



UNIVERSIDAD  
**AUTONOMA**  
DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TRABAJO DE INVESTIGACION

**“FACTORES QUE DESENCADENAN EL ESTRÉS ACADÉMICO  
EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA, 2017”**

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

**APARCO BELITO, LISET ROSA**

**ASESOR:**

**DR. JOSÉ HUAMAN NARVAY**

CHINCHA – PERU - 2017

## **DEDICATORIA**

A mis padres, quienes con su esfuerzo y dedicación, siempre han velado para que sea un profesional de excelencia.

## ÍNDICE

dedicatoria.....	2
Índice.....	3
I. INTRODUCCION.....	5
II. PROBLEMATICA de la investigacion .....	6
2.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD problemática.....	6
2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	7
2.2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA PRINCIPAL.....	7
2.2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ESPECÍFICO.....	7
III. Objetivos .....	8
3.1. Objetivo general .....	8
3.2. Objetivos específicos .....	8
IV. MARCO TEORICO.....	9
4.1. ANTECEDENTES .....	9
4.2. marco conceptual.....	11
4.2.1. ESTRÉS .....	11
4.2.1.1. CONCEPTO .....	11
4.2.1.2. FUNDAMENTOS.....	11
4.2.1.3. TEORÍA EN QUE SE UBICA EL PROBLEMA .....	14
4.2.1.4. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS CLAVES.....	15
4.2.1.4.1. AMBIENTE .....	15
4.2.1.4.2. ESTRÉS.....	15
4.2.1.4.3. ESTRESOR.....	16
4.2.1.5. estrés academico.....	16
4.2.1.6. FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS .....	16
4.2.1.6.1. FACTOR BIOLOGICO .....	16
4.2.1.6.2. FACTOR PSICOLOGICO.....	17

4.2.1.6.3. FACTOR SOCIOCULTURAL .....	17
4.2.1.7. PRESENTACION DEL ESTRÉS.....	17
4.2.1.8. TECNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS.....	18
4.2.1.8.1. SEGÚN AMBIENTE .....	18
4.2.1.8.2. SEGÚN FACTOR FISIOLÓGICO.....	18
4.2.1.8.3. SEGÚN FACTOR PSICOLÓGICO.....	18
V. HIPOTESIS Y VARIABLES .....	19
5.1. HIPOTESIS .....	19
5.2. VARIABLES .....	19
VI. METODOS O PROCEDIMIENTO .....	20
6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION .....	20
6.2. RECOPIACIÓN DE DATOS.....	20
6.3. POBLACION Y MUESTRA .....	20
6.4. PROCESAMIENTO DE DATOS .....	20
6.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	21
6.6. INSTRUMENTO DE RECOPIACION DE INFORMACION .....	21
VII. RESULTADOS .....	23
VIII. RECOMENDACIONES Y RECOMENDACIONES .....	31
8.1. CONCLUSIONES.....	31
8.2. RECOMENDACIONES .....	32
bibliografía.....	33
Anexos .....	34

## **I. INTRODUCCION**

La investigación que se presenta a continuación es un trabajo realizado sobre los factores causantes del estrés académico que aquejan a los muchos alumnos de la facultad de enfermería. Esta investigación tiene una base teórica que fundamenta los factores que causan el estrés académico en los alumnos del tercer ciclo. Estos factores pueden ser son internos y externos, además de factores socioeconómicos, factores biológicos, medio ambientales, hormonales, etc.

El desarrollo practico del trabajo de investigación se produce a través de un muestreo en la población de 50 alumnos, alumnos que han mostrado en algún momento indicios de estrés, a los que se administró el Inventario SISCO del estrés académico para evaluar los factores y verificar cuales con los más recurrentes.

Este estudio nos va a permitir tomar medidas de educación preventiva que ayude a los alumnos tener un mejor aprovechamiento educativo y un mejor desarrollo psicosocial. Se debe tener especial cuidado para poder reconocer los signos de alarma del estrés, ya que si no se atienden a tiempo pueden desencadenar en enfermedades provocadas por este padecimiento.

La presente investigación intenta evaluar los factores determinantes que causan el estrés académico a los alumnos de la facultad de ciencias de la salud de la especialidad de enfermería.

## **II. PROBLEMATICA DE LA INVESTIGACION**

### **2.1. DESCRIPCION DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA**

El estrés académico es un tema que cada vez afecta a más estudiantes en todo el mundo, pese a ello no se han profundizado estudios sobre este tipo de estrés que puede desencadenar otras enfermedades.

Se sabe que el estrés es una respuesta inconsciente del organismo a condiciones externas que pueden perturbar el equilibrio emocional del individuo y tener repercusión en el rendimiento físico y académico del estudiante. Dentro de la vida cotidiana de los estudiantes se encuentran diversos factores determinantes que pueden producir el inicio paulatino de estrés; como la vida afectiva del estudiante, desarrollo económico, falta de apoyo familiar, alteraciones en su rutina debido a; pruebas, trabajos, alimentación incorrecta debido a falta de tiempo, horarios de clases rotativos y situaciones alternas que afecten su desempeño académico y lleven al individuo a diversos cuadros de estrés al no saber cómo responder a las nuevas responsabilidades que le depara la universidad.

