

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



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

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA.
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - 2014”.**

PRESENTADO POR:

Bach. Enf. ALCÁNTARA MENDOZA, Inés Nataly

ASESORA:

M. Cs. DELIA ROSA YTURBE PAJARES

CAJAMARCA - PERÚ

2014

DEDICATORIA

A Dios por brindarme la oportunidad y la dicha de la vida, al brindarme los medios necesarios para continuar mi formación como enfermera y siendo un apoyo incondicional para lograrlo ya que sin él no hubiera podido.

Con mucho cariño principalmente a mis padres que me han dado la vida y han estado conmigo en todo momento. Gracias papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi apoyándome y brindándome todo su amor.

A todos mis profesores que me instruyeron, que sin su ayuda no hubiera sido posible culminar esta etapa tan importante, gracias por la paciencia y comprensión en estos 5 años.

Y a las personas que estuvieron a mi lado, que me enseñaron y me apoyaron en todo momento sin esperar nada a cambio.

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a la Virgen por la vida, salud, fuerzas y personas que ha puesto en mi camino.

A mis padres, por su afecto, el apoyo y el acompañamiento a lo largo de estos años.

A la Directora M. Cs. Gladys Sagastegui Zarate por su apoyo incondicional y a todos los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, por permitirme utilizar unos momentos de sus clases para la administración de los instrumentos de recolección y a todos los estudiantes del primer año de enfermería que voluntariamente participaron de ella, pues, sin sus aportes y participación hubiera sido imposible llegar al final.

A mi asesora, M. Cs. Rosa Yturbe Pajares, por haber confiado en mi persona, por la paciencia y dirección de este trabajo, porque desde un inicio me brindó su amistad, su tiempo e invalorables consejos.

Y a todas las personas que hicieron posible la culminación del presente trabajo de investigación.

RESUMEN

Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. El objetivo general fue determinar y analizar la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. La muestra para el presente estudio de investigación estuvo constituida por 49 estudiantes del primer año de enfermería. Se tuvo en consideración en el estudio a la teoría basada en el estímulo de Holmes y Rahe y de la interacción de Lazarus y Folkman. Los datos sociodemográficos fueron recogidos por medio de un cuestionario semi-estructurado, el estrés académico a través de la Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada) y para las estrategias de afrontamiento se utilizó el cuestionario de Bonifacio, Sadin y Paloma Chorot. Para el procesamiento de datos se utilizó el SPSS versión 22.0. Los resultados revelaron que, el grado de estrés académico en los estudiantes del primer año de enfermería es de rango medio con un 77,6%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 77,6%, las estrategias adecuadas representadas por 18,4% y las estrategias inadecuadas con el 4,1%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado significativamente con las estrategias de afrontamiento en ($p= 0,000$), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05.

Palabras Claves: Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento

ABSTRACT

Quantitative study, cross-sectional descriptive correlational type. The overall objective was to determine and analyze the relationship between academic stress and coping strategies of students in the first year of nursing at the National University of Cajamarca. The sample for this research study consisted of 49 freshmen nursing. I was taken into consideration in the study of the theory based on the stimulation of Holmes and Rahe and interaction of Lazarus and Folkman. The sociodemographic data were collected through a semi-structured questionnaire academic stress through Scale Hernández, Polo and Pozo (as amended) and coping strategies questionnaire Bonifacio, Sadin and Paloma Chorot was used. For data processing SPSS version 22.0 was used. The results revealed that the degree of academic stress in freshmen nursing midrange is 77.6%. The regular use of coping strategies prevalent with 77.6%, appropriate strategies represented by 18.4% and strategies inadequate to 4.1%. It was concluded that academic stress is significantly related coping strategies ($p = 0.000$), according to statistics Pearson correlation test with a confidence level of 0.05.

Keywords: Academic Stress, Coping Strategies

ÍNDICE

Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
	Pág.
CAPITULO I: EL PROBLEMA	10
1.1 Definición y Delimitación del Problema	10
1.2 Formulación del Problema	14
1.3 Justificación del Problema	14
1.4 Objetivos	16
1.4.1 General	16
1.4.2 Específicos	16
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1 Antecedentes del Estudio	17
2.2 Teorías sobre el tema	20
A. Teorías basadas en el estímulo	20
B. Teorías basadas en la interacción	21
2.3. Bases Teóricas	22
1. Estudiante de Enfermería	22
2. Perfil del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca	22
3. Estrés	22
4. Estrés académico	27
5. Estrategias de afrontamiento	30
6. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento	33

2.4 Hipótesis	34
2.5 Variables	34
2.5.1 Variable Independiente	34
2.5.2 Variable Dependiente	34
2.6 Operacionalización de Variable	35
CAPITULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS	39
3.1 Tipo de Estudio	39
3.2 Ámbito de Estudio	39
3.3 Unidad de Análisis	39
3.4 Población y Muestra	40
3.5 Criterios de Inclusión y Exclusión	40
3.6 Método y Técnicas de Recolección de Datos	40
3.7 Validez y Confiabilidad del Instrumento	42
3.8 Procesamiento de Datos	43
3.9 Criterios Éticos	43
CAPITULO IV: RESULTADOS DEL ESTUDIO	44
CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
APENDICE	65
ANEXOS	68

INTRODUCCIÓN

La humanidad ha cuestionado durante siglos la interacción que existe entre mente y el cuerpo, así como el papel que desempeñan las emociones en la salud. En la actualidad, los seres humanos se perciben como sistemas abiertos que responden a estímulos provenientes del ambiente interno y externo; es decir, se adaptan biológica, emocional y socialmente. Cuando se pierde este equilibrio, aparecen los trastornos o alteraciones fisiopatológicas muchas veces, ocasionadas por el estrés, un fenómeno universal considerado uno de los mayores problemas de este siglo. Definido por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".¹

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A este se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar. El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior, superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito universitario como son la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico inadecuado, exposición de trabajos, exámenes, trabajos en grupo, conflictos entre compañeros, entre otros, por todas esas situaciones los estudiantes comentan sobre estrés y la manera como éste afecta su vida diaria, manifestando tendencia a la ansiedad y a mostrar conflictos emocionales en su intento de manejar ciertas situaciones problemáticas.²

Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se usan en cada contexto y cambian según los estímulos que actúen. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema. La importancia de las estrategias de afrontamiento está en que pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cuando un individuo es incapaz de afrontar sus problemas eficazmente ignora el problema o rechaza conscientemente su existencia; su conducta puede tener efectos negativos no sólo en su propia vida, sino también en la de sus familiares y el funcionamiento general

de la sociedad podría verse afectada la salud de forma negativa aumentando el riesgo de la morbi mortalidad.³

El presente trabajo tiene como objetivo determinar y analizar la relación del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Por lo tanto, se espera que el fruto del presente trabajo, signifique aporte de conocimientos relevantes, que permitan incorporar al plan curricular de estudios, estrategias de afrontamiento frente a las situaciones estresantes del estudiante universitario.

La investigación se presenta en capítulos, tal como sigue a continuación:

Primer capítulo. Aborda el problema científico, su definición y delimitación, la formulación del problema, su justificación y los objetivos general y específicos.

Segundo capítulo. Contiene el marco teórico, que al mismo tiempo incluye los antecedentes del estudio, teorías científicas, bases teóricas, hipótesis y operacionalización de variables.

Tercer capítulo. Abarca los aspectos metodológicos que, a su vez, contiene: tipo y ámbito de estudio, unidad de análisis, población y muestra, criterios de inclusión y exclusión, método y técnicas de recolección de datos, procesamiento de datos y criterios éticos

Cuarto capítulo. Se presentan los resultados encontrados en el análisis correspondiente.

El estudio finaliza con las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, apéndice y anexos.

Se considera que todo es perfectible; por lo tanto está sujeto a sugerencias y críticas constructivas que conlleven a su mejoramiento continuo.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen

Abstract

Introducción

Pág.

CAPITULO I: EL PROBLEMA

10

1.1 Definición y Delimitación del Problema

10

1.2 Formulación del Problema

14

1.3 Justificación del Problema

14

1.4 Objetivos

16

1.4.1 General

16

1.4.2 Específicos

16

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

17

2.1 Antecedentes del Estudio

17

2.2 Teorías sobre el tema

20

A. Teorías basadas en el estímulo

20

B. Teorías basadas en la interacción

21

2.3. Bases Teóricas

22

1. Estudiante de Enfermería

22

2. Perfil del estudiante de la Escuela Académico Profesional de
Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca

22

3. Estrés

22

4. Estrés académico

27

5. Estrategias de afrontamiento

30

6. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

33

2.4 Hipótesis	34
2.5 Variables	34
2.5.1 Variable Independiente	34
2.5.2 Variable Dependiente	34
2.6 Operacionalización de Variable	35
CAPITULO III: ASPECTOS METODOLÓGICOS	39
3.1 Tipo de Estudio	39
3.2 Ámbito de Estudio	39
3.3 Unidad de Análisis	39
3.4 Población y Muestra	40
3.5 Criterios de Inclusión y Exclusión	40
3.6 Método y Técnicas de Recolección de Datos	40
3.7 Validez y Confiabilidad del Instrumento	42
3.8 Procesamiento de Datos	43
3.9 Criterios Éticos	43
CAPITULO IV: RESULTADOS DEL ESTUDIO	44
CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
APENDICE	65
ANEXOS	68

INTRODUCCIÓN

La humanidad ha cuestionado durante siglos la interacción que existe entre mente y el cuerpo, así como el papel que desempeñan las emociones en la salud. En la actualidad, los seres humanos se perciben como sistemas abiertos que responden a estímulos provenientes del ambiente interno y externo; es decir, se adaptan biológica, emocional y socialmente. Cuando se pierde este equilibrio, aparecen los trastornos o alteraciones fisiopatológicas muchas veces, ocasionadas por el estrés, un fenómeno universal considerado uno de los mayores problemas de este siglo. Definido por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".¹

Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A este se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar. El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior, superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito universitario como son la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico inadecuado, exposición de trabajos, exámenes, trabajos en grupo, conflictos entre compañeros, entre otros, por todas esas situaciones los estudiantes comentan sobre estrés y la manera como éste afecta su vida diaria, manifestando tendencia a la ansiedad y a mostrar conflictos emocionales en su intento de manejar ciertas situaciones problemáticas.²

Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se usan en cada contexto y cambian según los estímulos que actúen. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema. La importancia de las estrategias de afrontamiento está en que pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cuando un individuo es incapaz de afrontar sus problemas eficazmente ignora el problema o rechaza conscientemente su existencia; su conducta puede tener efectos negativos no sólo en su propia vida, sino también en la de sus familiares y el funcionamiento general

de la sociedad podría verse afectada la salud de forma negativa aumentando el riesgo de la morbi mortalidad.³

El presente trabajo tiene como objetivo determinar y analizar la relación del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Por lo tanto, se espera que el fruto del presente trabajo, signifique aporte de conocimientos relevantes, que permitan incorporar al plan curricular de estudios, estrategias de afrontamiento frente a las situaciones estresantes del estudiante universitario.

La investigación se presenta en capítulos, tal como sigue a continuación:

Primer capítulo. Aborda el problema científico, su definición y delimitación, la formulación del problema, su justificación y los objetivos general y específicos.

Segundo capítulo. Contiene el marco teórico, que al mismo tiempo incluye los antecedentes del estudio, teorías científicas, bases teóricas, hipótesis y operacionalización de variables.

Tercer capítulo. Abarca los aspectos metodológicos que, a su vez, contiene: tipo y ámbito de estudio, unidad de análisis, población y muestra, criterios de inclusión y exclusión, método y técnicas de recolección de datos, procesamiento de datos y criterios éticos

Cuarto capítulo. Se presentan los resultados encontrados en el análisis correspondiente.

El estudio finaliza con las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, apéndice y anexos.

