



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES
DEL TERCER AÑO DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA, 2019”.**

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

PRESENTADO POR:

Bach. DAVILA MOSQUERA ROSA NATALY

ASESOR:

Mg. REWARDS PALOMINO TAQUIRE

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

El presente trabajo de investigativo lo dedico principalmente a dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertimos en lo que somos. He sido el orgullo y el privilegio de ser su hija, son los mejores padres.

Agradecimiento:

Al finalizar este trabajo, quiero utilizar este espacio para agradecer a dios por ser la luz incondicional que ha guiado mi camino. A mis abuelos quienes han sido motor y mi mayor inspiración, que, a través de su amor, paciencia, buenos valores, ayudan a trazar mi camino. Y por supuesto a mi querida universidad y a todas las autoridades, por permitirme concluir con una etapa de mi vida, gracias por la paciencia, orientación y guiarme en el desarrollo de esta investigación.

ÍNDICE

ÍNDICE	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MATERIALES Y METODOS	17
2.1 Enfoque y diseño de investigación.....	17
2.2 Población, muestra y muestreo.....	17
2.3 Variable de estudio	18
2.4 Técnica e instrumento de medición.....	18
2.5 Procedimiento para recolección de datos	21
2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos	21
2.5.2 Aplicación de instrumento de recolección de datos	21
2.6 Métodos de análisis estadístico	21
2.7 Aspectos éticos	22
III. RESULTADOS	23
IV. DISCUSIÓN	30
4.1 Discusión	30
4.2 Conclusiones.....	32
4.3 Recomendaciones	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Características sociodemográficas de los estudiantes del tercer año de Enfermería del tercer año, 2019-II	24
Tabla 2.	Nivel de estrés académico según el cuestionario SISCO sobre nivel de estrés académico	25
Tabla 3.	Presencia de momentos de preocupación o nerviosismo	26
Tabla 4.	Percepción del nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019	27
Tabla 5.	Dimensión estresores en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019	28
Tabla 6.	Dimensión síntomas en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019	29
Tabla 7.	Dimensión estrategia de afrontamiento en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Nivel de estrés académico según el cuestionario SISCO sobre nivel de estrés académico	25
Figura 2.	Presencia de momentos de preocupación o nerviosismo	26
Figura 3.	Percepción del nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019	27

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019.

Material y método: La presente investigación es de enfoque cuantitativo, además se planteó un diseño de tipo metodológico descriptivo y explicativo, no experimental con un tipo de corte transversal, se incluyó a una población de estudiantes que estaban matriculados en el tercer año que estaban constituida por un total de 150 estudiantes, de los cuales 132 estudiantes completaron de manera afirmativa ante la presencia de algún síntoma de nerviosismo o preocupación durante el semestre; y fueron quienes se les incluyó en la resolución del instrumento SISCO para estrés académico.

Resultados: El nivel de estrés académico según el cuestionario SISCO entre los estudiantes de enfermería, el 9.8% (13) tuvo un nivel leve de estrés académico, el 56.1% (74) obtuvo un nivel moderado de estrés académico, y el 34.1% (45) presentaron un nivel severo de estrés académico. Asimismo, el 36.4% (48) refirieron que percibieron ningún nivel de preocupación o nerviosismo, mientras que el 23.5% (31) lo percibieron que es demasiado. En la dimensión de estresores, la media mayor fue de 3.43, una frecuencia de algunas veces que se presenta de inquietudes por tareas y trabajos, en la dimensión de síntomas, se obtuvo un valor medio en el ítem de presencia de somnolencia y sueño en 2.79 (algunas veces) y en la dimensión de estrategias de afrontamiento, una media de 3.12 (algunas veces) por medio de elogios a uno mismo.

Conclusiones: El nivel de estrés académico percibido por el estudiante de enfermería es de nivel moderado.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes, enfermería.

ABSTRACT

Objective: To determine the level of academic stress in the students of the third year of nursing at a Private University of Lima, 2019.

Material and method: The present research is quantitative, in addition a descriptive and explanatory methodological design was proposed, not experimental with a cross-sectional type, a population of students who were enrolled in the third year that were constituted for a total of 150 students, of which 132 students completed affirmatively in the presence of any symptoms of nervousness or concern during the semester; and it was they who were included in the resolution of the SISCO instrument for academic stress.

Results: The level of academic stress according to the SISCO questionnaire among nursing students, 9.8% (13) had a mild level of academic stress, 56.1% (74) obtained a moderate level of academic stress, and 34.1% (45) presented a severe level of academic stress. Likewise, 36.4% (48) reported that they perceived no level of worry or nervousness, while 23.5% (31) perceived it to be too much. In the stressors dimension, the highest average was 3.43, a frequency that sometimes arises from concerns about tasks and jobs, in the dimension of symptoms, an average value was obtained in the item of presence of sleepiness and sleep in 2.79 (sometimes) and in the dimension of coping strategies, an average of 3.12 (sometimes) through self praise.

Conclusions: The level of academic stress perceived by the nursing student is of a moderate level.

Keywords: Academic stress, students, nursing.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los estudiantes de enfermería se encuentran con diferentes retos académicos que ocasionan estados de estrés, depresión y ansiedad que se asocian a algún grado de depresión en alguno de los casos conlleva a enfrentar problemas en el entorno familiar (1).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), manifiesta que el estrés es un problema de salud pública que afecta a millones de personas, sin importar la condición laboral, social, económica y donde se desenvuelve la persona, el mundo globalizado, la competitividad genera la aparición del estrés en este contexto, los jóvenes que se incorporan a la educación superior están expuestos a cambios en su formación académica enmarcadas en lograr nuevas competencias (2).

En este mismo orden de ideas, el estrés que experimentan los alumnos de universidad conlleva consecuencias como afecciones físicas, emocionales, afectivas y alteraciones del comportamiento del sueño, produciendo incremento del pulso, la presión arterial y dificultada para la concentración. Los estudiantes de enfermería, para lograr las competencias exigidas deben de realizar prácticas en el campo clínico donde se enfrentan a diversas situaciones emocionales enfocándose en brindar un cuidado adecuado al usuario que atraviesa por situaciones de dolor y circunstancias relacionadas a la muerte (3).

En relación al párrafo anterior, recientes investigaciones demostraron que en el ámbito universitario existe una sobrecarga física y emocional, todo ello ocasionado por las actividades académicas y las continuas prácticas clínicas que genera en el estudiante doblegar esfuerzo provocando situaciones de vulnerabilidad al estrés por lo que es fundamental conocer las situaciones de estrés que experimentan los estudiantes (4).

Asimismo, otras publicaciones hacen visible que la universidad para diversos estudiantes sea percibida como una experiencia positiva, y retos que llegan a asumir con ilusión y motivación, a otros puede generar procesos de estrés y de difícil manejo. Se encontraron casos de estudiantes universitarios desmotivados, rendimiento académico disminuido hace que ocurra la deserción académica (5).

De todo lo antes mencionado podemos inferir que el estudiante universitario manifiesta diferentes actitudes, emociones dentro de las experiencias lo cual origina muchas dudas de cómo afrontarlas.

La Organización Panamericana de Salud (OPS), en el 2016 realizó una investigación en todo Latinoamérica sobre el estrés encontrando que el 26.7 % presenta estrés mental, segundo presentan estrés y depresión, asimismo un 27.9% en trabajadores y estudiantes, el 13,8% se reporta el estrés, depresión en las empresas y universidades (6).

Los datos revelan que existe una gran cantidad de estudiantes que presentan un cuadro alto de estrés debido a la sobrecarga académica, por lo que genera una preocupación en los docentes y autoridades universitarios (6).