Analizando la influencia de los indicadores de salud que pueden dar pautas o mostrar una sintomatología incipiente de inicios de estrés académico en los alumnos, los que pueden ser predisponentes para sufrir otras enfermedades originadas por el estrés, es por este motivo que la investigación debe evaluar principalmente los factores generadores de estrés en los estudiantes de los primeros ciclos de la carrera de enfermería durante el año 2017 y determinar es lo que puede estarles sucediendo en su medio directo para que aparezcan con estrés en los alumnos para tomar las medidas preventivas y correctivas que ayuden a los alumnos afectados a superar los cuadros de estrés generados por los estudios y poder mejorar así su calidad de vida y poder desempeñarse de forma favorable en su vida académica. Las consecuencias del estrés pueden alterar la vida del estudiante, llevándolo a comprometer su salud física, ocasionando pérdida de peso, dolores de cabeza, insomnio, dificultad de aprendizaje, taquicardia y dañando su salud mental produciendo depresión, ansiedad, nerviosismo, bajo autoestima, entre otras consecuencias negativas para el joven universitario.

Las principales fuentes de estrés de los estudiantes de enfermería son producidas principalmente por acontecimientos académicos fuertes que producen tensión en los alumnos. Otra causa de estrés puede ser el área interpersonal. Hay que tener en cuenta que actualmente los planes curriculares que son básicamente evaluados por su calidad en la enseñanza y excelencia académica dando poca atención a la formación de los valores éticos necesarios para poder asumir un papel como profesionales respetable y ético con alta calidad moral. El entorno estudiantil proporciona muchos estímulos generadores de estrés, debido a la tensión constante de presentación de trabajos y exámenes, el hecho de afrontar un papel protagónico en la formación propia como profesional y tener que responsabilizarse por la formación ética impartida es un generador de estrés importante.

## **2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA**

### **2.2.1. FORMULACION DEL PROBLEMA PRINCIPAL**

¿Cuáles son los factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes del tercer ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017?

### **2.2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA ESPECÍFICO**

¿Cuál es la diferenciación de datos obtenidos entre factores estresantes en predisposición del estrés académico en los estudiantes de enfermería?

¿Cuáles son las manifestaciones clínicas frecuentes que presentan los estudiantes de enfermería en relación al estrés académico?

### **III. OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Conocer cuáles son los factores predisponentes a que el estudiante presente estrés académico, en los estudiantes de enfermería del tercer ciclo de la universidad Autónoma de Ica, en el mes de abril de 2017.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Diferenciar entre factores estresantes en predisposición del estrés académico en los estudiantes de enfermería.

Conocer las manifestaciones clínicas que presentan los estudiantes en relación al estrés académico.



## **IV. MARCO TEORICO**

### **4.1. ANTECEDENTES**

Desde la década de los 60, se han realizado varias investigaciones que pretenden identificar de forma sistemática los factores estresores académicos, que afectan en mayor proporción a los estudiantes universitarios, e incluso en valor se han desarrollado varios instrumentos para cuantificar los factores estresores.

Jackson, es uno de los primeros que investigó el tema de estrés académico. Pese a que no hace mención de los factores específicamente, se pueden destacar el contexto, entre ellos menciona: a) la cantidad de materias y las tareas y actividades que le deja el docente, b) la necesidad de enfocar su concentración y atención, c) la evaluación del profesor en cuanto a su rendimiento académico y comportamiento y d) la cantidad de estudiantes en cada aula que puede desfavorecer al aprendizaje más personalizado.

Wolf y Cols, en su estudio de una muestra de estudiantes universitarios del curso de medicina, concluyendo que los factores que les causan estrés fueron: sobrecarga de tareas, falta de tiempo de receso, la cantidad de horas de estudio.

Abouseie, elaboró un instrumento para medir el estrés académico en los estudiantes universitarios. Encontrando que la causa principal del estrés eran los exámenes, la carga excesiva de trabajos y la necesidad de obtener buenos resultados. Y otro grupo optó por que no tienen tiempo para pasarlo con sus amigos y sus familias por estar dedicándole tanto tiempo a los estudios.

Dentro de los factores que se relacionan con el estrés en el proceso de aprendizaje, se ha encontrado un papel relevante que desempeña las relaciones interpersonales y que se establecen en grupos de pares. Las interacciones sociales son una actividad importante y fundamental diaria para el estudiante, que favorece a la ayuda mutua, empatía y los reconocimientos de profesionales y compañeros de aula.

Ticona, en su investigación sobre las conductas de afrontamiento al estrés en estudiantes pre-universitarios, concluyó que el 42.1% presentaban

estrés severo, con mayor predominancia en los hombres y su forma de afrontar ese factor era escuchando su música de preferencia (79,5%), preferían practicar lectura (58,7%) y preferían practicar algún deporte (62,2%).

El consumo de bebidas alcohólicas y sustancias químicas en los jóvenes universitarios es un tema alarmante, donde los estudios demuestran que recurren a estas opciones cuando se ven afectados por estrés, como forma de disminución y solución.

Tam Phun y Dos Santos, en su estudio que como objetivo fue identificar la relación entre estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes enfermería. Esta investigación se empleó cuestionarios “Inventario de Estrés Académico y el AUDIT (Prueba de Identificación de Trastornos Relacionados con el Consumo de Alcohol)” los cuales se realizaron en una muestra de 82 estudiantes en la Universidad Privada de Lima. Los resultados que se obtuvieron fue que la sobrecarga académica representaba una relación fundamental de consumo de alcohol, donde consumieron de 1 a 2 vasos de licor en un día un porcentaje de 48%, un vaso al mes un 56,1% y más de tres vasos en un día un 51,2%. Un 11% cambiaron sus obligaciones diarias por consumo de bebidas alcohólicas. Otra parte confirmó que fumaba, bebía y comía demasiado. En conclusión, que los niveles de estrés están relacionados al factor tiempo/actividad siendo la mayor respuesta al estrés.

