UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA, 2019"

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Bach. Enf. LELLY PEZO VELA

Bach. Enf. RINA JACKELINE SOLIER PALMA

PUCALLPA –PERÚ

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Pucallpa, a los **veinticuatro (24)** días del mes de **Agosto del 2020**, siendo las **16:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

PRESIDENTE : Dra. Nelly Graciela Tafur Flores.
MIEMBRO : Dra. Isabel Esteban Robladillo.
MIEMBRO : Dra. Eldalaine Torres Vargas.

Para proceder a la Sustentación Pública de la Tesis titulada:

"NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA, 2019"

Presentado por las **Bachilleres en Enfermería**:

RINA JACKELINE SOLIER PALMA

LELLY PEZO VELA

Teniendo en calidad de Asesora a: **Dra. Isabel Ramírez Chumbe**.

Finalizada la Sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión

La Tesis ha sido: APROBADA por MAYORIA

Quedando las Graduadas expeditas para que se le otorgue el Título Profesional de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA.**

Siendo las 15: 30 horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

Pucallpa, **veinticuatro 24** de **Agosto** del **2020**

Dra. Nelly Graciela Tafur Flores.
PRESIDENTE

Dra. Isabel Esteban Robladillo.
MIEMBRO

Dra. Eldalaine Torres Vargas.
MIEMBRO

La presente tesis titulada :"**NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA, 2019** "fue aprobada por el Jurado Evaluador, conformado por:

Dra. Nelly Graciela Tafur Flores
Presidenta

Dra. Isabel Esteban Robladillo
Miembro

Dra. Eldalaine Torres Vargas
Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACION
DIRECCION GENERAL DE PRODUCCION INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACION

SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

N°069-2020

La **Dirección General de Producción Intelectual**, hace constar por la presente, que el Informe Final (Tesis), titulado:

NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI – PUCALLPA 2019.

Cuyo autor (es)	:	**SOLIER PALMA, RINA JACKELINE** **PEZO VELA, LELLY**
Facultad	:	CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional	:	ENFERMERÍA
Asesor	:	Dra. Ramírez Chumbe, Isabel

Después de realizado el análisis correspondiente en el Sistema Antiplagio URKUND, dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 10%.**

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND, el cual indica que no se debe superar el 10%. Se declara, que el trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud, por lo que SI se aprueba su originalidad.

En señal de conformidad y verificación se FIRMA Y SELLA la presente constancia.

Fecha: 12/02/2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
DIRECCION GENERAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL
MG. ROSA NINA PATIQUISPE
Dirección General Prod. Intel

REPOSITORIO DE TESIS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

Yo, LELLY PEZO VELA

Autor de la TESIS titulada:

NIVELES DE ESTRES EN LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI - PUCALLPA, 2019

Sustentada el año: 2020

Con la asesoría de: DRA. ISABEL RAMIREZ CHUMBE

En la Facultad de: CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera Profesional de: ENFERMERIA

Autorizo la publicación de mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali, bajo los siguiente términos: Primero: otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en forma digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones. Segundo: declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas. Tercero: autorizo la publicación,

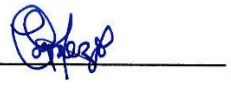
- [x] Total (significa que todo el contenido de la tesis en PDF será compartido en el repositorio).
- [ ] Parcial (significa que solo la carátula, la dedicatoria y el resumen en PDF serán compartidos en el repositorio).

De mi TESIS de investigación en la página web del Repositorio Institucional de la UNU.

En señal de conformidad firma la presente autorización.

Fecha: 27 / 10 / 20

Email: lelly_BOSpezo@outlook.com

Firma: 

Teléfono: 998772096

DNI: 44289138

REPOSITORIO DE TESIS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS

Yo, Rina Jackeline Soler Palma

Autor de la TESIS titulada:

"Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali - Pucallpa, 2019"

Sustentada el año: 2020

Con la asesoría de: Dra. Isabel Ramírez Chumbe

En la Facultad de: Ciencias de la Salud

Carrera Profesional de: Enfermería

Autorizo la publicación de mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali, bajo los siguiente términos: Primero: otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en forma digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones. Segundo: declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas. Tercero: autorizo la publicación,

- [X] Total (significa que todo el contenido de la tesis en PDF será compartido en el repositorio).
- [ ] Parcial (significa que solo la carátula, la dedicatoria y el resumen en PDF serán compartidos en el repositorio).

De mi TESIS de investigación en la página web del Repositorio Institucional de la UNU.

En señal de conformidad firma la presente autorización.

Fecha: 27 / 10 / 2020

Email: jackeline.sp94@gmail.com

Firma:

Teléfono: 932 400 446

DNI: 76749431

DEDICATORIA

A mis hijos por su apoyo incondicional en el trayecto de mi formación profesional; a mis padres con cariño gracias por cuidar de mí.

Lelly.

A mis hermanos, padres y familiares, quienes son una parte especial de mi vida y me llenan de mucha felicidad. De ellos aprendí los valores que hoy practico y el don de servir.

Rina Jackeline.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Ucayali – Facultad Ciencias de la Salud, por habernos brindado infraestructura adecuada, materiales necesarios para nuestro desarrollo como profesionales.

A los docentes, por habernos brindado sus conocimientos y enseñanzas a lo largo de nuestra carrera.

A los estudiantes ingresantes a la carrera profesional de enfermería por su apoyo en nuestra recolección de datos para la realización de nuestro estudio.

A la Dra. Isabel Ramírez Chumbe, asesora del presente estudio de investigación quien nos dio las orientaciones necesarias para culminar la tesis.

A los Jurados Evaluadores, por sus recomendaciones oportunas para un mejor desarrollo del estudio**.**

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019. Metodología; investigación de nivel descriptivo, ya que describe los niveles de estrés académico de los alumnos ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería; transversal, prospectivo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por todos los alumnos ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería en la Universidad Nacional de Ucayali durante el periodo 2019 – I, haciendo un total de 90 elementos. Resultados, el 50.0% (45) manifiesta estrés elevado, el 25.6% (23) manifiesta estrés normal, el 17.8% (16) manifiesta estrés bajo, el 4.4% (04) manifiesta estrés peligroso, y el 2.2% (02) manifiesta estrés peligrosamente pobre. Conclusiones; el Nivel de estrés de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en la mitad (50.0%) manifiesta estrés elevado. El Nivel de estrés en la dimensión estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en un poco más de la mitad (54.5%) manifiesta estrés elevado. El Nivel de estrés en la dimensión ambiente en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en cerca de la mitad (46.7%) manifiestan estrés elevado.

Palabras clave: Estrés académico, estudiante.

ABSTRACT

Study developed with the objective of determining the level of stress in students entering the Professional School of Nursing of the National University of Ucayali - Pucallpa, 2019. Methodology; descriptive level research, since it describes the levels of academic stress of students entering the Professional School of Nursing; transversal, prospective and non-experimental design. The population was made up of all students entering the Professional School of Nursing at the National University of Ucayali during the period 2019 - I, making a total of 90 elements. Results, 50.0% (45) show high stress, 25.6% (23) show normal stress, 17.8% (16) show low stress, 4.4% (04) show dangerous stress, and 2.2% (02) show dangerously poor stress. Conclusions; The level of student academic stress of students entering the Professional School of Nursing of the National University of Ucayali in half (50.0%) manifests high stress. The level of academic stress in the lifestyle dimension of students entering the Professional Nursing School of the National University of Ucayali in a little more than half (54.5%) manifests high stress. The level of academic stress in the environmental dimension in students entering the Professional Nursing School of the National University of Ucayali in about half (46.7%) manifest high stress.

Keywords: Academic stress, student.

ÍNDICE DEL CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA	Vii
AGRADECIMIENTO	Viii
RESUMEN	ix
ABSTRAC	X
ÍNDICE DEL CONTENIDO	xi
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I :	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción del problema	15
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Objetivos	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del problema	21
2.2. Planteamiento teórico	30
2.3. Definición de Términos Básicos	54
2.4. Hipótesis, Variables y Operacionalización de las Variables	55
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Diseño metodológico	60
3.2. Población y Muestra	60

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 61

3.4 Procedimiento para recolección de datos 61

3.5 Procesamiento y tratamiento de datos 62

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 63

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones 79

5.2. Recomendaciones 81

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA 83

ANEXOS 87

INTRODUCCIÓN

Las razones que motivaron a desarrollar el estudio fueron principalmente nuestra experiencia vivida al ingresar a la universidad, ya que nos enfrentábamos a una nueva etapa, muy diferente a la secundaria, nuevos amigos, ambientes distintos, equipos tecnológicos y de laboratorios, así como nuevas reglas de conducta, también recordamos con claridad que pasamos por momentos de cambios emocionales cuando se acercaba la semana de exámenes.