Se considera que todo es perfectible; por lo tanto está sujeto a sugerencias y críticas constructivas que conlleven a su mejoramiento continuo.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Definición y delimitación del problema

Desde los tiempos pasados, hasta los tiempos actuales, el estudiante universitario, debido a su labor académica, se ha visto inmerso en diferentes manifestaciones de estrés académico, lo cual ha influido en el desarrollo de su quehacer educativo. Pero esta realidad, se acentúa más en la actualidad por la presencia de muchas dificultades tanto referidas a su formación profesional, como al futuro que les espera en cuanto al desempeño de su profesión dentro de un ambiente de mayor competitividad.⁴ Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias.⁵

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida”. La manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío (ya que es necesario experimentar cierto nivel de estrés para que se inicie una acción) pero por el contrario, aquellos que no puedan “manejar” correctamente estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés académico.⁶

Frente a los problemas de salud mental la OMS ha venido prestando apoyo a los gobiernos con el fin de promover y reforzar la salud mental. Sin embargo casi nada se ha hecho en favor a esta problemática. En el 2010 la OMS, ha evaluado los datos

científicos para promover la salud mental y está colaborando con los gobiernos para difundir esta información e integrar las estrategias eficaces en las políticas y planes.⁷

La población estudiantil es considerada un grupo sometido a una actividad homogénea constituido por períodos particularmente estresantes. Las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos hacen que, independientemente de asistir a una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de alumno, vivencien el primer año universitario como estresante. Todas estas demandas exigen de los mismos, grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos así experimentar “agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente”.⁸

El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico. Los estudiantes que llegan a su primer año universitario, lo hacen con una variedad de experiencias personales, académicas y sociales que les proporcionan las estrategias básicas para enfrentar las exigencias que la misma genera. Es por esto que se puede decir que el primer año dentro del ámbito universitario llega a ser estresante cuando el alumno percibe que la situación requiere más recursos personales de los que reconoce como disponibles.⁹

Esto, en muchos casos provoca que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demanda. Sin embargo, se puede decir que, la gran mayoría no están preparados y carecen de estrategias para hacerle frente, presentando por ello conductas que no están de acuerdo a las diversas situaciones que se presentan.¹⁰

Las estrategias de afrontamiento hacen alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento, es decir hacen referencia a los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y

ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente. Su función principal es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estará en función del evento y las evaluaciones continuas y de los recursos de afrontamiento personales.¹¹

A nivel mundial, en España según datos de un estudio sobre estrés académico, se recogió una muestra de 28 483 alumnos de 16 universidades españolas, donde se obtuvo como resultado que más de la mitad de los universitarios españoles manifiesta estrés académico ante los exámenes.¹⁰ En México, un estudio realizado con el objetivo de determinar el porcentaje de presencia del estrés académico entre los alumnos de la educación media superior en 356 estudiantes, se encontró que el 85% de los educandos reconocen la presencia del estrés académico.¹²

Así, se tiene que en América Latina en las últimas décadas la población más susceptible a sufrir estrés han sido los jóvenes, en los cuales la intensidad y gravedad de los síntomas son cada vez mayores. Pues, este grupo al presentar una conducta caracterizada por el deseo de experimentar emociones, arriesgar, desafiar a la autoridad, rebelarse contra normas sociales, entre otros, los hace reaccionar emocionalmente en forma intensa, lo que sumado a su necesidad de pertenencia a un grupo los hace participar o tomar actitudes negativas, demostrando de esta manera poco interés en su proyecto universitario y/o proyecto de vida. Es, entonces que experimentan estrés cuando perciben una situación peligrosa, difícil o dolorosa, cuando no cuentan con los recursos para enfrentarla o abordarla, llegando muchas veces a la sobrecarga de estrés, lo que lleva a experimentar ansiedad, retraimiento, agresión, enfermedades físicas, o conductas inadecuadas.¹³

En el Perú se han realizado estudios sobre estrés académico, especialmente, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en sus diversas facultades como Medicina Humana, Enfermería, Psicología; en las cuales las principales situaciones generadoras de estrés académico resultaron ser la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen y como mecanismos de afrontamiento se ubica la acción positiva hedonista, destacando

la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo; seguida de una acción positiva esforzada.¹⁴

El MINSA frente a los problemas que se están presentando en salud mental ha venido implementando acciones de reparación, actualmente existen equipos fijos de salud mental y acciones mensuales de atención clínica especializada las cuales son realizadas por equipos intinerantes de instituciones de Lima.¹⁵

Existen un sin número de investigaciones sobre el tema en el ámbito internacional y nacional, pero son escasos en nuestro medio.

En Cajamarca existen escasos estudios sobre esta problemática, sobre todo en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés académico, no obstante que en el contexto universitario por ejemplo de la población estudiantil de la Universidad Nacional de Cajamarca y particularmente de la Escuela Académico Profesional de Enfermería se viene observando el incremento del estrés académico en los alumnos no encontrando estrategias adecuadas para su afrontamiento.

Hoy en día venimos observando que la gran mayoría de los estudiantes universitarios especialmente estudiantes de enfermería experimentan un grado elevado de estrés académico, el cual puede ser realmente un problema serio y pueden repercutir significativamente en su rendimiento académico, esto origina que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento como fijarse en lo positivo de la situación viendo el lado bueno de las cosas, como ignorar el problema conscientemente borrándolo de la mente.

Los recursos con los cuales cuenta la Universidad Nacional de Cajamarca para atender esta problemática, no son suficientes ya que en Bienestar Universitario solo existe un psicólogo para 8000 alumnos que acuden para ser atendidos, pero existe ya un proyecto de consejería y tutoría que aún no se ha implementado, sería importante que se ponga en marcha este proyecto para ayudar al alumno universitario frente a esta problemática que se está presentando.

Frente a esta situación que se está presentando en los universitarios, específicamente en los estudiantes de enfermería no se está haciendo nada. Viendo esta realidad la presente investigación tiene como propósito identificar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería del primer año, a fin de hacer de conocimiento ante las autoridades académicas de la Escuela Académico Profesional de Enfermería y sirva como base para difundir y fortalecer los factores protectores, que van a influir directamente en la mejora de la calidad de vida del estudiante de enfermería.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca, 2014?

1.3. Justificación del problema

Como cualquier circunstancia nueva, la entrada en la universidad, el inicio de un curso académico en un entorno desconocido, implica una serie de retos y la aparición de ciertas situaciones que pueden ser vividas como problemáticas por parte de los alumnos y alumnas que se inician en esta etapa. El ingreso a la universidad es un proceso complejo que supone al educando múltiples y significativos cambios personales y vitales. Entre estos se encuentra la adaptación a un nuevo contexto organizativo, educativo y social, regido por normas explícitas y/o implícitas las cuales deberá conocer para poder desempeñarse en dicho ámbito adecuadamente.

Alcanzar altos niveles académicos por las exigencias en su preparación profesional, la proximidad y temer al fracaso en los exámenes, así como la sobrecarga curricular, exceso de responsabilidad y tiempo limitado va generando en el estudiante estrés académico y en respuesta a ello, va activando adecuada o inadecuadamente estrategias de afrontamiento para compensar y sobrellevar el estrés.

Dentro de la formación integral del estudiante de enfermería no se vienen dando espacios para atender las necesidades psicosociales, si consideramos que este campo no es algo de menor importancia en el bagaje de conocimientos y habilidades de un profesional de la salud. Por eso, junto a la labor académica del estudiante

universitario, se requiere la programación de actividades recreativas, deportivas y culturales; así como la formación de grupos de tutoría, en los cuales se podría orientar al estudiante para hacer frente al estrés académico que adolece.

Con este estudio se busca conocer más de cerca las diferentes situaciones de estrés académico que padecen los estudiantes universitarios del primer año de la carrera de enfermería y las estrategias de afrontamiento.

Considero que es importante porque permitirá proponer estrategias y medias tendientes para que la Universidad Nacional de Cajamarca las implemente; como programas de capacitación sobre estrategias de afrontamiento al estrés e implementación y funcionamiento del servicio de tutoría y consejería en nuestra Escuela, ya que este sistema está creado y es una de las políticas de la Universidad, pudiéndose dar inicio con un centro de salud mental al servicio del alumnado.

Asimismo Servirá a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, para que incorpore en forma complementaria a su sistema de enseñanza y formación de estudiantes, mecanismos de identificación precoz de situaciones estresantes, planificando actividades (consejería) que sirvan de apoyo en la salud mental de dichos estudiantes.

Además de fortalecer los mecanismos de afronte ante situaciones estresantes, a través de talleres, que permitan desde las aulas de pregrado un manejo efectivo del estrés, evitando situaciones que perjudiquen al estudiante físicamente (enfermedades psicosomáticas), emocionalmente (distracción, apatía), y otros como deserción estudiantil, atraso académico, etc. no solo para estudiantes sino también para los docentes.

Su desarrollo es factible porque cuenta con los recursos humanos, económicos y materiales de la Institución, para la disponibilidad y aprobación.

1.4. Objetivos

1. General

Determinar y analizar la relación del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca 2014.

2. Específicos

1. Describir las características sociodemográficas de los estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca 2014.
2. Identificar el estrés académico en los estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca 2014.
3. Indicar las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca 2014.
4. Establecer la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca 2014.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 . ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

INTERNACIONALES

En un estudio de investigación sobre “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina”, se concluyó que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto a los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el aprendizaje de la experiencia. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés académico.¹⁶

En la investigación sobre la “Influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de II de bachillerato del instituto salesiano San Miguel”. Determinó que existe relación significativa entre el estrés y el rendimiento, pero no se encontró diferencias significativas entre secciones y tampoco entre los rangos de edad.¹⁷

En él estudió “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”. Las conclusiones a las que se llegaron fue que existe una relación de la estabilidad emocional con el estrés, las estrategias de afrontamiento y el sentido de coherencia. La relación obtenida va en el sentido de que cuanto menor sea el nivel de estrés mayor será su estabilidad emocional, o viceversa. A mayor sentido de coherencia de los estudios universitarios mayor será su estabilidad emocional. Por último los alumnos que utilicen en mayor medida estrategias de afrontamiento adaptativas mayor serán su estabilidad emocional, o viceversa.¹⁸

Según un estudio de investigación sobre “Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario”. Determinó que los alumnos atribuyen el estrés académico a las evaluaciones de los profesores, a la sobrecarga de tareas y trabajos, en cuanto a las estrategias de afrontamiento lo que más han usado los estudiantes son concentrarse en resolver la situación que les preocupa, fijarse o tratar de obtener lo positivo a la situación que les preocupa, como son habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.¹⁹

En la investigación de “Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Angahuan”. Las conclusiones más relevantes fueron: Existe una influencia significativa del nivel de estrés sobre el rendimiento escolar en los alumnos del primer y tercer semestre, mientras que en los alumnos del quinto semestre no existe una influencia significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico.²⁰

NACIONALES

En el estudio sobre “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM”. Las conclusiones más relevantes a las que llegaron fueron: La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio (62.3%) con tendencia a lo alto (22.3%) siendo el indicador más preponderante el hecho de que cuando les pasa algo desagradable logran conformarse con facilidad, las estrategias de afrontamiento, mayormente utilizadas por los estudiantes es la acción positiva hedonista (41%) destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo; seguido de una acción positiva esforzada (36%).²¹

En la investigación sobre “Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M, muestra constituida por todos los estudiantes de enfermería del 2° y 3° año de la U.N.M.S.M, llegando a las siguientes conclusiones: La relación entre variable rendimiento académico y factores estresantes de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M, es significativa; siendo el factor estresante psicológico el de mayor proporción.²²

En un estudio sobre “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería”, se llegaron a las siguientes: Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo, a lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes mostraron una tendencia hacia el manejo emocional y menor hacia el manejo del problema, siendo las estrategias más utilizadas la “reinterpretación positiva, crecimiento y negación.”²³

En la investigación referente a “Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios”, muestra constituida por 35 alumnos peruanos y 72 alumnos suecos. Llegaron a las siguientes conclusiones: Los estudiantes peruanos y suecos coinciden en las situaciones académicas estresantes, en su percepción negativa de los efectos del estrés en su desempeño, salud y estado de ánimo, y en su interés por un curso sobre afrontamiento.²⁴

En el trabajo sobre “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, U.N.M.S.M”. Población constituida por 74 estudiantes de enfermería del primer año, de los cuales se logró abordar 58 estudiantes. La conclusión a la que se llegó fue: la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio y estando dicha vulnerabilidad ligada a la calidad de vida.²⁵

En el trabajo acerca “Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann”. Las conclusiones más relevantes que se relacionan con mi trabajo son: Los estudiantes de enfermería presentan un estrés académico de grado medio, siendo la causa mayor la sobrecarga de tareas y realización de un examen, el estrés académico en los estudiantes de enfermería tiene relación directa con las estrategias de afrontamiento que estos usan dentro y fuera de la institución formadora, por lo que se debería prestar mayor atención a la salud mental del estudiante.²⁶

LOCALES

En un estudio sobre “El estrés en la vida universitaria en estudiantes de segundo y tercer ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Privada del Norte sede Cajamarca 2013-II”. Donde se concluye que la mayor proporción de estudiantes universitarios que consideran como factor más influyente en el estrés es el factor de llevar demasiados cursos el cual se encuentra entre el 32% y 48%. Así como también que los estudiantes de segundo y tercer ciclo de Ing. Civil de UPN Cajamarca 2013-II son estresados durante las evaluaciones Finales.²⁷

2.2 . TEORÍAS SOBRE EL TEMA

A. Teoría basada en el estímulo.

La teoría del estrés centrada en el estímulo, lo interpreta y comprende 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.