En el Perú, el estrés está en constante incremento de forma anual, ya que se supera el valor normal que está en un 14% aproximadamente, presentándose con más frecuencia en mujeres que en varones de acuerdo al Ministerio de salud (MINSA) considera al estrés como un problema que afecta de manera negativa más de la tercera parte de la población que habita en Lima y Callao, en otras palabras 3 de cada 10 personas presenta un nivel alto de estrés, que ha sido causado por problemas en el ámbito laboral, sanitario, académico, familiar, económico o sentimental (7).

En este contexto, el estrés es una palabra que deriva de la palabra griega “estriñere” que lleva por significado provocar tensión, siendo esta usada como vez primera en el siglo XIV, a partir del cual se empleó en los diversos libros de inglés como stress, stret, stresse, straise para poder definir a la adversidad y a la dificultad (8).

El primero reporte sobre el concepto de estrés es aplicado en la medicina correspondiente al fisiólogo y doctor francés Claude Bernard, a inicios del siglo XIX. Para Bernard el concepto es “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente”. A inicios del siglo XX, el americano Walter Bradford Cannon determina el estrés como aquel estado o reacción por parte del organismo que describe respuestas fisiológicas que trabajan en mantener el equilibrio físico-químico normal. Además, para Cannon, el estrés es la resultante de diversos desbalances en la homeostasis de la persona concordando

así con lo propuesto por Bernard, que el enfoque es de predominancia biológica y en una sola dimensión que genera limitación en su definición conceptual como un proceso bio-psico-social (9).

Las investigaciones han colaborado a enriquecer de manera teórica en base a la evolución del estudio sobre el estrés según Richard Lazarus integra elementos estructurales y funcionales importantes para la idea del estrés. Resaltando que parece razonable usar el estrés al término genérico para toda una secuencia de problemas (10).

El estrés se da como una respuesta fisiológica, emocional y psicológica que ofrece una persona para poder adaptarse a la presencia de presiones tanto externas como internas, los cuales requieren un cambio que implica la adaptación mental y físico, si estas se presentan en situaciones positivas o negativas en el proceso educativo, nos referimos como un estrés académico (11).

En la fisiopatología del Estrés Percibido, esta descrito en tres fases: la primera fase: La Reacción de Alarma, que entra en manifiesto cuando el organismo se da cuenta de la presencia de un agente dañino o cuando se siente amenazado por alguna circunstancia, activando el sistema nervioso simpático y genera alteraciones fisiológicas mediante el uso de energía necesaria para lograr combatir la situación. Segunda fase el estado de Resistencia o Adaptación, el organismo se halla ante la presencia crónica de amenazas por parte de agentes que generan lesiones de tipo biológico, social, químico o físico, al cual se enfrentan para poder lograr su adaptación ante las demandas, mediante el uso de los recursos de energía que tiene a disposición. Asimismo, durante esta fase se presenta un equilibrio de tipo dinámico o también llamado homeostasis entre el medio interno y externo de la persona.

Y por último la tercera fase de Desgaste o Agotamiento, el organismo cursa con una disminución progresiva a causa de un agente o situación que genera estrés crónico, conduciéndonos a un deterioro cada vez mayor, que se observa por medio de la incapacidad del organismo de enfrentar debido a que es necesario un requerimiento elevado de energía, por tal motivo, si el estresor se mantiene activo, el organismo lo expresa como una patología que puede culminar hasta en muerte (12).

Los síntomas del estrés se manifiestan por tres niveles; caracterizándose el nivel físico por la presencia de presión torácica, hormigueo estomacal, sudoración palmar, lumbago, etc. En cambio, a nivel emocional se caracteriza por nervios, deseos de llorar, angustia o una sensación de nudo en la garganta, ganas de gritar, cambios de humor constante, minetas que los cambios conductuales se manifiesta por risa nerviosa, el rechinado dentario, problemas sexuales, consumo excesivo de alimentos o no hacerlo, dormir excesivamente o presentar insomnio (13).

El término estrés académico ha sido definido por diversos autores. Barraza (2006) definió al estrés como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior; que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionado con las actividades en el ámbito escolar o universitario”. También se manifiesta cuando el cuerpo empieza a presentar sueño cansancio que son algunos síntomas que perjudican la salud del estudiante (14).

También se manifiesta a nivel conductual, con la presencia de una baja concentración en sus tareas que realiza, se muestra con agresividad por lo que no genera empatía con el resto de compañeros, lo que no permita el establecimiento de una buena conversación y en su mayoría genera un rendimiento bajo a nivel académico. A nivel emocional se manifiesta mediante relaciones interpersonales de tipo conflictivo, y su consecuencia puede desarrollar patologías en base a las experiencias y su ambiente cultural del individuo. Y por último el estrés es consecuencia de un trastorno fisiológico y psicológico dependiendo de las respuestas fisiológicas activadas. (15).

El nivel de estrés es demandante, frustrante e irritante que se presenta diariamente en el entorno, esto se viene representado en preocupaciones, problemas, y presencia de contradicciones con bastante frecuencia, de intensidad baja y predictibilidad alta que pueden generar alteración a nivel emocional y físico en la persona (16).

En cuanto a las principales teorías sobre estrés se presentan las siguientes:

La teoría de transaccional del estrés de Lazarus y Folkman: Quienes definen como aquel proceso dinámico que se da entre la persona y el entorno, en el que la persona considera la situación como amenaza y/o que desborda los recursos, y por ende

aumenta el riesgo de dañar el bienestar del mismo. Esta interacción se da mediante una evaluación de la cognición que se asocia a la percepción y la valoración de las personas que hagan uso de sus recursos para enfrentar las situaciones que tienen potencial estresante.

Por otra parte, el modelo de Callista Roy en el año 1970 una herramienta de adaptación al estrés conocido como el Roy Adaptation Model (RAM), mostrando que las respuestas de tipo adaptativo aumentan la integridad del individuo en base a metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Además, este modelo, se puede convertir en una herramienta útil para el afrontamiento del estrés. Entonces podemos comprender que la persona se está guiando por alguno de las cuatro maneras adaptativas de esta teoría, en el que se valoran las conductas manifiestas del individuo que generan estrés (17).

También la teoría Betty Neuman implementó un modelo que permite la realización de diagnóstico preciso sobre las dolencias de cada individuo. Destacando lo más importante como la apreciación del ser humano, en el ambiente y en la salud.

Neuman se basó en hallar un arma útil para el control del bienestar, haciendo uso de controladores de estrés de cada persona. Manifestando que el ser humano es un sistema abierto y complejo, donde interactúan tanto factores externos como internos que generan un daño al estrés individual de cada persona en términos de entorno y salud.

Estudios relacionados con la variable de estudio a nivel internacional se encontró la investigación de Castillo Ávila y colaboradores, buscaron descubrir el estrés en el ámbito académico en estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, Colombia, para lo cual se planteó un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal en el que se incluyó a 587 alumnos que se encontraban matriculados en enfermería, el muestreo fue probabilístico. Haciéndose uso como instrumento de recolección de datos el cuestionario (SISCO) que permite medir el estrés académico, configurado por 31 ítems, que permite determinar el nivel de intensidad del estrés académico. La confiabilidad del instrumento fue de 0,87, donde concluyeron que los alumnos de enfermería de la ciudad de Cartagena presentan niveles heterogéneos de estrés, además, se sentían nerviosos y preocupados debido a la alta carga durante el

semestre, repercutiendo de manera negativa en la salud tanto de la mente como del cuerpo, los cuales pueden ser atenuados por las practicas que facilitan la relajación y el intercambio social (18).