Bustamante et al, realizo una investigación en una muestra de 98 estudiantes en Perú, sobre Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina. En conclusión, existen mayores niveles ansiedad en estudiantes de primer año académico que en los estudiantes de sexto. Que como consecuencia fueron más relevantes la sobrecarga académica, falta de tiempo para realizar sus actividades académicas y estudio de exámenes.

## **4.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **4.2.1. ESTRÉS**

#### **4.2.1.1. CONCEPTO**

El estrés o stress, es el término que cada vez más se utiliza en medicina y se especifica en el área de Psiquiatría. Involucrando los procesos mentales (físicos, químicos y emocionales) que como consecuencia pueden llevar a enfermedades físicas.

Los individuos no todos tienen la capacidad de manejar el estrés, la manera en la que un individuo percibe cada situación y salud física que determinan la reacción entre el hecho estresor y el estrés frecuente.

#### **4.2.1.2. FUNDAMENTOS**

“Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés” (Orlandini, 1999), tomando en cuenta este concepto se puede deducir que existen diversos tipos de estrés, como; estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés laboral, del estrés académico, entre otros tantos.

Según Trianes (2002) quien realizó trabajos de investigación empíricos, usando como sustento los trabajos de Cannon (1935) y de Selye (1956) estos personajes realizaron los primeros estudios sobre el estrés en general como causal de enfermedades físicas.

En este sentido entonces se ha validado que el estrés académico obedece a un modelo relacional es decir el estrés académico interactúa con el sujeto y su ambiente en el que interactúa con los demás agentes que pueden estarlo estresando o contribuyendo a que se genere una situación de estrés que lo esté afectando sin que el sujeto se dé cuenta de ello.

Con base en esa tipología antes nombrada y su consecuente criterio de clasificación en la que se encontraría se puede afirmar que el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentra básicamente el

ámbito educativo siendo los otros factores secundarios y puede decirse que el estrés que padecen los alumnos por las exigencias y problemas académicos durante su formación educativa, impactan directamente en su desempeño académico principalmente. En el caso de los maestros que sufren estrés, no estaríamos hablando de estrés académico a menos que estén estudiando paralelamente a sus labores, en el caso de ellos sería estrés ocupacional o también llamado estrés laboral.

En realidad el estrés se puede padecer en todos los niveles de educación, incluso en el nivel escolar, primario o secundario, pero para realizar la investigación se tomó a los estudiantes de los primeros años de la carrera de enfermería debido a la transición que deben hacer estos jóvenes acostumbrados al ambiente del colegio para verse envueltos en un mundo universitario que al principio puede ser exigente y hostil y que del grupo de estas personas se cumplan lo siguiente:

“Jóvenes que padezcan estrés académico y que tengan estresores que estén relacionados con las actividades relacionadas en la universidad.”

Cuando menciono estresor me refiero al estímulo o situación amenazante que desencadena y provoca en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. Las situaciones que afectan directamente al individuo provocándole estrés académico pueden ser de muchas circunstancias, es decir de un enorme espectro, desde afectivo hasta económico y pueden ser causantes de muchas enfermedades o ayudar a que se les diagnostique estas enfermedades físicas, siendo el verdadero motivo causante el estrés académico.

El estrés es considerado como un factor pre disponente, desencadenante coadyuvante de múltiples enfermedades. El termino estrés fue dado a conocer por el fisiólogo Hans Selye, en 1950 que lo define como “reacción del organismo frente a las demandas del entorno”. Desde 1950 se conceptualiza el estrés de distintas formas, bien como respuesta, como estímulo o un como proceso. Cabe decir que Holmes y Rahe lo entienden como: “un estímulo variable independiente o carga que se produce sobre el organismo, generando malestar, de tal forma que si se ya no se tolera llegando a su límite, el estrés es muy fuerte, siendo en ese momento en que aparecen problemas psicológicos y físicos”. Lazarus y Folkman, lo ven desde el

enfoque del estrés como un proceso, señalando que es “una relación transicional entre la persona y su entorno que lo evalúa como una amenaza continua que pone en peligro su bienestar físico y psicológico”.

El estrés puede decirse que es la incapacidad del sujeto por enfrentar las demandas del ambiente y tolerarlas o saberlas sobrellevar. En respuesta está la ansiedad la cual esta emocionalmente asociada al estrés. Todos de distinta manera y en distintos grados hemos experimentado al menos una vez las consecuencias negativas del estrés en nuestro organismo. Del mismo modo, durante la vida académica, los estudiantes están expuestos a los efectos propios de una sintomatología del estrés. El estrés tiene diversos grados dependiendo del individuo, de la situación y origina que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias para poder afrontar con éxito las situaciones adversas que desencadenen en estrés, buscando el alivio de su estado tensional. Sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan medidas inadecuadas para combatir el estrés.

El entorno universitario proporciona muchos estímulos generadores de estrés debido al alto nivel académico que se exige constantemente, nivel que no todos estamos preparados para responder de la misma manera las situaciones de estrés. Los principales factores que generan estrés en los estudiantes son:

- ✓ Factores Biológicos
- ✓ Factores psicosociales, psicoeducativos y socioeconómicos.
- ✓ Factores Externos; Problemas económicos, problemas familiares, exceso de trabajo, temor por el nuevo medio, pérdida de un ser querido, pérdida de un trabajo, una mudanza, temor del nuevo ambiente de estudios, problemas con compañeros de clases, etc.
- ✓ Estímulos Internos; El dolor, la ansiedad, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, depresión, etc.

- ✓ Factores medio-ambientales; El clima, si es demasiado caluroso o frio, si no se adecua o tiene alergias, si el ambiente es demasiado toxico o contaminado.
- ✓ Factores hormonales

Por ello es que se han tomado tres lugares de estudio en el entorno del sujeto que son los que le afectan directamente; el entorno y las respuestas del sujeto en sí mismo.