Quienes 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.

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 efecto generado por el estrés. De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. 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. Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.²⁸

B. Teoría basada en la interacción

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

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”. Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Se propone tres tipos de evaluación:

- **Primaria:** el organismo reacciona frente a una demanda interna o externa, presentando cuatro modalidades de evaluación: amenaza (anticipación de un daño que aún no ocurre); daño – pérdida (daño psicológico producido); desafío (demandas que implican ganancias y amenaza que el sujeto siente que puede superarlas usando un adecuado afrontamiento; y beneficio (no produce estrés).
- **Secundaria:** el sujeto valora al estímulo, poniendo de manifiesto sus habilidades o recursos de afrontamiento.
- **Reevaluación:** se produce una reacción permitiendo corregir las evaluaciones previas.

Dentro de las teorías del estrés que se han revisado, las que mejor exponen el estrés son estas dos teorías mencionadas ya que explican cómo una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, generan estrés.²⁹

2.3. BASES TEÓRICAS

1. Estudiante de Enfermería

Es la persona que cursa estudios profesionales en un centro de formación profesional, con la finalidad de desempeñar funciones preventivas, promocionales y asistenciales, utilizando sus conocimientos, basados en el método científico, con conciencia crítica, en la que propone estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas.³⁰

2. Perfil del Estudiante de Enfermería de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca

El estudiante de la Carrera Profesional de Enfermería, es una persona con buena coordinación psicomotriz, con sentido de observación, iniciativa y creatividad; expresa sus pensamientos en forma lógica y razonada demostrando capacidades de análisis, abstracción, generalización y asociación, orientadas a la solución de problemas. Con capacidad de adaptación rápida en los diferentes ámbitos en que desarrolle sus actividades académicas, incorpora, profundiza e incrementa el conocimiento como el objeto del proceso educativo, con la finalidad de contribuir a transformar la sociedad en beneficio de la justicia y bienestar de la misma, mantiene disciplina, orden y limpieza en el ejercicio de sus actividades, muestra interés en participar en actividades de servicio social, promueve buenas relaciones interpersonales, se identifica con su profesión a través de su desarrollo gradual asumiendo responsabilidad individual y colectiva, asume compromiso ético como estudiante universitario en los diferentes ámbitos de actuación, aplica métodos y técnicas de estudio e investigación que le permiten un aprendizaje individual y grupal, se identifica como miembro activo de la comunidad universitaria, posee una cultura a favor de la defensa de la vida, fundamentalmente del ambiente regional, reconoce la importancia de su participación en el desarrollo económico del país.³¹

3. Estrés

Hans Selye, sentó la primacía en el estudio del estrés, y se le adjudicó la utilización del término “estrés” por primera vez, término con el que se le reconoce hasta la fecha y es quien continuó su estudio en ese nivel de la materia.

La incorporación en la investigación de los aspectos sociales y psicológicos ocurrió con posterioridad, por coincidir con el desarrollo más tardío de las ciencias comprometidas en tales enfoques. Rahe y Holmes por un lado y Lazarus, por el otro, son prestigiosos exponentes de tales corrientes en el estudio del estrés, contribución que amplió su óptica a planos humanos, al intervenir la evaluación de la persona sobre el suceso y sus posibilidades de afrontarlo, además de dársele a la personalidad, como es visto por nosotros, el contenido mediatizador que le es inherente.³²

a. Definición

El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga³³ o conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción³⁴, puesto que también es una relación particular entre el individuo y el entorno que es considerado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos³⁵.

Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo con su ambiente externo.³⁶ También, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona.³⁷

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo que ocurre dentro de la persona.³⁸

b. Tipos de estrés

- 1. El distress (estrés malo):** En el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio hay falta de confianza e inseguridad, mantenimiento creciente del estado de alerta, incomodidad física y tensión mental, pensamiento negativo y desconcentración. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social.

Características:

- La percepción es de amenaza.
- Hay un desajuste entre la demanda y los recursos.
- La respuesta es inadecuada, evitable, desproporcionada.
- Disminuye la capacidad de resolver adecuadamente los conflictos.
- Produce desequilibrio y trastornos bio-psico-sociales.
- Tiene consecuencias en el organismo, alteraciones físicas y psíquicas que pueden conducir a enfermedades graves.

2. **El Eutres (estrés bueno):** es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello. El individuo presenta un alivio de la tensión, la presión induce a la acción alejamiento de la amenaza y tensión, hay una recompensa física y psicológica, aumenta la confianza y seguridad, el funcionamiento de la persona optimo y se mejora la capacidad de pensamiento y atención. Por lo tanto existe un afán de triunfo (satisfacción), buena salud y capacidad productiva.

Podemos comprender que el eutres no solo incrementa la vitalidad, salud y energía sino que además facilita la toma de decisiones que permitirán llevar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa.³⁹

Características:

- Aumenta la capacidad de rendir y mejora nuestras habilidades.
- Es una tensión necesaria.
- Estimula la actividad y la energía.
- Hace la vida más atractiva.
- La percepción es placentera.
- Produce equilibrio y bienestar.

c. Factores que generan estrés

Un factor estresante se puede definir como un estímulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, biológico, físico, químico, psicológico, social, cultural. Los factores estresantes crean mayores exigencias adaptativas en los individuos.

Se definirán los siguientes factores de estrés:

- 1. Biológicos:** Son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo: sexo, edad, enfermedad, accidentes. Las mujeres sienten mayor agotamiento emocional y una menor realización personal en comparación con los hombres, el estrés en el sexo femenino se expresa más en la esfera afectiva, en tanto que el sexo masculino se expresa más en la esfera conductual, en relación a la edad se encuentra en condiciones óptimas para la maduración a partir de su desarrollo, las características de su estilo de vida y comportamiento puede afectar su equilibrio como una consecuencia de factores externos del organismo.
- 2. Psicológicos:** Se refiere a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar también daño psicológico, ejemplo: sentimientos de inferioridad, dificultad para controlar situaciones problemáticas, terror al error, inseguridad, trastornos de ansiedad, depresión, mayor dificultad de concentración y memoria, deterioro de la capacidad de juicio y razonamiento, desmotivación, aislamiento entre otros. Según Dávalos “Se encuentran personas propensas al estrés, aquellas que se caracterizan por estar irritables, agresivos, impulsos tensos y competitivos, ya sea en su medio ambiente y con ellos mismos y sus relaciones interpersonales son problemáticas, también existen personas que interiorizan su respuesta al estrés; que se caracterizan por ser pasivos, resignadores y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, siempre controlando las experiencias de hostilidad y deseosos de aprobación social, finalmente las personas que son tranquilas(os), confiadas(os), relajadas(os), abierto a las emociones, se caracterizan por ser antisociales”.

3. **Socioculturales:** Son elementos presentes tanto en el ambiente físico como en el sociocultural, donde se desenvuelve la persona, tanto en la familia, estudio y ambiente laboral, también están comprendidas características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés. Ejemplo: **Factores Sociales:** responsabilidad en un grupo, cambio de domicilio, hacinamiento, conflictos interpersonales, fuerzas económicas. **Factores Culturales:** preparación académica, desconocimiento del panorama social y cultural, cambio de hábitos y costumbres.

Según Paredes “los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de ansiedad, estrés, más aun en determinado momento del cursado (época de examen) y situaciones como el ser examinado por un profesor con ciertas características que lleve al estudiante a sentirse presionado o nervioso, los factores ambientales: iluminación adecuada o artificial, el ruido del ambiente así también las actividades en el ambiente laboral:

Las cargas de trabajo excesiva, autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, responsabilidades importantes todo esto genera insatisfacción, tensión, disminución del autoestima, sensación de amenaza de acuerdo con la valoración y las características de las personas”.⁴⁰

d. Manifestaciones del Estrés

Principales manifestaciones del estrés son:⁴¹

1. **Alteración de los procesos cognitivos:** especialmente falta de atención, concentración, dificultades y bloqueos para evocar conocimientos previamente adquiridos, preocupación excesiva por los resultados de los exámenes, prácticas, etc., e ideas irracionales con respecto a experiencias negativas del pasado, que se piensa volverán a presentarse y bloquean los esfuerzos actuales repercutiendo en el rendimiento académico.
2. **Alteraciones neurovegetativas:** sudoración excesiva, palpitaciones, respiración agitada, movimientos motores involuntarios (tic), caída del cabello,

reacciones de la piel, migrañas, cefaleas, mareos, vértigos y diferentes síntomas gastrointestinales (diarreas).

3. **Alteraciones del sueño:** dificultades para conciliar el sueño, insomnio, excesivo sueño. Ocurre mayormente ante los exámenes.
4. **Problemas con la alimentación:** comer en exceso o dejar de comer. Tensión muscular, temblores, dolores de espalda, hombros y cuello, incapacidad para relajarse, etc.
5. **Alteración de los procesos afectivos:** fatiga, irritabilidad, cambio del estado de ánimo, inseguridad, miedo.

4. Estrés Académico

a. Definición

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; 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 para restaurar el equilibrio sistémico.⁴²

Así como también es considerado al estrés académico como una tensión excesiva, que se presenta desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar⁴³, o como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.⁴⁴

De acuerdo a estas acotaciones, se ha propuesto la siguiente definición de estrés académico:

El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media y

superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar.

b. Estresores Académicos:

En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”.⁴⁵

1. Competitividad grupal: Competencia entre compañeros del aula por el orden de mérito.
2. Realización de un examen: Es inevitable que los exámenes generen estrés.
3. Sobrecargas de tareas: El número de tareas asignadas no contrasta con el tiempo que se dispone.
4. Exposición de trabajos en clase: Inseguridad al hablar en público.
5. Exceso de responsabilidad: Las tareas sobrepasan su capacidad.
6. Intervención en el aula: No estudian para dichas intervenciones.
7. Ambiente físico desagradable: El aula no es de su agrado.
8. Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.): Muchos cursos para un semestre.
9. Falta de incentivos: Siente que sus esfuerzos no son reconocidos por el docente, amigos o familia.
10. Masificación de las aulas: Muchos estudiantes por aula
11. Tiempo limitado para hacer el trabajo: El tiempo es muy corto para el número de tareas que se tiene.
12. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas: El tiempo no alcanza para dichas actividades.
13. Problemas o conflictos con los asesores: Desavenencias o incompatibilidad de caracteres con los docentes.
14. Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
15. Las evaluaciones: Las evaluaciones orales, escritas, grupales e individuales son generadoras potencialmente de estrés.

c. Indicadores del estrés académico

Los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

1. Físicos: Reacciones corporales

- Dolores de cabeza: Ocasionalmente por el problema supera o desborda las fuerzas del estudiante.
- Insomnio: Falta de sueño.
- Problemas digestivos: Tales como diarreas, cólicos, náuseas.
- Fatiga crónica: Está cansado todo el tiempo.
- Sudoración excesiva: Se presenta aun sin haber realizado una actividad física

2. Psicológicos: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales.

- Desconcentración: No se puede enfocar en un tema específico
- Sentimientos de miedo: Miedo a no cumplir o terminar de forma satisfactoria el trabajo, examen o semestre.
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado, bloquearse.
- Ansiedad: Angustia, preocupación.
- Depresión: Sentirse triste todo el tiempo, sin saber porque.

