver anexo 1)

| CICLO ACADÉMICO | NÚMERO DE ESTUDIANTES |
|------------------------|------------------------------|
| I Ciclo | 24 |
| II Ciclo | 31 |
| III Ciclo | 25 |
| IV Ciclo | 25 |
| V Ciclo | 18 |
| VI Ciclo | 23 |
| VII Ciclo | 24 |
| VIII Ciclo | 20 |
| TOTAL | 190 |

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en asignaturas profesionales entre 1er y 8vo ciclo de la facultad de enfermería matriculados en el semestre Académico 2017- I en una Universidad Nacional de Lambayeque.

- Estudiantes regulares que según la nueva ley universitaria son aquellos que tienen matriculados por lo menos 12 créditos por semestre.³⁰
- Estudiantes que asistan a sus clases en el momento de la encuesta.
- Estudiante que deseen participar voluntariamente en la investigación, aludiendo a su autonomía.

3.3.1. TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos, se utilizó como método la encuesta, la que fue aplicada por las investigadoras, en los días señalados por cada ciclo en que las estudiantes de los ciclos comprendidos entre el 1er a 8vo ciclo asistan a la Universidad.

Según Hernández, Fernández y Baptista ²⁹ “la técnica indica cómo se va a recoger la información y el instrumento señala cual información seleccionar”.

El instrumento de recolección de datos fue el cuestionario, el cual es un instrumento rigurosamente estandarizado que recolecta la información por medio de preguntas escritas organizadas en un formato impreso²⁹, en la presente investigación se utilizó dos instrumentos diferentes para cada variable.

El instrumento para medir el nivel de estrés utilizado es el Inventario Sisco del Estrés Académico creado por Barraza A.³¹ el cual ha sido validado en una investigación realizada por Jaimes R. denominada “Validación del Inventario SISCO del estrés Académico en Adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga - 2008”. Es un cuestionario de escala tipo Likert para medir el nivel de estrés, con 20 ítems, divididos en cuatro dimensiones: 1º dimensión (manifestaciones fisiológicas), 2º dimensión (manifestaciones psicológicas), 3º dimensión (manifestaciones conductuales), 4º dimensión (manifestaciones sociales), cada uno de ellas comprenden cinco ítems.³¹

Cada ítem tiene cuatro opciones de respuesta como a continuación se detalla:

| | |
|---------------------------|---|
| <i>SIEMPRE</i> | 4 |
| <i>CASI SIEMPRE</i> | 3 |
| <i>A VECES</i> | 2 |
| <i>NUNCA O CASI NUNCA</i> | 1 |

Por otro lado, el cuestionario para determinar las estrategias de afrontamiento al estrés ha sido validado en la investigación

realizada por Moran C, Landero R. en el año 2009, denominada “COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE”.¹⁸. Consta de 28 ítems, siendo que, el ítem 01 y 28 pertenecen a “apoyo social”, el 02 y 10 a “enfrentamiento activo”, el 03 y 21 a “aceptación”, el 04 y 22 a “autodistracción”, el 05 y 13 a “negación”, el 06 y 26 a “planificación”, 07 y 19 a “humor”, 08 y 27 a “autoinculpación”, 09 y 17 a “apoyo emocional”, 11 y 25 a “desconexión”, 12 y 23 a “desahogo”, 14 y 18 a “reinterpretación positiva”, 15 y 24 a “uso de sustancias”, 16 y 20 a “religión” Los ítems son planteados en términos de la acción y la respuesta que las personas realizan en una escala ordinal con cuatro alternativas (de 0 a 3), entre "nunca hago esto" hasta "siempre hago esto".

Para la respectiva contextualización de los instrumentos de recolección de datos se llevó a cabo un muestreo piloto con 20 estudiantes que no fueron parte la población de estudio, pero que cumplían con los criterios de inclusión de la investigación.

3.3.2. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Los datos recolectados se organizaron en cuadros y gráficos estadísticos, utilizando el programa Microsoft SPS, Excel. Se realizó el análisis de frecuencias de los resultados los que serán discutidos relacionándolos con la base teórica y a los antecedentes

de la investigación. Además la relación entre nuestras variables se estableció a través de la prueba estadística chi cuadrada.

3.3.3. RIGOR CIENTÍFICO:

Según Guba y Lincoln, citados en Polit³², se consideraron los siguientes criterios de Rigor Científico:

- **Confidencialidad:** En la presente investigación la información obtenida; se mantuvo en reserva asegurando en todo momento el anonimato.
- **Confiabilidad:** La información registrada en cada cuestionario, no se manipuló ni alteró por las investigadoras.
- **Auditabilidad:** Se realizó un registro y documentación completa de los datos obtenidos en la investigación, de manera que si otro investigador examina los datos, pueda llegar a conclusiones iguales o similares, siempre y cuando tenga las mismas perspectivas.

3.3.4. PRINCIPIOS ÉTICOS

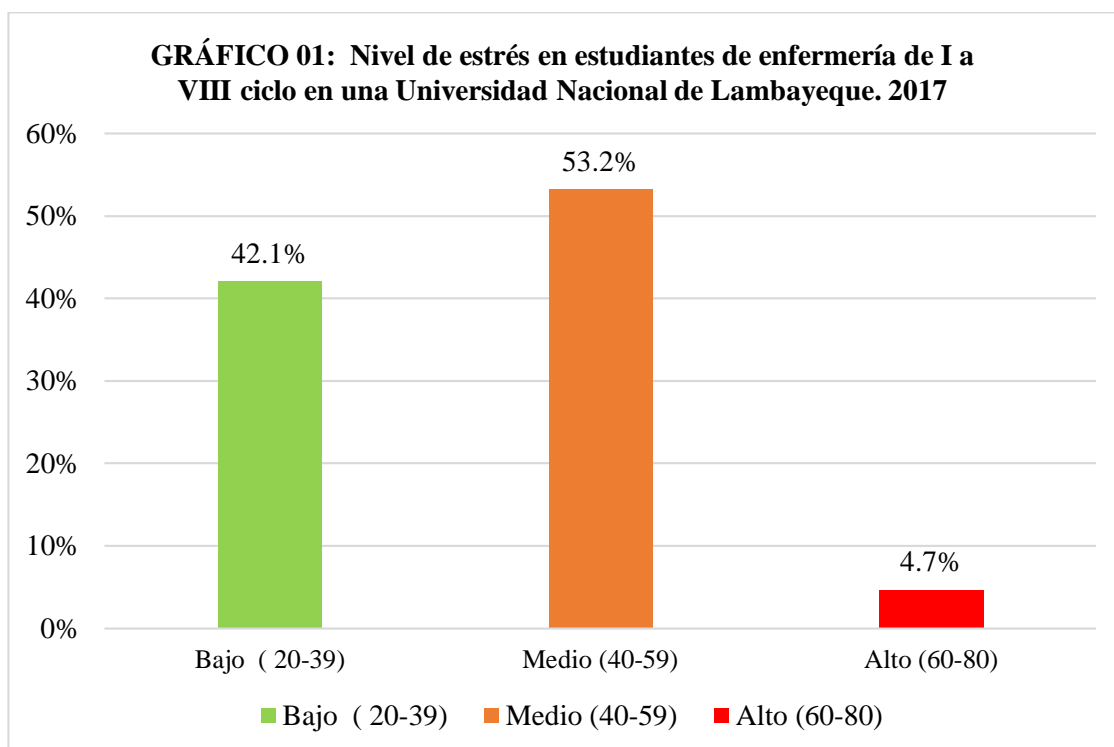
La presente investigación se rige mediante los principios éticos abordados en el Informe Belmont (1979)³³:

- **Principio de beneficencia:** Se minimizaron los riesgos y la equivocación para maximizar los beneficios del proyecto de investigación, respetando las decisiones de las estudiantes. Además, toda la información que nos proporcionaron fue utilizada como medio de investigación siendo el único beneficio obtener resultados, los cuales fueron usados de manera estricta para fines de esta.
- **Respeto a la dignidad humana:** Se respetó la decisión de las estudiantes de participar o no en la investigación haciéndoles firmar un consentimiento informado; así mismo tuvieron el derecho de dar por terminada su participación en cualquier momento, de rehusarse a dar información o de exigir que se les explique el propósito del estudio y los procedimientos específicos.
- **Principio de justicia:** Las estudiantes que participaron de la investigación, fueron tratadas de manera justa sin discriminación antes durante y después de su participación. Además, se evitó interferir más de lo necesario en la intimidad de cada uno de los investigados.