Asimismo, Dios J y colaboradores, plantearon como objetivo de investigación la evaluación del grado de estrés en alumnos de enfermería que se encuentran en el periodo de formación práctica, la significancia y la relación que existe con el semestre que están cursando, estudio de tipo observacional, descriptivo, transversal, incluyéndose a 744 alumnos que se encontraban matriculados en la Universidad Alfonso X el Sabio. Se aplicó un muestreo de tipo aleatorio estratificado; en cuanto al instrumento utilizada para la recolección de datos fue la escala de estrés percibido o PSS-14, con un resultado de fiabilidad de 0,83; además, el cuestionario KEZKAK se empleó para la identificación de los factores que generan estrés, y tuvo un valor de fiabilidad de 0,95. Llegando a la conclusión que el nivel de estrés está directamente relacionado con el año académica que están cursando los alumnos (4).

Para Zarate N, y colaboradores, buscaron identificar los agentes que generan estrés académico en alumnos de una universidad en España, para lo que se planteó un estudio descriptivo, transversal; haciéndose uso del instrumento de Cabanach, Soutogestal y Franco, que valoran el nivel en que el alumno percibe las situaciones que le pueden generar estrés, teniendo un valor de fiabilidad por alfa de Cronbach entre 0,79 y 0,93; en 65 alumnos en licenciatura, con una edad que oscila entre los 19 y 27 años de edad, 54 mujeres, y 11 varones; concluyendo que es necesario la aplicación de medidas preventivas para que los alumnos puedan lograr canalizar el estrés de forma positiva; dentro de las cuales están el reconocer los factores académicos que generan estrés y poder afrontarlos según la exigencia sin interferir en el bienestar tanto físico como emocional, promoción de hábitos para el estudio, autorreflexión en base a como se actúa, y el cómo debería de actuar; además de la realización de estrategias de afrontamiento (19).

Así por otra parte, estudios en el ámbito nacional se encontraron aportes como Del Risco M y colaboradores, quienes buscaron hallar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico de alumnos que cursan entre el segundo y cuarto nivel en

el semestre 2014-I, y del tercer al quinto nivel en aquellos pertenecientes al semestre 2015-I; para lo cual se llevó a cabo un estudio de tipo no experimental, cuantitativo, descriptivo, retrospectivo. Se empleó un análisis documental mediante la aplicación de una encuesta que es el Test de estrés con una validez de 87% y una confiabilidad del 90%, además de la ficha en la cual se observa el rendimiento académico. Se concluyó que existe asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento entre universitarios de la escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana de la ciudad de Iquitos, 2015(20). Por otra parte, Silva M, buscó la determinación de la influencia del estrés sobre el rendimiento académico en alumnos de enfermería de la universidad Nacional de Cajamarca, estudio descriptivo, cuantitativo, transversal; empleó la ficha de recolección de datos SISCO (Inventario Sistemático Cognoscitivista) para la valoración del estrés. Siendo incluidos a un total de 287 estudiantes, con un intervalo de confianza del 95%. Se concluyó que el estrés tiene una influencia estadísticamente elevada sobre el rendimiento académico de los alumnos de esta escuela profesional (21).

También Cerna R., buscó encontrar la relación existente entre las estrategias de aprendizaje y el estrés en alumnos de una universidad privada de Lima, para lo cual se planteó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional. Empleándose los instrumentos de escala de estrategias de aprendizaje ACRA (Román y Gallego, 1994) y el inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007). Se incluyeron a 88 estudiantes, siendo 63 femeninas y 25 hombres, con una media de edad de 24 años (IC: 95%). Con los resultados obtenidos se concluye que existe una correlación estadísticamente significativa de tipo inverso con respecto a las estrategias de aprendizaje y el estrés académico (22).

La importancia del trabajo es debido a que existe estudiantes universitarios que presentan estrés académico dentro de la formación profesional, desde una mirada empírica se puede observar que los estudiantes de enfermería a medida que cursan los semestres académicos experimentan nuevos retos en las prácticas clínicas de cursos de carrera van cambiando sede hospitalaria y horarios de clases, en este contexto la presente investigación es importante POR QUE PERMITIRA LA

implementación de estrategias que ayuden a los estudiantes de enfermería a realizar una práctica clínica adecuada.

Por otra parte, se pondrá en funcionamiento actividades activas a favor de los estudiantes, como también los resultados servirán para rediseñar la programación de prácticas clínicas, puesto que los estudiantes en el día realizar dos prácticas clínicas en distintos hospitales y en la noche la parte teórica.

En el Área de Enfermería, no se evidencian investigaciones dentro de la carrera por lo que se localizó más estudios en relación a la salud mental y/o al servicio de psicología, motivo por el que es de vital importancia conocer y reconocer como es que el estrés influye en los estudiantes de enfermería del tercer año en una Universidad de Lima, 2019.

El tema de estrés es muy discutido a nivel internacional y nacional que afecta a todas las personas y no discrimina edad, o estatus económico, además de no solo afecta a estudiantes si a toda la población en general en base al comportamiento variable y conlleva a reflejar acciones como enfermedades, bajo rendimiento académico, deserción académica, falta de concentración, aislamiento y en algunos casos suicidio.

El presente estudio es pertinente debido a que se trabaja en el campo de la promoción de la salud mental así como su relación con la teoría de enfermería propuesta por Dorothy Johnson quien plantea que el sistema de conducta de la persona se halla en equilibrio, y de reposo estable, a pesar de ser transitorio a veces, en el cual la persona se halla en armonía con su propia persona y su entorno, esto incluye fuerzas tanto psicológicas como biológicas que se hallan en equilibrio con respecto a las fuerzas sociales a las cuales se enfrentan. Por tal motivo, se planteó la pregunta de investigación: ¿Evaluar el Estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019?

Y, por tanto, el objetivo general de nuestro estudio es el siguiente:

- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019.

II. MATERIALES Y METODOS

2.1 Enfoque y diseño de investigación

Tomando lo establecido por Sampieri (23), esta investigación corresponde a un enfoque de tipo cuantitativo, con respecto al diseño de la metodología es considerada una investigación descriptivo no experimental de corte transversal.

2.2 Población, muestra y muestreo

La población se constituyó por 150 estudiantes de enfermería que están inscritos en el ciclo académico 2019-II del tercer año en una Universidad Privada de Lima, los estudiantes implicados se seleccionaron en base a los criterios tanto de inclusión como exclusión que se proyectaron para nuestra investigación y dentro del criterio de inclusión se incluyeron a estudiantes de enfermería del que asistan a clases y que estén presentes a la hora de encuestar.

Muestra y Muestreo:

En el trabajo no se empleó fórmula estadística para obtener la muestra, debido a que se trabajó con la totalidad de los estudiantes, sin embargo, la aplicación se realizó a 132 estudiantes los cuales fueron formalizados por los criterios de elegibilidad y además, de haber respondido de manera afirmativa a la pregunta número, excluyéndose a 18 estudiantes.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiante de la escuela profesional de enfermería, que se encuentra debidamente matriculado en la Universidad Privada de Lima, objeto de estudio.
- Estudiantes que estén de acuerdo con participar en nuestra investigación.
- Estudiantes que hayan entendido y firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que respondieron de manera positiva en la primera pregunta del instrumento de recolección de datos.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes que no se encuentren durante la aplicación del instrumento.

- Estudiantes que no pertenezcan al tercer año de enfermería.
- Estudiantes que no entendieron el adecuado llenado del instrumento de recolección de datos.
- Estudiantes que respondieron de manera negativa en la primera pregunta del instrumento de recolección de datos.

2.3 Variable de estudio

La variable del presente estudio es estrés académico que según la naturaleza de la variable es considerada cuantitativa, con una escala de medición ordinal.