3. Comportamentales: Involucran la conducta.

- Conflictos: Desavenencias entre los compañeros del aula.
- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas.
- Aislamiento: Evitar todo tipo de contacto social.
- Disminución del arreglo personal: No preocuparse por su aspecto personal.
- Fumar o beber: Caer en estos hábitos para disipar el estrés.
- Desorden alimentario: Ingesta de los alimentos a deshoras.

“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”.⁴⁶

5. Estrategias de afrontamiento

a. Definiciones

Es la reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Ante un mismo suceso potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas es ahí donde hacen uso de las Estrategias de Afrontamiento.⁴⁷

Cuando hablamos de afrontamiento del estrés podríamos referirnos tanto a los estilos como a las estrategias de afrontamiento, aunque éstos no son conceptos equiparables. Por una parte, están los estilos de afrontamiento, que son las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. En cambio, el término de estrategias de afrontamiento hace alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento.⁴⁸

b. Tipos de estrategias de afrontamiento

Folkman y Lazarus desde una aproximación teórica, distinguen dos tipos generales de afrontamiento, según la función a la que se orientan⁴⁹:

1. Afrontamiento dirigido al problema: Dentro de la primera categoría se incluirían todas aquellas conductas cognitivas o manifiestas con las que el individuo trata de modificar y/o resolver la situación estresante, es decir la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva.

Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

2. Afrontamiento dirigido a la emoción: tiene como objetivo la regulación de la respuesta emocional que provoca en el individuo la situación estresante, es decir la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

Además, hay estrategias de afrontamiento más estables y consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto. Bonifacio Sandín y Paloma Chorot consideran 7 estrategias de Afrontamiento. Siete dimensiones aisladas bastante consistentes.⁵⁰

1. Búsqueda de apoyo social: Se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y consejo sobre cómo resolver el problema.

- Contar los sentimientos: Busca a alguien cercano para contar lo que siente.
- Pedir consejo: Busca ayuda para la solución de su problema.
- Expresar sentimientos: Enfatiza emocionalmente

2. Expresión emocional abierta: Se caracteriza por canalizar el afrontamiento mediante las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema.

- Descargar el mal humor: Desfogar la ira con las personas o con las cosas.
- Comportarse hostilmente: Mostrarse de una manera desagradable con las personas.
- Desahogarse emocionalmente: Manifestar lo que se siente como un punto de quiebre.

3. Religión: Apoyo en seres espirituales.

- Pedir ayuda espiritual: Buscar apoyo en los seres espirituales para la solución del problema.
 - Asistir a la iglesia: Visualizar a la iglesia como un templo de salvación.
 - Rezar: Elevar oraciones y peticiones.
- 4. Focalizado en la solución del problema:** Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema.
- Analizar las causas del problema: Evaluar el “porque” ocurrió dicha situación.
 - Estableces plan de acción: El plan implica una serie de actividades ordenadas, destinadas a la solución del problema.
 - Poner en acción soluciones concretas: Las solución debe de estar basada de acuerdo a las prioridades establecidas en el plan.
- 5. Evitación:** Implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble.
- No pensar en el problema: Tratar de olvidar la situación estresante.
 - Concentrarse en otras cosas: Enfocarse en la realización de otras tareas.
 - Tratar de olvidarse de todo: Practicar o hacer actividades que sean de su agrado.
- 6. Auto focalización negativa:** Significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.
- Auto culpación: Uno mismo es el culpable de los que le pasa
 - Resignación: Ante el problema , ya no hay nada que se pueda hacer
 - Indefensión: Sentimiento de sentirse indefenso ante la situación presentada.
- 7. Reevaluación positiva:** Son estrategias enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo que tenga la situación.
- Ver aspectos positivos: Toda situación por más mala que sea tiene algo bueno.
 - Sacar algo positivo de la situación: Evaluar la situación como una enseñanza.

6. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

El estrés académico tiene como fuente a estresores relacionados con la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico inadecuado, exposición de trabajos, exámenes, trabajos en grupo, conflictos entre compañeros, entre otros. Tiene como finalidad adaptar al organismo ante algunos hechos que suceden durante la vida académica, los cuales puede actuar, generando problemas de rendimiento bajo. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés, algunos usan estrategias para afrontar éste.⁵¹

Las estrategias de afrontamiento son procesos concretos que se usan en cada contexto y cambian según los estímulos que actúen. Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. La relación entre estrés académico y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento.⁵²

La importancia de las estrategias de afrontamiento está en que pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cuando un individuo es incapaz de afrontar sus problemas eficazmente ignora el problema o rechaza conscientemente su existencia; su conducta puede tener efectos negativos no sólo en su propia vida, sino también en la de sus familiares.⁵³

2.4. HIPÓTESIS

Ha:

Existe relación del Estrés Académico y las estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca, 2014.

Ho:

No existe relación del Estrés Académico y las estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca, 2014.

2.5. VARIABLES

- 1. Variable Independiente:** Estrés académico
- 2. Variable Dependiente:** Estrategias de afrontamiento.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala	Categoría
<p>Variable Independiente: Estrés Académico</p>	<p>Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Barraza, A. (2006)</p>	<p>Situaciones estresantes Estímulos o situaciones amenazantes que desencadenan en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005, p. 4).</p> <p>Manifestación Física Expresiones que se desencadenan en una persona. Sandín, B. (2003).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exámenes - Exposiciones - Intervenciones - Sobrecarga Académica - Competencia - Ambiente físico - Tiempo limitado - Conflictos - Trastornos en el sueño - Fatiga - Dolores de cabeza - Problemas digestivos - Tics Nerviosos - Somnolencia 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nunca (0) ✓ Rara vez (1) ✓ Algunas veces (2) ✓ Casi siempre (3) ✓ Siempre (4) ✓ Nunca (0) ✓ Rara vez (1) ✓ Algunas veces (2) ✓ Casi siempre (3) ✓ Siempre (4) 	<p>Bajo (0 - 39ptos)</p> <p>Medio (40 - 79ptos)</p> <p>Alto (80 - 116ptos)</p>

		<p>Manifestación Psicológica</p> <p>Conductas que experimentan los individuos ante un estímulo. Sandín, B. (2003).</p>	<p>-Inquietud -Depresión -Ansiedad - Concentración -Irritabilidad -Miedo</p>	<p>✓ Nunca (0) ✓ Rara vez (1) ✓ Algunas veces (2) ✓ Casi siempre (3) ✓ Siempre (4)</p>	<p>Bajo (0 - 39ptos) Medio (40 - 79ptos) Alto (80 - 116ptos)</p>
		<p>Manifestación Conductual</p> <p>Comportamientos que tienen las personas ante una situación. Sandín, B. (2003).</p>	<p>- Conflictos - Aislamiento - Desorden Alimentario - Desgano - Desarreglo personal - Fumar o beber</p>	<p>✓ Nunca (0) ✓ Rara vez (1) ✓ Algunas veces (2) ✓ Casi siempre (3) ✓ Siempre (4)</p>	

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala	Categoría
<p>2. Variable dependiente: Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés. Fernández, E. (1997)</p>	<p>Búsqueda de apoyo social Esfuerzos que el joven realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral. Sandín, 1995</p> <p>Expresión emocional abierta Constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento. Sandín, 1995.</p> <p>Religión Apoyo en seres espirituales. Sandin B, Chorit P. (2003)</p>	<p>-Contar sentimientos a familiares y amigos -Pedir consejo -Pedir información -Pedir orientación -Expresar sentimientos</p> <p>-Insultar a los demás -Comportamiento Hostil -Agresión -Irritarse -Desahogar emociones</p> <p>-Asistir a la iglesia -Pedir ayuda espiritual -Confiar en Dios</p>	<p>✓ Nunca (0) ✓ Rara vez (1) ✓ Algunas veces (2) ✓ Casi siempre (3) ✓ Siempre (4)</p>	<p>Malas (0 – 40pts) Regulares (41 – 80pts) Buenas (81- 120pts)</p>

		<p>Focalizado en la solución del problema</p> <p>Apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación. Sandin B, Chorit P. (2003)</p> <p>Evitación</p> <p>En general, apunta a desconocer el problema. Sandin B, Chorit P. (2003)</p> <p>Auto focalización negativa</p> <p>Indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como “hacerse cargo”. Sandin B, Chorit P. (2003).</p> <p>Reevaluación positiva</p> <p>Supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante. Sandin B, Chorit P. (2003).</p>	<p>-Analizar el problema -Planifica soluciones -Practicar deportes</p> <p>-No pensar en el problema -Distraerse</p> <p>-Negatividad -Autoinculpación -Indefensión -Resignación</p> <p>-Ver aspectos positivos del problema.</p>	<p>✓ Nunca (0)</p> <p>✓ Rara vez (1)</p> <p>✓ Algunas veces (2)</p> <p>✓ Casi siempre (3)</p> <p>✓ Siempre (4)</p>	<p>Malas (0 – 40pts)</p> <p>Regulares (41 – 80pts)</p> <p>Buenas (81- 120pts)</p>
--	--	--	---	--	---

CAPITULO III

ASPECTOS METODOLÓGICOS

3.1. TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo de investigación es cuantitativo descriptivo, correlacional de corte transversal:

- **Cuantitativo descriptivo:** porque se medirán y describirán como son y operan las variables de estudio, así como también se describirán de modo sistemático las características de la población en estudio.
- **Correlacional:** porque va determinar el grado de relación entre las variables objeto de estudio.
- **Corte transversal:** porque van a ser recolectados directamente de los sujetos investigados, sin manipular o controlar variable alguna, aplicando los instrumentos de medición en un solo momento.

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

El estudio se realizó en la Universidad Nacional de Cajamarca, en la Facultad de Ciencias de la Salud, específicamente en la Escuela Académico Profesional de Enfermería (EAPE) edificio II, ubicada en Av. Atahualpa N°1050; la cual tiene a su cargo la formación integral de profesionales, basado en principios científicos; humanísticos y tecnológicos, capacitados para ejercer la Enfermería en sus áreas funcionales: asistencial, docente, administrativo e investigación. La formación profesional se desarrolla en 10 ciclos, de los cuales 9 corresponden a actividades académicas propiamente dichos y el 10 ciclo corresponde al internado hospitalario y comunitario.

3.3. UNIDAD DE ANÁLISIS

Constituida por cada estudiante del primer año de la Escuela de enfermería, que forman el grupo de estudio.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

- **Población:**

Estará constituida por 55 alumnos del primer año de la Escuela Académico Profesional Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

- **Muestra:**

Estuvo conformada por 49 alumnos del primer año de la Escuela Académico Profesional Enfermería, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

3.5. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

- **Criterios de inclusión:**

- Alumnos que estén cursando de manera regular el 1º año de la Escuela Académico Profesional de enfermería en el período Abril-Julio del 2014.
- Alumnos que quieran participar voluntariamente del estudio.

- **Criterios de exclusión:**

- Alumnos que estén en 1º año universitario pero que ya hayan transcurrido anteriormente por dicha experiencia en la misma institución.
- Alumnos irregulares de la escuela académico profesional de enfermería.
- Alumnos que no quieran participar voluntariamente del estudio.