Por lo que iniciamos a revisar información teórica donde encontramos que los indicadores precisan que el estrés está presente también en el escenario educativo, por ello es necesario conocer las implicaciones que tiene sobre el proceso de rendimiento académico en los alumnos, es decir, el estrés que estos alumnos perciben en el ámbito académico, así mismo, mencionan que el pasar del contexto escolar al contexto universitario puede originar la aparición alteración de estados anímicos y desencadenar en estrés. Bajo esa premisa, el adaptarse a las nuevas actividades supone cambiar ciertos hábitos como los de horas de sueño, horarios de recreación y proceso de alimentación. (1)

Por otra parte, al hacer la revisión bibliográfica se encontró que datos estadísticos muestran que uno de cada cuatro individuos padece en algún momento un grave problema de estrés, así mismo, se estima que en las ciudades el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental relacionado al desequilibrio emocional (Caldera, Pulido y Martínez, 2013).

La situación descrita aqueja a todas las repúblicas en Sudamérica, llegando a estimarse que en Chile de 1.232.791 alumnos matriculados en el nivel de educación superior, el 94,5% son alumnos de pregrado, y el 3,6% de posgrado, de los cuales en el 1er año de estudio alcanza al 31,3% de deserción, lo que significa que 3 de cada 10 estudiantes abandona su carrera al cabo del 1er año; lo que significa que las condiciones a las que se enfrentan el alumno al ingresar al nivel superior son fuentes generadoras de estrés. (2)

Por lo que, muchos especialistas abocados al estudio del comportamiento y ambiente escolar, concluyen que se requiere formular programas para reducir aquellas fuentes generadoras de estrés y que no afecte el desempeño académico en general, así mismo, brindar atención oportuna a aquellos estudiantes que presentan alto riesgo. (4)

El presente informe se ha confeccionado considerando el reglamento general de grados y títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, por lo que comprende cuatro capítulos; el primer capítulo está compuesto del planteamiento del problema de investigación: Descripción del problema, formulación del problema, y objetivos.

El segundo capítulo sobre marco teórico contiene: Los antecedentes del problema, planteamiento teórico del problema, definición de términos básicos, hipótesis, variables y la operacionalización de las variables.

En el capítulo tercero se compila información respecto a la metodología, diseño metodológico, población y muestra, Técnica e instrumento de recolección de datos, procedimiento de recolección de datos, y tratamiento de datos.

En el capítulo cuarto se considera a los resultados y discusión.

Finalmente, las conclusiones, recomendaciones y páginas preliminares.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según indica Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78, “En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo".

Además, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, de ahí la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico.

El pasar del contexto escolar al contexto universitario puede originar alteraciones de estados anímicos y desencadenar en estrés. Bajo esa premisa, el adaptarse a las nuevas actividades supone cambiar ciertos hábitos como los de horas de sueño, horarios de recreación y proceso de alimentación. (1)

Según información publicada por Caldera J., y otros, muestran datos estadísticos que indica que uno de cada cuatro individuos padece en algún momento un grave problema de estrés, así mismo, se estima que en las ciudades el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental relacionado al desequilibrio emocional.

La situación descrita aqueja a todas las repúblicas en Sudamérica, llegando a estimarse que en Chile de 1.232.791 alumnos matriculados en el nivel de educación superior, el 94,5% son alumnos de pregrado, y el 3,6% de posgrado, de los cuales en el 1er año de estudio alcanza al 31,3% de deserción, lo que significa que 3 de cada 10 estudiantes abandona su carrera al cabo del 1er año; mostrando así que las condiciones a las que se enfrenta el alumno al ingresar al nivel superior son fuentes generadoras de estrés. (2)

También se sabe que, uno de cada cuatro personas sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo, según refiere el autor Caldera J., y otros. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Esto es especialmente relevante dado que el estrés está presente en todos los contextos psicosociales, incluido el universitario, con implicaciones sobre el rendimiento académico, baja el nivel de logro y abandono del aula con impacto en el bienestar psicológico favoreciendo estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima y afectando de modo perjudicial tanto la salud en general, constituyéndose un área de estudio reciente de alta relevancia (3).

Por lo que, muchos especialistas abocados al estudio del comportamiento y ambiente escolar, concluyen que se requiere formular

programas para reducir aquellas fuentes generadoras de estrés y que no afecte el desempeño académico en general, así mismo, brindar atención oportuna a aquellos estudiantes que presentan alto riesgo. Lo anterior, debido a que las consecuencias de altos niveles de estrés "van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera", afectando de modo perjudicial tanto la salud, como el rendimiento académico de los alumnos. La entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario. (4)

La descripción de tal realidad problemática, permite plantear las siguientes interrogantes:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés, en la dimensión estilo de vida, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés, en la dimensión ambiente, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés, en la dimensión síntomas, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés, en la dimensión empleo/ocupación, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés, en la dimensión relaciones, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?
- ¿Cuál es el nivel de estrés, en la dimensión personalidad, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019

1.3.2. Objetivos específicos

- Valorar el nivel de estrés, en la dimensión estilo de vida, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019.
- Evaluar el nivel de estrés, en la dimensión ambiente, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019.
- Valorar el nivel de estrés, en la dimensión síntomas, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019.
- Evaluar el nivel de estrés, en la dimensión empleo/ocupación, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019.

- Valorar el nivel de estrés, en la dimensión relaciones, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019.
- Evaluar el nivel de estrés, en la dimensión personalidad, de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

2.1.1. Nivel Internacional

Fernández H., y Solari G. (Chile 2017), realizaron el estudio titulado: Prevalencia del Estrés Asociado a la Doble Presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. Desarrollado con el propósito de determinar en aquella población que estudia y trabaja la relación entre la doble presencia, factores psicosociales laborales y la prevalencia de estrés. Mediante un diseño descriptivo se exploró 85 sujetos utilizando el cuestionario Suceso Istas-21, el Inventario SISCO de estrés académico y una encuesta sociodemográfica estandarizada. Los resultados indican que la mayoría de las dimensiones psicosociales estudiadas presentan relaciones entre sí, que el estrés académico tiene una fuerte asociación con la doble presencia, las compensaciones, las exigencias psicológicas y el apoyo social, así mismo las mujeres manifiestan un nivel más alto de riesgo psicosocial y de estrés académico que los hombres por la dimensión doble presencia. Los síntomas más prevalentes en los sujetos estudiados fueron

alteraciones del sueño, apetito, inquietud y forma de afrontamiento. Tanto en hombres como en mujeres, los autores reconocen que el riesgo psicosocial más relevante lo constituye la dimensión doble presencia, particularmente en el género femenino y razonablemente suponen que la información generada constituye una herramienta a considerar en la gestión de salud de las organizaciones laborales para resguardo de la integridad de sus trabajadores. (5)

Barraza R., Muñoz N., y Behrens C. (Chile 2015), desarrollaron el estudio titulado Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. Estudio desarrollado con el Objetivo de Determinar el grado de relación entre las ramas de la inteligencia emocional autopercibida y los síntomas depresivos-ansiosos y estrés reportados por estudiantes universitarios de primer año de medicina. Metodología, se hizo uso del diseño no experimental, se encuestó a 106 estudiantes de primer año de medicina de las cohortes 2013-2014. Para levantar los datos se utilizó el TMMS-24 y la escala DASS-21. El análisis de datos se hizo mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Resultados: Los resultados indican la existencia de correlaciones inversas entre las ramas claridad y reparación con los síntomas depresivos ansiosos y estrés y correlaciones directas entre la rama de atención y depresión. Discusión: Los menores niveles de depresión-ansiedad

y estrés implicarían una mayor percepción de habilidad para comprender y manejar las emociones, en tanto que mayores niveles de depresión implicarían una tendencia a prestar mayor atención a las emociones lo cual perpetuaría la rumiación propia de estos estados. Estos resultados aportan información valiosa en cuanto a la necesidad de potenciar las habilidades de inteligencia emocional a fin de disminuir los efectos negativos de los síntomas anímicos y ansiosos en los estudiantes de medicina e incrementar la percepción positiva de manejo emocional vinculada a las habilidades clínicas. (6)

2.1.2. Antecedentes del contexto nacional

Coletti G. (Huánuco 2017), realizó la investigación titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, cuyo objetivo fue identificar la prevalencia del estrés académico y sus niveles, así como sus posibles síntomas de estrés reportados por los estudiantes de la Facultad de Psicología y su relación con las estrategias de afrontamiento presentes en el contexto universitario de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”. Se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”. En general, los resultados mostraron

que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que el 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés "Medianamente alto". Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican "las evaluaciones de los profesores", seguidos de la "sobrecarga de tareas y trabajos escolares", el "tiempo limitado para hacer el trabajo" y "el tipo de trabajo que piden los profesores", con una prevalencia de frecuencia de "Casi siempre". La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico. Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los alumnos son: Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), Elogios a sí mismo, Búsqueda de información sobre la situación, Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa), todas ellas se utilizan "Casi siempre", por lo cual, los síntomas o reacciones ante el

estrés académico, quedan disminuidos, mientras que las que utilizan con menos frecuencia son: la religiosidad. (7)

Cortez N., y Velásquez L., (Pimentel – Chiclayo 2016). Realizaron el estudio titulado: Apoyo social y estrés en estudiantes Universitarios - Pimentel 2016. Tuvo como objetivo determinar relación que existe entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios - Pimentel 2016. Diseño metodológico, estudio de tipo descriptivo correlacional causal, estuvo conformado por el total de estudiantes del 8° y 9° ciclo de la escuela académico profesional de administración de la Universidad Señor de Sipán, por 262 estudiantes aproximadamente y fueron evaluados 254, mediante el Cuestionario Moss de Apoyo Social Percibido y el Inventario de Autoevaluación del Estrés, los cuales poseen características psicométricas válidas y altamente confiables. Dentro de los resultados principales, se puede resaltar que existe evidencia estadística que descarta la existencia de relación entre apoyo social y estrés en estudiantes universitarios, sin embargo, se halló relación entre la dimensión Apoyo Afectivo de la variable Apoyo Social y la dimensión ambiente de la variable Estrés. Asimismo, se reporta que predomina el nivel alto de apoyo social en los estudiantes representado por un 37% y respecto al estrés, el nivel medio predomina en el 53,6% de los estudiantes universitarios - Pimentel 2016. Se sugiere, gestionar por parte de los estudiantes universitarios un enfoque de planificación y

organización en la rutina de estudios, lo cual les permitirá mejorar en términos de productividad y disminuir los niveles de estrés. (8)

Rosales G. (Lima 2016), desarrolló el estudio titulado: Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima Sur. Estudio desarrollado con el objetivo de establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. Metodología, la muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor

en las mujeres). La edad establece diferencias significativas en hábitos de estudio y estrés académico. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3 er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que los estudiantes de 1 er y 3 er ciclo tienen mejores Hábitos de Estudio. (9)

2.1.3. Antecedentes del contexto local

Arévalo L., Arévalo R., y Pacaya B. (Pucallpa 2015), desarrollaron un estudio titulado: Estrés en el interno de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali y su desempeño en los Hospitales de la Región de Ucayali - Pucallpa 2014. Estudio de investigación realizado con el objetivo de determinar la relación que existe entre el estrés y desempeño en el interno de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en los Hospitales de la Región de Ucayali, para lo cual se empleó dos instrumentos: test para valorar el estrés y ficha para valorar el desempeño, utilizando la técnica de entrevista, teniendo como resultados, 47.9% internos de enfermería presentan un tipo de estrés moderado mientras, 39.6% presentan un tipo de estrés severo. El 35.4% presentan desempeño regular con un tipo de estrés severo, mientras que el 29.2% que presentan, el estrés fue moderado. Estos hallazgos, nos llevan a concluir que estadísticamente existe relación

significativa entre el estrés moderado y el desempeño regular del interno de enfermería, por tanto se acepta la hipótesis de estudio:

Existe relación directa entre el tipo de estrés moderado y el desempeño regular en el interno de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en los hospitales de la región de Ucayali, por lo que se acepta la hipótesis de investigación, aceptando la hipótesis por tener un nivel de significancia de p= 0,88. (10)

Céspedes V., y Rimarachin S., realizaron un estudio titulado: Factores laborales sobre el nivel de estrés de las(os) enfermeras(os) del hospital amazónico de Yarinacocha, 2017. Objetivo, determinar los Factores laborales sobre el nivel de estrés de las enfermeras(os) del Hospital Amazónico de Yarinacocha. Diseño metodológico, estudio descriptivo, donde se encuestó a 87 enfermeras(os) del Hospital Amazónico de Yarinacocha. Los resultados muestran que el nivel de estrés presentado en las enfermeras(os) del Hospital Amazónico de Yarinacocha en su mayoría fue el nivel de estrés medio en un 60.9%, Seguido por él nivel de estrés bajó con un 39.1%, Sin encontrarse con niveles altos de estrés de manera general, respectó a los 3 factores estudiados. Conclusión: el mayor Nivel de estrés encontrado en las enfermeras(os) del hospital amazónico es el nivel de estrés medio. En cuanto a los factores, se concluye que el factor que influye en el nivel alto de estrés es el factor de Realización Personal, esto se puede atribuir a la poca remuneración y falta de

tiempo libre que tienen las enfermeras(os), para desarrollarse plenamente y cumplir sus metas e ideales. (11)

Perez C., Villacrez K., desarrollaron el estudio sobre: Niveles de estrés y su relación con el estado de salud psicológico en el profesional de enfermería del Hospital Amazónico - 2014. Objetivo: establecer la relación entre estrés y estado de salud psicológica en el profesional de enfermería del Hospital Amazónico. Marco metodológico; investigación bajo el enfoque cuantitativo, método asociativo bivariable. Población: 59 profesionales de enfermería que laboran en los servicios de hospitalización y emergencia del Hospital Amazónico. Técnicas e instrumentos: Entrevista estructurada y observación directa; y el instrumento 3 tests en Escala Likert y 2 tests con respuestas dicotómicas. Resultados: El 44% de profesionales presentan estrés bajo manifestando una conducta buena. El 42% de profesionales presentan un nivel de estrés medio evidenciando una autoestima alta. Así mismo, el 46% de profesionales presentan un nivel de estrés bajo con depresión leve. Por otro lado, el 42% de profesionales presentan un nivel de estrés medio evidenciando insomnio moderado. Conclusiones: Existe relación significativa entre nivel de estrés y las dimensiones del estado de salud psicológica (autoestima, alteración del sueño, depresión y conducta) en el profesional de enfermería, Hospital Amazónico. (12)

2.2. PLANTEAMIENTO TEÓRICO DEL PROBLEMA

2.2.1. Estrés

“El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización”. (13)

Dicho término se inició a escuchar en la década de 1930, cuando Selye H., observó y concluyó que todos los pacientes a quienes atendía, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, presentaban manifestaciones en común como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otras manifestaciones; al cual el autor antes mencionado lo llamó como "Síndrome General de Adaptación". (14)

Además se sabe, que a partir de lo escrito en su libro Selye (1960), el estrés lo definió como "la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar),

que pueden actuar sobre la persona'' (Martínez L., y Díaz J., 2007, p. 13). "...Selye consideró que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente..." (14)

Así mismo, hay otra perspectiva, que se centra en la calidad o naturaleza del estrés, diferenciándose entre negativo, denominado distrés, o positivo, denominado eustrés. Cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del sujeto, son adecuadas en relación con la demanda y se consume biológica y físicamente la energía dispuesta por el sistema general de adaptación, se habla de eustrés. Inversamente, cuando las respuestas han sido insuficientes o exageradas en relación con la demanda, ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico, y no se consume la energía mencionada, entonces se produce distrés. (13)

Los teóricos más recientes que abordan el tema del estrés, concluyen que el termino estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprender al conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, y que se

dinamiza a lo largo del ciclo vital. Por ello, aunque la propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, éste sugirió en 1966 que se entendiera el estrés como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como un conjunto de manifestaciones de distintas variables y procesos. (13)

Así mismo, en el contexto académico, "Es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano" (Martínez y Díaz, 2007, p. 14). De ahí que, en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento, en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes. Los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tema. (14)

A pesar de que el estrés en el ámbito educativo universitario es un campo muy nuevo de estudio en psicología, cuenta con investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras.

Nivel de estrés

El nivel de estrés se refiere a la intensidad percibida de este desequilibrio emocional, para lo cual existe distintas escalas y/o test de medición:

Escala de estrés de Holmes y Rahe: En 1967, Holmes y Rahe inventaron una escala de estimación del reajuste social a través del cual medía el estrés. La cual fue adaptada a la población de estudiantes, siendo modificada y aprobada por el psicólogo clínico del “Centro de Salud Mental Moisés Heresi”, Doctor Ernesto Cazorla. La escala consta de 40 acontecimientos o sucesos vitales acaecidos en el último año, a los cuales se les asigna valores relacionados con la cantidad de estrés, de tal manera que relaciona la acumulación de los cambios de vida que totaliza el estrés con la probabilidad de presentar manifestaciones psicosomáticas. De acuerdo a los puntajes obtenidos se presenta los siguientes niveles de estrés:

- **Estrés Normal**: Estrés dentro de los límites normales, cuando existe el 0% de posibilidad de presentar manifestaciones psicosomáticas. Va de 0 a 149 puntos

- **Estrés Leve**: Cuando existe el 33% de posibilidad de presentar manifestaciones psicosomáticas. Va de 150 a 199 puntos

- **Estrés Moderado**: Cuando existe el 50% de posibilidad de presentar manifestaciones psicosomáticas. Va de de 200 a 299 puntos

- **Estrés Severo**: Cuando existe el 80% de posibilidad de presentar manifestaciones psicosomáticas. Va de 300 a más puntos

Nosología psiquiátrica del estrés

El concepto de síndrome de estrés hace referencia al conjunto de manifestaciones clínicas que están implicados en el estado alterado, y que son accesibles mediante la investigación psicopatológica, siendo la clasificación siguiente: (14)

a) Inespecíficos: son "secundarios a un estado más o menos crónico de sobrecarga de mecanismos homeostáticos, con reducción de la capacidad defensiva e incremento inespecífico de la vulnerabilidad del organismo". Aquí se incluyen los fenómenos psicosomáticos, posiblemente todas las enfermedades crónicas en las que tienen un papel importante los mecanismos

neuroendocrinos y neuroinmunológicos (lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide, tiroiditis, etc.), y trastornos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.

b) Semi-específicos: en ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes, indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico. Algunos ejemplos son: coronariopatía isquémica, infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, episodios disociativos, psicosis reactivas, y muchos trastornos de ansiedad.

c) Específicos: los factores externos de estrés son determinantes en la génesis del proceso morboso. Los síndromes típicos de este grupo son el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos.

A este último grupo, suele restringirse la consideración de síndrome de estrés en psiquiatría. En consecuencia, se definen los síndromes de estrés como "aquellos síndromes psiquiátricos en los que la defensa o adaptación a exigencias externas juegan un papel etiopatogenético determinante y específico" (González, 2001, p. 3).

Clasificación de los síndromes de estrés en las nosologías oficiales.

El manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV), incluye el factor etiológico entre los criterios diagnósticos para los trastornos de estrés, a diferencia de otras clasificaciones que realiza de trastornos psiquiátricos, caracterizadas por ser ateóricas, basadas en evidencias sintomáticas, y con desconocimiento del criterio etiológico. Por tal razón, no es posible diagnosticar trastornos de estrés, si el factor estresante no está presente en el cuadro, aunque se cumplan los demás criterios clínicos. (14)

Además, el DSM-IV en lugar de agrupar los síndromes de estrés, los dispersa en varias categorías, y no define adecuadamente los conceptos de trauma, acontecimiento estresante y sobrecarga (González, 2001).

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha establecido clasificaciones similares a las norteamericanas. La CIE-10 (1992), considera los siguientes trastornos de estrés:

• Reacción aguda de estrés

• Trastorno de estrés postraumático

• Cambio de personalidad tras experiencia catastrófica

• Trastornos de adaptación.

Orientaciones teóricas del estrés

"...el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional" (15)

Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico". Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

No obstante, Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. "Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste" (Selye, 1974 citado en Sandín, 1995, p. 5). Por esta razón,

el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables. (15)

Teorías basadas en el estímulo

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Papalia y Wendkos, 1987 citado en Oros y Vogel, 2005, p. 86).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el strain (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés. (15)

También se sabe que, debido a las diferencias física y psíquicas de las los individuos, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Weitz (1970, citado en Sandín, 1995) clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración. (15)

Teorías basadas en la interacción

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la importancia de las características psicológicas (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

Para los autores Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el

sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. "La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Lazarus, propuso 03 tipos de evaluación:

• Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.

• Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.

• Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas.

"Para Lazarus y Folkman el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento" (13)

Teoría de enfermería

a) Sor Callista Roy, “Teoría de adaptación”

El modelo presentado por Callista Roy es lo que los expertos denominan metateoría. Esto significa que estuvo basado en otras teorías anteriores. En este caso, utilizó la teoría general de sistemas de A. Rapoport y la teoría de adaptación de Harry Helson.

La mejor definición de su modelo la dio ella misma en uno de sus escritos:

“El modelo de adaptación proporciona una manera de pensar acerca de las personas y su entorno que es útil en cualquier entorno. Ayuda a una prioridad, a la atención y los retos de la enfermería para mover al paciente de sobrevivir a la transformación.”

Existen varios conceptos utilizados por Roy C., que hay que tener en cuenta para entender su teoría. El primero es el de Persona, definida por la autora como un ser holístico y adaptable. Para ella, un individuo combina las esferas biológicas, psicológicas y sociales. Uniendo las tres, la persona estará completa.

El segundo de los conceptos importantes es el de Entorno. Se trata de todas las circunstancias e influencias que rodean a la persona, afectando su conducta y forma de pensar. El Entorno no es estático, sino que va cambiando con el tiempo, provocando que la persona tenga que adaptarse.

Como se apuntaba anteriormente, para Roy el ser humano es un ser biopsicosocial que se relaciona constantemente con su entorno. Esta relación se lleva a cabo mediante la adaptación que, para la autora, debe darse en cuatro esferas diferentes:

– Área fisiológica: es, en líneas generales, la que se produce en los órganos humanos, desde la circulación a la alimentación.

– Área de autoimagen: como cada uno se ve a sí mismo.

– Área de dominio del rol: los papeles (o personalidades diferentes) que cada persona cumple a lo largo de su existencia.

– Área de interdependencia: las relaciones con su entorno, especialmente con otras personas.

Continuum salud-enfermedad

Callista Roy afirmó que el ser humano se encuentra en lo que denomina continuum (o trayectoria) salud-enfermedad. Ese punto no es fijo, sino que puede tender en ocasiones hacía la salud y, en otras, a la enfermedad.

Todo va a depender de la capacidad de la persona para responder a los estímulos que le llegan desde el entorno. Si su reacción es positiva, se aproximará al estado de salud. Si sucede al contrario, enfermará.

La teórica afirmó también que la salud puede verse modificada por varios tipos de estímulos:

– Estímulos focales: cambios repentinos a los que hay que enfrentarse.

– Estímulos contextuales: todos los presentes en el proceso, como la temperatura ambiente.

– Estímulos residuales: los recuerdos, que desembocan en creencias, que tenemos de experiencias anteriores.

b) Hildegard Peplau, “Teoría de las relaciones interpersonales”

La innovación en el campo de la enfermería moderna y la aplicación de conceptos teóricos de otros autores como Sigmund Freud, Abraham Maslow, Harry Sullivan y Neal Miller, lograron que Peplau desarrollase su propia teoría de enfermería psicodinámica basada en las relaciones interpersonales entre los pacientes y los profesionales de la enfermería.

El progreso de dicha teoría se basó en el estudio de otras obras importantes sobre la conducta humana y el funcionamiento de la psique. Además, las hilvanó con sus experiencias personales y profesionales dentro de su campo laboral.

En su obra “*Interpersonal Relations in Nursing*” (Relaciones Interpersonales en Enfermería), explica cómo la interacción entre pacientes y enfermeros debe fusionarse a través de la cooperación para hallar el equilibrio que brindará salud, bienestar y la mejora del estado físico y psíquico.

Cuatro fases de las relaciones interpersonales

Según Peplau, la correlación entre paciente y enfermero se da en cuatro fases que tienen como objetivo el desarrollo personal de ambos en diferentes entornos.

La primera fase se denomina “orientación”, momento en que el paciente presenta un estado de incomodidad y necesita apoyo de un profesional de la enfermería, quien le ayudará a entender lo que ocurre.

La segunda fase es la “identificación”. En este punto el paciente reconoce la necesidad de ayuda y colabora con quienes le brindarán apoyo; mientras que el profesional de enfermería hace el diagnóstico y establece un plan de acción.

La tercera fase es la de “explotación” o aprovechamiento. Se refiere a cuando el plan de cuidados del profesional de enfermería se aplica de manera efectiva y el paciente hace uso de los servicios, colabora y se beneficia de ellos.

Por último, llega la fase de “resolución”, etapa en la cual los objetivos empiezan a lograrse positivamente y de manera

progresiva y, además, la relación entre paciente y enfermero se va haciendo independiente.

El desarrollo de las fases explicadas por Peplau fue adoptado de manera generalizada por la comunidad de la enfermería, ya que ofrece un método factible y constituye un modelo basado en teoría y práctica que promueve una relación de dependencia necesaria para hallar soluciones a una necesidad insatisfecha.

Afrontamiento del estrés

El afrontamiento "es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes.

Bajo el enfoque de proceso, el afrontamiento se define como los "esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas

que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no.

Además, hay diferentes formas de afrontamiento más estables o consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman (1988, citado en Sandín, 1995) formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos.

Los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejo), que aportan otras personas al afrontamiento, se denominan apoyo social. ''El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento'' (Sandín, 1995, p. 33). (16)

Definición de estrés académico

Orlandini (1999), señala que ''desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una

persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (citado en Barraza, 2004, p. 143).

Caldera, Pulido y Martínez (2007) indica que el estrés académico es aquél que se genera por las diversas actividades propias del ámbito educativo. Por lo que, alumnos como docentes pueden sufrir este problema. (17)

Contrario a lo descrito líneas arriba, el enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden desencadenar, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta causado por diversos factores como: físicos, emocionales y sociales, de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver inconvenientes, muerte de un ser querido, semana de evaluación, conflicto con los compañeros y/o docentes, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Finalmente, se enuncia la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza

(2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el tópico que nos ocupa:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10). (17)

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Modelo propuesto por Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007), se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se

refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un ''estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica'' (Barraza, 2005, p. 4).

Barraza (2005; 2006; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007) recopilan el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico, y hacen un paralelo con los propuestos en un estudio anterior. (17)

c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

"Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona" (Barraza, 2008, p. 274).

d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Por último, para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico, Barraza (2006) la acompaña con su respectiva representación gráfica

La lectura del modelo gráfico inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición: el entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema

y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

"...El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno" (17)

Dimensiones del estrés

a) Estilo de vida

Es aquel patrón más o menos consistente de comportamiento que caracteriza al individuo en su forma de ser y expresarse. En cierta forma, se asemeja mucho al concepto de personalidad, pues nos permite reconocer al individuo a través de conductas muy distintas.

b) Ambiente

Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto. Conjunto de estímulos que condicionan al individuo desde el momento mismo de su concepción. Condiciones físicas, técnicas, humanas, sociales, culturales, económicas que rodean a las personas.

c) Síntomas

Referencia subjetiva que da un enfermo por la percepción o cambio que puede reconocer como anómalo o causado por un estado patológico o de enfermedad. El síntoma es un aviso útil de que la salud puede estar amenazada sea por algo psíquico, físico, social o combinación de las mismas.

d) Empleo

Todo trabajo o actividad realizada para llevar a cabo una tarea asignada o encargada por el empleador; empleo es cuando tienes un puesto de trabajo en algún lugar con las prestaciones que la ley exige. Conjunto de funciones, obligaciones y tareas que desempeña un individuo en su trabajo, oficio o puesto de trabajo, independientemente de la rama de actividad donde aquélla se lleve a cabo y de las relaciones que establezca con los demás agentes productivos

e) Relaciones

El estrés y las relaciones van juntos, vivimos rodeados de personas y necesitamos relacionarnos con muchas de ellas.

Nos relacionamos por:

Casualidad, porque la vida nos presenta dichas relaciones (la familia y los compañeros de trabajo).

Necesidad, (doctores, personas que nos prestan un servicio).

Elección personal (amigos, pareja).

Situaciones ocasionales, (el agente de tránsito, la persona que nos estaciona el coche).

Cualquiera de estas relaciones puede causarnos molestias, problemas y estrés.

Las relaciones puede causar estrés y el estrés puede afectar y dañar nuestras relaciones.

Una buena relación nos proporciona apoyo, ayuda, diversión, cariño, amor, compañía, entre otros.

Pero una mala relación nos causa tensión, angustia, dolor y problemas.

Generalmente, mientras más cercana es una relación, mayor es la probabilidad de que nos genere tensión y conflictos. Por eso es importante aprender a manejar el estrés, a mejorar nuestras relaciones y a solucionar todo tipo de dificultades.

f) Personalidad

La personalidad es una variable individual que constituye a cada persona y la diferencia de cualquier otra, determina los

modelos de comportamiento, incluye las interacciones de los estados de ánimo del individuo, sus actitudes, motivos y métodos, de manera que cada persona responde de forma distinta ante las mismas situaciones.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Ambiente:** Condición o circunstancia de un lugar, considerada favorable o desfavorable para las personas o cosas que están en él.
- **Agente:** Es quien tiene la virtud de obrar, de acuerdo a la definición aportada por el diccionario de la Real Academia Española (RAE). El término, que tiene su origen en el vocablo latino agens, puede utilizarse para nombrar a la persona que actúa con poder de otra.
- **Altruismo:** Diligencia en procurar el bien ajeno sin esperar nada a cambio.
- **Apatía:** Estado en el que el sujeto permanece indiferente, y presenta una incapacidad para reaccionar ante situaciones que deberían suscitar emociones o intereses.
- **Constreñimiento:** Obligación que se impone una persona para que haga algo.
- **Distrés:** Se considera así al estrés negativo centrado en la calidad o naturaleza del estrés.
- **Empleo:** Trabajo que se realiza a cambio de un salario.

- **Estilos de vida:** Son hábitos de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.
- **Eutrés:** Se considera así al estrés positivo centrado en la calidad o naturaleza del estrés.
- **Estrés:** Tensión fisiológica o psicológica que amenaza la homeostasis o el equilibrio psicológico del sujeto.
- **Estrés académico:** Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.
- **Incesante:** Que no cesa o es constante.
- **Neurosis:** Conjunto de síntomas psíquicos y emocionales producidos por un conflicto psicológico que se han hecho crónicos.
- **Personalidad:** Conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencian de las demás.
- **Psicosis:** Pérdida de contacto con la realidad.
- **Psicosomático:** Proceso psíquico que tiene influencia en lo somático.
- **Relaciones:** Personas con las que alguien mantiene un trato de amistad, laboral, social, etc.; especialmente, las que sirven para obtener algún favor personal.

- **Síntoma:** Es un fenómeno que revela una enfermedad. El síntoma es referido de manera subjetiva por el enfermo cuando percibe algo anómalo en su organismo
- **Somático:** Material o corpóreo en un ser animado.
- **Súbita:** Improvisto, repentino.

2.4. HIPOTESIS, VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

2.4.1. Hipótesis

Según manifiesta el autor Hernández Sampieri, en su texto Metodología de la Investigación, los estudios descriptivos de una sola variable no requieren formular hipótesis, por lo cual en el presente estudio no amerita formular hipótesis.

2.4.2. Variables

Variable de interés: Nivel de estrés

2.4.3. Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Tipo de variable	Escala
Nivel de estrés	Tensión fisiológica o psicológica que amenaza la homeostasis o el equilibrio psicológico del sujeto.	Estilo de vida	- Número de horas de sueño adecuado - Horario fijo para comer - Uso de tranquilizante - Uso de tiempo libre - Realización de ejercicio físico - Hábitos alimentarios - Hábito de fumar - Consumo de bebidas alcohólicas - Salida al campo - práctico de un "Hobby"	Categórico	Ordinal
		Ambiente	- Inadecuado ambiente familiar - Orden de los objetos en casa - Inadecuado ambiente del entorno - Adecuado ambiente del hogar - Ambientes reducidos - Decoración adecuada - Casa amplia - Presencia de olores desagradables - Presencia de ruidos molestos - Barrio limpio - Barrio agradable		
		Síntomas	- Dolores de cabeza - Dolores abdominales - Buena digestión		

			- Molestia en la zona lumbar - Taquicardia - Libre de alergias - Sensación de ahogo - Contractura muscular en cuello y espalda - Tensión sanguínea - Memoria normal - Poco apetito - Cansancio y perdida de energía - Insomnio - Sudoración profusa - Llanto		
		Empleo	- Labor que provoca mucha tensión - Pensar en los problemas del trabajo - Horario de trabajo regular - Comer con tranquilidad - Llevar trabajo a casa - Práctica del pluriempleo - Satisfecho con las ocupaciones - Miedo a perder el empleo - Malas relaciones con los compañeras/os - Buenas relaciones en el trabajo - Considero muy estable mi puesto - Capacidad para realizar funciones		
		Relaciones	- Amable y cortés con la gente - Confianza en los demás - Relación con los amigos		

			- Satisfacción con las relaciones sexuales - Hacer las cosas bien - Relación con los compañeros - Hablar mucho - Sentimiento de envidia		
		Personalidad	- Satisfacción con la vida - Hablar bien de la gente - Cambio emocional ante situaciones estresantes - Sentimiento de confianza - Buen sentido del humor - Miedo a contraer alguna enfermedad fatal		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

El desarrollo del trabajo de investigación se sustentó en un diseño no experimental, porque la variable de interés se estudió en su contexto natural sin ninguna manipulación del investigador; de tipo descriptivo, ya que primero se observó la variable para luego hacer la descripción de los hallazgos y presentar los resultados en tablas y gráficos estadísticos.

Estudio Transversal, porque la actividad dedicada a la recolección de los datos se realizó en un sólo momento.

Estudio Prospectivo, porque los datos se llegaron a generar en el proceso de la investigación.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población estuvo conformada por los alumnos ingresantes durante el ciclo 2019 – I a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali y matriculados durante el año lectivo 2019, haciendo un total de 90 alumnos ingresantes.

Muestra

Para una mayor precisión en los resultados se estudió a todos los alumnos, haciendo un total de 90 elementos.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica; se hizo uso de técnica de la encuesta.

Instrumentos; el instrumento utilizado para la recolección de datos fue:

El Inventario de Estrés Académico, creado por el Dr. Melgosa J., quien fue el responsable de validar el instrumento y medir su confiabilidad.

Inventario que consta de 96 preguntas con 4 posibilidades de respuestas, y considera a las 6 dimensiones de la variable estrés. Tuvo una aplicación promedio de 30 minutos.

Valoración utilizada:

Nivel de estrés peligrosamente pobre:	96 – 153 puntos
Nivel de estrés bajo:	154 – 211 puntos
Nivel de estrés normal:	212 – 269 puntos
Nivel de estrés elevado:	270 – 328 puntos
Nivel de estrés peligroso:	329 – 384 puntos

3.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Mediante un documento, se solicitó autorización dirigido a la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Se coordinó con la directora de la Escuela profesional de Enfermería, con la finalidad de identificar a los alumnos quienes fueron elementos de la muestra para luego obtener su consentimiento informado.

Posterior a ello, se encuestó a todos los elementos de la muestra en las fechas programadas.

La aplicación del cuestionario y registro de datos tuvo una duración aproximada de 25 minutos por cada elemento de la muestra.

3.5. TRATAMIENTO DE DATOS

Una vez recolectada la información, se procedió a realizar el registró en la base de datos generado en Excel.

El procesamiento de datos se realizó a través del programa estadístico Excel y SPSS versión 23.

Para la presentación de los datos, se elaboró tablas y gráficos estadísticos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Características sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje
Edad		
Menor a 18 años	65	72.2
18 a 20 años	19	21.1
21 años a más	06	6.7
Total	90	100,0
Género		
Masculino	23	25.5
Femenino	67	74.5
Total	90	100,0
Estado civil		
Soltero	84	93.3
Casado	01	1.1
Conviviente	05	5.6
Total	90	100.0
Número de Hijos		
Ninguno	87	96.7
1 hijo	02	2.2
2 hijos	01	1.1
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 1, del 100.0% (90) de estudiantes, el 72.2% (65) tienen de menos de 18 años, el 21.1% (19) tienen 19 años y 6.7% (06) tienen de 21 años a más. En cuanto al género, el 74.5% (67) son del género femenino; así mismo, el 23.5% (23) son del género masculino. Respecto al estado civil, el 93.3% (84) de ellos son solteros, el 5.6% (05) de ellos son convivientes y el 1.1% (01) es casado. Y en cuanto al número de hijos, el 96.7% (87) no tiene hijo, el 2.2% (02) tiene 1 hijo, y el 1.1% (01) de ellos tiene 2 hijos.

Tabla 2. Nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	02	2.2
Estrés bajo	16	17.8
Estrés normal	23	25.6
Estrés elevado	45	50.0
Estrés peligroso	04	4.4
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 2, del 100.0% (90) de estudiantes, el 50.0% (45) manifiesta estrés elevado, el 25.6% (23) manifiesta estrés normal, el 17.8% (16) manifiesta estrés bajo, el 4.4% (04) manifiesta estrés peligroso, y el 2.2% (02) manifiesta estrés peligrosamente pobre.

Discusión

Los resultados son distintos a los hallazgos publicados por Arévalo L., Arévalo R., y Pacaya B. (Pucallpa 2015), en su estudio titulado: Estrés en el interno de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali y su desempeño en los Hospitales de la Región de Ucayali - Pucallpa 2014, donde indicaron como resultado que el 47.9% internos de enfermería presentan un tipo de estrés moderado, mientras que el 39.6% presentan un tipo de estrés severo.

Así mismo, los resultados son distintos a los hallazgos de Céspedes V., y Rimarachin S., quienes realizaron el estudio titulado: Factores laborales sobre el nivel de estrés de las(os) enfermeras(os) del hospital amazónico de Yarinacocha, 2017; donde indicaron que el nivel de estrés presentado en las enfermeras(os) del Hospital Amazónico de Yarinacocha en su mayoría fue el nivel de estrés medio en un 60.9%, seguido por él nivel de estrés bajó con un 39.1%, sin encontrarse con niveles altos de estrés de manera general, respectó a los 3 factores estudiados.

Los resultados también es contrario a lo publicado por Perez C., Villacrez K., en su estudio sobre: Niveles de estrés y su relación con el estado de salud psicológico en el profesional de enfermería del Hospital Amazónico – 2014; donde encontraron que el 44% de profesionales presentan estrés bajo manifestando una conducta buena. El 42% de profesionales presentan un nivel de estrés medio evidenciando una autoestima alta. Así mismo, el 46% de profesionales presentan un nivel de estrés bajo con depresión leve. Por otro lado, el 42% de profesionales presentan un nivel de estrés medio evidenciando insomnio moderado.

Tabla 3. Nivel de estrés en la dimensión estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés en la dimensión estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	02	2.2
Estrés bajo	13	14.5
Estrés normal	22	24.4
Estrés elevado	49	54.5
Estrés peligroso	04	4.4
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 3, del 100.0% (90) de estudiantes, el 54.5% (49) manifiesta estrés elevado, el 24.4% (22) manifiesta estrés normal, el 14.5% (13) manifiesta estrés bajo, el 4.4% (04) manifiesta estrés peligroso, y el 2.2% (02) manifiesta estrés peligrosamente pobre.

Discusión:

Resultados similar a lo publicado por Coletti G. (Huánuco 2017), en su estudio titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, donde indicaron que utilizaron el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza

(2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que él 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés Medianamente alto. Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores”, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” y “el tipo de trabajo que piden los profesores”, con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”. La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico. Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los alumnos son: Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), Elogios a sí mismo, Búsqueda de información sobre la situación y Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa), todas ellas se utilizan “Casi siempre”, por lo cual, los síntomas o reacciones ante el estrés académico, quedan disminuidos, mientras que las que utilizan con menos frecuencia son: la religiosidad.

Tabla 4. Nivel de estrés en la dimensión ambiente de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés en la dimensión ambiente	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	00	0.0
Estrés bajo	14	15.6
Estrés normal	30	33.3
Estrés elevado	42	46.7
Estrés peligroso	04	4.4
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 4, del 100.0% (90) de estudiantes, el 46.7% (42) manifiesta estrés elevado, el 33.3% (30) manifiesta estrés normal, el 15.6% (14) manifiesta estrés bajo, el 4.4% (04) manifiesta estrés peligroso, y ningún elemento manifestó estrés peligrosamente pobre.

Discusión:

Resultados parecido a los hallazgos publicado por Coletti G. (Huánuco 2017), en su estudio titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, donde indicaron que utilizaron el Inventario SISCO del estrés académico

elaborado por Barraza (2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que él 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés Medianamente alto. Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores”, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” y “el tipo de trabajo que piden los profesores”, con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”. La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico.

Tabla 5. Nivel de estrés en la dimensión síntomas de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés en la dimensión síntomas	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	03	3.3
Estrés bajo	18	20.0
Estrés normal	21	23.3
Estrés elevado	46	51.2
Estrés peligroso	02	2.2
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 5, del 100.0% (90) de estudiantes, el 51.2% (46) manifiesta estrés elevado, el 23.3% (21) manifiesta estrés normal, el 20.0% (18) manifiesta estrés bajo, el 3.3% (03) manifiesta estrés peligrosamente pobre, y el 2.2% (02) manifiesta estrés peligroso.

Discusión:

Los resultados son iguales a lo presentado por Coletti G. (Huánuco 2017), en su estudio titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, donde indicaron que utilizaron el Inventario SISCO del estrés académico

elaborado por Barraza (2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que él 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés Medianamente alto. Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores”, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” y “el tipo de trabajo que piden los profesores”, con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”. La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico.

Tabla 6. Nivel de estrés en la dimensión empleo de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés en la dimensión empleo	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	03	3.3
Estrés bajo	15	16.7
Estrés normal	27	30.0
Estrés elevado	41	45.6
Estrés peligroso	04	4.4
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 6, del 100.0% (90) de estudiantes, el 45.6% (41) manifiesta estrés elevado, el 30.0% (27) manifiesta estrés normal, el 16.7% (15) manifiesta estrés bajo, el 4.4% (04) manifiesta estrés peligroso, y el 3.3% (03) manifiesta estrés peligrosamente pobre.

Discusión

Resultados similar a lo publicado por Coletti G. (Huánuco 2017), en su estudio titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, donde indicaron que utilizaron el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza

(2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que él 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología percibe tener un nivel de estrés Medianamente alto.

Tabla 7. Nivel de estrés en la dimensión relaciones de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés en la dimensión relaciones	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	02	2.2
Estrés bajo	15	16.7
Estrés normal	28	31.1
Estrés elevado	43	47.8
Estrés peligroso	02	2.2
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 7, del 100.0% (90) de estudiantes, el 47.8% (43) manifiesta estrés elevado, el 31.1% (28) manifiesta estrés normal, el 16.7% (15) manifiesta estrés bajo, el 2.2% (02) manifiesta estrés peligroso y también la misma cifra manifiesta estrés peligrosamente pobre.

Discusión:

Resultados similar a lo publicado por Coletti G. (Huánuco 2017), en su estudio titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, donde indicaron que utilizaron el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza

(2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que él 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés Medianamente alto. Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores”, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” y “el tipo de trabajo que piden los profesores”, con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”. La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico.

Tabla 8. Nivel de estrés en la dimensión personalidad de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019

Nivel de estrés en la dimensión personalidad	Frecuencia	Porcentaje
Estrés peligrosamente pobre	03	3.3
Estrés bajo	19	21.2
Estrés normal	25	27.8
Estrés elevado	40	44.4
Estrés peligroso	03	3.3
Total	90	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019.

En la Tabla 8, del 100.0% (90) de estudiantes, el 44.4% (40) manifiesta estrés elevado, el 27.8% (25) manifiesta estrés normal, el 21.2% (19) manifiesta estrés bajo, el 3.3% (03) manifiesta estrés peligroso y también la misma cifra manifiesta estrés peligrosamente pobre.

Discusión:

Los resultados son similar a lo presentado por Coletti G. (Huánuco 2017), en su estudio titulado: El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco, donde indicaron que utilizaron el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza

(2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que él 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés Medianamente alto. Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores”, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” y “el tipo de trabajo que piden los profesores”, con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”. La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

1- Respecto a las características sociodemográficas de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, el 72.2% (65) tienen menos de 18 años, son del género femenino 74.5% (67), de estado civil soltero 93.3% (84), y en cuanto al número de hijos prima 96.7% (87) el grupo que no tiene hijo.

2- El Nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en la mitad 50.0% (45) manifiesta estrés elevado.

3- El Nivel de estrés en la dimensión estilo de vida de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en un poco más de la mitad 54.5% (49) manifiesta estrés elevado.

4- El Nivel de estrés en la dimensión ambiente en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en cerca de la mitad 46.7% (42) manifiestan estrés elevado.

5- El Nivel de estrés en la dimensión síntomas que expresan los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en un poco más de la mitad 51.2% (46) manifiesta estrés elevado.

6- El Nivel de estrés en la dimensión empleo de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en cerca de la mitad 45.6% (41) manifiestan estrés elevado.

7- El Nivel de estrés en la dimensión relaciones de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en cerca de la mitad 47.8% (43) manifiesta estrés elevado.

8- El Nivel de estrés en la dimensión personalidad de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali en cerca de la mitad 44.4% (40) manifiestan estrés elevado.

5.2. RECOMENDACIONES

1. A las autoridades administrativas de la Universidad Nacional de Ucayali, desarrollar actividades de inducción que sirva como un proceso de adaptación a la nueva etapa para los ingresantes de la diferentes escuelas profesionales, ya que al estar sometido a una nueva epata y experimentar vivencias totalmente diferente a las actividades cotidianas del colegio hará que los estudiantes desarrollen siempre algún nivel de estrés.

2. A los docentes tutores de los alumnos ingresantes, se sugiere hacer énfasis en el manejo del estrés académico, ya que muchos docentes responsables de asignaturas básicas acostumbran a sobrecargar de trabajos encargados, así mismo un gran porcentaje de los alumnos provienen de ciudades provincias lejanas y a muchos estudiantes les cuesta adaptarse a una vida independiente, y por lo general están sumidos en una profunda tristeza.

3. A las docentes y estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería promover el desarrollo de estudios relacionados a la variable tratada en esta investigación, ya que los nuevos conocimientos permitirán desarrollar programas de manejo estratégico del estrés académico.

4. A los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería, que lleven una adecuada alimentación, ya que es importante para su desempeño académico y bienestar físico.

5. A todos los estudiantes de la Universidad Nacional de Ucayali, practicar estilos de vida saludable, para un equilibrio biopsicosocial.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Selye H. (2002). Psicología ambiental, Elementos básicos. Consultado 19 May 2016. Disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/uni4/4821.htm
2. Rosa Alcazár (2012). Estrés y salud. Consultado 19 May 2016. Disponible en: http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/psicologia-de-la-salud-en-poblacion-infantil-y/material-de-clase-1/tema2definicion.variables-estres.pdf
3. Lazarus R. (1984). El modelo de Lazarus y colaboradores. El estrés ambiental. Consultado 19 May 2016. Disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/uni4/4822.htm
4. Melgosa J. (1999). Sin estrés. Consultado 19 May 2016. Disponible en: http://www.casadellibro.com/libro-sin-estres/9788472081017/460656
5. Mora S. (2008). Estrés y aprendizaje, componente emocional. Consultado 19 May 2016. Disponible en: http://es.slideshare.net/Sergiourbano/estres-y-aprendizaje-presentation
6. Fernández Espejo Hernán Alejandro, Solari Montenegro Guido Clemente. Prevalencia del Estrés Asociado a la Doble Presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. Cienc Trab. [Internet]. 2017 Dic [citado 2019 Mayo 29] ; 19(60): 194-199. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000300194&lng=es

7. Barraza R., Muñoz N., y Behrens C., Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2017 Abr [citado 2019 Mayo 29] ; 55 (1): 18-25. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000100003&lng=es.
8. Coletti G. El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán" – Huánuco. Repositorio Univ. Nac. Hermilio Valdizan. [Internet]. 2017 Dic 06. [citado 2019 Mayo 29]. Disponible en: http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/1961
9. Cortez N., y Velásquez L., Apoyo social y estrés en estudiantes Universitarios - Pimentel 2016. Repositorio Univ. Señor de Sipan. [Internet]. 2016 Abr. [citado 2019 Mayo 29]. Disponible en: http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/3191
10. Rosales G. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima Sur. Repositorio Univ. Autónoma del Perú. [Internet]. 2016 Jun 17. [citado 2019 Mayo 29]. Disponible en: http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124
11. Arévalo L., Arévalo R., y Pacaya B. Estrés en el interno de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali y su desempeño en los Hospitales de la Región de Ucayali - Pucallpa 2014. Repositorio Univ. Nacioanl de Ucayali. [Internet]. 2016 Ago 26. [citado 2019 Mayo 29]. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/2070

12. Cespedes V., y Rimarachin S., Factores laborales sobre el nivel de estrés de las(os) enfermeras(os) del hospital amazónico de Yarinacocha, 2017. Repositorio Univ. Nacional de Ucayali. [Internet]. 2019 Jun 27. [citado 2019 Diciembre 15]. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/3477

13. Perez C., Villacrez K., Niveles de estrés y su relación con el estado de salud psicológico en el profesional de enfermería del Hospital Amazónico - 2014. Repositorio Univ. Nacional de Ucayali. [Internet]. 2016 Ago 26. [citado 2019 Diciembre 15]. Disponible en: http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/2037

14. Slipak O. Historia y concepto del estrés. [Internet]. 2019 May 25. [citado 2019 Mayo 29]. Disponible en: https://es.scribd.com/document/256885476/Historia-y-Concepto-Del-Estres

15. Blog Psicología ambiental. El modelo de Selye. [on line]. 2013 Jun 11. [citado 2019 Mayo 30]. Disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1

16. Vera M. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. [on line]. 2005 Ene 18. [citado 2019 Mayo 30]. Disponible en: http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm

17. Gonzáles J. Nosología psiquiátrica del estrés. [on line]. 2001 Jul 02. [citado 2019 Mayo 30]. Disponible en: https://psiquiatria.com/estres-62/nosologia-psiquiatrica-del-estres/

18. Blog Psikipedia. Orientaciones teóricas sobre el estrés. [on line]. 2012 Ago 14. [citado 2019 Mayo 30]. Disponible en: https://psikipedia.com/libro/psicopatologia-2/2287-orientaciones-teoricas-sobre-el-estres

19. Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A., Jiménez, P., y Valiente, R.M. (1995). Spanish version of the Childhood Anxiety Sensitivity Index (CASI). Póster. World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies. Copenhague (Dinamarca), 10-15 de julio. [internet] [citado 2019 Mayo 30]. Disponible en: http://portal.uned.es/pls/portal/docs/page/uned_main/launiversidad/ubicaciones/02/docente/rosa_maria_valiente_garcia/investigacion/congresosweb.pdf

20. Berrio N., y Mazo R. Estrés Académico. Rev. Psicol. Univ. Antioquia, Medellín, v. 3, n. 2, p. 65-82, diez. 2011. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ENCUESTA: NIVELES DE ESTRÉS

Buenos días, el presente instrumento tienen por finalidad obtener información sobre los niveles de estrés, para lo cuál solicito su colaboración marcando la respuesta correcta. Este cuestionario es anonimo y las respuestas sólo serán de uso exclusivo para la investigación.

Gracias por su participación en el trabajo.

I. Datos generales:

Edad: …….. sexo: M ( ) F ( )

Estado civil: Soltero(a): ( ) Casado (a): ( ) conviviente: ( )

Hijos: Ninguno ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 a más ( )

II. Datos específicos:

Conteste las siguientes frases indicando la frecuencia con que usted ha experimentado ese sentimiento; marca con un aspa (X) en cada cuadrícula tal corresponda su intensión.

N°	Item´s	Respuesta			
D1	**ESTILO DE VIDA**	Nunca	Casi nunca	Frecuente mente	Casi siempre
1	Duermo un número de horas adecuado a mis necesidades				
2	Como a horas fijas				
3	Cuando estoy nervioso tomo tranquilizantes				
4	Para ocupar mi tiempo libre veo la televisión o el Video				
5	Hago ejercicio físico de forma regular				
6	Como con prisa				
7	De los alimentos ricos en colesterol (huevo, hígado, queso, helados) como cuanto me apetece				
8	Consumo frutas y verduras abundantemente				
9	Bebo agua fuera de las comidas				
10	Como entre horas				
11	Desayuno abundantemente				
12	Ceno poco				
13	Fumo				
14	Tomo bebidas alcohólicas				
15	En mi tiempo libre busco la naturaleza y el aire puro				

16	Practico un “Hobby” o afición que me relaja				
D2	**AMBIENTE**				
17	Mi familia es bastante ruidosa				
18	Siento que necesito más espacio en mi casa				
19	Todas mis cosas están en su sitio				
20	Disfruto de la atmósfera hogareña				
21	Mis vecinos son escandalosos				
22	Suele haber mucha gente en la zona donde vivo				
23	Mi casa está limpia y ordenada				
24	En mi casa me relajo con tranquilidad				
25	Mi dormitorio se me hace pequeño				
26	Siento como si viviésemos muchos bajo el mismo techo				
27	Cuando contemplo la decoración de mi casa me siento satisfecho (a)				
28	Considero mi casa lo suficientemente amplia para nosotros				
29	En mi barrio hay olores desagradables				
30	La zona donde vivo es bastante ruidosa				
31	El aire de mi localidad es puro y limpio				
32	Las calles y los jardines de mi barrio están limpios y cuidados				
D3	**SINTOMAS**				
33	Sufro de dolores de cabeza				
34	Tengo dolores abdominales				
35	Hago bien las digestiones				
36	Voy regularmente a orinar				
37	Me molesta la zona lumbar (columna)				
38	Tengo taquicardia				
39	Estoy libre de alergias				
40	Tengo sensaciones de ahogo				
41	Se me contraen los músculos del cuello y de la espalda				
42	Con frecuencia se altera mi tensión sanguínea				
43	Mantengo mi memoria normal				
44	Tengo poco apetito				
45	Me siento cansado y sin energía				
46	Sufro de insomnio				
47	Sudo mucho (incluso sin hacer ejercicio)				
48	Lloro y me desespero con facilidad				
D4	**EMPLEO**				
49	Mi labor cotidiana me provoca mucha tensión				
50	En mis ratos libres pienso en los problemas del estudio				
51	Mi horario de trabajo es regular				
52	Mis estudios me permiten comer tranquilamente en casa				
53	Me llevo trabajo a casa para hacerlo por las noches o fines de semana				
54	Practico el pluriempleo (estudio y trabajo)				
55	Cuando estudio se me pasa el tiempo volando				
56	Me siento útil y satisfecho con mis ocupaciones				
57	Tengo miedo a perder mis estudios				
58	Me llevo mal con mis compañeras/os de estudio				
59	Mantengo muy buenas relaciones con mi jefe				
60	Considero muy estable mi rendimiento académico				

61	Utilizo la computadora como medio de estudio				
62	Me olvido de comer cuando estoy tratando de terminar alguna tarea				
63	Me considero capacitado para mis funciones				
64	Tengo la impresión de que mi jefe y/o familia aprecian la labor que hago				
D5	**RELACIONES**				
65	Disfruto siendo amable y cortés con la gente				
66	Suelo confiar en los demás				
67	Me siento molesto cuando mis planes dependen de otros				
68	Me afectan mucho las disputas				
69	Tengo amigos dispuestos a escucharme				
70	Me siento satisfecho de mis relaciones sexuales				
71	Me importa mucho la opinión que otros tengan de mi				
72	Deseo hacer las cosas mejor que los demás				
73	Mis compañeros de estudio son mis amigos				
74	Tengo paciencia de escuchar los problemas de los demás				
75	Pienso que mi amigo(a) intimo(a) tiene mucho que cambiar para que la relación sea buena				
76	Hablo demasiado				
77	Al disertar con alguien me doy cuenta de que pronto empiezo a levantar la voz				
78	Siento envidia porque otros tienen más que yo				
79	Cuando discuto con alguien pienso en lo que voy a decir mientras el otro habla				
80	Me pongo nervioso cuando me dan ordenes				
D6	**PERSONALIDAD**				
81	Me siento generalmente satisfecho de mi vida				
82	Me gusta hablar bien de la gente				
83	Me siento nervioso cuando alguien conduce su vehículo despacio delante de mi				
84	Cuando hay cola en una ventanilla o establecimiento me marcho				
85	Suelo ser generoso conmigo mismo a la hora de imponerme fechas tope				
86	Tengo confianza en el futuro				
87	Aun cuando no me gusta, tiendo a pensar en lo peor				
88	Me gusta hacer las cosas a mi manera y me irrito cuando no es posible				
89	Tengo buen sentido del humor				
90	Me agrada mi manera de ser				
91	Me pone nervioso si me interrumpen cuando estoy en medio de alguna actividad				
92	Soy perfeccionista				
93	Pienso en los que me deben dinero				
94	Me pongo muy nervioso cuando me meto en un atasco vehicular				
95	Me aburro pronto de las vacaciones y quiero volver a la actividad educativa y/o laboral				
96	Tengo miedo a que algún día pueda contraer alguna enfermedad fatal, como cáncer				

Interpretación

1.- Nivel de estrés peligrosamente pobre:	96 - 153
2.- Nivel de estrés bajo:	154 - 211
3.- Nivel de estrés normal:	212 – 269
4.- Nivel de estrés elevado:	270 – 328
5.- Nivel de estrés peligroso:	329 – 384

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ……., en pleno uso de mis facultades mentales declaro estar de acuerdo con mi participación en la investigación "Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019", realizado por Rina Jackeline, Solier Palma y la Bach. Enf. Lelly Pezo Vela, bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali; para lo cual responderé un cuestionario cuyos datos que brinde serán anónimos y toda la información será usada solo para la investigación.

_____

Firma del encuestado