Como definición conceptual de variable principal estrés académico, se tiene como a aquel problema de salud que soportan los estudiantes fundamentalmente de educación media y superior, que tienen obligaciones y desafíos, que les encarga gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática relacionándose con las actividades en el desarrollo del ámbito universitario (24).

2.4 Técnica e instrumento de medición

La técnica de recolección de datos fue la encuesta, la que permitió recolectar la información necesaria de manera eficiente.

El instrumento de recolección de datos fue el inventario SISCO de estrés académica creada por Barraza M. en México en el año 2007(25) planteada en su estudio de título “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico”; siendo validado por el mismo autor en España, presentando un grado de confiabilidad por medias de 0,87 y la confiabilidad de alfa de crombach de 0,90 es decir, los niveles de confiabilidad valorados son considerados muy buenos. Este cuestionario fue diseñado a partir de variables relacionadas con el estrés, y consta de 5 segmentos:

1. El Primero, es una pregunta de filtro, se presenta con una opción dicotómica (Si/No), el cual nos permitió determinar si el alumno o estudiante es apto para continuar con los siguientes segmentos, es decir, en caso de que la respuesta es afirmativa, el sujeto puede continuar con la resolución de los segmentos siguientes, mientras que, si la respuesta es negativa, se da por concluido su intervención.

2. El segundo segmento, permite la identificación de la intensidad del estrés académico que percibe el mismo sujeto; consta de 1 ítem, el cual se responde en escala de Likert (1 a 5 puntos), valorándose de la siguiente manera: (1) Poco a (5) Mucho; y se clasificó la intensidad en bajo, medianamente bajo, medio, medianamente alto y alto.
3. El tercer segmento, valoró los estresores, el cual estuvo constituido por 9 ítems que nos permitieron poder identificar las demandas del entorno valoradas desde el punto de vista del sujeto como estímulos que son productores de estrés; se cuantificó en escala de Likert (1 a 5 puntos), y se calificó de la siguiente manera: (1) Nunca; (2) Rara vez; (3) Algunas veces; (4) Casi siempre y (5) Siempre, siendo los ítems evaluados fueron: la competencia con los compañeros, sobrecarga de tareas, la personalidad y el carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, problemas con el horario de clases, el tipo de trabajo que piden los profesores, no comprender los temas, participación en clase y el tiempo limitado para hacer los trabajos.
4. El cuarto segmento, se incluye a la sintomatología que es causado por reacciones ante el estrés, las cuales constan de 15 ítems valoradas en escala de Likert (1 a 5 puntos), calificándose como (1) Nunca; (2) Rara vez; (3) Algunas veces; (4) Casi siempre y (5) Siempre; además, se subdivide en tres subdimensiones, siendo las siguientes:
 - Las Reacciones físicas (6 ítems): Refieren a trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencia.
 - Las Reacciones Psicológicas (5 ítems): Inquietud (incapacidad de relajarse y estar intranquilo), sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.
 - Las Reacciones comportamentales (4 ítems): Conflictos o tendencias a discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos.

5. El quinto segmento, incluyeron a las estrategias de afrontamiento ante el estrés (manera de afrontar la situación estresante), que está conformado por 8 ítems que se cuantificaron en escala Likert (1 a 5 puntos), siendo los valores calificados de (1) Nunca; (2) Rara vez; (3) Algunas veces; (4) Casi siempre y (5) Siempre; siendo los ítems los siguientes: Habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas, concentrarse en resolver la situación preocupante, elogios a uno mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa y verbalización de la situación.

En la parte final de los segmentos 3, 4 y 5, se puso la opción de “otra (especifique)”, con la finalidad de que el estudiante mencione algún estresor, síntomas o estrategias de afrontamiento que presenta o utiliza, y que no se haya integrado en el instrumento (25). Asimismo, para la clasificación del nivel del estrés académico será de la siguiente manera:

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	VALOR FINAL
0-33	LEVE
34-66	MODERADO
67 o mas	PROFUNDO

Validez y confiabilidad de instrumento de recolección de datos

Para la presente investigación se realizó una prueba piloto donde se encuestó a 15 estudiantes del tercer ciclo académico de enfermería de la asignatura de “Cuidado Enfermero” del turno mañana, obteniendo una confiabilidad 0,906 de alfa de Cronbach, dando como conclusión que este instrumento tiene una alta confiabilidad. (ANEXO D)

2.5 Procedimiento para recolección de datos

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Se presentó una solicitud pidiendo la autorización para la aplicación de estudio a la Dirección de Escuela de Formación Profesional de la facultad de Enfermería, quien por medio de Decanato, se procedió a presentarse y coordinarse con la Directora de la Escuela de Formación Profesional, quien por oficio nos permitió tener las facilidades para la aplicación del instrumento a los estudiantes que se encuentren matriculados en el tercer año del semestre 2019-II; además, se coordinó el horario, lugar y tiempo de la aplicación del instrumento. Haciéndose extensible a los docentes del aula debido a que se debía de contar con su permiso porque la aplicación se realizó durante horas teóricas.

2.5.2 Aplicación de instrumento de recolección de datos

Previo a la aplicación del instrumento, se procedió a explicar y dar a conocer la finalidad del estudio a los estudiantes de 5to y 6to ciclo en cada una de las aulas, para que aquellos que habiendo comprendido las explicaciones dadas, procedan a firmar el consentimiento informado en señal de estar de acuerdo con haber entendido la información brindada, y su deseo de participar en el estudio. Asimismo, se les solicito a los estudiantes que procedan a responder de manera honesta y veraz, y ante cualquier duda o pregunta que tenga el estudiante se solucione de manera inmediata durante la aplicación del instrumento de recolección de datos.

Para la aplicación del instrumento fueron autoadministrados y tuvo una duración promedio de 15 minutos, leyendo y aclarando los ítems primero y dejando unos segundos para que marquen sus respuestas.

2.6 Métodos de análisis estadístico

Culminado la recolección de datos en los estudiantes se digitaron en el software Microsoft Excel 2019, posteriormente se exportó al programa estadístico IBM SPSS versión 25.0 para realizar los análisis estadísticos con sus respectivas tablas y gráficos; los cuales fueron descritos e interpretados para generar resultados que fueron discutidos posteriormente.

2.7 Aspectos éticos

Por otro lado, para asegurar la integridad de los participantes se aplicaron los siguientes aspectos bioéticos: solicitar el consentimiento informado a los estudiantes de enfermería, un trato justo e igualitario para todos los participantes, mediante la investigación se proporcionó datos verídicos que brindaron relevancia a la problemática sobre el estrés académico en los estudiantes, finalmente con el presente estudio no se pretende juzgar las actitudes de los estudiantes ante la situación (26).

Principio de autonomía: A los estudiantes se les dio a conocer el instrumento de recolección de datos, indicándoles que tienen la opción de no participar en la presente investigación.

Principio de beneficencia: De acuerdo a este principio se trabajará en mayor beneficio posible para el estudiante, se defenderá el derecho de la participación o no en la investigación; tratando con amabilidad, empatía y respeto hacia los estudiantes encuestados y a la facultad.

Principio de no maleficencia: De acuerdo a este principio fueron aclaradas las inquietudes de los estudiantes, explicándoles que el estudio no perjudicaría la salud e integridad de ningún participante.

Principio de justicia: Se trató a todos los estudiantes con respeto, cordialidad e igualdad, sin preferencias o discriminación.