3.6. MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la entrevista personal, un cuestionario semiestructurado con el que se obtuvo información sociodemográfica, el cual estuvo conformado por 10 preguntas cerradas.

Para el estrés académico se usó el cuestionario de Estrés Académico de Hernández, Polo y Pozo, (1996). Diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios, modificado por Arturo Barraza Masías, constituida por 29 ítems.

Dicho cuestionario contiene:

- Las situaciones estresantes

Teniendo una puntuación de:

- Estrés académico Bajo: 0 - 39ptos.
- Estrés académico medio: 40 - 79ptos.
- Estrés académico alto: 80 - 116ptos.

Para identificar las Estrategias de Afrontamiento se aplicó el Instrumento de: "Afrontamiento al Estrés" de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot. Cuestionario que contiene 30 ítems los cuales se dividen en las siguientes estrategias:

1. Búsqueda de apoyo social
2. Expresión emocional abierta
3. Religión
4. Focalización de la solución del problema
5. Evitación
6. Auto focalización negativa
7. Reevaluación positiva

Con una puntuación de:

- Estrategias de afrontamiento malas: 0 - 40ptos.
- Estrategias de afrontamiento regulares: 41 - 80ptos.
- Estrategias de afrontamiento buenas: 81 - 120ptos.

Procedimiento de recolección de datos:

Se realizó la aplicación de los instrumentos a los estudiantes del 1^{er} año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, previo consentimiento informado, utilizando 3 cuestionarios, los cuales fueron respondidos en forma voluntaria y confidencial con un tiempo estimado de 20 minutos.

3.7. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Validez: Los instrumentos se validaron a través de la aplicación de una prueba piloto a 6 alumnas con las mismas características que cursan el 1^{er} año, que no pertenezcan al grupo de estudio. Con el objetivo de reajustar la redacción y comprensión de los ítems de los instrumentos a utilizar.

PRUEBA PILOTO

Instrumento	Ítem o pregunta modificada	Ítem o pregunta modificada	Razón de cambio
Cuestionario Semiestructurado	¿De quién depende económicamente? Padre, madre, ambos padres, hermanos y uno mismo	¿De quién depende económicamente?, Padre, madre, ambos padres, hermanos, uno mismo, otras personas	Algunos estudiantes dependen económicamente de su esposo, tíos, entre otros familiares.
Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada)	Hacinamiento en aulas y laboratorios.	Excesiva cantidad de alumnos en aulas y laboratorios.	Los estudiantes no saben el significado de hacinamiento.

Confiabilidad: los instrumentos se hicieron revisar a expertos para poder ser aplicados a los alumnos, después de las correcciones y ajustes correspondientes.

JUICIO DE EXPERTOS

Instrumento	Ítem o pregunta modificada	Ítem o pregunta modificada	Razón de cambio
Escala de Bonifacio, Sadin y Paloma Chorot.	Agredí a algunas personas.	Me comporte de forma hostil con los demás.	Porque no está bien redactado
Escala de Bonifacio, Sadin y Paloma Chorot.	Luche y me desahogue expresando mis sentimientos.	Me desahogue expresando mis sentimientos.	Porque luche no se entiende muy bien.
Escala de Bonifacio, Sadin y Paloma Chorot.	Les conté a familiares o algún amigo lo que sentía.	Les conté a familiares lo que sentía. Le conté a algún amigo lo que sentía.	Este ítem desglosó en dos eventos distintos, pues no tendría el mismo efecto contarle a un familiar y un amigo.

3.8. PROCESAMIENTO DE DATOS

Será realizada por la investigadora posteriormente al recojo de la información, la cual será debidamente codificada e ingresada en una base de datos utilizando un paquete estadístico SPSS y Microsoft Excel 2012 para su procesamiento.

El análisis cuantitativo se realizará mediante la descripción de los resultados del presente estudio para contrastar con antecedentes, todo tendiente a determinar los objetivos en base a los resultados obtenidos en el procesamiento de datos.

3.9. CRITERIOS ÉTICOS

De acuerdo con el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, el desarrollo de este estudio no reviste riesgo alguno para las personas que van a participar, ya que la información que se obtenga de los alumnos solo serán manejados con fines metodológicos y con carácter anónimo respetando el consentimiento informado.

CAPITULO IV

RESULTADOS DEL ESTUDIO

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2014.

CARACTERÍSTICAS	Nº	%
Sexo		
Femenino	46	93,9
Masculino	3	6,1
Edad en años		
16 -20	43	87,8
21-25	6	12,2
Estado civil		
Soltero	49	100
Zona de residencia		
Urbana	42	85,7
Rural	7	14,3
Lugar de procedencia		
Urbana	38	77,6
Rural	11	22,4
Ocupación		
Solo estudia	45	91,8
Estudia y trabaja	4	8,2
Convivencia		
Solo	6	12,2
Con sus padres y hermanos	37	75,6
Con otros familiares	6	12,2
Vivienda		
Propia	15	30,6
Alquilada	34	69,4
Dependencia económica		
Padres	45	91,8
Hermanos	3	6,1
De él mismo	1	2,1
Religión		
Católica	34	69,4
No católica	15	30,6
TOTAL	49	100

Fuente: Cuestionario semiestructurado elaborado por la investigadora - 2014.

Muestra los factores sociodemográficos de los estudiantes de enfermería del primer año de estudios; destacando que 93,9% son de sexo femenino; 87,8% se encuentran en el grupo etario de 16 a 20 años de edad; 100% solteros; 85,7% y 77,6% con residencia y procedencia urbana respectivamente; 91,8% solo estudian y 8,2% estudian y trabajan; 75,6% conviven con sus padres y hermanos; 69,4% viven en casa alquilada; 91,8% dependen económicamente de sus padres y 69,4% profesan la religión católica.

Estos resultados son corroborados con el estudio realizado por Inga, J. (2008), en los estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (U.N.M.S.M), cuyos resultados fueron, predomina el sexo femenino 86,2%; la edad predominante es entre los 16 a 19 años de edad, el cual representa 56,9%; el 91,4% de su grupo de estudio reside y procede de la zona urbana. En cuanto a la ocupación encontró que 89,7% solo estudian y 10.3% trabajan y estudian. Además, también indica que el 89,7% vive con sus padres, 6,9% vive con otros familiares y 3,4% viven solos. En lo que concierne a vivienda determinó que un 60,2% viven en una vivienda alquilada. Así como también señaló que 90% de su población dependen económicamente de sus padres. En relación a religión 79,3% profesan la religión católica.

Similar información reporta Paucar, G. y Col. (2006), en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa (UNSA). Donde también indica que predomina el sexo femenino en un 90,6%, siendo la razón de 9/1 con relación al sexo masculino; tendencia que se viene evidenciando desde hace muchos años en enfermería, posiblemente a que cultural o socialmente sea más aceptada en este rol que el masculino. En cuanto a la edad el mayor porcentaje de su muestra en estudio se encuentra ubicada en el grupo de edad de 19 a 20 años con un 45,3%.

De igual manera Condori, M. (2012), reporta similar información en su estudio realizado en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, en el cual concluyó que su población predominante es el sexo femenino con un 88,7%; el mayor grupo se encuentra comprendida entre < igual a 19 años que representa 51,7%; 75,5% solo estudia mientras que el 24,5% trabaja y estudia. En lo que respecta al estado civil menciona que 74,2 % de los estudiantes de enfermería son solteros.

Del mismo modo Berrios, N. (2005), en su estudio realizado en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos concluyó que 95% de su población son solteros; 92% solo estudia; 87% vive con sus padres, 9% vive con otros familiares y 4% viven solos y 87% dependen económicamente de sus padres.

Los datos anteriores permiten reafirmar que la profesión de enfermería continúa caracterizándose por ser mayoritariamente femenina, adolescente y adulto joven, estas edades se consideran como una etapa de transición de la vida escolar a la vida universitaria y por ser dependientes económicamente de sus padres.

Tabla 2. Estrés académico de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2014.

ESTRÉS ACADÉMICO	N°	%
Bajo	9	18,4
Medio	38	77,6
Alto	2	4,1
TOTAL	49	100,0

Fuente: Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada).

La tabla 2, permite observar el estrés académico de los estudiantes investigados; subrayando que 77,6% presenta un grado de estrés medio; 18,4% con estrés bajo, y 4,1% con grado de estrés alto.

Estos resultados concuerdan con Condori, M. (2012), en su estudio realizado en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, cuyo resultado fue: los estudiantes presentan un estrés académico de grado medio. Del mismo modo Olivetti, S. (2010), en su estudio sobre “Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario”, concluyó que: los estudiantes presentan un estrés académico de grado medio en un 89,2%. Pero difiere con el estudio realizado por Paucar, G. y Col. (2006), sus resultados nos muestra un grado de estrés severo en los estudiantes en 29,91%.

El estrés académico es una amenaza implícita para el estudiante, en particular los estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería porque entran a una etapa diferente a la que estaban acostumbrados normalmente, cambian sus estilos de vida, puesto que el ámbito universitario demanda nuevas exigencias académicas y responsabilidades, conllevando esto a que el estudiante haga grandes esfuerzos por adaptarse al nuevo entorno, experimentando así estados estresantes.

Tabla 3. Situaciones que generan estrés académico en los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2014.

Situaciones que generan estrés académico		Frecuencia	Nº	%
Competitividad entre compañeros	Nunca		7	14.3
	Rara vez		7	14.3
	Algunas veces		28	57.1
	Casi siempre		6	12.2
	Siempre		1	2.0
Proximidad de exámenes escritos y prácticos	Nunca		1	2.0
	Rara vez		8	16.3
	Algunas veces		17	34.7
	Casi siempre		3	6.1
	Siempre		20	40.8
Nota desaprobatoria en alguna asignatura	Nunca		4	8.2
	Rara vez		10	20.4
	Algunas veces		26	53.1
	Casi siempre		5	10.2
	Siempre		4	8.2
Rendir exámenes aplazados	Nunca		21	42.9
	Rara vez		7	14.3
	Algunas veces		15	30.6
	Casi siempre		5	10.2
	Siempre		1	2.0
Sobrecarga académica	Rara vez		5	10.2
	Algunas veces		9	18.4
	Casi siempre		16	32.7
	Siempre		19	38.8
Exposición continua de trabajos académicos	Rara vez		9	18.4
	Algunas veces		17	34.7
	Casi siempre		16	32.7
	Siempre		7	14.3
Complejidad de trabajos encargados en clase	Nunca		2	4.1
	Rara vez		7	14.3
	Algunas veces		25	51.0
	Casi siempre		7	14.3
	Siempre		8	16.3
Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas	Nunca		2	4.1
	Rara vez		10	20.4
	Algunas veces		20	40.8
	Casi siempre		3	6.1
	Siempre		14	28.6
Intervención oral en el aula (responder o realizar preguntas)	Nunca		2	4.1
	Rara vez		16	32.7
	Algunas veces		24	49.0
	Casi siempre		4	8.2
	Siempre		3	6.1
TOTAL			49	100.0

Fuente: Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada).