CAPÍTULO IV

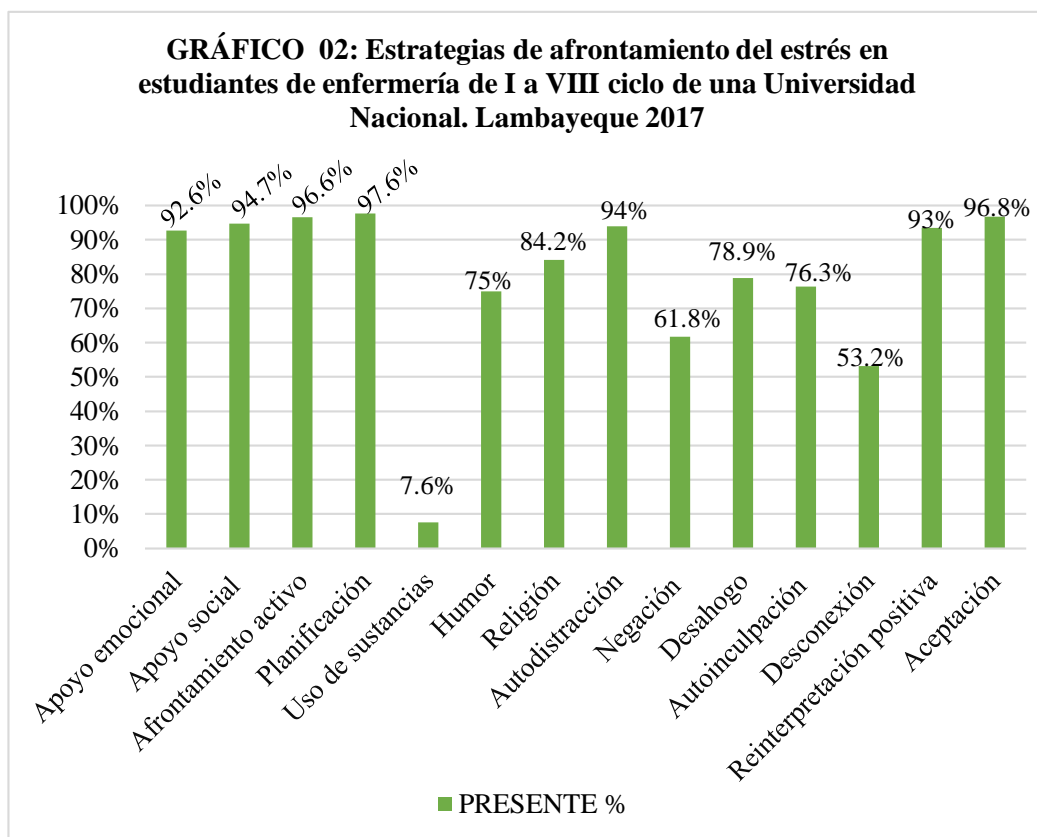
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

IV. RESULTADOS



FUENTE: Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Barraza.

En el gráfico 01 se detalla la división porcentual de la escala de estrés, encontrando que un 53.2% de estudiantes presentaron un nivel medio de estrés, seguido de un 42.1% que presentaron nivel bajo, y un 4.7% nivel alto.



FUENTE: Cuestionario COPE 28 creado por Carver.

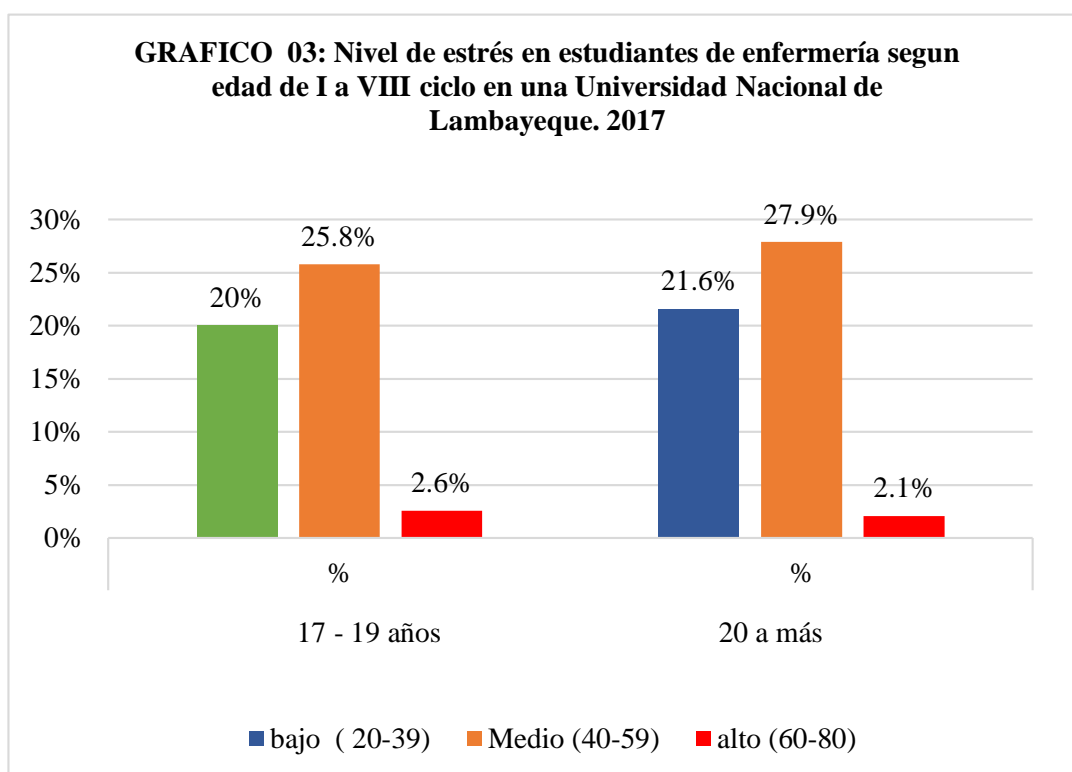
En el gráfico 02 se presenta la distribución porcentual de las estrategias de afrontamiento del estrés utilizadas por las estudiantes de enfermería. Así pues, se aprecia la planificación fue la estrategia más utilizada por los estudiantes (97.6%), seguida de la aceptación (96.8%) y el afrontamiento activo (96.6%). Por otro lado, se encontró que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas fueron el uso de sustancias (7.6%), la desconexión (53.2%) y por último la negación (61.8%).