Al entorno podemos decirle estresores, que son los factores que afectan directamente al sujeto y dan como consecuencia a una serie de síntomas que ponen en riesgo su salud.

Se puede decir que el motivo principal del estrés académico es la relación con los profesores y otra causa un poco secundaria es también el aspecto económico. Por esto, en la vida diaria de los estudiantes se debe evaluar cuál es el motivo principal que provoca estrés académico, sobretodo saber si el medio nocivo es su entorno directo, como sus compañeros, profesores o familiares para poder corregirlo o si el problema es la situación económica.

#### **4.2.1.3. TEORÍA EN QUE SE UBICA EL PROBLEMA**

Este trabajo de investigación tiene como principal objetivo de los factores que producen estrés en los alumnos de la facultad de enfermería como ya lo he mencionado

Los factores preponderantes para el desarrollo de diversas enfermedades originadas por el estrés se deben tomar en cuenta ya que afectan a los alumnos en su rendimiento académico.

El cambio de nivel educativo es importante porque los alumnos pasan de un nivel secundario básico a un nivel profesional universitario. Este cambio por si solo puede producir ansiedad en los alumnos y desencadenar un cuadro de estrés, debido a las exigencias de la universidad, el trato de los profesores, la perdida de algunos amigos de su fase de colegio entre otras situaciones que se pueden considerar para este estudio.

Los alumnos muchas veces además deben enfrentar carencias económicas, falta de apoyo de la familia y además de estudiar deben trabajar para poder solventar sus estudios, situación que los obliga a tener además una fuerte presión económica. Además de la presión por mantener un nivel educativo aceptable para poder concluir sus estudios satisfactoriamente. También está la presión social por adecuarse a las nuevas amistades que pueden influir positivamente o negativamente en la personalidad del alumno. Todos estos factores sean externos o internos (aspectos psicológicos) pueden desencadenar en un cuadro de estrés en el alumno, que no sabiendo lo que le sucede sigue exigiéndose hasta que su organismo llegue al colapso y se produzca una enfermedad asociado a este cuadro.

Esta situación es muy común debido a la ausencia de una educación de salud preventiva en las universidades que pueda guiar a los alumnos para conseguir una inteligencia emocional asertiva que les ayude a poder afrontar con madurez el entorno en el que se están desarrollando y comprender que deben adecuarse a los cambios.

También podemos decir que se debe educar a los alumnos para que tengan un manejo de sus emociones

#### **4.2.1.4. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS CLAVES**

##### **4.2.1.4.1. AMBIENTE**

Factores físicos, químicos, biológicos o socio culturales que influyen el estado de salud (corporal y mental) y contribuyen a los procesos patológicos que desencadenan una enfermedad, para este estudio serian desencadenantes del estrés.

##### **4.2.1.4.2. ESTRÉS**

Respuesta que da una persona de forma inespecífica ante un estímulo específico. El estrés siempre se manifiesta con una respuesta fisiológica ante una respuesta externa o interna.

#### **4.2.1.4.3. ESTRESOR**

Agentes desencadenantes de la respuesta al estrés. Amenazas al organismo que cataliza la respuesta convirtiéndola en una reacción de estrés.

#### **4.2.1.5. ESTRÉS ACADEMICO**

De esa manera podemos definir el estrés que se genera en los universitarios y no universitarios. Este podría verse afectando a los profesores como a los estudiantes en cualquier nivel formativo.

Los estudios que ocupan un factor de ansiedad ante los exámenes y el estrés relacionado con la evaluación. Además, el estudio del Síndrome de Burnout o el síndrome de “estar quemado “en el trabajo, también se ha ampliado a muestras pre-ocupacionales, como el denominado Burnout Académico.

Si bien los estudiantes se ven por su estilo de vida modificado en el periodo de exámenes, acompañado de consumos de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas que pueden llevar a adicciones y trastornos de salud.

#### **4.2.1.6. FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS**

El estrés es un factor que se puede definir como amenazante para el estudiante que puede causarle respuestas negativas, entre ellos tenemos el potencial, el físico, químico, psicológico, social o cultural. Los principales factores se describen en:

##### **4.2.1.6.1. FACTOR BIOLÓGICO**

Son los cambios producidos en el organismo del sujeto que favorecen al desarrollo del estrés como son la edad, enfermedad, sexo, accidentes. Las investigaciones mencionan que las mujeres son quienes padecen con mayor facilidad agotamiento emocional en relación con los varones.



#### **4.2.1.6.2. FACTOR PSICOLOGICO**

Este punto refiere a aquellas cualidades de los tipos de personalidad del individuo que pueden predisponer a desarrollo de estrés, en situaciones como ansiedad, baja autoestima, depresión, mala concentración y memoria, desmotivación, entre otros. Según Dávalos, las personas más propensas a desarrollar un estrés son las personas impulsivas, agresivas, irritables e impacientes ya que su ambiente se torna tenso y desencadena de forma más rápida el estrés.

#### **4.2.1.6.3. FACTOR SOCIOCULTURAL**

Aquí influye mucho el ambiente en el que el individuo se desarrolla, tanto como la familia, trabajo, centro educativo, etc., donde el hombre moldea su comportamiento dentro de la influencia cultural por los factores económicos, sociales. Culturales, étnicos, religiosos. Etc. Siendo el más relevante la familia.

#### **4.2.1.7. PRESENTACION DEL ESTRÉS**

Existen estímulos que tienen una gran relevancia al momento de convertirse en un amenazante en el sujeto, donde debe enfrentarlos para poder solucionarlos.