Situaciones que generan estrés académico	Frecuencia	Nº	%
Cambio en los horarios y/o en las condiciones de estudio	Nunca	4	8.2
	Rara vez	9	18.4
	Algunas veces	15	30.6
	Casi siempre	5	10.2
	Siempre	16	32.7
Insatisfacción en las sesiones prácticas de las asignaturas	Nunca	3	6.1
	Rara vez	16	32.7
	Algunas veces	23	46.9
	Casi siempre	6	12.2
	Siempre	1	2.0
Ambiente físico inadecuado	Nunca	5	10.2
	Rara vez	13	26.5
	Algunas veces	21	42.9
	Casi siempre	6	12.2
	Siempre	4	8.2
Falta de incentivos	Nunca	3	6.1
	Rara vez	12	24.5
	Algunas veces	18	36.7
	Casi siempre	15	30.6
	Siempre	1	2.0
Excesiva cantidad de alumnos en aulas y laboratorios	Nunca	14	28.6
	Rara vez	8	16.3
	Algunas veces	18	36.7
	Casi siempre	3	6.1
	Siempre	6	12.2
Tiempo insuficiente para cumplir con las actividades académicas	Nunca	3	6.1
	Rara vez	11	22.4
	Algunas veces	12	24.5
	Casi siempre	9	18.4
	Siempre	14	28.6
Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas en fin de ciclo	Nunca	1	2.0
	Rara vez	9	18.4
	Algunas veces	15	30.6
	Casi siempre	9	18.4
	Siempre	15	30.6
Relación conflictiva con algún docente que te afecte académicamente	Nunca	23	46.9
	Rara vez	12	24.5
	Algunas veces	12	24.5
	Casi siempre	2	4.1
	Siempre	0	0.0
Problemas o conflictos con los compañeros de clase	Nunca	28	57.1
	Rara vez	13	26.5
	Algunas veces	6	12.2
	Casi siempre	2	4.1
	Siempre	0	0.0
Cumplimiento de trabajos obligatorios para aprobar	Nunca	5	10.2
	Rara vez	13	26.5
	Algunas veces	16	32.7
	Casi siempre	7	14.3
	Siempre	8	16.3
TOTAL		49	100.0

Fuente: Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada).

Situaciones que generan estrés académico	Frecuencia	Nº	%
La tarea que hay que estudiar	Nunca	4	8.2
	Rara vez	12	24.5
	Algunas veces	19	38.8
	Casi siempre	8	16.3
	Siempre	6	12.2
Trabajar en grupo	Nunca	2	4.1
	Rara vez	10	20.4
	Algunas veces	23	46.9
	Casi siempre	2	4.1
	Siempre	12	24.5
Obtener notas elevadas en las distintas materias	Nunca	6	12.2
	Rara vez	7	14.3
	Algunas veces	25	51.0
	Casi siempre	8	16.3
	Siempre	3	6.1
Poder asistir a todas las clases	Nunca	10	20.4
	Rara vez	13	26.5
	Algunas veces	4	8.2
	Casi siempre	7	14.3
	Siempre	15	30.6
No llegar a hora puntual a clases	Nunca	13	26.5
	Rara vez	25	51.0
	Algunas veces	8	16.3
	Casi siempre	1	2.0
	Siempre	2	4.1
Asistir a la práctica clínica	Nunca	18	36.7
	Rara vez	15	30.6
	Algunas veces	11	22.4
	Casi siempre	3	6.1
	Siempre	2	4.1
Trato inadecuado en los establecimientos de salud	Nunca	18	36.7
	Rara vez	12	24.5
	Algunas veces	11	22.4
	Casi siempre	7	14.3
	Siempre	1	2.0
Servicio inadecuado de biblioteca	Nunca	10	20.4
	Rara vez	6	12.2
	Algunas veces	12	24.5
	Casi siempre	16	32.7
	Siempre	5	10.2
Falta de espacios para estudio	Nunca	6	12.2
	Rara vez	11	22.4
	Algunas veces	12	24.5
	Casi siempre	5	10.2
	Siempre	15	30.6
Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados	Nunca	9	18.4
	Rara vez	9	18.4
	Algunas veces	19	38.8
	Casi siempre	6	12.2
	Siempre	6	12.2
TOTAL		49	100.0

Fuente: Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada).

En la tabla 3, observamos las situaciones que generan estrés a los estudiantes de Enfermería del primer año destacando que 40,8% son la proximidad de exámenes escritos y prácticos; 38,8% es la sobrecarga académica; 32,7% es el cambio en los horarios de clase y/o en las condiciones de estudio así como el servicio inadecuado de biblioteca; 30,6% la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas en fin de ciclo igualmente el poder asistir a todas las clases, del mismo modo la falta de espacios para estudio; 28,6% el tiempo insuficiente para cumplir con las actividades académicas y exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas; 24,5% el trabajar en grupo; 16,3% la complejidad de trabajos encargados en clase y el cumplimiento de trabajos obligatorios para aprobar; 14,3% la exposición continua de trabajos académicos; 12,2% la excesiva cantidad de alumnos en aulas y laboratorios, así como también la tarea que hay que estudiar y la presión familiar por obtener resultados académicos adecuados; 8,2% la nota desaprobaria en alguna asignatura y el ambiente físico inadecuado; 6,1% la intervención oral en el aula(responder o realizar preguntas) y obtener notas elevadas en las distintas materias; 4,1% la relación conflictiva con algún docente que te afecte académicamente, problemas o conflictos con los compañeros de clase, no llegar a la hora puntual a clases y asistir a la práctica clínica y 2% la competitividad entre compañeros, rendir exámenes aplazados, insatisfacción en las sesiones prácticas de las asignaturas, falta de incentivos y el trato inadecuado en los establecimientos de salud.

Estos datos coinciden con los hallados por Condori, M. (2012), en el cual reportó las 5 primeras causas estresantes: La primera la sobre carga de tareas que está representada por un 27,8%, la segunda la realización de un examen, en tercer lugar la sobrecarga académica con un 19,9 %, en cuarto lugar el limitado tiempo para hacer un trabajo manifestado por un 17,2% y en quinto lugar se encuentra la falta de tiempo para poder cumplir con diversas actividades académicas. Así mismo Olivetti en su estudio concluyó que los eventos más estresantes son: las evaluaciones de los profesores seguida por sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para hacer el trabajo, el tipo de trabajo que piden los profesores, la personalidad y el carácter del profesor, no entender los temas que se abordan, problemas con el horario, participación en clase y por último, la competencia con los compañeros. Del mismo modo también Paucar, G. y Col. (2006), muestra en su investigación los cinco eventos más frecuentemente que les causa estrés académico a los estudiantes son: la “Proximidad de exámenes finales”, “Cambio en los hábitos de sueño”, “Fin del semestre”, “Cambio en los hábitos alimenticios” y finalmente “Problemas en el rendimiento de estudios”.

El hecho de que el estudiante preste mayor atención a exámenes escritos se debe a que el mayor coeficiente evaluativo se tiene en ellos. Esta situación genera un grado de atención importante trayendo como consecuencias la modificación de sus estilos de vida según se acerca el período de exámenes, modificando sus hábitos en no saludables, que puede conducirlos a la aparición de problemas mentales tales como el estrés, frustración, ansiedad, agresividad y depresión; o pueden aparecer otros trastornos de salud como gastritis, cefaleas, dispepsia, accidentes, insomnio, colitis, migraña y conductas antisociales, entre otras.

Estas situaciones estresantes se comprueban con la teoría basada en el estímulo desarrollada por T. H. Holmes y R.H. Rahe en el cual refieren que los acontecimientos vitales como el hecho de entrar al ámbito universitario, etc. son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación de sujeto. Así como también con la Teoría basada en la interacción de Richard Lazarus, donde nos dice que el estrés se va generar de acuerdo a la relación que tenga el individuo con su entorno, es decir las relaciones que tenga el estudiante ya sea con sus compañeros, docentes o personas que estén en su alrededor.

Tabla 4. Uso de las Estrategias de afrontamiento para el estrés académico de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2014.

USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Nº	%
Bueno	9	18.4
Regular	38	77.6
Malo	2	4.1
TOTAL	49	100.0

Fuente: Cuestionario de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.

En esta tabla evidenciamos que 77,6% de los estudiantes hace uso regular de las estrategias de afrontamiento, 18,4% efectúan buen uso de las estrategias de afrontamiento y 4,1% realizan mal uso de estas mismas.

Estos datos son corroborados por Condori, M. (2012), en su estudio realizado en los estudiantes de enfermería determinó que el 79 % hace un uso regular de las estrategias de

afrontamiento, seguidamente el 11,3% realiza un inadecuado uso de las estrategias de afrontamiento y en un grupo minoritario tenemos a 9,3% que representan el uso adecuado de estas mismas.

La función principal de las estrategias de afrontamiento es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estará en función del evento y las evaluaciones continuas y de los recursos de afrontamiento personales

Tabla 5. Estrategias de afrontamiento para el estrés académico de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2014.

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL)	FRECUENCIA	Nº	%
Le conté a algún familiar lo que sentía	Nunca	9	18.4
	Pocas veces	17	34.7
	A veces	12	24.5
	Frecuentemente	9	18.4
	Siempre	2	4.1
Le conté a algún amigo lo que sentía	Nunca	4	8.2
	Pocas veces	6	12.2
	A veces	21	42.9
	Frecuentemente	11	22.4
	Siempre	7	14.3
Pedí consejo a algún familiar para afrontar mejor el problema	Nunca	12	24.5
	Pocas veces	6	12.2
	A veces	12	24.5
	Frecuentemente	16	32.7
	Siempre	3	6.1
Pedí consejo a algún amigo para afrontar mejor el problema.	Nunca	3	6.1
	Pocas veces	6	12.2
	A veces	14	28.6
	Frecuentemente	16	32.7
	Siempre	10	20.4
Hablé con amigos y familiares para que me tranquilizara cuando me encontraba mal	Nunca	5	10.2
	Pocas veces	13	26.5
	A veces	19	38.8
	Frecuentemente	10	20.4
	Siempre	2	4.1
Me desahogué expresando mis sentimientos	Nunca	4	8.2
	Pocas veces	9	18.4
	A veces	19	38.8
	Frecuentemente	15	30.6
	Siempre	2	4.1
Total		49	100.0

Fuente: Cuestionario de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA)		FRECUENCIA	Nº	%
Me comporté de forma hostil con los demás	Nunca		8	16.3
	Pocas veces		19	38.8
	A veces		17	34.7
	Frecuentemente		4	8.2
	Siempre		1	2.0
Agredí a algunas personas	Nunca		24	49.0
	Pocas veces		14	28.6
	A veces		6	12.2
	Frecuentemente		3	6.1
	Siempre		2	4.1
Total			49	100.0
ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA RELIGIÓN)		FRECUENCIA	Nº	%
Pedí ayuda espiritual	Nunca		5	10.2
	Pocas veces		12	24.5
	A veces		16	32.7
	Frecuentemente		6	12.2
	Siempre		10	20.4
Acudí a la iglesia para rogar que se solucionara mi problema	Nunca		8	16.3
	Pocas veces		13	26.5
	A veces		19	38.8
	Frecuentemente		7	14.3
	Siempre		2	4.1
Tuve fe en que Dios remediará mi situación	Pocas veces		5	10.2
	A veces		20	40.8
	Frecuentemente		14	28.6
	Siempre		10	20.4
Total			49	100.0
ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA FOCALIZACIÓN DE LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA)		FRECUENCIA	Nº	%
Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	Nunca		3	6.1
	Pocas veces		11	22.4
	A veces		17	34.7
	Frecuentemente		15	30.6
	Siempre		3	6.1
Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	Nunca		5	10.2
	Pocas veces		10	20.4
	A veces		24	49.0
	Frecuentemente		9	18.4
	Siempre		1	2.0
Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	Nunca		2	4.1
	Pocas veces		10	20.4
	A veces		22	44.9
	Frecuentemente		14	28.6
	Siempre		1	2.0
Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	Nunca		1	2.0
	Pocas veces		11	22.4
	A veces		27	55.1
	Frecuentemente		5	10.2
	Siempre		5	10.2
Total			49	100.0

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA EVITACIÓN)	FRECUENCIA	Nº	%
Presentado el problema trato de concentrarme en otras cosas	Nunca	7	14.3
	Pocas veces	13	26.5
	A veces	12	24.5
	Frecuentemente	14	28.6
	Siempre	3	6.1
Realicé otra actividad para olvidarme del problema	Nunca	3	6.1
	Pocas veces	6	12.2
	A veces	18	36.7
	Frecuentemente	7	14.3
	Siempre	15	30.6
Salí al cine, a dar una vuelta, practiqué algún deporte, etc. para olvidarme del problema	Nunca	4	8.2
	Pocas veces	8	16.3
	A veces	9	18.4
	Frecuentemente	16	32.7
	Siempre	12	24.5
Total		49	100.0
ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA AUTO FOCALIZACIÓN NEGATIVA)	FRECUENCIA	Nº	%
Me convencí de que haga lo que haga las cosas siempre me saldrán mal	Nunca	12	24.5
	Pocas veces	20	40.8
	A veces	11	22.4
	Frecuentemente	6	12.2
	Nunca	14	28.6
No hice nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas	Pocas veces	18	36.7
	A veces	12	24.5
	Frecuentemente	3	6.1
	Siempre	2	4.1
	Nunca	8	16.3
Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema	Pocas veces	11	22.4
	A veces	20	40.8
	Frecuentemente	7	14.3
	Siempre	3	6.1
	Nunca	6	12.2
Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación	Pocas veces	9	18.4
	A veces	21	42.9
	Frecuentemente	11	22.4
	Siempre	2	4.1
	Nunca	4	8.2
Me di cuenta de que por mí mismo no podría hacerle frente al problema	Pocas veces	13	26.5
	A veces	22	44.9
	Frecuentemente	7	14.3
	Siempre	3	6.1
	Nunca	5	10.2
Me resigné a aceptar las cosas como eran	Pocas veces	6	12.2
	A veces	22	44.9
	Frecuentemente	11	22.4
	Siempre	5	10.2
	Total		49

Fuente: Cuestionario de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.

ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO (SUBESCALA REEVALUACION POSITIVA)	FRECUENCIA	Nº	%
Intenté concentrarme en los aspectos positivos del problema	Nunca	1	2.0
	Pocas veces	6	12.2
	A veces	23	46.9
	Frecuentemente	16	32.7
	Siempre	3	6.1
Intente sacar algo positivo del problema	Nunca	1	2.0
	Pocas veces	9	18.4
	A veces	20	40.8
	Frecuentemente	13	26.5
	Siempre	6	12.2
Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	Pocas veces	7	14.3
	A veces	19	38.8
	Frecuentemente	16	32.7
	Siempre	7	14.3
Comprendí que otras cosas diferentes del problema eran para mí más importante	Nunca	9	18.4
	Pocas veces	4	8.2
	A veces	22	44.9
	Frecuentemente	12	24.5
	Siempre	2	4.1
Experimenté eso de "no hay bien que por mal no venga"	Nunca	3	6.1
	Pocas veces	13	26.5
	A veces	16	32.7
	Frecuentemente	11	22.4
	Siempre	6	12.2
Comprobé que después de todo las cosas podrían haber ocurrido peor	Nunca	2	4.1
	Pocas veces	13	26.5
	A veces	17	34.7
	Frecuentemente	13	26.5
	Siempre	4	8.2
Total		49	100.0

Fuente: Cuestionario de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.

En la tabla 5, se observa que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes del primer año de enfermería, es la evitación con un 61,2%, que implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación; 57,1% las estrategias de reevaluación positiva las mismas que están enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo que tenga la situación; 53,1% buscan apoyo social, se caracteriza por la solución problemas apoyándose en los familiares o amigos; 44,9% la religión que involucra apoyo en seres espirituales; 42,8% emplean la auto focalización negativa, es decir se auto inculpan, se resignan ante el problema y se sienten indefensos ante la situación presentada; 20,3% recurren a la focalización de la solución del problema el cual concierne en decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema y 6,1% emplean la

estrategia de expresión emocional abierta la cual se caracteriza por realizar el afrontamiento mediante las manifestaciones expresivas hacia otras personas.

Estos resultados difieren con los hallados por Condori, M. (2012), donde indica que la estrategia más utilizada es la auto focalización negativa con 81,5%; mientras que otro grupo de estudiantes utilizan las estrategias de reevaluación positiva representada por un 75,5% y en tercer lugar se encuentran las estrategias de focalización en la solución del problema y la estrategia de evitación ambas con 72,8%. Del mismo modo Paucar, G. y Col. (2006), encontraron que las estrategias de afrontamiento enfocados al problema usados con mayor frecuencia son la “planificación” y el “afrontamiento activo”, también concluye que la estrategia con menos frecuencia de uso es la “supresión de actividades competentes” y la “postergación”.

El hecho de que los adolescentes y los jóvenes afronten de un modo más eficiente y adaptativo las demandas que se les presentan, fundamenta la importancia atribuida del tema por considerar a las estrategias de afrontamiento como posibles factores protectores de la salud.

Tabla 6. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. 2014.

ESTRÉS ACADÉMICO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
	Bueno		Regular		Malo		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	9	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	9	100,0%
Medio	0	0,0%	38	100,0%	0	0,0%	38	100,0%
Alto	0	0,0%	0	0,0%	2	100,0%	2	100,0%
TOTAL	9	18,4%	38	77,6%	2	4,1%	49	100%

p-value=0.00000

Fuente: Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada) y Cuestionario de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.

En la tabla 6, se observa que existe una relación significativa entre el estrés académico y la utilización de estrategias de afrontamiento, con valor de “p” de 0.00000.

En los estudiantes que presentaron un estrés académico bajo prevalece el uso de estrategias de afrontamiento buenas con 100%; los que presentaron estrés académico

medio, resalta el 100% con estrategias de afrontamiento regular y con estrés académico alto, el 100% utilizan estrategias de afrontamiento mal.

Los resultados obtenidos coinciden con los de Condori, M. (2012), donde concluye que los estudiantes que presentaron un estrés académico bajo el 6,6% hacen uso de estrategias adecuadas; los estudiantes que presentaron estrés académico medio, el 51.0% hacen uso de estrategias de afrontamiento regulares y los estudiantes que hacen uso de estrategias adecuadas e inadecuadas ambos con un 2.6%. Del grupo de estudiantes que presentaron estrés académico alto, el 23,2% utilizan estrategias de afrontamiento regulares. Resultando que el estrés académico en los estudiantes de enfermería tiene relación directa con las estrategias de afrontamiento. Así mismo se encontró similitud en la investigación de Paucar, G. y Col. (2006), donde indica que hay una estrecha relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, concluyendo que cuando el alumno presenta un estrés severo significa que no está haciendo un uso correcto de las estrategias de afrontamiento.

De nuestros resultados deducimos que cuando hay un estrés bajo el uso de estrategias de afrontamiento son adecuadas o regulares.

Los resultados obtenidos son altamente significativos, $p \text{ value} = 0,00000$ resultado que demuestra que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento están estrechamente relacionadas. Resultados que denotan que los alumnos hacen uso de las estrategias de afrontamiento ya sea de manera adecuada, regular o inadecuada, cuando estos presentan estrés académico.

En particular los estudiantes de enfermería están frecuentemente expuestos a situaciones estresantes por lo que es importante el conocer a qué niveles de estrés están sometidos y con que estrategias de afrontamiento hacen frente al estrés académico, ya que de esto dependerá su salud emocional y mental.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos e hipótesis del estudio se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. Las características sociodemográficas predominantes de la población en estudio fueron: sexo, femenino; el grupo de edad, 16 a 20 años; estado civil, solteros; con residencia y procedencia urbana; ocupación solo estudian; conviven con sus padres y hermanos; viven en casa alquilada; dependen económicamente de sus padres y profesan la religión católica.
2. La mayoría de estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, presentan un estrés académico de grado medio. Siendo la proximidad de exámenes escritos, prácticos y la sobrecarga académica las situaciones que les causa mayor estrés.
3. Los estudiantes de enfermería hacen uso de estrategias de afrontamiento regulares, siendo las más utilizadas las de evitación y de reevaluación positiva.
4. El estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería se relaciona de manera altamente significativa con el uso de estrategias de afrontamiento que estos usan dentro y fuera de la institución formadora, determinado con el $p_v = 0,0000$.

RECOMENDACIONES

1. A la Universidad Nacional de Cajamarca, reorientar y planificar actividades en las que participen conjuntamente docentes y estudiantes para juntos analizar la problemática del estrés académico y proponer alternativas para contrarrestar los factores estresantes del entorno que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante universitario.
2. A la oficina de Bienestar universitario debe promover la implementación de programas preventivo promocionales dirigido al fortalecimiento y desarrollo de habilidades psicoemocionales para que los estudiantes hagan frente al estrés académico.
3. A la Escuela Académico Profesional de Enfermería para que realice un trabajo conjunto entre docentes para realizar una reforma curricular que contenga espacios libres en los que el estudiante pueda darse un tiempo para sí mismo. Principalmente en los primeros años los estudiantes deben recibir una formación básica de afrontamiento al estrés académico. Así como también se recomienda la implementación y funcionamiento del servicio de tutoría y consejería en nuestra escuela que sirvan de apoyo a los estudiantes, para identificar las situaciones estresantes y hacerles frente de manera adecuada.
4. Al Departamento Académico de Enfermería, motivar la realización de nuevos estudios sobre la realidad problemática que puedan presentar los estudiantes de Enfermería, tanto a los docentes como alumnado de su responsabilidad, con la finalidad de mejorar el conocimiento en esta área y aportar con material bibliográfico/investigativo, ya que en nuestro medio es escaso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS (Organización Mundial de la Salud). Definición del estrés. 2013.
2. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE; 1999.
3. Lazarus A, Richard S. Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer; 2000.
4. Polo, A y Cols. (2000) Evaluacion del estrés academico en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Autonoma de Madrid. Disponible en URL:
<http://www.uco.es/organiza/centros/educacion/paginas/temporal/Sapuco/articulo.pdf>
5. Dueñas N. Riesgo Psicosocial y su prevención. Psicología de la Salud. [serie en internet] [citada en 2012 septiembre 30]. Disponible en http://bvs.sld.cu/revistas/mciego/docencia/psicologia_salud/paginas/pagina1/Tema3.html
6. Peiró, J. (2005). Desencadenantes del estrés laboral. España: Ediciones Pirámide.
7. OMS. Programa de Acción Mundial en Salud Mental.2010
8. Rocha Rodríguez R., Cabrera Ortega, E., González Quevedo, D., Martínez Martínez, R., Pérez Aguilar, J., Saucedo Hernández, R. et al. (2010). Factores de estrés en estudiantes universitarios. Bibliopsiquis, Interpsiquis 1. Presentado en 11º Congreso Virtual de Psiquiatría , 1-10 disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/1196>
9. López Bravo, I., Vivanco Skarneo, Z. & Mandiola Cerda, E. (2006) Percepción de los alumnos sobre su primer año de universidad. Revista Educación Médica, 9(3), 127-133. Universidad de Chile. Facultad de medicina.
10. Sánchez E et al. Estrés Académico en Estudiantes de Medicina. Universidad Nacional de Trujillo. Propuesta de Intervención Pedagógica I Congreso Peruano de Educación Médica. 2001.
11. Polo A, Hernández J, Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: <http://www.uco.es/organiza/centros/educacion/paginas/temporal/Sapuco/articulo.pdf>
12. Actimel de Danone. (2005). Estrés académico ante los exámenes en los estudiantes de 16 universidades españolas. Disponible en URL: <http://www.psiquiatria.com/ansiedad/22748/>

13. Berríos, F. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M. 2005. Disponible en: http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berrios_gf-principal&partie=sisbib.2006.berrios_gf|TH.5&base=documents.
14. Celis, J. y Cols. (2000). Estrés académico en estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Disponible en URL: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Anales/v62_n1/Ansiedad.htm
15. MINSA. Salud Mental. 2010
16. Díaz, Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev Hum Med [revista en la Internet]. 2010 Abr [citado 2014 Jun 13]; 10(1):. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es.
17. Ardon, R. (2008), “Influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de II de bachillerato del instituto salesiano San Miguel”. Honduras. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es
18. Fernández, E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional de la Universidad de León – México. Revista electrónica Unileon [serie en internet.2009] [citada 2012 Septiembre 23]. Disponible en <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
19. Olivetti, A. (2010), “Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario”. Argentina.
20. Hernández, B. (2011), “Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Agahuan”.México.
21. Berríos F. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M. 2005. Disponible en: http://www.cybertesis.edu.pe/sdx/sisbib/imprimer.xsp?id=sisbib.2006.berrios_gf-principal&partie=sisbib.2006.berrios_gf|TH.5&base=documents
22. Serón, N. “(2006), “Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M. Lima. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1009/1/seron_cn.pdf
23. Ticona, S., Paucar Quispe G., Llerena Callata G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. 2006. Enferm. glob. [revista en la Internet]. 2010 Jun [citado 2014 Jun13];(19).Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412010000200007&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412010000200007>.