Tabla 01: Relación entre el nivel de estrés y afrontamiento de las (os) estudiantes de enfermería de I a VIII ciclo de una Universidad Nacional de Lambayeque.

| Nivel de estrés Calidad de afrontamiento | BAJO (20-39) | MEDIO (40-59) | ALTO (60-80) | TOTAL |
|---|---------------------|----------------------|---------------------|--------------|
| Bueno (57-84) | 2% | 2% | 0% | 4% |
| Regular (29-56) | 35% | 46% | 4% | 86% |
| Malo (00-28) | 6% | 4% | 1% | 10% |
| TOTAL | 43% | 53% | 5% | 100% |

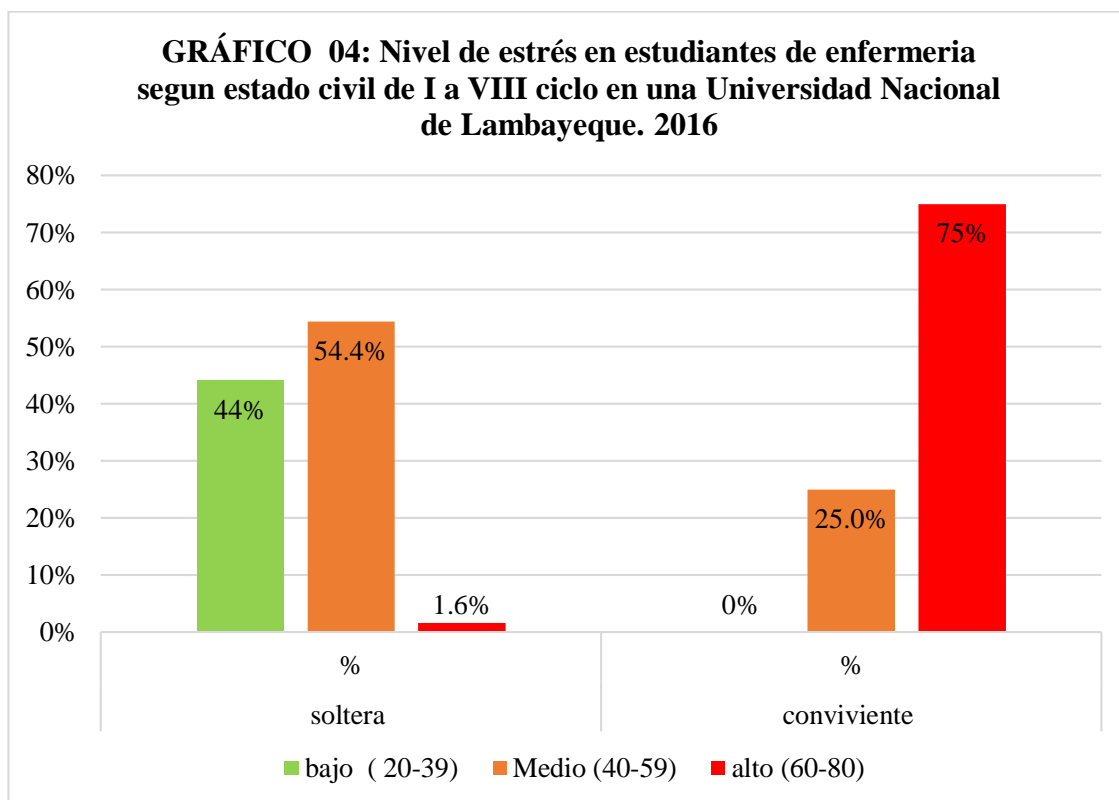
FUENTE: Inventario SISCO des estrés creado por Barraza y COPE 28 creado por Carver.

En la tabla 02 se presenta la distribución porcentual de relacionar el nivel de estrés y el afrontamiento. Se observa que cuando el estrés fue bajo predominó el afrontamiento bueno (83%), por otro lado, cuando el estrés que se presentó fue de nivel medio, el nivel de afrontamiento en su mayoría fue regular (88%). Y, por último, cuando hubo estrés alto, a su vez se presentó mayormente un nivel malo de afrontamiento (89%).



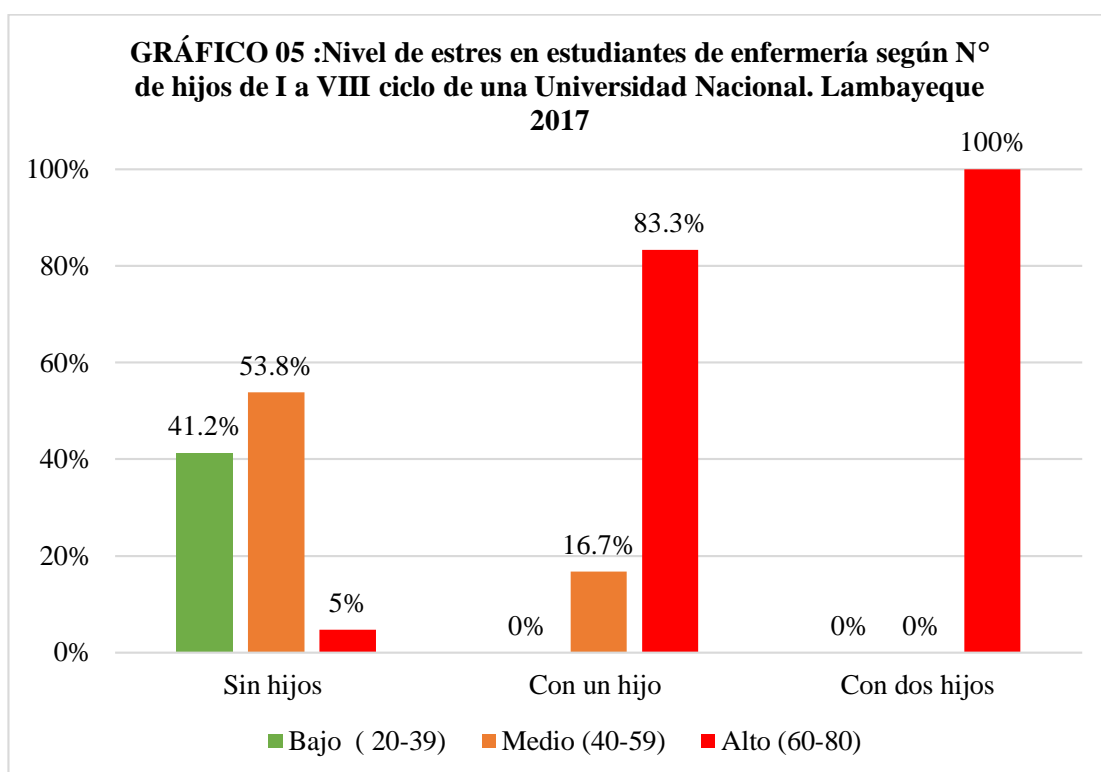
FUENTE: Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Barraza.

En el grafico 03 se detalla la división porcentual del nivel de estrés en las estudiantes según edad, se puede apreciar que del total de la población de 17 a 19 años de edad, el 25.8% presentaron un nivel de estrés medio, seguido de un 20% con un nivel bajo de estrés y un 2.6% presentó nivel de estrés alto. Por otro lado la población que tiene edades de 20 años a mas el 27.9% presentaron nivel de estrés medio, 21.6% un nivel de estrés bajo y el 2.1% presentó nivel alto de estrés.