En ese proceso el correcto afronte puede generar a que la persona persista con su equilibrio homeostático, pero en quienes fracasan, se puede convertir en una consecuencia negativa. EL conjunto de manifestaciones físicas y psicológicas son: ansiedad, baja autoestima, depresión, intranquilidad, irritabilidad, problemas para dormir, problemas para concentrarse, trastornos alimenticios, manifestaciones en el organismo como, sudoración, palpitaciones, dolores musculares, etc.

#### **4.2.1.8. TECNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS**

##### **4.2.1.8.1. SEGÚN AMBIENTE**

Para poder lidiar con estas situaciones ambientales lo primero es que tenemos que modificar el ambiente, para poder así reducir el estrés, luego programar las tareas, para así evitar que los imprevistos generen inestabilidad produciendo urgencias estresantes. Saber administrar el tiempo, para planificar su horario en las cosas que hay que realizar en el transcurso del tiempo, y en lo posible regular y evitar el estrés o las situaciones que las generen.

##### **4.2.1.8.2. SEGÚN FACTOR FISIOLÓGICO**

Se recomienda que para esta sección como los factores son químicos, es necesario realizar ejercicios para poder reducirle la fatiga y las tensiones en el organismo. Luego dormir bien, debido a que ir a la cama favorece a que las propiedades anti estrés actúen sobre el cerebro.

Existen técnicas de relajación para aquellas personas que conviven en un ambiente de estrés y tienen que aprender a lidiar con el todos los días, esto se da entre 5 a 10 minutos que al inicio puede ser guiado por un profesional y luego se puede realizar en casa.

Los masajes relajantes para el estiramiento de los músculos, favorezcan a la flexibilidad, relajación de las diferentes partes del cuerpo.

##### **4.2.1.8.3. SEGÚN FACTOR PSICOLÓGICO**

Se mencionan los principales son la asertividad y la meditación, el primero va a contribuir a que nos trazamos metas a corto y largo plazo que queramos cumplir y actuar de acuerdo a eso principios establecidos. El segundo punto es para poder reflexionar sobre las situaciones y momentos que no contribuyen a nuestro bienestar psíquico.

## **V. HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **5.1. HIPOTESIS**

Existe una mayor incidencia entre los factores socioeconómicos como factor principal de estrés en los estudiantes de enfermería de la universidad Autónoma de Ica, 2017.

### **5.2. VARIABLES**

En esta investigación se considera una variable el estrés académico, como factor de respuesta a todos los sucesos en la etapa universitaria y pre universitario, tomando en cuenta la población que se realizó como muestra a los estudiantes de enfermería del III ciclo de la universidad Autónoma de Ica en el año 2017.

## **VI. METODOS O PROCEDIMIENTO**

### **6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION**

Le presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo y de nivel aplicativo, el diseño que se ha utilizado es de tipo descriptivo correlacional y de corte trasversal, debido a que se pretende recopilar la información actual de estado de los estudiantes y los factores que desencadenan el estrés.

### **6.2. RECOPIACIÓN DE DATOS**

Se administró el Inventario SISCO del estrés académico clasificadas en tres grupos de factores desencadenantes de estrés académico en los estudiantes de enfermería de III ciclo, factor académico, factor psicológico y factor sociocultural.

Las preguntas son de tipo cerrada y el tipo de medición es no comparativa de escalamiento de tipo diferencial semántico. Donde 3 (muy estresante), 2 (estresante) y 1 (nada estresante).

### **6.3. POBLACION Y MUESTRA**

La población total de estudiantes de enfermería de la UAI, pero para fines investigativos se consideró el salón de III ciclo, dado que en esos ciclos se presentan mayor cantidad de cursos asignados. Los alumnos con una muestra de 33 estudiantes donde los cuales 11 son varones y 22 mujeres con edades que oscilan entre 16 y 27 años de edad, de diferentes lugares del departamento de Ica.

### **6.4. PROCESAMIENTO DE DATOS**

El método que se aplicó fue probabilístico aleatorio participando aquellos alumnos que tenían preferentemente algún signo de estrés. Se trata de un estudio de tipo trasversal y de corte descriptivo que utiliza como herramienta una test.

Para poder evaluar las distintas áreas que podrían incluir factores estresantes y, en consecuencia, tomar conciencia de ellos y realizar una educación preventiva e informativa de los factores con cuadros desencadenantes del estrés académico o situaciones que los pongan en riesgo o afecten su desenvolvimiento académico.

## **6.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

Para el análisis y la interpretación de los datos, en el grupo seleccionado se les brindaron las pautas correspondientes para el llenado de los datos y con su participación voluntaria.

Los datos que se recopilaron en este trabajo investigativo, se tabularon y procesaron en el programa informático Microsoft Excel en el cual se permitió obtener los gráficos estadísticos, para identificar los factores desencadenantes del estrés académicos en los estudiantes del III ciclo de enfermería en relación a proporciones estadísticas, de igual forma se interpretaron los datos obtenidos.

## **6.6. INSTRUMENTO DE RECOPIACION DE INFORMACION**

Inventario SISCO del estrés académico de las cuales están divididas entre los factores causantes del estrés y algunas sintomatologías comunes manifiestas por los sujetos, las categorías de calificación son las siguientes:

### **(3) MUY ESTRESANTE**

En el sujeto constituye una amenaza constante en su equilibrio y bienestar emocional y físico por lo cual su salud está en peligro.

### **(2) ESTRESANTE**

Su presentación en magnitud es media o regular, que puede estar influyendo en el sujeto, no considera un peligro en su totalidad en la persona y es tratable.