24. Gonzales, M. (2008), "Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento". Publicada por la revista de la PUCP. Lima.
25. Inga, J. (2009), "Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM, 2008 / Jessica Inga Espinoza. – Lima. Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1009/1/seron_cn.pdf
26. Condori, M. (2013), Estrés Académico y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna -2012. Disponible en: <http://tesis.unjbg.edu.pe:8080/handle/unjbg/73/browse?value=Condori+Condori%2C+Melissa+Patricia&type=author>.
27. Henry, J. (2013), "El estrés en la vida universitaria en estudiantes de segundo y tercer ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Privada del Norte sede Cajamarca. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/228501028/EL-ESTRES-EN-LA-VIDA-UNIVERSITARIA-EXPOCACION-DE-CIENCI-de-ka-felicidad-docx>.
28. Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. Avances en Psicología Latinoamericana, 2 (26), 270-289.
29. Barraza M. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista Internacional de Psicología. . [serie en internet] 2008. . [citada 2012 Septiembre 23]; 8(2). [Alrededor de 30 pantallas]. Disponible en <http://psicologiarevista.99k.org/EI%20campo%20de%20estudio%20del%20estr es.pdf>
30. Guzmán C, Saucedo C. "La investigación sobre estudiantes en México (1992-2002). [seriado en línea]. 2007 [Citado 2014 Jun 30]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=2327996&pid=S01852698201100050001000017&lng=es
31. Escuela académico profesional de enfermería (EAPEN). Perfil del Estudiante de Enfermería de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad nacional de Cajamarca.
32. Selye. 1936 (citado en Bittar, 2008, p.5).
33. Selye, 1974 (citado en Sandín, 1995, p. 5).
34. Organización Mundial de la Salud (2009). [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/topics/mental_health/es/
35. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca.

36. Álvarez, G. Estrés. Un enfoque integral. La Habana: Editorial Científico - Técnica; 1998.
37. Sánchez, M. González, R. Cos, P. Macía, C. Estrés. Disponible en URL: <http://bvs.sld.cu/revistas/hih/vol23_2_07/hih01207.html>
38. Renovell, A. y Col. (2001). Eutrés y distrés. Disponible en URL: <http://www.efisioterapia.net/relajacion/03.php>
39. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE; 1999.
40. Barraza, M. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista Internacional de Psicología. . [serie en internet] 2008. . [citada 2012 Septiembre 23]; 8 (2) . [Alrededor de 30 pantallas]. Disponible en <http://psicologiarevista.99k.org/EI%20campo%20de%20estudio%20del%20estr%20es.pdf>
41. Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. Revista de Educación y Desarrollo, 7, 77-82.
42. Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. PsicologíaCientífica.com. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-delestres-academico.pdf>
43. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE; 1999.
44. Caldera, J.; Pulido, B.; y Martínez, M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos, Jalisco. 2007.
45. Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. PsicologíaCientífica.com. Extraído el 7 de junio, 2009 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
46. Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. PsicologíaCientífica.com. Extraído el 7 de junio, 2009 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estresacademico-de-los-alumnos-de-educacion-mediasuperior.pdf>
47. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
48. Fernández, E. (1997). "Estilos y estrategias de afrontamiento". En Fernández – Abascal, E. G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.) Cuadernos de práctica de motivación y emoción. Madrid: Pirámide.

49. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.
50. Sandin B, Chorit P. Cuestionario de afrontamiento del estrés. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica. [serie en internet] 2003[citada en 2012 Septiembre 18].8 (1).Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/46383899/afrontamiento-estres>
51. Moreno N.; Casco, S. y Trimarchi, I. Nivel de estrés académico en estudiantes de orientación educativa de la UPNFM de Tegucigalpa. Honduras.disponible em: <http://www.monografias.com/trabajos82/nivel-estres-academico-estudiantes/nivel-estres-academico-estudiantes.shtml>. Fecha de acceso: 15 agosto 2010.
52. Fernández Martínez E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional de la Universidad de Leon – Mexico . Revista electrónica Unileon [serie en internet.2009] [citada 2012 Septiembre 23] [alrededor de 200 pantallas] Disponible en <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
53. Vázquez C, Crespo M. Estrategias de Afrontamiento. [serie en internet], [citada en 2012 Septiembre 10].5. Disponible en http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf.

APENDICE N° 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes del Primer Año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014”.

Introducción

Estimado alumno(a) reciba usted mi cordial saludo, estoy realizando el trabajo de investigación para optar el título de Licenciada en Enfermería; el objetivo es obtener información sobre el estrés académico que suele acompañar al estudiante y por otro lado saber que estrategias utilizan para afrontar el estrés. Para lo cual solicito se sirva contestar con veracidad las preguntas que a continuación se exponen, expresándole que los son de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación.

Instrucciones

A continuación encontrará un cuestionario sobre características sociodemográficas marque con un “X”. Se presenta también una Escala de Hernández, Polo y Pozo (modificada) para determinar el estrés académico. Finalmente se presenta un Cuestionario para identificar las estrategias de afrontamiento al estrés de Bonifacio, Sadin y Paloma Chorot.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

1. **Edad**
 - a) 16 – 20 ()
 - b) 20 – 25 ()
 - c) 25 a más ()
2. **Sexo**
 - a) Femenino ()
 - b) Masculino ()
3. **Estado civil**
 - a) Soltero (a) ()
 - b) Conviviente ()
 - c) Casado (a) ()
 - d) Otros ()
4. **Residencia**
 - a) Urbana ()
 - b) Rural ()
5. **Procedencia**
 - a) Urbana ()
 - b) Rural ()
6. **Ocupación**
 - a) Solo estudia ()
 - b) Estudia y trabaja ()
7. **Convivencia**
 - a) Solo (a) ()
 - b) Con sus padres ()
 - c) Con sus hermanos ()
 - d) Con sus padres y hermanos ()
 - e) Con otros familiares ()
 - f) Otras personas ()

8. Vivienda

- a) Alquilada ()
 b) Casa propia ()
 c) Otros ()

9. ¿De quién depende económicamente?

- a) Padre ()
 b) Madre ()
 c) Ambos ()
 d) Hermanos ()
 e) De uno mismo ()

10. Religión

- a) Católica ()
 b) No católica ()

II. ESTRÉS ACADÉMICO

Lea atentamente y señale con una "X" las situaciones que le generan estrés académico.

SITUACIÓN	Nunca 0	Rara vez 1	Algunas veces 2	Casi siempre 3	Siempre 4
1.- Competitividad entre compañeros.					
2.- Proximidad de exámenes escritos y prácticos.					
3.- Nota desaprobatoria en alguna asignatura.					
4.- Rendir exámenes aplazados.					
5.- Sobrecarga académica (trabajos obligatorios, actividades).					
6.- Exposición continua de trabajos académicos en clase.					
7.- Complejidad de trabajos encargados.					
8.- Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas.					
9.- Intervención oral en el aula (responder o realizar preguntas).					
10.- Cambio en los horarios y/o en las condiciones de estudio.					
11.- Insatisfacción en las sesiones prácticas de las asignaturas.					
12.- Ambiente físico inadecuado.					
13.- Falta de incentivos.					
14.- Excesiva cantidad de alumnos en aulas y laboratorios.					
15.- Tiempo insuficiente para cumplir con las actividades académicas.					
16.- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas en fin de ciclo.					
17.- Relación conflictiva con algún docente que te afecte académicamente.					
18.- Problemas o conflictos con los compañeros de clase					
19.- Cumplimiento de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas.					
20.- La tarea que hay que estudiar.					
21.- Trabajar en grupo.					
22.- Obtener notas elevadas en las distintas materias.					
23.- Poder asistir a todas las clases.					
24.- No llegar a hora puntual a clases.					
25.- Asistir a la Práctica clínica.					
26.- Trato inadecuado en los establecimientos de salud.					
27.- Servicio inadecuado de biblioteca.					
28.- Falta de espacios para estudio.					
29.- Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados.					

III. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Señale con una "X" la alternativa que mejor represente el grado en que empleo cada una de las formas de Afrontamiento del Estrés que se indican.

Donde N= nunca , PV =pocas veces , AV = a veces, FR =Frecuentemente, S = siempre

ÍTEMS	N	PV	AV	FR	S
1.- Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0	1	2	3	4
2.- Me convencí de que haga lo que haga las cosas siempre me saldrán mal.	4	3	2	1	0
3.- Intenté concentrarme en los aspectos positivos del problema.	0	1	2	3	4
4.- Presentado el problema trato de concentrarme en otras cosas.	0	1	2	3	4
5.- Le conté a familiares lo que sentía.	0	1	2	3	4
6.- Le conté a algún amigo lo que sentía.	0	1	2	3	4
7.- No hice nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas.	4	3	2	1	0
8.- Intenté sacar algo positivo del problema.	0	1	2	3	4
9.- Realicé otra actividad para olvidarme del problema.	0	1	2	3	4
10.- Pedí consejo a algún familiar para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
11. - Pedí consejo a algún amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
12.- Pedí ayuda espiritual.	0	1	2	3	4
13.- Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema.	4	3	2	1	0
14.- Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.	0	1	2	3	4
15.- Me comporté de forma hostil con los demás.	4	3	2	1	0
16.- Salí al cine, a cenar, a dar una vuelta, practiqué algún deporte, etc. para olvidarme del problema.	0	1	2	3	4
17.- Acudí a la Iglesia para rogar que se solucione mi problema.	0	1	2	3	4
18.- Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.	0	1	2	3	4
19.- Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación.	4	3	2	1	0
20.- Comprendí que otras cosas diferente del problema eran para mi más importantes.	0	1	2	3	4
21.- Agredí a algunas personas	4	3	2	1	0
22.- Hablé con amigos y familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.	0	1	2	3	4
23.- Tuve fe en que Dios remediaría mi situación	0	1	2	3	4
24.- Hice frente al problema poniendo en marcha poniendo en marcha varias soluciones concretas.	0	1	2	3	4
25.- Me di cuenta de que por mí mismo no podría hacerle frente al problema.	4	3	2	1	0
26.- Experimenté eso de "no hay bien que por mal no venga".	0	1	2	3	4
27.- Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.	0	1	2	3	4
28.- Comprobé que después de todo, las cosas podrían haber ocurrido peor.	0	1	2	3	4
29.- Me desahogue expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
30.- Me resigne a aceptar las cosas como eran.	4	3	2	1	0

Gracias por su apoyo.

Nº DE INSTRUMENTO.....

ANEXO N°1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El siguiente estudio tiene como objetivo determinar y analizar la relación del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de Enfermería, Universidad Nacional de Cajamarca; por lo que se solicita a usted la participación en el presente trabajo de investigación, la cual es voluntaria.

Antes de tomar una determinación de su participación, lea con atención lo siguiente: el procedimiento que se llevará a cabo en este estudio es el siguiente:

1. Se le realizará una serie de preguntas en relación al estrés académico y estrategias de afrontamiento, dichas preguntas serán respondidas mediante un cuestionario y una Escala tipo Likert, para lo cual se le pide que responda con veracidad y seriedad.
2. Toda información obtenida en el presente estudio es confidencial y solo tendrá acceso a ella usted y el investigador.
3. En caso de no estar dispuesto (a) a participar en el estudio, usted tendrá derecho a retirarse voluntariamente con todas las garantías del ejercicio pleno y libre de sus facultades civiles.

En vista de lo antes expuesto y en plena función de mis facultades físicas, mentales y civiles:

Yo.....con
DNI N°.....domiciliado(a)
en.....

Acepto participar en el presente estudio y me someto a todas las exigencias que esta supone y de las cuales he tenido conocimiento por el presente documento.

Cajamarca Julio de 2014

Firma del participante