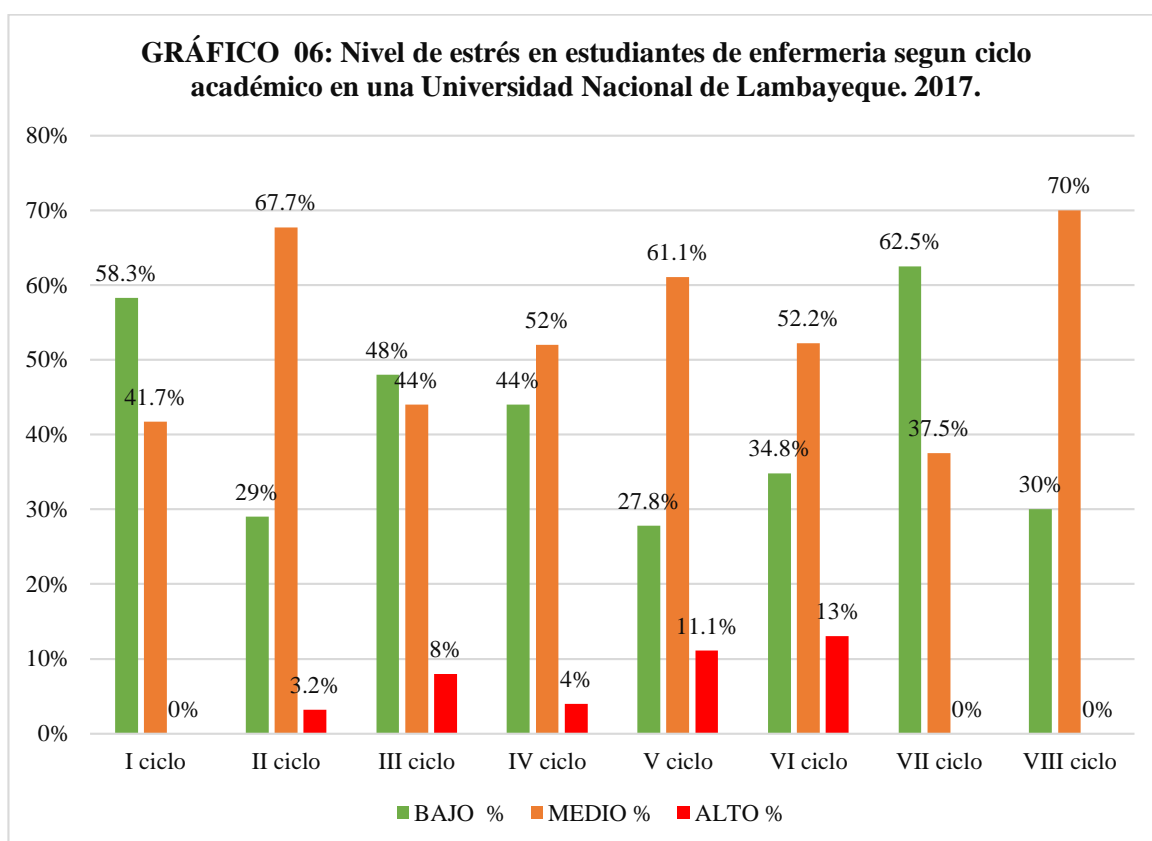
FUENTE: Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Barraza.

En el grafico 04 se detalla la división porcentual del nivel de estrés en las estudiantes según estado civil, aquí encontramos que el 54.4% de estudiantes solteras (os) presentaron un nivel medio de estrés, seguido por un 44% con nivel bajo y un 1.6% nivel alto, y en los estudiantes convivientes se encontró un 75% que presentó nivel alto de estrés, y un 25% con nivel medio de estrés, y no se presentaron niveles bajos de estrés.



FUENTE: Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Barraza.

En el gráfico 05 se detalla la división porcentual del nivel de estrés que presentaron las estudiantes según el número de hijos que tienen los estudiantes de Enfermería, aquí encontramos que el 53.8% de estudiantes sin hijos presentaron nivel de estrés medio, en los estudiantes con un hijo el 83.3% presentaron nivel alto de estrés y en los estudiantes con dos hijos el 100% presentaron nivel de estrés alto.



FUENTE: Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Barraza.

En el grafico N° 06 se detalla la división porcentual del nivel de estrés según ciclo académico, se encontró que entre los ciclos académicos con mayor nivel de estrés, VI tuvo 13%, seguido de V ciclo con un 11.1%, y III ciclo con un 8%; en el nivel medio de estrés tenemos al VIII con un 70%, seguido del II ciclo con un 67.7% y a V con un 61.1%; en lo que corresponde al nivel bajo de estrés tenemos que el mayor ciclo con nivel de estrés bajo, encontramos a VII ciclo con un 62.5%, seguido del primer ciclo con un 58.3%, y III ciclo con un 48%.

V. DISCUSIÓN

El estrés según Rabinovich¹⁷ es definido como “El desequilibrio que se produce en un organismo cuando estímulos físicos o psicológicos impactan en él. Una definición más precisa caracteriza el estrés como las reacciones del organismo frente a fuerzas de naturaleza perjudicial”. A su vez, para contrarrestar este desequilibrio, las personas suelen utilizar estrategias de afrontamiento. El afrontamiento tiene dos funciones principales: manipular o alterar el problema con el entorno causante de perturbación (afrontamiento dirigido al problema), o bien, regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia (afrontamiento dirigido a la emoción). Ambos afrontamientos se influyen mutuamente y pueden potenciarse o interferir entre sí²⁹.

El estrés es un proceso que se pone en marcha cuando se detecta una situación como amenazante o desbordante de recursos, y que genera en el organismo una respuesta fisiológica y psicológica. Para reducir dichas respuestas, las personas se ven en la necesidad de utilizar mecanismos reguladores, que vienen a ser lo que llamamos estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman²³ define el afrontamiento como el conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-

ambiente. Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés.

Es así que teniendo en cuenta las definiciones conceptuales y el objetivo específico: Determinar el nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional Lambayeque 2017 se discuten los resultados encontrados:

En el gráfico N° 01 se aprecia que el 53.2% de las estudiantes, presentan un nivel medio de estrés, seguido de un 42.1% que presenta un nivel bajo de estrés y un 4.7% que presentan un nivel alto de estrés

Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta nivel medio de estrés esto es preocupante debido a que ya se presentan síntomas como son: deterioro emocional; una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión (las tres emociones del estrés), problemas musculares que incluyen cefaleas, dolor lumbar, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos, problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable; sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.³⁴

En menor porcentaje encontramos al nivel alto de estrés con un 4.7%, aunque dentro de este porcentaje la muestra es minoritaria, causa gran estado de alarma en las investigadoras, debido a que ocasiona el deterioro del cuerpo, la mente y la vida a largo plazo debido a que los síntomas del estrés se intensifican mucho más y se

vuelven crónicos, como se sabe, cuando la persona percibe una amenaza o se siente presionada, el hipotálamo inicia un sistema de alarma en el cuerpo, a través del sistema nervioso y hormonas como la adrenalina y el cortisol, se activan. La adrenalina aumenta el ritmo cardíaco, la presión arterial y aumenta el suministro de energía, mientras que el cortisol favorece la producción de glucosa en la sangre, altera las respuestas del sistema inmune, digestivo, reproductor y los procesos de crecimiento. Por ello, la frecuente exposición al estrés genera daños físicos en el cuerpo, que merman la calidad de vida de las personas tales como el dolor de cabeza, piel seca, tic nerviosos, depresión entre otros.¹⁹

Además de ello como sabemos las estudiantes de enfermería serán en un futuro quienes atiendan a personas que presenten respuestas humanas frente al proceso de vivir y morir, muchas de las cuales se relacionan o están generadas por un nivel de estrés negativo (distres), por ello es necesario que estas futuras enfermeras al no lidiar correctamente con sus niveles de estrés, o presentar alteraciones físicas, sociales o psicológicas por causa de este mismo, no podrán brindar una ayuda de calidad y la necesaria a las personas con alteraciones, es por esto que la teórica de enfermería que guía nuestro actuar en esta investigación es Jean Watson²⁷ quien sostiene que la Enfermería es un arte que se hace evidente cuando la enfermera/o comprende los sentimientos del otro, definiendo a salud como “unidad y armonía en la mente, cuerpo, alma y naturaleza. Refiere que el cuidado de uno mismo es un requisito previo imprescindible para prestar asistencia a los demás, ya que si existen factores que estuvieran alterando el equilibrio de la/el enfermera(o), le impediría brindar un cuidado de calidad a la persona cuidada. Es por esto que se hace

necesario que los estudiantes de enfermería manejen niveles bajos de estrés para garantizar de esta manera que brindaran en su futuro un cuidado de calidad y en óptimas condiciones.²⁷

En un estudio realizado por Vargas N. Chunga M. García V. Márquez L. en un estudio descriptivo correlacional denominado “Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería. Universidad Nacional de Trujillo” se encontró que el 72% de estudiantes tienen estrés académico medio, el 24% nivel alto y el 4% tienen nivel bajo de estrés.¹³

Con respecto a esto podemos determinar que se coincide con esta investigación en el nivel medio de estrés, que aparece en ambas investigaciones como el principal que poseen los estudiantes, pero se discrepa en los siguientes niveles ya que en nuestra investigación encontramos al nivel bajo como el segundo predominante seguido del nivel alto de estrés, y en la investigación citada encontramos al nivel alto, seguido del nivel bajo de estrés.