### **(1) NADA ESTRESANTE**

No causa mínima intensidad de estrés en la persona, por lo cual su salud física y psicológica no está afectada.

Se le aplica la encuesta a la muestra antes seleccionada con previa gestión a la Dirección de la Universidad, no repercutiendo en los horarios de clases para que los estudiantes no se vean afectados. El tiempo aproximado fue de 20 minutos para el llenado de todos los casilleros, luego se procedió a realizar la tabulación de forma manual y seguida el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

## VII. RESULTADOS

En este capítulo del trabajo de investigación se muestran los resultados obtenidos, con gráficos e interpretaciones, la muestra constituida por 33 estudiantes, donde la mayoría eran adolescentes y adultos jóvenes, donde el grupo etario entre 16 y 27 años de edad.

El 11 (33%) conformador al sexo masculino, reafirmando que son del III ciclo de enfermería. El 22 (67%) constituido por sexo femenino.

### ESTUDIANTES DE ENFERMERIA SEGÚN SEXO

SEXO	TOTAL	PORCENTAJE
VARONES	11	33%
MUJERES	22	67%
TOTAL	33	100%

### ESTUDIANTES DE ENFERMERIA POR GRUPOS ETARIOS

SEXO	TOTAL	PORCENTAJE
15 - 19	14	42%
20 - 23	13	39%
24 - 27	6	19%
TOTAL	33	100%

**CUADRO Y TABLA 1**  
**FACTORES PSICOLOGICO**  
**ENFERMERIA DE LA UAI**  
**ABRIL 2017**  
**ICA – PERU**

<b>FACTOR ESTRESANTE PSICOLOGICO</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>MUY ESTRESANTE</b>	6	18%
<b>ESTRESANTE</b>	21	64%
<b>NADA ESTRESANTE</b>	6	18%
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**INTERPRETACION**

En el presente cuadro muestra que el 33 (100%), de los estudiantes de la carrera de enfermería, el 6 (18%) muestra un factor muy estresante psicológico, mientras que el 21 (64%) un nivel de estrés significativamente mediano y regular y el 6 (18%) a un grado de poca afección de los factores psicológicos en su desarrollo académico.



**CUADRO Y TABLA 2**  
**FACTORES BIOLÓGICOS**  
**ENFERMERIA DE LA UAI**  
**ABRIL 2017**  
**ICA – PERU**

<b>FACTOR ESTRESANTE BIOLÓGICOS</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>MUY ESTRESANTE</b>	8	24%
<b>ESTRESANTE</b>	17	52%
<b>NADA ESTRESANTE</b>	8	24%
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**INTERPRETACION**

En la tabla se muestra que en relación al factor biológico en los estudiantes 33 (100%), el 8 (24%) manifiesta un nivel muy estresante en este aspecto, mientras que el 8 (24%) manifiesta poco o mínima intensidad de estrés por los factores biológicos y el 17 (52%) en correlación resulta que existe un medio o mediano grado de inferencia en su día.

**CUADRO Y TABLA 3**  
**FACTORES SOCIAL-AMBIENTAL**  
**ENFERMERIA DE LA UAI**  
**ABRIL 2017**  
**ICA - PERU**

**CUADRO Y TABLA 4**

<b>FACTOR ESTRESANTE SOCIAL- AMBIENTAL</b>	<b>TOTAL</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>MUY ESTRESANTE</b>	10	30%
<b>ESTRESANTE</b>	17	52%
<b>NADA ESTRESANTE</b>	6	18%
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

**INTERPRETACION**

En la muestra se grafica que el 33 (100%) de la población estudiantil de III ciclo de enfermería, presentan un 6 (18%) de niveles bajo o mínimos de estrés sociales ambientales, mientras que el 10 (30%) un grado elevado de afección sociocultural estresante y el 17 (52%) un nivel mediano de estrés por factores sociales y ambientales.

## MANIFESTACIONES SINTOMATOLOGICAS

### ENFERMERIA DE LA UAI

ABRIL 2017

ICA - PERU

SINTOMATOLOGIA	TOTAL	PORCENTAJE
DOLORES DE CABEZA	10	30%
ENFERMEDAD	4	12%
MALA ALIMENTACION	6	18%
PROBLEMAS PARA DORMIR	6	18%
CANSANCIO Y FATIGA	7	22%
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

### INTERPRETACION

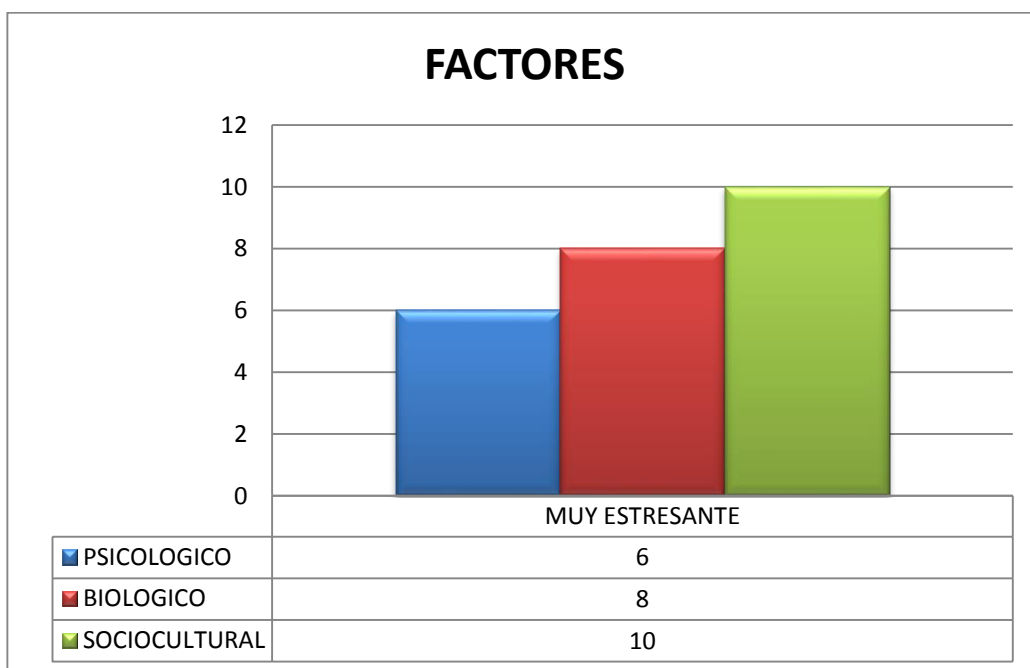
Entre las consideraciones y las manifestaciones clínicas que puede presentar el sujeto en relación a los factores estresante, el 10 (30%) presenta dolores de cabeza, el 4 (12%) alguna enfermedad presente, el 6 (18%) presenta una mala alimentación, mientras que el 6 (18%) manifiesta problemas para conciliar el sueño y el 7 (22%) un cansancio y fatiga.