III. RESULTADOS

Tabla N°1. Características sociodemográficas de los estudiantes del tercer año de Enfermería del tercer año, 2019-II

		Media	Desviación estándar
EDAD		28	7
		N	%
SEXO	MASCULINO	17	12.9%
	FEMENINO	115	87.1%
ESTADO CIVIL	SOLTERA	98	74.2%
	CASADA	17	12.9%
	CONVIVIENTE	17	12.9%
TRABAJA	SI	78	58.1%
	NO	54	40.9%

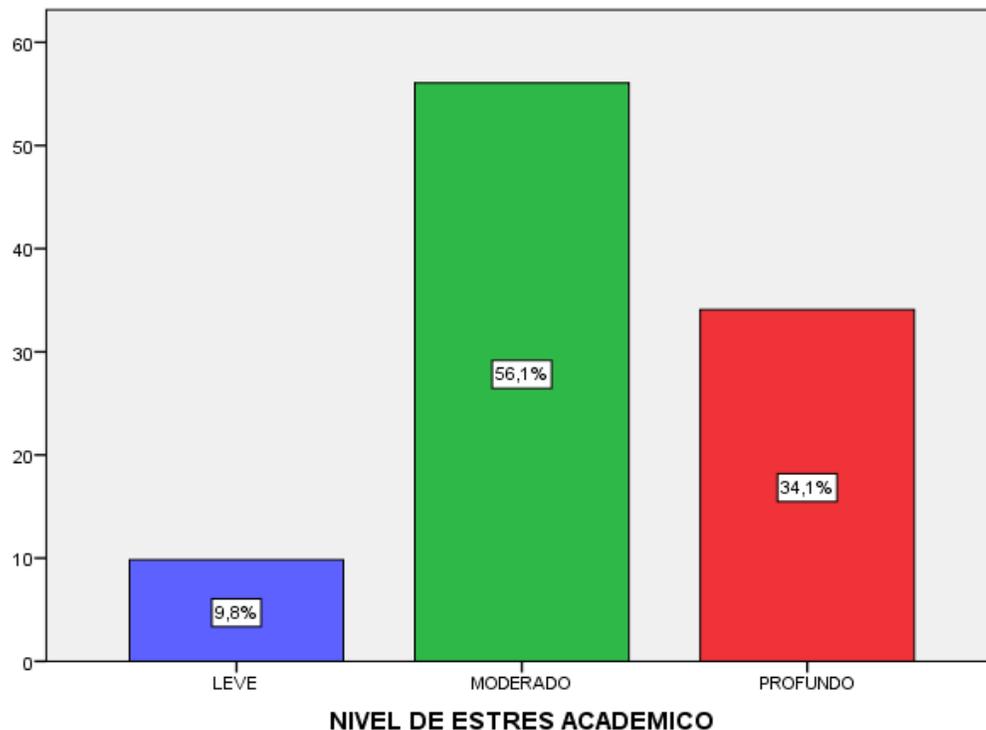
Fuente: Autoría propia

Dentro de los estudiantes incluidos para el estudio fueron un total de 150, siendo excluidos 18 debido a que no respondieron de manera afirmativa a la pregunta de la primera dimensión que se presenta en la Tabla N°2, mostrándose en la Tabla N°1, que las características sociodemográficas, la edad media entre los estudiantes de tercer año de Enfermería fue de 28 ± 7 años de edad, mientras que el género más frecuente fue el Femenino en un 87.1% (115), y el masculino en el 12.9% (17). El estado civil, el 74.2% (98) refirió estar soltera (o), el 12.9% (17) son casados (as), y el 12.9% (17) eran convivientes. Por último, el 58.1% (78) trabaja mientras estudia y el 40.9% (54) no trabaja.

Tabla N°2. Nivel de estrés académico según el cuestionario SISCO sobre nivel de estrés académico

	N	%
LEVE	13	9.8
MODERADO	74	56.1
SEVERO	45	34.1
Total	132	100.0

Figura N°1. Nivel de estrés académico según el cuestionario SISCO sobre nivel de estrés académico

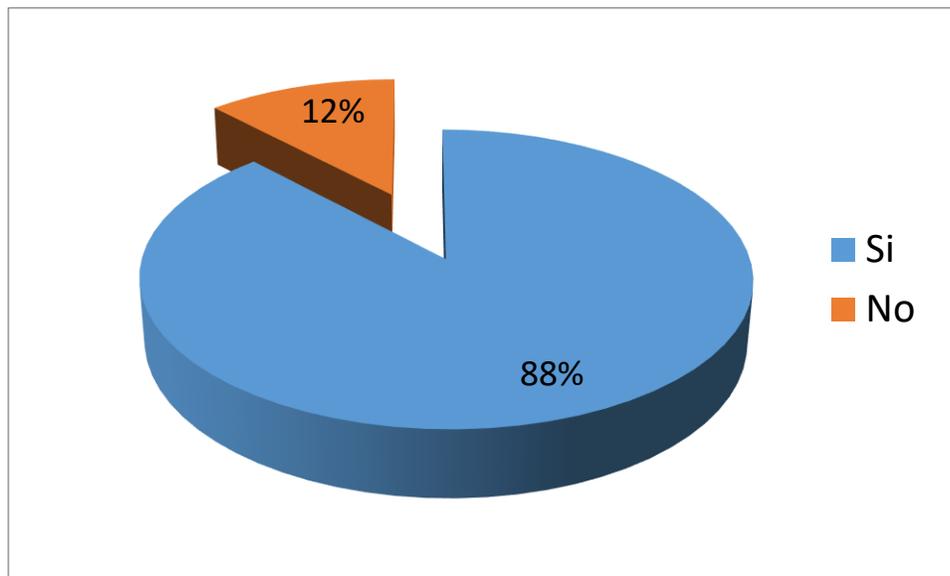


La valoración total del nivel de estrés académico según el cuestionario SISCO entre los estudiantes de enfermería, reportándose que el 9.8% (13) tuvo un nivel leve de estrés académico, el 56.1% (74) obtuvo un nivel moderado de estrés académico, y por último, el 34.1% (45) presentaron un nivel severo de estrés académico.

Tabla N°3. Presencia de momentos de preocupación o nerviosismo

		N	%
Has tenido momento de preocupación o nerviosismo?	Si	132	88.0%
	No	18	12.0%
Total		150	100.0%

Figura N°2. Presencia de momentos de preocupación o nerviosismo

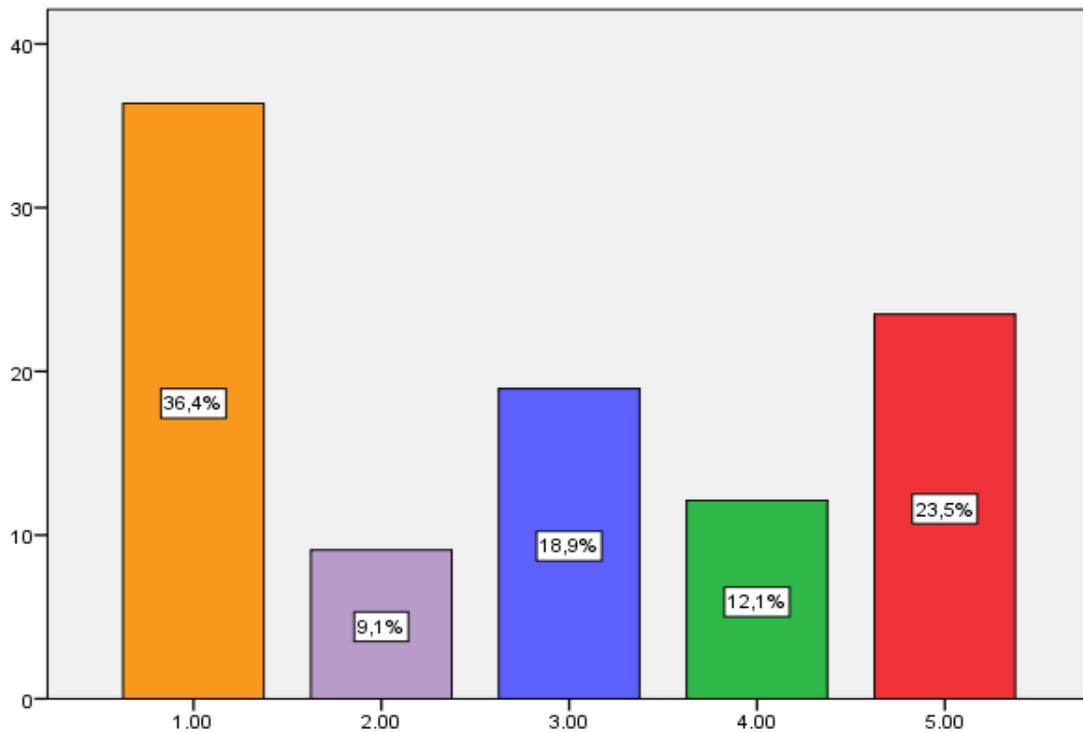


En la dimensión PRESENCIA DE MOMENTOS DE PREOCUPACION O NERVIOSISMO, del total de estudiantes del tercer año que se incluyeron en el estudio, solo el 88.0% (132) respondieron afirmativamente, refiriendo que presentaron en algún momento del semestre preocupación o nerviosismo; mientras que el 12.0% (18) respondieron de forma negativa, los cuales se excluyeron de la resolución de los segmentos posteriores del Inventario SISCO para estrés Académico.

Tabla 4. Percepción del nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019.

	N	%
Nada	48	36.4
Poco	12	9.1
Algunas veces	25	18.9
Mucho	16	12.1
Demasiado	31	23.5
Total	132	100.0

Figura 3. Percepción del nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019



Entre los estudiantes se obtuvo que el 36.4% (48) refirieron que percibieron ningún nivel de preocupación o nerviosismo, mientras que el 23.5% (31) lo percibieron que es demasiado, seguidamente por un 18.9% (25) lo presento algunas veces, el 12.1% (16) lo percibieron como mucha preocupación, por último el 9.1% (12) refirieron que percibieron poco algún nivel de preocupación o nerviosismo.

Tabla 5.**Dimensión estresores en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019.**

	Media	Desviación Estándar
Con que frecuencia te inquietaron la competencia con los compañeros de grupo.	2,89	,824
Con que frecuencia te inquietaron la sobre carga de tareas y trabajos.	3,43	,845
Con que frecuencia te inquietaron la personalidad y el carácter del profesor.	2,98	,927
Con que frecuencia te inquietaron la evaluación de los profesores (exámenes, ensayos. Trabajos de investigación, etc.).	3,24	,852
Con que frecuencia te inquietaron con los horarios de clase	2,82	1,049
Con que frecuencia te inquietaron el tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ficha de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	3,00	,897
Con que frecuencia te inquietaron no entender los temas que se abordan en clases.	2,58	,898
Con que frecuencia te inquietaron participación en clase (responder a preguntas exposiciones, etc).	2,59	,886
Con que frecuencia te inquietaron tiempo limitado para hacer trabajos.	3,11	,989

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la dimensión estresores en estudiantes del tercer año de enfermería se encontró la puntuación que en el ítem de frecuencia con la que le inquietaron la sobrecarga de tareas y trabajos fue de 3.43 (algunas veces), en donde los estudiantes experimentan un grado de estrés al momento en que los docentes asignan actividades académicas ya sea en el aula o para que puedan presentarlo en la siguiente clase, asimismo se encontró la puntuación más baja en el ítem de frecuencia con que se inquietaron al no entender los temas de clases con una media de 2.58 (algunas veces) relacionado a que los estudiantes no experimentan un elevado grado de estrés cuando no entienden el tema en clase.

Tabla 6.**Dimensión síntomas en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019.**

	Media	Desviación Estándar
Con que frecuencia tuviste los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	2,56	1,053
Con que frecuencia tuviste fatiga crónica (cansancio permanente).	2,56	,960
Con que frecuencia tuviste dolores de cabeza y migraña.	2,57	,939
Con que frecuencia tuviste problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	2,35	,950
Con que frecuencia tuviste rascarte, morderte las uñas, frotarse, etc.	2,19	1,137
Con que frecuencia tuviste somnolencia o mayor necesidad de dormir.	2,79	1,103
Con que frecuencia tuviste inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	2,47	,848
Con que frecuencia tuviste sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	2,50	1,046
Con que frecuencia tuviste ansiedad, angustia o desesperación.	2,73	1,064
Con que frecuencia tuviste problemas de concentración.	2,57	,988
Con que frecuencia tuviste sentimientos de agresividad o aumento de irritación.	2,00	,917
Con que frecuencia tuviste conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2,07	,914
Con que frecuencia tuviste aislamiento de los demás	2,01	,981
Con que frecuencia tuviste desgano para realizar las labores escolares	2,39	,975
Con que frecuencia tuviste aumento o reducción del consumo de alimentos	2,47	1,009

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la dimensión síntomas en universitarios del tercer año de enfermería se encontró la puntuación en el ítem de frecuencia en la que presentaron somnolencia o una fuerte necesidad de dormir con una media de 2.79 (algunas veces), en donde los alumnos con cursaron con un síntoma de dormirse en demasía debido al estrés académico con el que estaban, a su vez la puntuación meno se encontró en el ítem de frecuencia con la que presentaron sentimientos

agresivos o irritabilidad con una media de 2.00 (rara vez), lo cual nos infiere que este síntoma no se presentan con mucha frecuencia, es decir, que la irritabilidad y la agresividad no son síntomas frecuentes ante el estrés académico.

Tabla 7.

Dimensión estrategia de afrontamiento en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019.

	Media	Desviación Estándar
Con que frecuencia utilizaste la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	3,06	,940
Con que frecuencia utilizaste la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3,07	,883
Con que frecuencia utilizaste los elogios así mismo.	3,12	1,074
Con que frecuencia utilizaste la religiosidad (oración o asistencia a misa)	2,80	1,117
Con que frecuencia utilizaste la búsqueda de información sobre la situación.	3,10	,906
Con que frecuencia utilizaste la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	2,84	,845

Fuente: Elaboración propia

Se determinó que las estrategias de afrontamiento, entre el total de estudiantes del tercer año de la carrera profesional de enfermería, se halló que el ítem de frecuencia con la que utilizo elogios hacia su propia persona tuvo una media superior que fue igual a 3.12 (algunas veces), es decir, que es frecuente que el mismo estudiante como estrategia para lograr combatir el estrés académico busca elogiarse a sí mismo, ya sea dándose ánimos o arengas para evitar estresarse; mientras que el valor más bajo se halló en la frecuencia con que recurrieron a la religiosidad con un media de 2.80 (algunas veces), refiriéndonos que como parte de afrontar el estrés, buscaron hacerlo por medio de rezos, o asistencia a actos o eventos de tipo religioso como la misa.

IV. DISCUSIÓN

4.1 Discusión

El objetivo de la presente investigación fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019. Se encontraron resultados bastante importantes sobre el estrés académico en los estudiantes de enfermería del ciclo académico 2019-II.

La investigación se realizó con 150 estudiantes de la Facultad de Enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019 del ciclo académico del 2019-II que han sido matriculados, pero solo se trabajó con 132, debido a que 18 no se incluyeron en el procesamiento debido a que respondieron negativamente la respuesta de la dimensión primera.

En base al estrés académico, se halló que del 100% (132), el 88,0% han tenido momento de preocupación o nerviosismo y el 12% no han tenido, momento de preocupación o nerviosismo, trabajando con la misma cantidad del artículo que se trabajó con estudiantes de enfermería en Cartagena, Colombia.

En LA PRESENTE investigación, las más importantes fuentes de estímulos estresantes son tanto la sobrecarga de los trabajos en el área universitaria; mientras que el estímulo que genera menos estrés es la inquietud de no entender los temas que se abordan en clase. De manera similar, en el estudio realizado por Castillo Ávila (16), en Cartagena, incluyo a una muestra de 587 universitarios que se encontraban matriculados en tres programas de la escuela de Enfermería, hallándose que las manifestaciones de estrés se presentaban en cuanto a la sobrecarga de tareas y evaluaciones por parte de los docentes. Por otra parte, los niveles más inferiores del estrés se presentan en la competencia entre compañeros del grupo.

Por su parte, Gómez Molano (19), quien llevo a cabo su estudio en Perú, en el que incluyó a un total de 174 alumnos de los dos sexos que tenían una edad igual o superior a los 18 años, que se encontraban cursando el semestre 2014-II en los ciclos segundo a cuarto, y en el semestre 2015-I, de los ciclos tercero a quinto,

encontraron que las demandas en el entorno también son valoradas y con mayor frecuencia como un estresor para los estudiantes siendo la sobrecarga de trabajo, la evaluación por parte del profesor y la limitación del tiempo, resaltando que tienden a darle un importancia mayor al número de créditos que tiene cada asignatura.

Los síntomas del estrés (13) se categoriza las respuestas en tres niveles: nivel físico (opresión en el pecho, hormigueo en el estómago, sudor en las palmas de las manos, dolor en la espalda, etc.), niveles emocionales (nerviosismo, angustia, deseos de llorar y/o un nudo en la garganta, deseos de gritar, cambios de humor constante) y nivel conductual (risa nerviosa, al rechinar de dientes, problemas sexuales, comer en exceso o dejar de hacerlo, dormir en exceso o sufrir de insomnio). En cuanto a las reacciones físicas, se halló entre los participantes que la somnolencia y el aumento de la necesidad de dormir son los más frecuentes, y en base a las reacciones a nivel psicológico, la angustia, ansiedad o desesperación se presentaron con frecuencia. Por su parte, Castillo Ávila (16) acertaron que la sintomatología que se presentan con mayor constancia entre los estudiantes son la somnolencia o necesidad de dormir, además de presentar problemas en la concentración y la presencia de sentimiento depresivos o de tristeza. Todas las reacciones permiten la liberación de algún círculo vicioso entre el agotamiento físico y el mental, el cual genera síntomas de cansancio que genera una limitación en el desenvolvimiento académico del estudiante.

El afrontamiento es un conjunto de datos conductuales y cognitivos que disponen la marcha en la intención de la regulación del estrés y sus emociones que se asociación, indiferentemente si el intento sea exitoso o no. entre las estrategias para el afrontamiento son el empleo de elogios para uno mismo y buscar los datos sobre la situación. Estos resultados se complementaron con lo obtenido por Castillo Ávila (16), quien realizo su estudio en Colombia que incluían a 587 estudiantes que se habían matriculado en tres programas de enfermería, donde la estrategia de afrontamiento más utilizado fue la religiosidad, es decir mediante oraciones o asistencia a misa y la menos utilizada, fue el buscar información sobre la situación. Esto nos orienta a que las estrategias de los estudiantes de la universidad son muy

variadas y lo usan para la batalla contra las circunstancias estresoras, por lo cual es de vital importancia potenciarlos con el ámbito informativo, a partir de diversos programas de bienestar dentro de las universidades.

4.2 Conclusiones

Los estudiantes del tercer año de la carrera de enfermería presentaron un nivel de estrés moderado en el 56.1% de los estudiantes.

En los estudiantes de la Facultad de Enfermería en una Universidad Privada de Lima durante el año 2019, respecto al estrés académico, se concluye que el 88.0% presentó algún grado de preocupación o nerviosismo.

La percepción de nivel de preocupación o nerviosismo en el 36.4% refirió no presentarlo, mientras que el 23.5% refirieron siempre haber presentado un nivel elevado de preocupación o nerviosismo.

En la dimensión de estresores, se concluye que el estresor más resaltante es la carga ocasionada por la presencia de tareas y trabajos a realizarse.

En la dimensión de síntomas, se encontró que el síntoma más relevante que se presenta entre los estudiantes con algún grado de estrés académico es en la subdimensión físico, específicamente la presencia de somnolencia o una mayor exigencia de dormir.

En la dimensión de estrategias de afrontamiento, el estudiante del tercer año de enfermería con mayor frecuencia emplea los elogios a su misma persona, permitiéndoles un mejor afrontamiento al estrés.

El reconocimiento temprano sobre el estrés académico en los estudiantes de enfermería nos permitirá poder ayudar a impulsar estrategias sobre afrontamiento ante estresores y permitirá reforzar el diseño de los programas que les permitan un mejor desenvolvimiento y una mejor calidad de vida.

4.3 Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades de la Escuela Académica Profesional de Enfermería:

- Implementación de talleres encaminados a promover defensas frente al estrés académico en todos los estudiantes.
- Amplificar las actividades o programas de bienestar como los deportes, teatro y danzas que tienen la finalidad de generar una placidez de las necesidades por medio de la distracción del estudiante favoreciendo a la armonía del estado emocional.
- Implementación de un sistema de tutoría y consejería que sea permanente con la finalidad de generar un apoyo adecuado hacia el estudiante en las circunstancias que lo necesiten.
- Colocar en a un profesional en el área de psicología en la Facultad para los estudiantes de enfermería.

Las recomendaciones para los docentes de la Escuela de enfermería:

- Investigar opciones de enseñanza de forma didáctica para la mejoría de la relación entre el profesor y el estudiante mediante la aplicación de metodologías nuevas que faciliten al estudiante al aprendizaje adecuado y la no sobrecarga de trabajos.

De la misma manera, se sugiere a los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería:

- Previo a la selección y la matrícula de las asignaturas, deben de realizar un análisis de las condiciones de enseñanza, con la finalidad de evitar la sobrecarga en el área académica.
- Conformar una organización adecuada y administrar el tiempo con el que se dispone para el cumplimiento de las exigencias en el área académica.
- Evitar y reducir al máximo la procrastinación, mediante la utilización de algún método de estudio adecuado para cada uno de los estudiantes, y así generar un hábito continuo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barraza L René, Muñoz N Nadia, Alfaro G Marco, Álvarez M Alvaro, Araya T Valeria, Villagra C Johan et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2015 Dic [citado 2019 Oct 06] ; 53(4): 251-260. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000400005>
2. Blanco Blanco k, Cantillo Martínez N, Castro Gonzales Y, Dowas Bryan A, Romero Villadiego E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública. [tesis de enfermería]. Cartagena; 2015.
3. García Rodríguez J, Labajos Manzanares M, Fernández F. Características personales de los estudiantes de enfermería que les hacen vulnerables al estrés. Enfermería Docente. 2014;1(102):20-6.
4. Dios Duarte J, Varela Montero I, Braschi Diaferia L, Sanchez Muñoz E, Estrés en estudiantes de enfermería. Educación Medica Superior 2017; 31 (3).
5. López Cruz J. Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad ciencias de la salud. [tesis licenciatura]. Arequipa; 2016.
6. OPS[Internet]. Washington; 2016: Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Disponible en:https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
7. Ticona Benavente S. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería UNSA Arequipa, Perú. Scielo. 2015 Julio; 9(2)
8. Melgosa J. "Sin Estrés". 5ta edición. Colombia. Editorial Sudamericana; 2011.
9. Bradford Cannon W. El estres. Scielo. 2011 Julio; 14(2)

10. Lazarus Stanley R. Desencadenantes del estrés laboral. Primera ed. Roca Martínez J, editor. Barcelona: Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación; 1986.
11. Pulido M, Serrano M, Valdé E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicol Salud*. 2013;21(1):31-7.
12. Duval Fabrice, González Félix, Rabia Hassen. Neurobiología del estrés. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* [Internet]. 2010 Dic [citado 2019 Nov 07] ; 48(4): 307-318. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>.
13. Russek S. “Volver a vivir, Volver a reír” el estrés y su manejo. 1º Edición. Estado de México. Editorial ORBE. 2013.
14. Berrio García N. Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2011 junio; 3(2).
15. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. fundamentos de enfermería. Conceptos, procesos y práctica. Volumen II. 7º Edición. Madrid, España. Editorial Mc Graw Hill Interamericana. 2011.
16. Divaris Kimon J. Perceived Sources of Stress. *Wiley Online Library*. 2010 Julio; 74(5).
17. Bonfill Accensi Encarna, Lleixa Fortuño Mar, Sáez Vay Flor, Romaguera Genís Sara. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. *Index Enferm* [Internet]. 2010 Dic [citado 2019 Nov 05] ; 19(4): 279-282. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es.
18. Castillo Ávila I, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Inves en Enf: IyD*. 2018, 20(2).
19. Zarate Depraect N, Soto Decuir M, Castro Castro M, Quintero Salazar J. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Rev Al Tec y Soc*. 2017; 9(4).

20. Del Risco Torres M, Gomez Molano D, Hurtado Flores F. Estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería. [tesis licenciatura]. Iquitos: Universidad Nacional de las Amazonia Peruana; 2015.
21. Silva Leiva M. Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la escuela académica profesional de enfermería. [tesis licenciatura]. Cajamarca; Universidad Nacional de Cajamarca; 2016.
22. Cerna Anaya R. Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología en una universidad privada de lima. [Tesis de grado de maestro]. Lima; 2018.
23. Hernández Sampieri R., Fernández Collado C., Baptista Lucio M. Metodología de la Investigación. 6a ed. México: McGraw-Hill; 2014. 632 p
24. Alfonso Águila Belkis, Calcines Castillo María, Monteagudo de la Guardia Roxana, Nieves Achon Zaida. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO [Internet]. 2015 Jun [citado 2019 Nov 08] ; 7(2): 163-178. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es.
25. Barraza Macias, Arturo. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En la biblioteca virtual de Psicología Científica.com; 2007 disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9. No. 3. pp. 110-129 (on line)
26. Zavala Salomón, Alfaro-Mantilla Julio. Ética e investigación. Rev. Perú. med. exp. salud pública [Internet]. 2011 Oct [citado 2019 Nov 21] ; 28(4): 664-669. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342011000400015&lng=es.

ANEXOS

Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valor
Estrés académica	El Estrés es la solución psicológica, fisiológica o emocional de una persona al tratar de influirse a presiones internas o externas, que inclusive genera estrés hechos positivos que demandan un gran cambio que conllevan a algún proceso de adaptación físico o mental. Ante estas posiciones, sean positivas o negativas, tales como proceso educativo, ya que nos referimos como un estrés académico.(11)	Se considera al nivel de estrés ocasionado por diversos factores presentes durante la formación académica, en nuestro caso en la profesión de enfermería.	Estresores	Competencia	1	LEVE 0-33
				Sobrecarga	2	
				Carácter y personalidad	3	
				Evaluaciones	4	
				Problemas	5	
				Tipo de trabajo	6	PROFUNDO 67 o más
				Temas de clase	7	
				Participación	8	
				Tiempo	9	
			Síntomas	Trastornos	10	
				Fatiga	11	
				Dolores	12	
				Problemas de digestión	13	
				Rascarse	14	
				Somnolencia	15	
				Inquietud	16	
				sentimientos	17	
				Ansiedad	18	
				Problemas de concentración	19	

				Agresividad	20	
				Conflicto	21	
				Aislamiento	22	
				Desgano	23	
				Reducción	24	
			Estrategias de enfrentamiento	Asertiva	25	
				Elaboración	26	
				Elogios	27	
				Religiosidad	28	
				Búsqueda	29	
				Confidencias	30	

Anexo B. Instrumentos de recolección de datos

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

INSTRUCCIONES

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

DIMENSIÓN 1

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

() Si

() No

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

DIMENSION 2

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

1	2	3	4	5

DIMENSION 3 (ESTRESORES)

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique): _____					

DIMENSIÓN 4 (SÍNTOMAS)

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					

4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra (Especifique): _____					

DIMENSIÓN 5 (ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO)

5. En una escala dl (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
5.1 Habilidad asertiva(defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3 Elogios a si mismo					

5.4 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5 Búsqueda de información sobre la situación					
5.6 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Anexo C. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Se le invita a la participación al estudiante del tercer año de enfermería a este estudio de investigación en salud. Antes de que decida la participación, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: “Evaluar el Estrés Académico en estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019”

Nombre del investigador: DAVILA MOSQUERA, ROSA NATALY

Propósito del estudio: Determinar el nivel de Estrés Académico en estudiantes del tercer año de enfermería de una Universidad Privada Lima 2019.

- **Beneficios por participar:** Usted puede conocer los resultados para poder mejorar el estrés académico.
- **Inconvenientes y riesgos:** No habrá ninguno, solo se le pedirá al estudiante del tercer año de enfermería a responder el cuestionario.
- **Confidencialidad:** La información que el estudiante proporcione estará protegido, solo el investigador puede conocer.
- **Renuncia:** Puede retirarse del estudio en cualquier momento.
- **Consultas posteriores:** Si usted, tuviesen preguntas adicionales del este estudio o de la investigación, puede dirigirse al Magister Rewards Palomino Taquire coordinador del equipo de investigación de la Universidad Norbert Wiener.
- **Participación voluntaria:** La participación del estudiante es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO

Declaro que he leído con tiempo suficiente y comprendido, tuve la oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coerción ni he sido influido indebidamente a participar en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

Lima, 04 de noviembre del 2019

Firma del estudiante

Anexo D. Validez y confiabilidad de instrumentos de recolección de datos

PRUEBA PILOTO:

Validez del instrumento		N	%
Casos	Válidos	15	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	15	100,0

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes del tercer año de enfermería en una universidad privada lima 2019.

Para el análisis de fiabilidad o confiabilidad se empleó los 15 datos recolectados en los alumnos del 3 ciclo de enfermería de una universidad privada Lima 2019.

Confiabilidad de instrumento

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,906	30

De acuerdo al resultado de fiabilidad se determinó que un 0,906 lo cual es mayor a 0.5 que muestra confiabilidad en el instrumento de recolección de datos sobre el estrés académico en los estudiantes del 3 ciclo de enfermería de una universidad privada Lima 2019. Por lo tanto, el instrumento de recolección de datos es confiable en un 0,906.

POBLACION REAL:

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO			
		N	%
Casos	Válido	150	88.0
	Excluido ^a	18	12.0
	Total	132	100,0

Fuente: Dato obtenido de la encuesta realizada a los estudiantes del tercer año de enfermería en una universidad privada lima 2019.

Para el análisis de fiabilidad o confiabilidad se empleó las 150 encuestas de los cuales fueron validos 132 y excluidos 18 de los datos recolectados en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019.

Confiabilidad del instrumento	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,948	32

De acuerdo al resultado de fiabilidad se determinó que un 0, 948 lo cual es mayor a 0.5 que muestra confiabilidad en el instrumento de recolección de datos sobre el estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima 2019. Por lo tanto, el instrumento de recolección de datos es confiable.