Continuando con el objetivo específico denominado “identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017. En el gráfico n° 07 se puede apreciar que todas las(os) estudiantes utilizaron estrategias de afrontamiento del estrés, en mayor o menor porcentaje.

Según Lazarus, “Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio.” El

afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida³⁶.

Son muchas las situaciones estresantes y muchas las formas de afrontarlas. Ante fuentes similares de estrés, unas personas se ponen en alerta y vigilantes, mientras que otras intentan negar la situación, distraerse u olvidar, o por el contrario actúan de forma directa y activa para cambiar la situación, o tratan de aceptarla con resignación¹⁶. Así pues, al aplicar el test COPE28 en las(os) estudiantes de Enfermería, se encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: la planificación (97.6%), aceptación (96.8%) y afrontamiento activo (96.6%). Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas con base en su costo y a su beneficio y a su elección y aplicación⁴. Así pues, La planificación consiste en pensar y ejecutar estrategias para contrarrestar el problema, la aceptación conlleva a reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema; mientras que el afrontamiento activo consiste en que el estudiante lleve a cabo acciones para eliminar o paliar el estresor.⁴

Estos resultados no están alejados de la realidad, pues son similares a los obtenidos en la investigación realizada por Díaz, quien encontró que los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento, los cuales ubican fundamentalmente a los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema³¹. Asimismo, los resultados coinciden con los encontrados por Ticona en

relación a las estrategias de afrontamiento enfocados al problema usados con mayor frecuencia son la “planificación” (68.3%) y el “afrontamiento activo” (61.1%)¹⁶.

Por otro lado, las menos utilizadas fueron: uso de sustancias (7.6%) y desconexión (46.8%). Estas estrategias están centradas en las emociones, tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. Estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, revaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno. Si bien es cierto que estas últimas son menos utilizadas, preocupa que existan estudiantes que decidan utilizar como estrategia de afrontamiento a su estrés el uso de alcohol u drogas, ya que si estas sustancias no fueran controladas oportunamente podrían convertirse en un problema mayor para el rendimiento académico y la calidad de vida de aquellos estudiantes que utilizan estas sustancias, pues el consumo de alcohol u otra droga se ha convertido en un fenómeno nocivo creciente entre los jóvenes de nuestra sociedad.

Este hallazgo apunta a la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas alternativas de manejo del estrés no solo académico, sino el estrés en general, y también sugiere llevar a cabo las medidas de forma rápida. Resulta, pues, importante ayudar al estudiante a no perder su proyecto universitario por este motivo, y los resultados del presente estudio pueden permitir a las autoridades universitarias identificar el perfil particular de los alumnos en riesgo de abandonar su proyecto universitario y, complementariamente, sirven como punto de partida

para llevar a cabo comparaciones longitudinales relacionadas con el estrés académico en los estudiantes de la institución.

Al relacionar las dos variables estudiadas en esta investigación, se responde al objetivo general de esta investigación, que fue “Determinar la relación que existe entre el Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento de las Estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”; por lo cual, en la tabla N° 01 se presenta la distribución porcentual de relacionar el nivel de estrés y la calidad de las estrategias de afrontamiento. Al aplicar la prueba no paramétrica chi cuadrado, encontramos que sí existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Así pues, cuando el estrés era bajo, el afrontamiento fue bueno (83%); mientras que, cuando hubo estrés alto, también había un nivel malo de afrontamiento (89%). Estos resultados que fueron similares a los de Valles³⁷, quien en su investigación encontró que el nivel más Bajo de estrés está directamente relacionado a un buen nivel de afrontamiento con (62.5%), tanto en los dos años anteriores, así como un mes antes. Asimismo; Ticona, Paucar y Llerena, en su investigación encontraron que el nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias enfocadas al problema; sin embargo, el uso de las emociones también se relaciona de manera significativa con elevados niveles de estrés¹⁶.

El afrontamiento según Lazarus y Folkman citado por Fernández¹⁸ es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones

encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales

Frente a los diferentes niveles de estrés, se vuelve necesario utilizar estrategias para contrarrestarlo; Lazarus y Folkman²³ define el afrontamiento como el conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente. Son los esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés.

Los resultados encontrados en esta investigación indican que a pesar de que los estudiantes utilicen las estrategias de afrontamiento, estas no son del todo eficientes y que incluso hay estudiantes en quienes, a pesar de usar estrategias de afrontamiento, su nivel de estrés es medio o alto. Sin embargo, no debemos dejar de tener en cuenta que cada persona en particular cuenta con recursos internos o personales y recursos externos o sociales. Los primeros se refieren a las facetas de la personalidad que pueden incrementar el potencial del individuo para abordar de manera efectiva el estrés, desarrollando un papel mediador entre el estrés y la salud¹⁶. Aun así, falta reforzar el afrontamiento para que sea de alto nivel en todos los casos.

Respecto al objetivo específico “determinar el nivel de estrés según edades en los estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Lambayeque 2017”, en el

grafico N° 03 se puede apreciar que, el 48 % de la población tiene de 17 a 19 años de edad y el otro 52% tiene 20 años o más. Resultados son similares a los encontrados por Vargas¹³, ya que de su población muestra el 38.7% tuvo entre 16-19 años y el 61.3% fue de 20 a 25 años. Algo similar sucedió en la investigación de Benavente¹⁶, quien dentro de su investigación encontró que la edad predominante en su población fue de 16 a 19 años.

El primer grupo de estudiantes participantes en esta investigación tiene de 17 a 19 años. La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios³⁷. De acuerdo con estos datos, nuestro primer grupo de nuestra población estudiada son adolescentes.

De los estudiantes pertenecientes a este grupo, el 25.8% presentaron un nivel de estrés medio, seguido de un 20% con un nivel bajo de estrés y un 2.6% presentó nivel de estrés alto. La adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones de adulto y asumir funciones adultas y la capacidad de razonamiento abstracto³⁸. Asimismo, durante la última parte de la adolescencia, la mayoría realiza su ingreso a la universidad, lo cual resulta ser un hecho que acarrea

una multiplicidad de situaciones estresantes que, si el estudiante no afronta adecuadamente, podría llevarlo a dificultades tanto académicas como personales⁴.

Así pues, el ingreso al ambiente universitario lleva consigo una serie de transformaciones en la vida del estudiante, que le someten a una tensión adicional, induciendo efectos sobre la salud. Pasan de un ambiente de escuela a la universidad, donde hay otro nivel de exigencia, horarios más exigentes, hay más libertad tanto en lo académico como en la vida social, además de enfrentarse a profesores con distintos tipos de caracteres. Más aun los estudiantes de Enfermería, ya que resulta ser una carrera que posee una alta demanda emocional y muchas veces también física, propia del trabajo con personas que presentan alteraciones en su salud y en ocasiones altamente demandantes. Sin embargo, a pesar de todo ello, podemos ver que los estudiantes están haciendo un uso hasta cierto punto de las estrategias de afrontamiento, ya que la mayoría de este grupo presenta un nivel de estrés medio (25.8%); sin embargo, preocupa que dichas estrategias no estén siendo del todo eficientes, pues al presentarse un nivel medio de estrés ya se presenta una sintomatología física y emocional que altera su vida cotidiana.

Por otro lado, el 52% de la población restante tiene de 20 años a mas, entre las entre los cuales, se encontró que el 27.9% presentaron nivel de estrés medio, 21.6% un nivel de estrés bajo y el 2.1% presentó nivel alto de estrés. Cumplir 20 años marca el inicio de la etapa adulta, la cual trae consigo mayores exigencias y responsabilidades educativas, ya que a estas alturas estarían ya a mitad de carrera. Parece claro que a medida que los estudiantes asumen mayores responsabilidades por encontrarse en ciclos superiores con asignaturas de la especialidad, producen

mayores niveles de estrés, aunque no de forma tan drástica como se esperaba, puesto sigue predominando el estrés medio con un 27.9 %. Sin embargo, también en este caso las estrategias de afrontamiento usadas no están siendo eficientes y ya se hacen presentes síntomas fisiológicos y emocionales como consecuencia del estrés.