# COMPARACION ENTRE FACTORES PSICOLOGICOS, BIOLOGICOS Y AMBIENTALES EN RELACION A MUY ESTRESANTE

ENFERMERIA DE LA UAI

ABRIL 2017

ICA – PERU



## INTERPRETACION

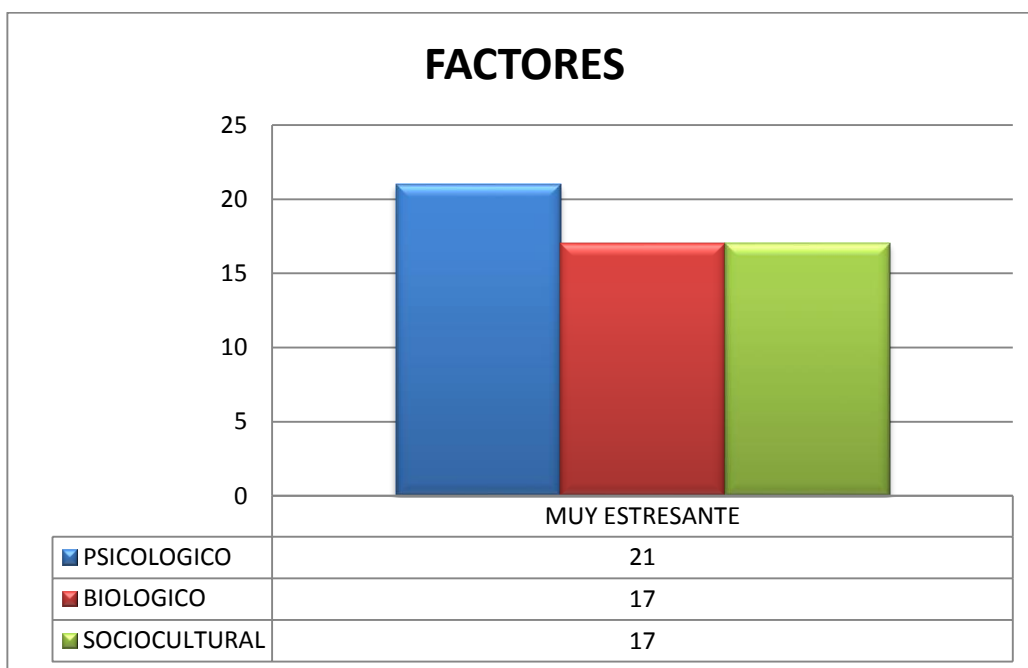
Se muestran los resultados donde los factores muy estresantes en cuadros comparativos muestran que los factores más estresantes y de mayor influencia en los estudiantes son los factores sociales y culturales donde se ve inmerso como son, la familia, compañeros, docentes.

# COMPARACION ENTRE FACTORES PSICOLOGICOS, BIOLOGICOS Y AMBIENTALES EN RELACION A ESTRESANTE

ENFERMERIA DE LA UAI

ABRIL 2017

ICA – PERU



## INTERPRETACION

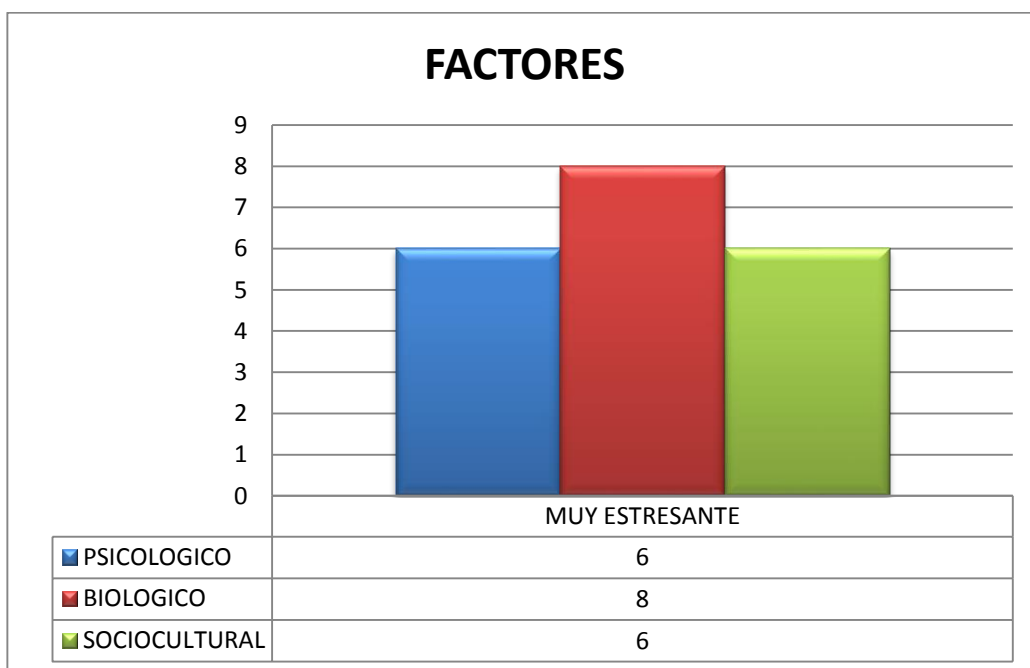
En el cuadro se muestra la relación entre los factores en niveles medianos y medios estresantes donde se muestran que el principal es el psicológico, presentándose problemas como poca concentración, memoria, atención y rendimiento académico.