Con respecto al objetivo específico, que consistía en determinar el nivel de estrés según estado civil en los estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional Lambayeque 2017. Como puede visualizarse en el gráfico N 04, encontramos que del total de la muestra el 95.8% de las estudiantes son solteras, el 4.2% son convivientes, y no se encontraron estudiantes con estado civil casado. De estos porcentajes se encontró que, del total de personas solteras, 54.4% presentan un nivel de estrés medio y minoritariamente un 1.6%, presentan nivel de estrés alto. Del total de estudiantes convivientes el 75% de ellas presentan un nivel alto de estrés, y el 25% de ellas presenta nivel medio de estrés.

En este caso como se puede apreciar el mayor porcentaje de nivel de estrés alto lo tienen las personas convivientes, esto se asocia a situaciones de estrés por exceso-sobrecarga de trabajo y en las relaciones interpersonales, lo que puede estar motivado por las cargas familiares que presenten, ya que la parejas, los hijos demandan de tiempo y esfuerzo, esto aunado a la misma carga que tiene el estudiante por parte de la carrera de enfermería, las prácticas clínicas, trabajos, exámenes, etc., provocan esta alza en el nivel de estrés, que como ya sabemos trae consigo diversas consecuencias ya sean físicas, psicológicas o estudiantiles.³⁸

Con respecto al nivel de estrés en estudiantes solteros se encontró que presentan en mayor porcentaje, nivel de estrés medio, debido a que estos estudiantes solo poseen las demandas que la carrera les exige, y no demandas adicionales como en el caso de las estudiantes que son convivientes o tienen hijos, en ellos el menor porcentaje lo poseen los estudiantes con nivel de estrés alto con un 1.6% ya que estos estudiantes perciben al medio como demandante o excesivo, esto puede deberse al uso inadecuado de estrategias de afrontamiento o la poca tolerancia al estrés que puede tener el estudiante.

Referente al Objetivo específico que consistía en determinar el nivel de estrés según N° de hijos en los estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional Lambayeque 2017. Es así que en el gráfico N° 05 se detalla la división porcentual del nivel de estrés en las estudiantes según el número de hijos, aquí encontramos que el 53.8% de estudiantes sin hijos presentan nivel de estrés Medio, en los estudiantes con un hijo el 83.3% presentan nivel alto de estrés y en los estudiantes con dos hijos el 100% presentan nivel de estrés alto.

La maternidad y la paternidad son roles sociales contruidos y determinados desde la concepción de familia, la cual es funcional y coherente con la construcción de la sociedad, la familia se ha reconocido como el núcleo central de la sociedad. Los roles de género asignados a sus miembros hombres y mujeres en cada una de sus etapas vitales y posiciones sociales están claramente delimitados, desde la base de la ubicación de la mujer en el mundo de lo privado –el cuidado de la familia y el hogar, la crianza, la reproducción de la familia– y al hombre en el mundo de lo público –la responsabilidad económica y política con la familia y para la sociedad.³⁹

En este caso como se puede observar a mayor cantidad de hijos mayor el nivel de estrés, estos resultados se encuentran relacionados al rol como padres que deben ejercer los estudiantes, deben de distribuir su tiempo en una multiplicidad de actividades que llegan a complicarles aspectos como el rendimiento escolar, dejar el cuidado de los hijos a terceros, aceptar trabajos que se ajusten a sus horarios o incluso suspender sus estudios. Con el nacimiento —casi siempre— del primogénito, los estudiantes buscan actividades económicas o empleos formales para tener ingresos; la mayoría se desempeña en el comercio informal, en la misma universidad y en sus ratos libres. Los ingresos que obtienen de esta actividad económica los destinan primordialmente al sustento de los hijos o como apoyo al gasto familiar. Todas estas nuevas responsabilidades que el estudiante adquiere trae consigo diversas manifestaciones tanto fisiológicas, psicológicas conductuales o sociales, así como la repercusión que tendrá en su rendimiento académico y vida familiar.⁴⁰

Concerniente al Objetivo específico, que consistía en determinar los ciclos académicos con mayor nivel de estrés en los estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional Lambayeque 2017. Es así que en el grafico N° 06 se detalla la división porcentual del nivel de estrés según ciclo académico, se encontró que en los ciclos académicos con mayor nivel de se encontró que entre los ciclos académicos con mayor nivel de estrés, VI tuvo 13%, seguido de V ciclo con un 11.1%, y III ciclo con un 8%; en el nivel medio de estrés tenemos al VIII con un 70%, seguido del II ciclo con un 67.7% y a V con un 61.1%; desde la perspectiva de las investigadoras estos resultados se dan, si bien es cierto cada ciclo académico

conforme el estudiante avanza en la carrera tiene su grado de dificultad y se da la incursión de nuevos conocimientos, es en estos ciclos que requiere mayor compromiso y dedicación.

Respecto al ciclo escolar, el nivel de estrés medio se presentó con mayor frecuencia en los alumnos del 8vo ciclo, concordando con lo reportado por Mendoza⁴¹ que determina que a mayor grado de estudio, mayor nivel de estrés, lo cual se puede deber a la complejidad de las asignaturas a cursar en el plan curricular, seguido por los de 2do ciclo, debido a que los estudiantes de este ciclo por primera vez ingresan a un hospital, la complejidad del proceso de adaptación y la falta de control sobre el nuevo ambiente, establece un cambio en el comportamiento para adaptarse al nuevo entorno.⁴² Además de ello por experiencia de los investigadores es en el 8vo ciclo en donde empiezan las preocupaciones por los exámenes de internado y serums, lo que aumenta la carga de estudios ya que los estudiantes además de la realización de sus labores académicas, deben empezar a estudiar para estos exámenes que son de gran importancia en la carrera de enfermería ya que dependiendo del puntaje obtenido obtendrán la plaza que deseen o no, y es en el II ciclo en donde las estudiantes entran en contacto por primera vez con personas que padecen problemas de salud dentro de un ámbito hospitalario, experimentan en su mayoría por primera vez la muerte del paciente que cuidan, además de ello el horario que se empieza a manejar de asistir en las mañanas a prácticas hospitalarias y luego a la universidad para asistir a las clases en el turno tarde, aumentan el estrés en los estudiantes.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

VI. CONCLUSIONES

- Los estudiantes de la Facultad de Enfermería de una universidad nacional presentan en su mayoría nivel de estrés medio (53.2%), seguido de cifras de estrés bajo (42.1%) y por último el estrés alto (4.7%).
- El uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés, tienen una relación directa, ya que el uso de ciertas estrategias de afrontamiento ayuda al aumento o disminución del nivel de estrés.
- Existe una relación directa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en las (os) estudiantes de Enfermería Cuando el estrés fue bajo predomina el afrontamiento bueno (83%) y cuando el estrés es alto, el afrontamiento tiende a ser bajo (89%).
- El grupo etáreo predominante es de 17 a 19 años, el cual presenta un nivel de estrés medio (25.8%) con tendencia a bajo (20%).
- Un pequeño porcentaje de la universidad presenta Nivel de estrés alto, de este porcentaje, la mayoría son estudiantes con estado civil convivientes que presentan de uno a dos hijos.

- El ciclo académico por el que cursan las estudiantes es un determinante significativo, ya que se encontró mayores tasas de nivel medio de estrés en VIII, II y V ciclo académico.