# COMPARACION ENTRE FACTORES PSICOLOGICOS, BIOLOGICOS Y AMBIENTALES EN RELACION A NADA ESTRESANTE

ENFERMERIA DE LA UAI

ABRIL 2017

ICA - PERU



## INTERPRETACION

En la tabla se muestra que en los niveles nada estresantes se muestra que en menor influencia tienen los factores psicológicos y socioculturales, mientras que los factores biológicos influyen en cierto modo a un pequeño o mínimo desbalance emocional y físico.

## **VIII. RECOMENDACIONES Y RECOMENDACIONES**

### **8.1. CONCLUSIONES**

En la revisión bibliográfica se existen tres factores presentes en el sujeto que pueden predisponer a atravesar cuadros de estrés académico, los cuales son factores psicológicos, biológicos y socioculturales, manifiestos en los estudiantes seleccionados en la muestra.

En la investigación realizada a los estudiantes de enfermería de tercer ciclo de la UAI, se obtuvieron que el 100% de las respuestas obtenidas de los 33 estudiantes fueron de mayor incidencia los muy estresantes un 24 (24.24%) influyendo seriamente en su desarrollo y bienestar físico y psíquico, mientras que el 20 (20.20%) no manifiesta factores de influencia o son mínimos y en cuadros que pueden ser considerables o medios un 55 (55.55%) conformado así el total de la muestra seleccionada.

Las manifestaciones clínicas frecuentes en los estudiantes que se consideraron en la encuesta son el 10 (30%) presenta dolores de cabeza, el 4 (12%) alguna enfermedad presente, el 6 (18%) presenta una mala alimentación, mientras que el 6 (18%) manifiesta problemas para conciliar el sueño y el 7 (22%) un cansancio y fatiga.

## **8.2. RECOMENDACIONES**

De forma general se deben de aplicar más estrategias de afrontamiento al estrés académico, por el área de bienestar universitario y psicología para los estudiantes, dado que es de gran importancia conocer cuáles son los resultados en tiempos periódicos del mismo, con el fin de poder brindar mejores alternativas de desarrollo sobre este fenómeno y reducir o minimizar los índices de manifestaciones de estrés académicos en los estudiantes de la UAI.

Se recomienda la realización de investigaciones referidas a este tema, relacionándolos con aspectos de rendimiento académico, hábitos de estudio y violencia intrafamiliar.

Coordinar la realización de consejerías y tutorías a cada estudiante para que se pueda identificar de forma más personalizada cuales son los factores que pueden llevarlo a perder su equilibrio emocional y físico.



## BIBLIOGRAFIA

- Acosta J. M<sup>a</sup>. El estrés: ¿amigo o enemigo? D.L. Pág. 17-32. Valencia: Bernia; 2002.
- Astudillo, C. y Cols. Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali, 2003.
- Barraza, A. El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo. Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Pág. 23 – 67. 2005.
- Cannon W. B. , Stresses and strains of homeostasis. Amer. J,Med. Sci; 1935.
- Fernández, J. El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral. Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla. Pág. 12 -47, 1999.
- Orlandini, Alberto. El estrés, qué es y cómo evitarlo, México, FC. Polo Antonia, Hernández José Manuel y Poza Carmen (1996), Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios, en la Revista Ansiedad y Estrés, disponible en internet en la URL: [http://www.unileon.es/estudiantes/atención\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articulo.pdf)
- Rossi, R. Para superar el estrés, Barcelona, España, Editorial De Cecchi. 1999.
- Travers Cheryl J. y Cary L. Cooper, El estrés de los profesores, Barcelona, España, Paidós; 1997.

## **ANEXOS**



## **TEST**

### **OBJETIVOS**

Conocer los factores que describen actividades o situaciones que se manifiestan en el día a día de su vida académica y les provocan estrés (es decir produciéndoles tensión o malestar en sus diligencias)

### **PRESENTACION**

Buen día, estudiante de enfermería, la encuesta que aquí se presenta tiene por finalidad fines investigativos, guardando los datos y ser utilizados solo para fines académicos.

#### **I. DATOS GENERALES**

Edad:

Sexo: Hombre ( ) Mujer ( )

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

### **Propiedades Psicométricas**

- a) **Confiabilidad:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

### **Aplicación**

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

### **Estructura**

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

## Inventario

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

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 las preguntas.***

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

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
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia 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
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

### Referencias

- Barraza Macías, Arturo. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9, No. 3, pp. 110-129 (on line)
- Barraza Macías Arturo (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- García Cadena Cirilo H. (2006). “La medición en ciencias sociales y en la psicología”. En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.