VII. RECOMENDACIONES

A LAS ESTUDIANTES:

- Continuar y reforzar el uso de las estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés en especial, aquellas que consideren que están siendo más efectivas.
- Evitar el uso de sustancias (alcohol y drogas) como estrategia de afrontamiento, pues se pone en riesgo la integridad física y emocional de ellas y quienes les rodean.
- Hacer uso de las facilidades que brinda la facultad de Enfermería para ayudar a afrontar el estrés, sobre todo, las asesorías extracadémicas que brindan las diferentes docentes que laboran allí.

A la Facultad de Enfermería:

- Monitorizar más a detalle a las estudiantes de la Facultad de Enfermería, sobre todo a aquellas que presenten signos de estrés muy pronunciados y ahondar en las causas de este para disminuir sus efectos en su vida académica y personal.
- Favorecer el afrontamiento en las estudiantes a través de los talleres de Crecimiento Personal impartidos como parte del currículo de estudios, así como también a través de las diferentes actividades que pudiera facilitar la Facultad de Enfermería.
- Incluir a los padres de familia en las actividades que realizan las estudiantes durante el tiempo que pasan en la facultad de Enfermería; a través de talleres extracadémicos, reuniones mensuales, envíos periódicos progreso académico de sus hijas, así como las dificultades que puedan estar presentando.
- Fortalecer el sistema de tutoría y consejería para tener una visión más amplia acerca de las diferentes situaciones estresantes tanto académicas como familiares que pudieran presentar las estudiantes y así plantear las mejores estrategias de afrontamiento en conjunto con ellas.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. España. 2013. Revista de Educación. [Fecha de acceso: 10 de Mayo del 2015]. Disponible en: http://www.revistaeducacion.mec.es/doi/360_126.pdf
2. Organización Mundial de La Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. [En línea]. 2010. [Fecha de acceso: 10 de Agosto del 2017]. Disponible en: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf
3. Sánchez E et al. Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo. Propuesta de Intervención Pedagógica I Congreso Peruano de Educación Médica. 2001.
4. Feldman L, et al. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Colombia. 2008. [Fecha de acceso: 10 de Mayo del 2015]. Disponible en: <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>
5. Ríos M, et al. Perfil psicológico de los estudiantes de 1er año de enfermería. Estudio preliminar. Chile. 2009. Ciencia y Enfermería XV. [Fecha de acceso: 23 de Mayo del 2015]. Disponible en: <Http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v15n1/art11.pdf>

6. Ayala R, Pérez M, Obando I. Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. Chile. 2010. Enfermería Global. [Fecha de acceso: 23 de Mayo del 2015]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n18/docencia1.pdf>
7. López F, López M. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. España. 2011. Ciencia y enfermería XVII. [Fecha de acceso: 23 de Mayo del 2015]. Disponible en: Http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v17n2/art_06.pdf
8. Martínez A. Piqueras J. Inglés C. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. [En línea]. [Fecha de acceso: 10 de Diciembre del 2015]. Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
9. Amarís M. Orozco C. Valle M. Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. En línea. 2013. [Fecha de acceso: 10 de Diciembre del 2015]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
10. MARRINER, Ann y Raile Martha. 1999 Modelos y Teorías en Enfermería. 4ta Harcourt - Brace. España.
11. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios .Apuntes de Psicología .2007, 25(1), págs. 87-99.
12. Zupiria X, ET AL, Fuentes de estrés en la práctica clínica en los estudiantes de enfermería. Evolución a lo largo de la diplomatura. Enfermería Clínica. 2006; 16(5); 231-237.

13. Vargas N, et al. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional de Trujillo. 2011. Enf. Inv. y Des. [En línea]. Fecha de acceso: 21 de mayo del 2015; 11 (2). Disponible en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:C6RwBHjaHVwJ:revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/59/81+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
14. Camacho C. Rivera H. Nivel de estrés y su relación con las estrategias de afrontamiento de las internas de Enfermería. Hospital Belén de Trujillo- 2013. Cientifi- K [En línea]. 2013. [Fecha de acceso: 22 de Mayo del 2015]. Disponible en: <http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/CIENTIFI-K/article/view/285>
15. Calderón D, Mescua F. Situaciones estresantes en los estudiantes del tercer año de enfermería y su rendimiento académico en las prácticas clínicas, Abril-Noviembre 2013. [En línea]. 2007. Fecha de acceso: 23 de mayo del 2015. Disponible en: http://conacin.upeu.edu.pe/wp-content/uploads/2014/10/CSa_3018.pdf
16. Ticona Benavente S.B., Paucar Quispe G., Llerena Callata G.. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. 2006. Enferm. glob. [En línea]. 2010. [citado 2017 Dic 02] ; (19). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000200007&lng=es.

17. Rabinovich G. Inmunopatología molecular: nuevas fronteras de la medicina. 1 ed. Argentina. Panamericana. 2004
18. Fernández E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. [En línea]. 2009. [Fecha de acceso: 23 de Mayo del 2015] Disponible en: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
19. Gonzales M. Manejo del estrés. 1ed. España. Antakira Grafic. 2006.
González M. Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios. Educación. [En línea]. 2008. [Fecha de acceso: 23 de Mayo de 2015]. Disponible en: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1799/1739>
20. Guía para el estrés causas, consecuencias y prevención. ISSSTE .2008. [En línea]. [Fecha de acceso: 24 de Mayo del 2015]. Disponible en: <http://www2.issste.gob.mx:8080/images/downloads/instituto/prevencion/riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>
21. Berrío N. Mazó R. Estrés Académico. Psicología Científica. [En línea]. 2006. [Fecha de acceso: 24 de Mayo del 2015]. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
22. Bettancourt L. Muñoz L. Barboza M. El docente de enfermería en los campos de práctica clínica: Un enfoque fenomenológico. SCIELO. En

- línea. 2011 [Fecha de acceso: 23 de Mayo del 2015]. Disponible en:
http://www.scielo.br/pdf/rlae/v19n5/es_18.pdf
23. Gaviria A, et al. Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamiento quimioterapéutico. El caribe. 2007. Fecha de acceso: 07 de diciembre del 2015. Disponible en:
http://ciruelo.uninorte.edu.co/pdf/psicologia_caribe/20/3_Calidad%20de%20vida.pdf
24. Márquez S. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. España. 2005. Fecha de acceso: 07 de diciembre del 2015. Disponible en:
http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-182.pdf
25. Alcocer A. “Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán” Ecuador. 2012. Fecha de acceso: 07 de diciembre del 2015. Disponible en:
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
26. Urrea E., Jana A., García M. Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidados transpersonales. Ciencia y Enfermería [en línea]. 2011. [fecha de acceso: 08 de diciembre del 2015]; 7(3); 11-22. Disponible en: <http://www.scielo.cl>
27. Guzmán S. El cuidado humano en la formación del estudiante de Enfermería según la teoría de Jean Watson – Chiclayo, Perú 2011. [Tesis

- de Maestría]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo; 2011.
28. Abreu J. Hipótesis, Método & Diseño de Investigación. Daena: International Journal of Good Conscience. 2012. 7(2);187-19.
 29. Congreso de la República. Ley Universitaria 30220. 2014. En línea. [Fecha de Acceso: 12 de Agosto del 2015]. Disponible en: <http://www.unmsm.edu.pe/transparencia/archivos/NL20140709.PDF>
 30. Jaimes R. Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. En línea. 2008. [Fecha de Acceso: 12 de Agosto del 2015]. Disponible en: http://www.academia.edu/9191116/Validaci%C3%B3n_del_Inventario_Sisco_del_Estr%C3%A9s_Acad%C3%A9mico
 31. El informe Belmont. (U.S.A, 1979). “Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento”. [Documento en Línea]. [Consulta: 29/04/13, Hora: 10:45am].Disponible en:<http://www.pcb.ub.edu/bioeticaidret/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>.
 32. Baldiri Reixac. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos Humanos de investigación. Comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. 1979. [En línea]. Barcelona. [Fecha de acceso 4 de julio de 2015]. Disponible en: <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

33. L. Miller, A. Dell Smith. The Stress. American Psychological Association 2012 [en linea] [Fecha de acceso: 04 de Noviembre de 2017.] disponible en: [<http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>]
34. Diaz Y. estrés academico y afrontamiento en estudiantes de medicina. En línea. 2008. [Fecha de acceso: 18/06/2017]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
35. Valles V. “Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la facultad de medicina humana de la UNSM-T. 2015” En línea. 2005. [Fecha de acceso: 18/06/2017]. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/1038/ITEM%4011458-1000.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente. En línea. 2017. [fecha de acceso: 18/06/17]. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
37. Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toros Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E. y Salazar Quintero, L. E. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. CES Medicina. 2010; 24(1):7-17.
38. Castañeda M. Ser Estudiantes, Madres y Padres: Una dualidad cotidiana. 2015 [en linea] [Fecha de acceso: 30 de Noviembre de 2017.] disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135041/Memoria%20de%20Titulo%20-%20Maternidad%20y%20Paternidad%20Universitaria%20FINAL.pdf?sequence=1>

39. Miller D. Arvizu V. Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos y breves notas para su estudio. 2015 [en línea] [Fecha de acceso: 12 de Noviembre de 2017.] disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185276016300085>
40. Mendoza L, Cabrera OEM, González QD, Martínez MR, Pérez AEJ, Saucedo HR. Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. ENE. 2010; 4 (3): 35- 45.
41. Rivas V. Palma C. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. [en línea] [Fecha de acceso: 22 de Noviembre de 2017.] disponible en: [http://Dialnet-FrecuenciaEIntensidadDelEstresEnEstudiantesDeLicen-5305223%20\(1\).pdf](http://Dialnet-FrecuenciaEIntensidadDelEstresEnEstudiantesDeLicen-5305223%20(1).pdf)

ANEXOS

IX. ANEXOS

ANEXO N° 1

PRUEBA ESTADÍSTICA PARA DETERMINAR LA MUESTRA CONOCIENDO EL TAMAÑO DE LA POBLACIÓN:

| PRUEBA ESTADÍSTICA | DESCRIPCIÓN |
|--|---|
| $n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$ $n = \frac{252 \times 2.58^2 \times 0.50 \times 0.50}{0.05^2 \times (252 - 1) + 2.58^2 \times 0.5 \times 0.5}$ $n = 190$ | <p>N = tamaño de la población = 252</p> <p>Z = nivel de confianza, = 99% (2.58)</p> <p>P = probabilidad de éxito, o proporción esperada = 0.50</p> <p>Q = probabilidad de fracaso = 0.50</p> <p>D = precisión 5% = 0.05</p> |

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ANEXO N° 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....
.....

Tengo conocimiento que las alumnas de la Facultad de Enfermería de la UNPRG, vienen realizando un estudio de investigación en los diferentes ciclos académicos de la carrera profesional de Enfermería.

Informo que me han explicado que su estudio consiste en determinar la relación que existe entre el Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento de las Estudiantes de Enfermería.

Acepto participar en el cuestionario que será aplicado por los autores. Además admito que me encuentro participando voluntariamente sin ninguna presión, con el derecho de mantenerme en el anonimato y en el momento que yo desee puedo dejar de participar en dicho estudio, sin que ello signifique sanciones ni pérdida de beneficios de ningún tipo. Además absolverán cualquier tipo de duda relacionado con la investigación.

FIRMA DEL INFORMANTE

FIRMA DEL INVESTIGADOR

Chiclayo.....de.....del 2017

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ANEXO N° 03

TEST DE LIKERT

INTRODUCCIÓN

El presente cuestionario tiene como propósito obtener información sobre el nivel de estrés laboral en las enfermeras. Por ello se le solicita responda las siguientes preguntas con veracidad. Agradecemos anticipadamente su colaboración

INSTRUCCIONES

Este cuestionario es anónimo y sólo se utilizarán los datos para fines de investigación. El cual consta de 2 partes, en la primera es de Datos generales, en la cual debe marcar con un aspa en el recuadro que considere conveniente, Asimismo en la siguiente parte de datos específicos siga las instrucciones que se le indican

I. DATOS GENERALES:

- **EDAD:**
- **CICLO ACADEMICO:**
- **ESTADO CIVIL:**
- **SEXO:**

II. DATOS ESPECÍFICOS

A continuación se presentaran una serie de manifestaciones del estrés de tipo: Fisiológicas, Psicológicas, Conductuales y Sociales. A las cuales usted debe responder marcando con un aspa de acuerdo a lo que considere conveniente:

| | |
|---------------------------|---|
| <i>SIEMPRE</i> | 4 |
| <i>CASI SIEMPRE</i> | 3 |
| <i>AVECES</i> | 2 |
| <i>NUNCA O CASI NUNCA</i> | 1 |

| Enunciados | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| <i>Manifestaciones Fisiológicas</i> | | | | |
| 1. Presento acidez estomacal. | | | | |
| 2. Siento hormigueo o adormecimiento en las manos o cara. | | | | |
| 3. Siento tensión muscular a nivel de cuello y hombros. | | | | |
| 4. Tengo náuseas y/o mareos. | | | | |
| 5. Mi libido sexual ha disminuido. | | | | |
| <i>Manifestaciones Psicológicas</i> | | | | |
| 6. Me Siento irritable. | | | | |
| 7. Tengo dificultad para tomar decisiones. | | | | |
| 8. Me preocupo excesivamente por las cosas. | | | | |
| 9. Tengo sentimientos de tristeza. | | | | |
| 10. Tengo sentimientos de minusvalía | | | | |
| <i>Manifestaciones Conductuales</i> | | | | |
| 11. Camino de un lado a otro dentro de un mismo ambiente. | | | | |
| 12. Suelo rascarme, morderme o frotarme las uñas. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 13. Tengo dificultad para conciliar el sueño. | | | | |
| 14. Tengo pesadillas. | | | | |
| 15. No puedo relajarme fácilmente. | | | | |
| <i>Manifestaciones sociales</i> | | | | |
| 16. Evito entablar el diálogo con los demás. | | | | |
| 17. La sobrecarga de trabajo interfiere en mi vida de familia. | | | | |
| 18. No disfruto de las actividades recreativas. | | | | |
| 19. Mis discusiones en casa con los más próximos a mí han aumentado últimamente. | | | | |
| 20. Mi capacidad de interactuar con las personas han disminuido últimamente (amigos, equipo de trabajo, otros). | | | | |

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ANEXO N° 04

COPE -28

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

| N° | ITEM | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1 | Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer | | | | |
| 2 | Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy | | | | |
| 3 | Acepto la realidad de lo que ha sucedido | | | | |
| 4 | Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente | | | | |
| 5 | Me digo a mí mismo “esto no es real” | | | | |
| 6 | Intento proponer una estrategia sobre qué hacer | | | | |
| 7 | Hago bromas sobre ello | | | | |
| 8 | Me critico a mí mismo | | | | |
| 9 | Consigo apoyo emocional de otros | | | | |
| 10 | Tomo medidas para intentar que la situación mejore | | | | |
| 11 | Renuncio a intentar ocuparme de ello | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 12 | Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables | | | | |
| 13 | Me niego a creer que haya sucedido | | | | |
| 14 | Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo | | | | |
| 15 | Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor | | | | |
| 16 | Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales | | | | |
| 17 | Consigo el consuelo y la comprensión de alguien | | | | |
| 18 | Busco algo bueno en lo que está sucediendo | | | | |
| 19 | Me río de la situación | | | | |
| 20 | Rezo o medito | | | | |
| 21 | Aprendo a vivir con ello | | | | |
| 22 | Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión | | | | |
| 23 | Expreso mis sentimientos negativos | | | | |
| 24 | Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo | | | | |
| 25 | Renuncio al intento de hacer frente al problema | | | | |
| 26 | Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir | | | | |
| 27 | Me echo la culpa de lo que ha sucedido | | | | |
| 28 | Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen | | | | |

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN