

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



**NIVEL DE ESTRÉS RELACIONADO A FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y
ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - 2014**

T E S I S

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

**PRESENTADO POR:
Bach. Enf. VIGO MENDOZA JAQUELY ELIZABETH**

**ASESORA:
MCs. DELIA ROSA YTURBE PAJARES**

CAJAMARCA - PERÚ

2014

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

**NIVEL DE ESTRÉS RELACIONADO A FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y
ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – 2014**

PRESENTADO POR:

BACH. ENF. VIGO MENDOZA JAQUELY ELIZABETH

ASESORA:

M.CS. DELIA ROSA YTURBE PAJARES.

CAJAMARCA - PERÚ

2014

DEDICATORIA

Dedico este esfuerzo personal y este logro académico y profesional:

- *A DIOS por ser el principio y fin de todo cuanto existe y por ser el inspirador de mi espíritu para la vocación hacia la enfermería y conclusión de esta investigación.*
- *A mis padres quienes estuvieron conmigo con su apoyo incondicional, en esos momentos de alegría y tristeza y que nunca me dejaron sola en ningún momento de mi arduo camino a la culminación de una etapa más de mi carrera profesional.*
- *A mis hermanos, familia y amigos con los que comparto todo lo que aprendo y de quienes también sigo aprendiendo.*
- *A todos los beneficiarios de la profesión de enfermería a quienes espero aportar una mayor conciencia del valor y trascendencia de la condición humana*
- *A todas las personas que me apoyaron para escribir y concluir esta investigación.*

AGRADECIMIENTO

- *A mi alma mater Universidad Nacional de Cajamarca quien me acogió durante mis estudios universitarios y darme la oportunidad de lograr este título*
- *A la M.Cs. Rosa Yturbe Pajares, asesora de la tesis por ser brillante guía y compartir su tiempo, generosidad, conocimiento y amplia experiencia de profesionalismo e invaluables aportes para la culminación de la tesis.*
- *A los alumnos de primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca por las facilidades brindadas en fase de Recolección de datos para el estudio.*
- *A mi familia por su gran amor, paciencia, comprensión y constante ánimo para seguir adelante y finalmente lograr esta meta trazada.*

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRAC

INTRODUCCIÓN

9

CAPITULO I: EL PROBLEMA

1.1. Definición y delimitación del problema

11

1.2. Formulación del problema

14

1.3. Justificación del problema

14

1.4. Objetivos

16

A. General

16

B. Específicos

16

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Ubicación en el contexto histórico social

17

2.2. Antecedentes de la investigación

19

A. Internacional

19

B. Nacional

21

C. Local

22

2.3. Teorías sobre el tema

22

2.4. Bases teóricas

23

A. Nivel de estrés

23

B. Estrés

23

a. Definición

23

b. Fases

24

c. Síntomas

26

d. Causas

26

e. Tipos

27

C. Factores sociodemográficos	31
D. Factores académicos	32
A. Estudiante de enfermería	33
B. Profesión de enfermería y el estrés	34
2.5. Hipótesis	35
A. Hipótesis alterna (h1)	35
B. Hipótesis nula (h0)	35
2.6. Variables de estudio	35
A. Variable independiente	35
Factores sociodemográficos	35
Factores Académicos	35
B. Variable dependiente	35
Nivel de estrés	35
2.7. Operacionalización de variables	35
CAPITULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. Tipo de estudio	40
3.2. Área de estudio	40
3.3. Unidad de análisis	40
3.4. Población y muestra	40
3.5. Criterios de selección	41
A. Criterio de inclusión	41
B. Criterio de exclusión	41
3.6. Métodos y técnicas de recolección de datos	41
3.7. Descripción de instrumentos para la recolección de datos	41
3.8. Validez y confiabilidad de instrumentos	42
3.9. Procesamiento y análisis de datos	43
3.10. Criterios éticos	43
CAPITULO IV: RESULTADOS	
CONCLUSIONES	

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ANEXOS

RESUMEN

Estudio descriptivo, analítico y correlacional, con una muestra de 60 alumnos del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. El objetivo general fue evaluar el nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de dichos estudiantes. Los datos sociodemográficos fueron recogidos por medio de un cuestionario semi estructurado y el nivel de estrés a través de la escala de Holmes y Rahe modificados. Se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson para la asociación de variables. Los resultados más relevantes fueron: la mayoría de sexo femenino, no tienen pareja, solo estudian, cuentan con servicios de agua, desagüe, con residencia y procedencia en Cajamarca capital, todos son solteros y cuentan con servicio básico de luz, más de la mitad de religión católica, tienen casa propia y la comunicación con sus padres es regular, menos de la mitad comprendidos en el grupo etario de 16 a 20 años de edad; viven con sus padres y hermanos, cuentan con el apoyo económico de sus padres. Los factores académicos estudiados destacan: la mayoría son alumnos regulares, llevan asignaturas obligatorias, no son beneficiarios del comedor universitario ni de incentivo económico por 1° ó 2° puesto en su carrera profesional, con horarios de estudio de lunes a viernes de 50 - 60 horas semanales, descansan en su tiempo libre, con insuficiente tiempo para culminar actividades y no tienen relación conflictiva con los docentes ni compañeros de clase. Existe alta significancia entre el nivel de estrés y los servicios básicos de agua y desagüe con un p - value de 0.016 y ser beneficiario de incentivo económico por 1° y 2° puesto en su carrera profesional con un p - value de 0.042. Concluyendo que los servicios básicos agua, desagüe y no ser beneficiario de incentivo económico por 1° y 2° puesto en su carrera profesional se relacionan con el nivel de estrés de los estudiantes del primer año de enfermería investigados.

Palabras claves: Nivel de estrés, factores sociodemográficos y académicos.

ABSTRACT

Descriptive, analytical and correlational with a sample of 60 students in the first year of Nursing at the National University of Cajamarca study. The overall objective was to assess the level of stress related to sociodemographic and academic factors such students. The sociodemographic data were collected through a semi -structured questionnaire and the level of stress through the scale of Holmes and Rahe modified. They conducted a Pearson correlation analysis for the association of variables. The main results were: Most female, without partners, only study , with facilities for water, drain , and source residing in Cajamarca capital, all are single and have basic service light, more than half Catholic, have their own home and communication with parents is regular, less than half within the age group of 16-20 years old; live with their parents and siblings, have the financial support of their parents . Academic factors studied include: the majority are regular students take required courses are not beneficiaries of the canteen or economic incentive for 1st or 2nd place in his career , with study schedules from Monday to Friday from 50-60 weekly hours , rest in their free time, with insufficient time to complete activities and have no conflicting relationship with teachers and classmates. There is high significance between stress level and basic water and drain with a p - value of 0.016 and a beneficiary of economic incentive for 1st and 2nd place in his professional career with a p - value of 0.042. Concluding that basic services water, drain and not be a beneficiary of economic incentive for 1st and 2nd place in their careers are related to the stress level of the freshmen nursing investigated.

Keywords: stress level, sociodemographic factors and academics.

INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos en los que el estudiante universitario era un “bien” escaso para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de “élite” (tanto social como institucional) a la universidad de “masas” ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés, de ellos, sin duda, uno de los más relevantes es el de la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral. Ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes se plantean por encima incluso de la adquisición de conocimientos. De otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario.

El Estrés o Stress, es un término cada vez más utilizado; involucra procesos físicos, químicos y emocionales, que puede conducir a enfermedades físicas. Los individuos varían en su capacidad para manejar el mismo. La forma en que una persona percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar a un acontecimiento estresante o al estrés frecuente.

La investigación sobre el estrés relacionada a factores sociodemográficos y académicos orienta y organiza la teoría hacia las consecuencias que tienen las experiencias. El estrés es un fenómeno que representa un problema de gran relevancia actual en el marco del estudio, organización, apoyo social, aspectos socioeconómicos, status marital, rol laboral y género; pudiendo estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes. Las influencias sobre la salud no se limitan al influjo de variables como el sexo, la edad, el nivel de ingreso, entre otros, sino que incluyen otras variables menos estratificadas, tales como los estilos o hábitos de vida (por ejemplo, fumar, tomar drogas, hacer poco ejercicio físico, seguir una dieta poco saludable, entre otros.)

Se espera que los resultados de esta investigación sirvan de evidencia de los problemas de salud mental (estrés), de los estudiantes y así las autoridades universitarias en coordinación con la oficina de Bienestar Universitario y directivos de las escuelas profesionales hagan efectivo la implementación de Programa de Tutoría y Consejería.

El mismo está organizado en 4 capítulos generales que a continuación se detallan:

Capítulo I. Aborda el problema científico, la delimitación y definición, la formulación, justificación y objetivos del estudio.

Capítulo II. Trata el marco teórico, con los antecedentes correspondientes, fundamentos teóricos, marco conceptual, hipótesis y variables.

Capítulo III. Se ocupa del aspecto metodológico de la investigación.

Capítulo IV. Se presentan los hallazgos y discusión de los mismos.

Finalizando con las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Definición y delimitación del problema

El interés por el estrés (entendiendo como la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes) se ha convertido en algo muy común en la actualidad, ya que se ha incrementado notablemente y ha adquirido características que lo han hecho colocarse como un problema.

La organización mundial de la salud (2007) define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, en otras palabras, es una respuesta a demandas que vienen desde afuera o desde adentro de la persona. Todos estamos predispuestos a distintos factores internos o externos que pueden provocar estrés, el cual puede tener diferentes síntomas.¹

Para Ivancevich, Matteson y Konopaske (2005), aseveran que el estrés es el resultado de la interacción entre el trabajo (estudio o cualquier otra actividad) y el individuo, constituyéndose en un estado de desequilibrio que puede manifestarse con insomnio, transpiración excesiva, nerviosismo, irritabilidad, entre otros. Algunos individuos responden de una manera positiva mediante una mayor motivación y compromiso para realizar las tareas y otros reaccionan de una forma menos deseable, recurriendo al alcoholismo, drogadicción, bajo rendimiento académico, problemas de conducta, entre otros.²

Hernández, Poza y Polo (1994), lo definieron como aquel que se produce en el ámbito educativo, de modo que es un mecanismo que podría afectar tanto a profesores en el abordaje de sus tareas docentes, como a estudiantes en cualquier nivel educativo, especialmente del ámbito universitario, como es el de esta investigación, el ingreso a la

universidad trae cambios abruptos en la mayoría de los jóvenes universitarios, por su exigencia en el ritmo de vida y la metodología de trabajo que emplean los docentes.³

Fisher S. (1986), considera que el ingreso en la universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, junto con otros factores, del fracaso académico universitario.⁴

Por su parte Taylor (2007), plantea, que a nivel educativo, se han desarrollado una serie de investigaciones las que afirman la relación entre la toma de notas, evaluaciones, hablar en público y otros estresantes de la vida académica, y cambios en los parámetros inmunológicos, aumento de la frecuencia cardiaca, e inclusive inconvenientes de salud y ausentismo.⁵

Los primeros años de estudios universitarios son de gran dificultad para todos los alumnos.⁶ Se ha establecido que los estudiantes que tienen mejores recursos económicos, que provienen de colegios que gozan de calidad y prestigio reconocido, se adaptan con mayor facilidad al nuevo ambiente universitario. A diferencia de los estudiantes que tienen un estatus socioeconómico muy adverso, tienen condiciones de estudio inadecuadas en el hogar, y que se encuentran sometidos a privaciones de todo tipo.⁷

El malestar psicológico, entendido como el nivel de estrés, desmoralización, disconfort y desasosiego percibido en sí mismo⁸, se ha relacionado con una serie de factores de orden sociodemográfico y académico en los estudiantes del área de la salud. Entre los factores sociodemográficos se describen la menor edad, sexo, nivel socioeconómico bajo⁹, el vivir sin los padres, pobre relación familiar y los factores académicos que incluyen las evaluaciones, exámenes y sobrecarga de estudio,^{10,11} la insatisfacción con la carrera, cursar el primer año de carrera.^{12,13} Y si dichos factores permanecen por largo periodo sin ser resueltos, terminan afectando la integridad biopsicosocial del alumno, que se manifiesta

con déficit de su atención, dificultades en la memoria, atención y concentración, rendimiento académico bajo y una escasa productividad del alumno.¹⁴

De otro lado, diversos estudios epidemiológicos y sociales han demostrado consistentemente que el estrés psicosocial asociado a condiciones adversas de vida se relaciona con un aumento de trastornos mentales, particularmente ansiedad y depresión, y además constituye un factor de riesgo para los trastornos por abuso y dependencia a sustancias adictivas.¹⁵

La formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés.¹⁶ Durante el proceso de formación (5 años) se espera que los estudiantes de enfermería desarrollen competencias de alta complejidad para lograr desempeñar su rol profesional. Los desafíos que plantea esta responsabilidad multidimensional, demanda profesionales de enfermería con competencias cada vez más integrales y complejas, especialmente en la dimensión psicosocial, como son: la relación de ayuda con el paciente y su familia en situaciones críticas, acompañamiento en el sufrimiento y en la fase terminal de la vida, trabajo en equipo y liderazgo de equipos de enfermería o multidisciplinarios, entre otras.¹⁷

Teniendo en cuenta que los niveles de estrés percibidos por los estudiantes de enfermería son mayores que los de otras titulaciones¹⁸, es necesario conocer algunos aspectos del estrés, por ser una de las enfermedades más comunes en el mundo, que debido a las exigencias académicas se comportan como estresores curriculares o estímulos inducentes de respuestas conocidas específicamente como estrés estudiantil.

Se afirma que el estrés no puede entenderse solamente sobre la dicotomía salud-enfermedad; ni tampoco el éxito o fracaso escolar, no deben condicionarse solamente a factores internos o de personalidad, sino también a factores externos o ambientales en los cuales influyen, obviamente, las capacidades de los individuos generando resultados académicos diferentes. Los objetivos educacionales son percibidos por los estudiantes

como metas. Estas metas, desde un punto de vista psicológico, pueden resultar altas o bajas, generando en ellos una serie de respuestas positivas o negativas.¹⁹

Diversas investigaciones demuestran que los alumnos disminuyen considerablemente su rendimiento académico, y el 60 % abandonan sus estudios y lo hacen en el primer año de universidad. Esto se debe a altos grados de estrés, exigencias académicas y dificultad en la acomodación al mismo.

El presente trabajo es un tema de interés general, y de actualidad, el cual refleja al estrés como uno de los principales problemas por el cual atraviesan la mayoría de estudiantes de todas las edades, grupos sociales, géneros y que agobian y afectan su salud biopsicosocial.

Por ello se desea responder la siguiente interrogante

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería . Universidad Nacional de Cajamarca - 2014?

1.3 Justificación del problema

El tema del estrés enfocado en los diferentes campos de conocimiento ha sido bastante fecundo al final del siglo veinte y el tiempo transcurrido del siglo veintiuno. Durante este periodo, se han generado una serie de perspectivas teóricas que han estimulado a los interesados en esta área, a la investigación pura y aplicada. Se han podido integrar las concepciones fisiológicas y socioculturales en teorías que ofrecen perspectivas, para los investigadores de nuevas generaciones.

Una investigación realizada por Kember²⁰, reporta que los estudiantes sienten que no tienen tiempo para el ocio, la familia o los amigos. Celis et al²¹, evaluaron la Ansiedad Estado (AE) y Rasgo (AR) y el Estrés Académico entre los estudiantes de Medicina Humana de

primer y sexto año, encuestaron 98 estudiantes, encontrando mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.

Entidades gubernamentales y organismos internacionales como el Banco Mundial, han estudiado la educación y su relación con las condiciones sociales. Se incluye en estos estudios el tema del estrés; se considera fundamental la asociación entre las condiciones socioeconómicas y los diferentes resultados educativos y el campo de investigación en el que se incluye la educación superior. La educación se presenta como un motor fundamental del crecimiento económico y de la competitividad en el contexto de los nuevos mercados globalizados, y es percibida como uno de los principales medios de desarrollo social; asimismo, hay correlaciones significativas entre los niveles educativos y los niveles socioeconómicos adquiridos.

Se realizó la presente investigación porque se ha observado que en muchos de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca su nivel de estrés se incrementa durante el primer año de carrera, debido a que experimentan un cambio del nivel secundario al nivel superior lo cual implica cambios de horarios de clases, metodología de los docentes, procedencia y residencia de los estudiantes y muchos de ellos no suelen adaptarse fácilmente por lo que suelen abandonar los estudios porque se sienten presionados por la carga académica.

El presente trabajo es importante porque permitirá conocer y apoyar al estudiante en la resolución de sus problemas y respuestas afectivas, emocionales, familiares o sociales que obstaculizan su aprendizaje, a través de estrategias. Es factible ya que se cuenta con el permiso de la institución, asimismo con la colaboración voluntaria de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca y los recursos financieros necesarios de la investigadora.

Esta investigación será de utilidad ya que permitirá dar a conocer a las autoridades universitarias la problemática psicoemocional provocada por el estrés en el estudiante de enfermería, para que tomen las medidas preventivas pertinentes.

De igual manera, los resultados permitirán incrementar el acervo teórico sobre el tema del estrés, relacionado a los factores sociodemográficos y académicos, motivando a los bachilleres de salud continuar estudiando temas similares.

1.4 Objetivos

A. General

Determinar el nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.

B. Específicos

1. Identificar el nivel de estrés de los estudiantes del primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.
2. Identificar factores sociodemográficos de los estudiantes del primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.
3. Determinar los factores académicos de los estudiantes del primer año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.
4. Determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y los factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca - 2014.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Ubicación en el contexto histórico social

Antecedentes históricos del concepto de estrés

La propia palabra estrés surgió antes del inicio de la historia moderna. Estrés deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión²². En las primeras investigaciones sobre el estrés, éste fue identificado como un proceso de alteración fisiológica. Ya Claude Bernard en 1867,²³ sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar el organismo y que una de las principales características de los seres vivos reside en su poder de mantener la estabilidad de su medio interno aunque se modifiquen las condiciones del medio externo. Cannon,²⁴ en 1922, fue uno de los pioneros en estudiar las respuestas fisiológicas ante una situación de estrés, propuso el término homeostasia (del griego homoios, similar y stasis, posición) para designar los procesos fisiológicos coordinados, que mantienen constante el medio interno mediante numerosos mecanismos fisiológicos, y la respuesta de lucha o huida. El concepto de homeostasis hace referencia al equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo. El funcionamiento óptimo del organismo implica el mantenimiento de unas constantes vitales necesarias para la supervivencia y el bienestar. La perturbación de ese equilibrio por algún agente nocivo y los procesos reparadores subsiguientes, constituirían la reacción biológica de estrés.²⁵ Secundariamente, esta movilización fisiológica serviría para potenciarlas respuestas de lucha o huida (la conocida expresión de “fight or flight “, emitida en 1929) frente al agente perturbador. En la década de 1930 Hans Selye, un joven austriaco de tan solo 20 años de edad, estudiante del segundo año de medicina de la Universidad de Praga observó que todos los enfermos, además de padecer las enfermedades diagnosticadas en sus respectivas historias clínicas presentaban síntomas comunes como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, disminución del peso y astenia, entre otros. Este diagnóstico llevó al acucioso investigador a ejercer su paternidad dándole por dominación al fenómeno descubierto “síndrome de estar

enfermo²⁶. El citado investigador, luego de desarrollar experimentos físicamente extenuantes con ratas de laboratorio comprobó tres factores de reacción: La elevación de las hormonas suprarrenales (adrenocorticotrófica (ACTH), adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático, y la presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo denominó “estrés biológico”, y más tarde simplemente “estrés”.

Con la publicación del libro de Selye en 1960, se definió el estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar) que pueden actuar sobre la persona.^{27,28} Selye²⁹, consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados, y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, provocan el trastorno del estrés.

El estrés ha sido definido por Obtitas³⁰, desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir que el estrés surge en el interior de la persona. Por su parte, las orientaciones psicológicas y sociales, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. Por el contrario, otras orientaciones han acentuado definir el estrés de forma interactiva. Esta visión atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, al especificar que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno. Por otra parte, los modelos integradores multimodales precisan que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que se hace necesario comprenderlo como un conjunto de variables que funcionan sincrónica y diacrónicamente dinamizadas a lo largo del ciclo de vida. No fue hasta el siglo XX cuando se descubrió el

mecanismo psicofisiológico del estrés. Desde entonces, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas. Pulido, Rojas, Sampedro, Sarthou, citan a Araujo, para quienes el término estrés llegó al idioma inglés entre los siglos XII y XVI. Al parecer según la etimología, el término en referencia proviene del francés *destresse*, cuyo significado es, ser o estar colocado en situación de estrechez u opresión. Su denominación original inglesa fue *distress*, vocablo que con el paso del tiempo fue perdiendo la sílaba *di* y se convirtió en *stress*, aceptada en el idioma español como *estrés*, que significa fatiga nerviosa, presión, tensión.

2.2 Antecedentes de la investigación

Para la construcción de esta investigación se consideró la revisión de ciertos estudios que soporten la relevancia de niveles de estrés frente al manejo de diversas situaciones vivenciadas por el ser humano, tal como son los factores sociodemográficos y académicos.

Wolf, Kissling y Burgess, estudiaron una muestra de estudiantes del primer curso de Medicina encontrando que las experiencias negativas señaladas con mayor frecuencia fueron: la sobrecarga de tareas, las pérdidas de tiempo, la gran cantidad de tiempo dedicado al estudio, la falta de tiempo libre, las clases aburridas o mal impartidas y los exámenes coincidiendo con Abouserie quien elaboro un instrumento Encontrando que los factores mencionados anteriormente son la principal causa de estrés^{31,32}

A. Internacional

Feldman et al, (2008) en Venezuela, realizaron una investigación que tuvo como finalidad evaluar el estrés académico, en 321 estudiantes universitarios de carreras técnicas. Los resultados indicaron que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en

general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.³³

Así se tiene que Gupchup, Borrego y Konduri (2004), realizaron un estudio que relacionó el estrés y la calidad de vida de estudiantes de Farmacia en la Universidad de Nuevo México. Entre sus hallazgos mencionan que las mujeres presentan mayor intensidad de estrés y por lo tanto, experimentan una salud mental de menor calidad; aunque en el componente físico de la calidad de vida, no hallaron diferencias entre hombres y mujeres.³⁴ Por su parte, Marshall, Allison, Nykamp & Lanke, investigaron el estrés percibido y la calidad de vida en estudiantes de Farmacia, destacando ambos aspectos como un requisito, en la acreditación de la carrera. Las agencias de acreditación actualmente solicitan a las instituciones educativas, explorar el estrés en estudiantes, incluyendo sus consecuencias y posibles medidas a implementar.³⁵ Los resultados del estudio coinciden en que las mujeres tienen mayor grado de estrés y que existen factores curriculares, y otros relacionados con la red social, económicos y asignaciones extra cátedra, que pueden actuar como detonantes de estrés en estudiantes. La familia, el ejercicio físico, el tiempo de ocio e incluso la ingesta de bebidas alcohólicas, fueron consideradas como medidas utilizadas por los estudiantes para disminuir el estrés.^{36,37,38,39}

Astudillo, C. (2000) realizó un estudio sobre “Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali”, con el objetivo de determinar los efectos biopsicosociales que produce el estrés en los estudiantes; el método fue descriptivo exploratorio transversal; la muestra estuvo conformada por 50 estudiantes; y finalmente concluyeron que hay gran influencia del estrés en el aspecto biológico, psicológico y social afectando directamente este equilibrio, como una consecuencia de factores externos al organismo.⁴⁰

Betancourt, Hernández, Suárez y Arguello (2006) demuestran que en los estudiantes de ciencias de la salud de México el 39% de ellos obtiene un nivel de estrés alto, 43% proyecta un nivel de moderado con tendencia a incrementarse en una situación que demande más de las ya vividas y un 18% indica un nivel de estrés leve. Estos resultados indican que el

índice de estudiantes sufre un importante nivel de estrés. Se podría decir que más del 50% puede presentar una importante depresión o un problema mayor ocasionado por el estrés al que se someten.⁴¹

Tejedor y García-Valcárcel (2006) realizaron un estudio en España donde se determinó factores en base al rendimiento del estudiante al respecto opinaron que la variable que más incide en el estrés, es el escaso nivel de conocimientos previos en el alumno para cursar las asignaturas, seguida de la falta de incentivos, la relación con los docentes, tiempo para realizar actividades académicas, autoexigencia y responsabilidad del estudiante.⁴²

Cohen (2002) hace referencia a un estudio del Banco Mundial, donde se demostró que entre un 40% y 50% de los resultados en cuanto al nivel de estrés está fuertemente asociado al impacto de las características del contexto socioeconómico y familiar. También menciona aspectos relacionados con la infraestructura física de la vivienda, destacando características de hacinamiento.⁴³

B. Nacional

Sánchez et al (2001), realizaron una investigación sobre “Estrés académico en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo” con el objetivo de determinar las características del estrés académico; mediante un estudio descriptivo relacional en una muestra de 159 alumnos de primero, cuarto y séptimo año concluyendo que: el nivel de estrés fue medianamente alto, los estresores predominantes fueron sobrecarga de tareas 26%, evaluaciones 25% y exceso de responsabilidad 17%, las estrategias de afrontamiento más utilizados fueron los esfuerzos por razonar y mantener la calma con un 26%.⁴⁴

González, Fernández, González y Freire (2010), tuvieron como propósito estudiar los estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Los cuales revelaron que los exámenes y las intervenciones en público, por este orden, son las dos situaciones académicas percibidas como más estresantes. Estos resultados sugieren que las situaciones más directas y claramente relacionadas con la evaluación son las que

generan un mayor estrés a los estudiantes, seguidas de la sobrecarga del estudiante y deficiencias metodológicas del profesorado, factores que podemos considerar comparten la característica de externalidad e incontrolabilidad con respecto a los anteriores. Asimismo, encontraron diferencias significativas entre los grupos de estudiantes establecidos en función de la titulación que cursan en los estresores sobrecarga del estudiante, carencia de valor de los contenidos de aprendizaje y estudio y baja autoestima académica. Otros hallazgos indican que existen diferencias significativas en los estresores: falta de control sobre el propio rendimiento, exámenes e imposibilidad de participar en las decisiones respecto del propio trabajo académico.⁴⁵

En el Perú la prevalencia anual del estrés es del 14% aproximadamente, siendo más frecuente en mujeres que en varones.⁴⁶ El estrés es una de las enfermedades más frecuentes que se manifiestan en nuestro siglo, teniendo como consecuencias trastornos cardiacos, hipertensión arterial, cáncer, alteraciones metabólicas y hormonales.^{47,48}

C. Local

Carbajal N, Rafael M. (2010), investigó “Mecanismos de afrontamiento asociados al nivel de estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- Sede Jaén”, a una muestra de 162 estudiantes, cuyos resultados fueron: los estudiantes con edad entre 20-23 años es el grupo etario con mayor nivel de estrés moderado (66.3%), seguido por los estudiantes que están entre las edades de 24-27 años (64.7%).⁴⁹

2.3 Teorías sobre el tema

En esta investigación se utilizó la Teoría de la Generalidad y la Teoría de la Especificidad, la que es defendida por Lazarus y Folkman. La teoría de la generalidad está construida en base a dos conceptos que tienen que ver por un lado por las demandas y por otro con las respuestas.

Las teorías de generalidad proponen la acción de mecanismos biológicos generales que impactan negativamente ya sea al sistema como un todo o a sistemas orgánicos vulnerables, según esta teoría las respuestas fisiológicas dependen de la interacción específica del individuo con su entorno. Los procesos de evaluación cognitiva, las variables individuales y situacionales y las estrategias de afrontamiento dan lugar a emociones distintas y a patrones de respuestas fisiológicas diferentes y esto hace que el individuo se predisponga a desarrollar ciertos trastornos y no otros.⁵⁰

Y la teoría de especificidad se enfoca sobre mecanismos biológicos particulares que, mediante efectos específicos, participan en el desarrollo de una enfermedad en concreto. La controversia teórica que domina hoy en día el pensamiento sobre los factores psicológicos y sociales en la salud y en la enfermedad, hace referencia a dos formas de conceptualizar el papel de la emoción y el estrés en la enfermedad. Una defiende la generalidad y otra su especificidad.

Dado que la investigación y las teorías con perspectiva de generalidad y especificidad se enfocan en diferentes variables. En los enfoques de generalidad veremos los eventos de vida valorados como estresores.

2.4 Bases teóricas

A. Nivel de estrés

Slipak O. (1991). Refiere que el nivel de estrés, es la tensión o presión que sucede cuando la persona ve una situación como una exigencia que podría estar por arriba de sus capacidades o recursos exigiendo un cambio o adaptación.⁵¹

B. Estrés

a. Definición: es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los

latidos del corazón; es lo que uno nota cuando reacciona a la presión, sea del mundo exterior sea del interior de uno mismo. El estrés es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier edad. Está producido por el instinto del organismo de protegerse de las presiones físicas o emocionales o, en situaciones extremas, del peligro, siendo este un estímulo que nos agrede emocional o físicamente, ya sea si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo.⁵² Cano (2001) afirma que el estrés ha sido entendido desde los tres enfoques siguientes:⁵³

- **Como estímulo:** el estrés es capaz de provocar una reacción o respuesta por parte del organismo. Unos ejemplos del estrés como estímulo son los exámenes, las catástrofes naturales, los trabajos peligrosos o las separaciones matrimoniales. Todos estos acontecimientos exigen que el individuo realice conductas de ajuste para afrontar la situación, porque su bienestar se encuentra amenazado por las contingencias ambientales.⁵⁴

-**Como reacción o respuesta:** el estrés se puede evidenciar en cambios conductuales, cambios fisiológicos y otras reacciones emocionales en el individuo.⁵⁵

-**Como interacción:** el estrés interactúa entre las características propias de cada estímulo exterior y los recursos disponibles del individuo para dar respuesta al estímulo. Entonces, el estrés puede definirse como un proceso o secuencia de etapas, el cual comienza cuando el individuo recibe un conjunto de exigencias impuestas por el medio, y a las cuales el individuo debe adaptarse para dar una respuesta adecuada y rápida usando todos los recursos disponibles a su disposición, provocando que el individuo realice un esfuerzo agotador para lograr tal respuesta.⁵⁶

b. Fases del estrés

El Dr. Hans Selye define al estrés se manifiesta como un proceso que consta de tres fases que llama "Síndrome General de Adaptación". Al principio se da una fase en la cual todo nuestro organismo está en alarma. A ella le sigue la movilización del aguanete físico, emocional y mental para resistir el estrés. La fase final es la etapa de agotamiento general.

En las tres fases que forman el Síndrome General de Adaptación, se liberan en el organismo agentes químicos y hormonas que si se mantienen durante mucho tiempo terminan estresando al mismo.

Fase de Alarma: la fase de alarma ocurre cuando experimentamos una situación como un desafío que excede a nuestro control, por ejemplo un susto. Nos prepara para dar una respuesta casi inmediata a la situación que se nos presenta. Así, en esta fase nos esforzamos y luchamos para recuperar el control. Cuando pasa el susto nuestro organismo se relaja y recuperamos el estado de reposo. Si la situación de susto se mantiene de forma continua, pasamos a la siguiente fase.

En esta fase el corazón late más fuerte y rápido subiendo la presión arterial. La sangre se desvía del estómago y de la piel hacia los músculos por si necesitamos realizar movimientos rápidos. Las pupilas se dilatan, la respiración aumenta y los músculos se contraen.

Fase de Adaptación: cuando no podemos cambiar la situación que se nos presenta el organismo moviliza todos los recursos disponibles para adaptarse a esta nueva situación. Esta fase dura más tiempo pero llega a su límite cuando se agota la energía.

En esta fase la presión arterial sube lentamente. Los tejidos del cuerpo retienen componentes químicos como el sodio. Las suprarrenales aumentan de tamaño y liberan cortisol al torrente sanguíneo, provocando una serie de cambios físicos. El nivel de colesterol aumenta y aparece una pérdida de potasio. Hay un aumento de la secreción de ácidos grasos. Disminuyen las defensas y aumenta el desequilibrio del estado emocional derivando hacia la depresión.

Fase de Agotamiento: al no poder cambiar la o las situaciones que producen estrés y no ver salida a la situación, se agotan todos nuestros recursos orgánicos y emocionales.

El estrés continuo hace que el funcionamiento hormonal libere sustancias químicas que dañan a los tejidos abriendo posibilidades a diferentes enfermedades.⁵⁷

c. Síntomas somáticos como manifestaciones del estrés: otros investigadores mencionan las repercusiones del estrés, no sólo psicológicas, sino también en la salud física. Los efectos del estrés en el organismo son múltiples. A continuación se mencionan de manera general algunos de ellos: en el aparato circulatorio, la hipertensión arterial,⁵⁸ activación de factores protrombóticos; infarto de miocardio; aterosclerosis y los accidentes cerebrovasculares; aumento de la homocisteína plasmática -aminoácido asociado a enfermedad vascular,⁵⁹ disminución de la vasodilatación dependiente del endotelio (óxido nítrico). A nivel del aparato respiratorio: inducción de crisis asmática; en el aparato digestivo propensión a úlceras gástricas y gastro-duodenales y episodios de colon irritable. En el riñón ocurre el aumento de la re absorción de sodio y estimulación de la liberación de Renina con elevación de los niveles plasmáticos de Angiotensina II; en el sistema inmunitario, depresión inmunológica; en la regulación del peso corporal, inhibición de la leptina, hormona producida por el tejido adiposo y reguladora del peso corporal; en las funciones mentales, se ha asociado al inicio del trastorno bipolar,⁶⁰ y en la piel, aumento de la sudoración. Si el estrés es prolongado, pueden surgir patologías dermatológicas vinculadas a estados de ansiedad.

c. Causas del estrés

Fisiológicas: podemos mencionar las causas genéticas, es decir heredadas, las causas congénitas, las enfermedades y lesiones previas como por ejemplo la disminución de la resistencia.

Psicológicas y psicosociales: es aquí donde podemos mencionar la predisposición de la persona, su vulnerabilidad emocional y cognitiva, como asimismo la crisis vitales por edad como por ejemplo la adultez, la tercera edad, también son causas en esta clasificación las relaciones interpersonales conflictivas o insuficientes.⁶¹

d. Tipos de estrés

El eustrés (estrés positivo): es un tipo de estrés a corto plazo que proporciona una resistencia inmediata surge en puntos de mayor actividad física, entusiasmo y creatividad. Es un estrés positivo que se da cuando la motivación y la inspiración son necesarias por ejemplo una gimnasta experimenta eustrés antes de una competición.⁶²

Es el estrés positivo, no produce un desequilibrio de tipo fisiológico; a nivel psicológico la persona es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello es decir que nos permite disfrutar de la vida agradeciendo por cada momento que se tenga. El eustrés incrementa la vitalidad, salud y energía, 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. Por ejemplo: un viaje cargado de aventura, una nueva relación sentimental, un ascenso largamente soñado, la culminación de una carrera universitaria, la realización de un sueño por el cual se ha trabajado por mucho tiempo una alegría familiar.⁶³

Distrés (estrés negativo): es un estrés negativo provocado por los reajustes constantes o alteraciones en una rutina. La angustia crea sentimientos de malestar y falta de familiaridad. Hay dos tipos de distrés el estrés agudo es un estrés intenso que llega y desaparece rápidamente en cambio el estrés crónico es un estrés prolongado que existe desde hace semanas, meses, o incluso años. Alguien que está en constante reubicación o cambio de trabajo puede experimentar distrés.⁶⁴

Este tipo de estrés hace que la persona desarrolle una presión o esfuerzo muy por encima del necesario de acuerdo a la carga que sobre este recae. Este tipo de estrés va acompañado siempre de un desorden fisiológico existe una aceleración de las funciones, hiperactividad, acortamiento muscular, apareamiento de síntomas de otras enfermedades en una idea provocamos nuestro deterioro más rápidamente. Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés, por ejemplo ya hemos oído hablar de casos de personas que han sufrido problemas cardiacos como producto de impresiones agradables como son el

reencuentro con un familiar, ganar la lotería, el ver ganar a su equipo favorito cuando gana, o personas que ante la próxima realización de su matrimonio sufren de ataques de pánico y de ansiedad, entre otros.⁶⁵

Para Richard Lazarus (1966) es "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".⁶⁶

Estrés físico y estrés mental: ciertos autores diferencian entre el estrés físico y el estrés mental, mientras que otros fusionan ambos términos cuando hablan del estrés. Esta diferenciación depende del origen o causa del estrés, llamando al estrés físico principalmente como fatiga o cansancio físico. Puede agrandarse esta definición para incluir exposición al calor o al frío, al peligro, o a sustancias irritantes. En cambio, el origen del estrés mental está en relación interpersonal, frustraciones y apegos, conflictos con nuestra cultura o religión o por el miedo a alguna enfermedad.^{67, 68}

Estrés agudo: es el producto de una agresión intensa (aún violenta) ya sea física o emocional, limitada en el tiempo pero que supere el umbral del sujeto, da lugar a una respuesta también intensa, rápida y muchas veces violenta. Cuando el estrés agudo se presenta se llega a una respuesta en la que se pueden producir úlceras hemorrágicas de estómago como así también trastornos cardiovasculares. En personas con factores de riesgo altos, pueden tener un infarto ante situaciones de este tipo.⁶⁹

Este es el más común y se genera por la presencia de exigencias y presiones recientes o próximas. Si bien este estrés puede resultar fascinante y emocionante, si se tiene en grandes dosis, resulta agotador. Esta tensión se padece durante poco tiempo y sus síntomas principales son: poseer sobreexcitación de forma pasajera, que es producto del incremento de la presión sanguínea, aceleración del ritmo cardíaco, mareos, palpitaciones, migrañas o dolor en el pecho. Otros síntomas pueden ser problemas intestinales o estomacales, como diarrea, flatulencia, acidez. También se pueden padecer problemas en los músculos como dolor de mandíbulas, espalda y cabeza. Por último se puede padecer agonía emocional, en

la que se combina depresión y ansiedad, con enojos e irritaciones. El estrés agudo es fácil de manejar y tratar y cualquier individuo lo puede padecer en algún momento de su vida.⁷⁰

Estrés agudo episódico: existen individuos que padecen de estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y en el caos. Van siempre corriendo, pero siempre llegan tarde. Si algo puede ir mal, va mal. No parecen ser capaces de organizar sus vidas y hacer frente a las demandas y a las presiones que ellos mismo se infringen y que reclaman toda su atención. Parecen estar permanentemente en la cresta del estrés agudo.

Con frecuencia, los que padecen estrés agudo reaccionan de forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismos como personas que tienen "mucho energía nerviosa". Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos.⁷¹

Este es el caso de las personas que padecen estrés agudo en forma repetitiva y poseen vidas desordenadas. Generalmente quienes padecen este estrés se cargan de responsabilidades y tareas y no logran organizarse para realizarlas. Estas personas suelen ser irritables, ansiosas, agitadas, tensionadas y preocupadas constantemente. Los síntomas de quienes padecen este estrés son la sobre agitación prolongada que genera dolores de cabeza, hipertensión, migrañas, problemas cardíacos y presiones en el pecho. El tratamiento del estrés episódico requiere la intervención de especialistas y puede requerir de varios meses de tratamiento.⁷²

Estrés crónico: el estrés crónico lejos está de ser apasionante, como pueden resultar los otros dos. Este genera un importante agotamiento físico y afectar al cuerpo y a la mente. Suelen padecerlo quienes viven situaciones complicadas como tener una familia disfuncional, detestar el trabajo que se poseen, vivir en la pobreza, tener un matrimonio poco feliz, etcétera. Quien lo posee no logra encontrarle salida a una situación sumamente deprimente, se exige constantemente y no busca soluciones a los problemas que padece.

Las personas que padece estrés crónico se acostumbran a vivir con él, y hasta casi les resulta cómodo tenerlo. Esta enfermedad puede traer consecuencias significativas como el suicidio, la violencia, cáncer, apoplejía o ataques al corazón. Los tratamientos para este estrés resultan mucho más complejos ya que los síntomas no fáciles de tratar.⁷³

Hiperestrés: el hiperestrés ocurre cuando un individuo es empujado más allá de lo que él o ella pueden manejar, resulta de una sobrecarga o exceso de trabajo. Cuando alguien está hiperestresado, incluso pequeñas cosas pueden desencadenar una respuesta emocional fuerte. Por ejemplo un comerciante es probable que experimente hiperestrés.⁷⁴

Una persona hiper-estresada, padece desgano, pérdida del humor, cefaleas recurrentes, desánimo, cansancio muscular, sensación de ausencias momentáneas, alteraciones de la visión, mala relación a nivel familiar, laboral y social, notoria pérdida de la energía, incremento de la irritabilidad y marcado sentimiento de desmoralización. Existe anestesia emocional (las cosas dejan de tener contenido afectivo), la vida se torna rutinaria, aburrida, sin proyectos ni perspectivas positivas. En el ámbito laboral el hiperestrés es una de las principales causas de ausentismo, accidentes, conflicto de grupo y baja productividad.

Finalmente se produce una caída de las defensas naturales del organismo y cualquier enfermedad oportunista encuentra buen terreno para desarrollarse. Así pues, con un estado de defensas bajas, si tu amigo estornuda, vos haces una gripe. Si tu amigo hace una gripe vos haces una bronquitis, y si tu amigo tiene una bronquitis, vos haces una neumopatía severa.⁷⁵

Hipoestrés: el hipoestrés es lo contrario del hiperestrés. El hipoestrés ocurre cuando un individuo está aburrido o desmotivado. Las personas que experimentan hipoestrés son a menudo inquietos y sin inspiración. Por ejemplo un trabajador de la fábrica que realiza tareas repetitivas puede experimentar hipoestrés.⁷⁶ El hipoestrés es el problema opuesto al del estrés negativo o 'distrés', y es que se caracteriza por una gran falta de energía, motivación, apatía o creatividad, por ejemplo. Si el exceso de actividad y la falta de descanso es la causa general del estrés, básicamente se trata de un decremento de lo que se

conoce como ‘eustrés’, un sentimiento positivo acerca del mundo exterior y de nuestro propio interior que nos hace capaces de hacer frente a todas las situaciones de una forma agradable.

Precisamente esa falta de ganas de vivir experiencias y de considerar cada día como un momento irreplicable hace que el hipoestrés esté estrechamente relacionado con otros trastornos psicológicos vinculados a la baja autoestima como por ejemplo la anhedonia o la depresión.

C. Factores sociodemográficos: conjunto de características biológicas, socioculturales, que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medidas.⁷⁷

-Género: una de las variables sociodemográficas más estudiadas con relación al estrés sin embargo, sus resultados son básicamente contradictorios.

-Edad: variable que ha sido estudiada con relación al estrés, encontrándose los siguientes resultados:

- a. La ansiedad aumenta con la edad.
- b. En las estrategias de reevaluación positiva los alumnos mayores tienen una media más alta que los más jóvenes, en cambio, el grupo formado por el grupo de los alumnos con mayor edad tiene la media más alta en el estilo de método activo y los alumnos formados por el grupo de menor edad presentan la media más alta en el método evitación (Martín et. al. 1997).
- c. Se observa que con la edad el repertorio de estrategias de afrontamiento aumenta.
Como se puede observar, con la edad no solo aumenta el repertorio de estrategias de afrontamiento, sino que éstas se desplazan de la evitación o negación al uso de métodos activos.

-Nivel socioeconómico: esta variable ha sido poco estudiada, de hecho, solamente hay un trabajo al respecto que llegó a la conclusión de que los jóvenes de nivel socioeconómico bajo emplearon como estrategias para enfrentar el estrés: la falta de afrontamiento, la reducción de la tensión (ingesta excesiva de alcohol, de sustancias psicoactivas o de fumar, así como huida temporal de la casa o de la escuela) y autoinculparse.

Más allá de estas variables sociodemográficas, algunos estudios han centrado su atención en la construcción de un perfil sociodemográfico de los alumnos que manifiestan estrés. En ese sentido, Rasor et. al. (1999) afirman que los estudiantes que tenían medias totales perceptiblemente más altas de acontecimientos estresantes tenían una o más de las siguientes características: edad por debajo de 24 años, llevar de 7 a 11 asignaturas, mientras que González, et. al. (1997) concluyen que el perfil de indicadores sociodemográficos de riesgo de estrés psicosocial fue: ser mujer, estudiante de educación media superior, no haber sido estudiante de tiempo completo durante el ciclo escolar anterior, y que la mayor parte de su vida haya vivido en zonas urbanas.

D. Factores académicos

-Carreras que cursan: en el nivel de licenciatura se presentan dos resultados contradictorios: por una parte, Astudillo, et. al. (2001) afirman que la carrera no influye en la presencia del estrés, mientras que Marty et. al. (2005) sostienen que los estudiantes de medicina tienen más estrés que el resto de las carreras y que los de psicología son los que presentan menor estrés. En el caso específico de los estilos de afrontamiento, Martín et.al. (1997) afirman que existen diferencias significativas según la carrera que se cursa y el estilo de afrontamiento.

-Grado o semestre que cursan de la carrera: en el nivel de licenciatura se observa una tendencia a una mayor presencia del estrés en los primeros semestres (Celis et. al. 2001; Mancipe et. al. 2005; Marty et. al. 2005; Polo et. al. 1996; y Rosales et. al. 2003). En el caso de los alumnos de postgrado, el semestre que cursan no influye en el nivel de estrés

que autoperciben, en los estresores que lo causan, en los síntomas que indican su presencia o en las estrategias que se utilizan para afrontarlo.

En relación con las estrategias de afrontamiento, se observa una tendencia de los alumnos de primer curso a utilizar más las estrategias de negación, control emocional y distanciamiento, que el resto de los cursos, mientras que con relación a los estilos de afrontamiento, los primeros cursos tienen la media más alta en el método evitación, que se basa en evitar o huir de la situación y/o sus consecuencias (Martín et. al. 1997). Este dato, en lo particular, se cruza con la variable edad, por lo cual se puede aventurar la hipótesis de que constituye una relación espuria.

-Las asignaturas que cursan como parte de sus estudios: las asignaturas que producen mayor estrés entre los alumnos son: biología (Ramírez et. al., 2003), anatomía (Ramírez et. al., 2003), matemáticas (Campos et. al.) y física matemática (Campos et. al. 2005).

-Contexto institucional: en este rubro se ubican dos investigaciones: Martín et.al. (1997), quienes afirman que entre los alumnos de instituciones públicas y privadas no aparecen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento, únicamente aparecen en dos estrategias, en la de negación, con la media más alta los de la institución privada, y en la estrategia de refrenar el afrontamiento, donde tienen la media más alta los de la institución pública. Por su parte, Griffith (2000) reporta que los resultados de su estudio no apoyaron la hipótesis de que los estudiantes universitarios nativo-americanos manifiestan niveles más bajos de estrés en contexto bicultural que sus pares marginales.

D. Estudiante de enfermería

Es la persona que cursa sus estudios profesionales en un centro de enseñanza para desempeñar funciones preventivas, promocionales y asistenciales, se basada en el uso de sus conocimientos, basados en el método científico, con conciencia crítica, en la que propone estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas.⁷⁸

Perfil del estudiante 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 capacidad de análisis, abstracción generalización y asociación, orientadas a la solución de problemas. Con capacidad de adaptación rápida a los diferentes ámbitos en que desarrolle sus actividades académicas, incorpora, profundiza e incrementa el conocimiento como objeto del proceso educativo, con la finalidad de contribuir a transformar la sociedad en beneficios 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 universitario en los diferentes ámbitos de actuación, aplica métodos y técnicas de estudio e investigación que le permitan un aprendizaje individual y grupal, identificándose como miembro activo de la comunidad universitaria, posee una cultura a favor de la defensa de la vida, fundamentalmente del ambiente regional, reconociendo la importancia de su participación en el desarrollo económico y social del país.⁷⁹

E.-Profesión de enfermería y el estrés

El personal de enfermería está sometido a múltiples factores estresantes tanto de carácter organizacional como propios de la tarea que ha de realizar, estas características hacen que tenga una incidencia relativamente alta en esta profesión. Uno de los grupos profesionales más afectados es el del personal de enfermería que está expuesto a factores de riesgo relacionados con el trabajo, dado que el ejercicio profesional está orientado al servicio directo (trato con otras personas).

2.5 Hipótesis

A. Hipótesis alterna

Existe relación entre el nivel de estrés, factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014.

A. Hipótesis nula

No existe relación entre el nivel de estrés, factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014.

2.6 Variables de estudio

A. Variable independiente

Factores sociodemográficos

Factores académicos

B. Variable dependiente

Nivel de estrés

2.7 Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADOR	INDICE/ITEMS	INSTRUMENTOS
Variable independiente	Edad	<ul style="list-style-type: none"> • 16-20 • 20-25 • 25 a más 	Cuestionario semi estructurado
Factores sociodemográficos	Sexo	<ul style="list-style-type: none"> • Femenino • Masculino 	
Son el conjunto de características biológicas, socioculturales, que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medidas. ⁸⁰	Religión	<ul style="list-style-type: none"> • Católica • No católica 	
	Estado civil	<ul style="list-style-type: none"> • Soltero(a) • Casado(a) • Conviviente • Viudo(a) • Divorciado(a) 	
	Tiene pareja	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	
	Ocupación	<ul style="list-style-type: none"> • Solo estudia • Estudia y trabaja 	
	Procedencia	<ul style="list-style-type: none"> • Cajamarca capital • Cajamarca provincia 	
	Residencia	<ul style="list-style-type: none"> • Urbana • Rural 	
	Vivienda	<ul style="list-style-type: none"> • Alquilado • Casa propia 	

VARIABLES	INDICADOR	INDICE/ITEMS	INSTRUMENTOS
Factores académicos	Servicios básicos	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Luz • Desagüe • Todos los anteriores 	Cuestionario semi estructurado
	Convivencia	<ul style="list-style-type: none"> • Solo • Con sus padres • Padres y hermanos • Otros familiares • Otras personas 	
	Apoyo económico	<ul style="list-style-type: none"> • Padre • Madre • Ambos • Hermanos • De uno mismo • Todos los anteriores • Otros 	
	Comunicación con sus padres	<ul style="list-style-type: none"> • Buena • Regular • Mala 	
	Condición del alumno	<ul style="list-style-type: none"> • Regular • Irregular • Repitente • Reservó matrícula 	
	Beneficiario del Comedor universitario	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	

VARIABLES	INDICADOR	INDICE/ITEMS	INSTRUMENTOS
	Beneficiario de incentivo por 1° y 2° Puesto en la carrera	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No 	Cuestionario semi estructurado
	Horarios de clase	<ul style="list-style-type: none"> • De lunes a jueves • De lunes a viernes • De lunes a sábado • Mañana • Tarde • Mañana y tarde 	
	Asignaturas en el Ciclo académico	<ul style="list-style-type: none"> • Asignaturas obligatorias • Asignaturas extracurriculares 	
	Horas de estudio semanal en la universidad	<ul style="list-style-type: none"> • 40 -50 • 50 – 60 • 60 a más 	
	Utilización del tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes • Artes • Descanso • Trabajo • Otros 	
	Insuficiente tiempo para culminar actividades académicas	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • A veces 	

VARIABLE	INDICADOR	INDICE/ITEMS	INSTRUMENTOS
<p>Variable dependiente Nivel de estrés Definición conceptual: Es la tensión o presión que sucede cuando la persona ve una situación como una exigencia que podría estar por arriba de sus capacidades o recursos exigiendo un cambio o adaptación.⁸¹</p>	<p>Relación conflictiva con algún docente que te afecte académicamente.</p> <p>Problemas con algún compañero de clase</p> <p>Estrés leve Estrés moderado Estrés severo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • Si • No • 0-35ptos • 36 - 101ptos • 102 – 105ptos 	<p>Cuestionario semi estructurado</p> <p>Escala elaborada por la autora basándose en la escala de Holmes y Rahe (modificada)</p>

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de estudio: es un estudio descriptivo, analítico y correlacional.

Descriptivo: porque describe las variables de los fenómenos a estudiar y logra caracterizar el objeto de estudio.

Analítico: porque analiza y explica el nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes de primer año de Enfermería.

Correlacional: porque tiene como propósito medir la relación de las variables nivel de estrés, factores sociodemográficos y académicos.

3.2 Área de estudio, el estudio se llevó a cabo en las aulas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, la misma que alberga a un total de 320 estudiantes de primer a quinto año.

3.3 Unidad de análisis

La unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los estudiantes del primer año de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

3.4 Población y muestra

Población: son los estudiantes de primer año de la Escuela Académicos Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca que hacen un total de 60 alumnos.

Muestra: se consideró el total de la población (60 estudiantes)

3.5 Criterios de selección

Criterios de inclusión:

Estudiantes del primer año de enfermería que acepten participar de manera voluntaria en el presente estudio.

Criterios de exclusión:

Estudiantes del primer año de enfermería que no acepten participar de manera voluntaria en el presente estudio.

3.6 Métodos y técnicas de recolección de datos

Técnica: se utilizó la entrevista personal.

Técnica que fue aplicada a los estudiantes de Enfermería del primer año, de manera personal ya que se les tenía que explicar acerca de cada instrumento e ítems para evitar confusiones en sus respuestas.

Instrumentos: cuestionario y Escala tipo Likert de Holmes y Rahe (modificado).

Las mismas que fueron aplicadas a los estudiantes de Enfermería del primer año, para lo cual el investigador pudo aclarar el propósito del estudio y especificar la información que se necesitó.

3.7 Descripción de instrumentos para la recolección de datos

Consta de 2 partes:

- a) El cuestionario semi estructurado, que se utilizó como instrumento para determinar los factores sociodemográficos y académicos del estudiante del primer año de Enfermería. El

mismo que consta de 23 ítems el que fue elaborada por la autora. (Anexo 1). Se organiza de la siguiente manera:

1º Datos generales: presentación e instrucciones.

2º Factores sociodemográficos: edad, sexo, religión, estado civil, tiene pareja, ocupación, procedencia, residencia, vivienda, servicios básicos, convivencia, apoyo económico, comunicación con tus padres.

3º Factores académicos: condición del alumno, beneficiario de comedor universitario, beneficiario de incentivo económico por 1º y 2º puesto en su carrera profesional, horario de clases teórico – prácticos, número de asignaturas en el ciclo académico, horas de estudio semanal en la universidad, utilización del tiempo libre, insuficiente tiempo para culminar actividades académicas, relación conflictiva con algún docente que le afecte académicamente, problemas con algún compañero de clase

- b) Escala de Holmes y Rahe modificada por la autora los que sirvieron para obtener información acerca del nivel de estrés, dicha escala cuenta con 35 ítems referente a sus eventos de vida los cuales tiene para marcar dos opciones SI(3), NO(0). Se clasificaron las respuestas según el puntaje siguiente: 0 – 35 = Estrés leve; 36 – 101 = estrés Moderado y 102- 105 = estrés severo.(Anexo 2)

3.8 Validez y confiabilidad de instrumento

Validez: Los instrumentos se validaron a través de una prueba piloto aplicando un cuestionario semiestructurado para determinar los factores sociodemográficos y académicos, una escala de Holmes y Rahe modificada para medir el nivel de estrés dichos instrumentos se aplicaron al 10 % de la muestra estudiada con características similares, lo que permitió realizar las modificaciones pertinentes con el fin de determinar el grado de comprensión de cada ítem.

Confiabilidad: Los instrumentos fueron revisados mediante la modalidad de “opinión de expertos”; Esta modalidad fue realizada por profesionales especialistas en temas de investigación (docentes de la EAPE-UNC-2014), quienes hicieron las respectivas correcciones y sugerencias antes de ser aplicados a la población de estudio

3.9 Procesamiento y análisis de datos

Luego de la recolección de datos se procedió a revisar cada uno de los instrumentos. Para el procesamiento de los datos se usó la hoja de cálculo del programa Microsoft Excel 2010 para generar la base de datos y se utilizó el programa estadístico PASW versión 20.0. Los resultados se presentaron en tablas simples y doble entrada. Para relacionar el nivel de estrés con las variables sociodemográficas, se usó el estadístico chi cuadrado. Se aceptó la hipótesis alterna si el valor p es menos que 0.05; en caso contrario, se aceptó la hipótesis nula, la cual indica que no hay relación.

3.10 Criterios Éticos

Principio de no maleficencia: esta investigación no revistió riesgo alguno para las personas que participaron, ya que la información obtenida fue solo para fines de estudio sin atentar contra su integridad física ni moral de los estudiantes.

Principio de beneficencia: los resultados de esta investigación beneficiaran principalmente a los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería y a las autoridades de la Universidad Nacional de Cajamarca ya que a través del conocimiento de esta realidad puedan tomar conciencia acerca de los causantes del estrés y ayuden al estudiante a afrontar este problema, de esta manera influir directamente en la mejora de la calidad de vida del estudiante de Enfermería y por tanto en su rendimiento académico.⁸²

Principio de autonomía: Los instrumentos utilizados para la recolección de datos se aplicaron sin ninguna exigencia, los estudiantes tomaron libremente sus decisiones y aceptaron participar voluntariamente en esta investigación.⁸³

Consentimiento informado: para el desarrollo de la presente investigación se obtuvo el consentimiento informado que comenzó con el contacto inicial con el participante del trabajo de la investigación, mediante suministro de manera comprensible y no sesgado de información, repetición y explicación acerca de los objetivos de la investigación, garantizando que el participante exprese voluntariamente su intención de participar en la investigación. De esta manera se evidencia al respeto por la dignidad y reconocimiento de la autonomía de las personas; por lo que es importante dar tiempo necesario, para llegar a tomar una decisión, libre y sin coerción después de haber comprendido la información que se le ha dado, se les proporcionó un formato en el cual ellos firmaron. Como investigador tuve el deber y la responsabilidad de cerciorarme, que la comunicación fue de manera clara, completa de la descripción del estudio y que el participante ha comprendido adecuadamente toda la información relacionada con el desarrollo de la investigación y su papel dentro de ella.⁸⁴ (Anexo 3)

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

Tabla 01. Factores Sociales de los Estudiantes del primer año de Enfermería.
Universidad. Nacional de Cajamarca – 2014

FACTORES SOCIALES	N°	%
Procedencia		
Cajamarca capital	48	80
Cajamarca provincia	12	20
Residencia		
Urbana	53	88.3
Rural	7	11.7
Convivencia		
Solo	12	20
Con sus padres	11	18.3
Padres y hermanos	28	46.7
Otros familiares	7	11.7
Otras personas	2	3.3
Vivienda		
Alquilado	25	41.7
Casa propia	35	58.3
Agua		
No	1	1.7
Si	59	98.3
Desagüe		
No	1	1.7
Si	59	98.3
Luz		
Si	60	100
Apoyo económico		
Padre	14	23.3
Madre	9	15
Ambos	16	26.7
Hermanos	4	6.7
De uno mismo	2	3.3
Todos los anteriores	13	21.7
Otros	2	3.3
Comunicación con sus padres		
Buena	27	45
Regular	32	53.3
Mala	1	1.7
Tiene pareja		
No	43	71.7
Si	17	28.3
Religión		
Católica	39	65
No católica	21	35
TOTAL	60	100

Fuente: Cuestionario semi estructurado elaborado por la autora

La tabla 01 muestra los factores sociales de los estudiantes de primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca (UNC), evidenciándose que el 80% proceden de Cajamarca Capital; 88.3% residen en la zona urbana, 46.7% viven con sus padres y hermanos; 58.3% tienen casa propia; 98.3% cuentan con servicios básicos de agua y desagüe y 100% con luz; 26.7% reciben apoyo económico de sus padres; 53.3 % la comunicación con sus padres es regular; 71.7% no tienen pareja y 65% son católicos.

Son muchos los ciudadanos los que experimentan soledad en las grandes ciudades, según diversas investigaciones esta puede llevar a problemas de salud mental. Kristina S. et al (2004). El estudio publicado en "The British Journal of Psychiatry", determinó que tanto los hombres como las mujeres que vivían en centros urbanos experimentaban mayores tasas de depresión y psicosis que aquellos que vivían en núcleos rurales. Los factores más importantes que hacen que los habitantes urbanos sean más susceptibles de sufrir depresiones son: el hecho de vivir solos, su condición de inmigrante y su nivel de educación. Las redes sociales, el apoyo comunitario y tener amigos locales hacen que vivir en el campo sea una mejor elección a la hora de soportar los niveles de estrés.

Una de las principales razones por lo que los estudiantes dejan la zona rural, además de buscar empleo es poder culminar sus estudios en instituciones de educación superior; en la presente investigación el 20 % procede de zona rural es minoría pero no menos importante ya que el estudiante va asumir el rol de nuevo integrante de la ciudad lo cual implica estar a un tono con el pulso y el ritmo de vida que la ciudad y la universidad le impone conllevando al estrés, es decir la interacción con el entorno va dar respuestas frente a estímulos.

Asimismo la mayoría de estudiantes cuenta con casa propia contando con agua, luz, desagüe, viven con sus padres y hermanos recalcando que la comunicación con ellos es regular teniendo en cuenta también que la mayoría recibe apoyo económico por parte de sus padres, no tienen pareja y profesan la religión católica.

Tabla 01.A. Factores Demográficos de los estudiantes del primer año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014

FACTORES DEMOGRÁFICOS	Nº	%
Edad		
16 -20	52	86.7
20-25	6	10.0
25 a más	2	3.3
Sexo		
Femenino	49	81.7
Masculino	11	18.3
Estado civil		
Soltero (a)	60	100
Ocupación		
Estudia	52	86.7
Estudia y trabaja	8	13.3
TOTAL	60	100

Fuente: Cuestionario semi estructurado elaborado por la autora

En la tabla 01.A se observan los factores demográficos de los estudiantes del primer año de Enfermería de la UNC, donde el 86.7% se encuentran en el grupo etario 16-20 años de edad; 81.7% son de sexo femenino y el 100%; son solteros asimismo el 86.7% solo estudian.

Condiciones como la edad, sexo, estado civil y ocupación del estudiante en época lectiva entre otros, son factores que eventualmente se relacionan en forma positiva o negativa. Trabajos como el de Carrión (2002), con estudiantes universitarios en Cuba, analizaron variables demográficas, dentro de las cuales se pudo concluir que son relevantes variables.⁸⁵

En la población estudiada prevalece el sexo femenino ya que la enfermería como profesión ha sido un campo tradicionalmente dominado por mujeres, siendo esto un rango que se repite en diferentes centros de formación profesional. Sin embargo hoy en día se evidencia cambios en nuestra realidad porque el número de estudiantes varones atraídos por la profesión ha ido incrementándose paulatinamente.

Asimismo prevalece la edad de 16-20 años, todos son solteros, esto debido a que se encuentran en la etapa de adulto joven y por la influencia que recibe el aspecto macro social, donde el mundo globalizado cada vez más competitivo hace que los profesionales busquen alcanzar su máximo desarrollo personal y profesional aplazando la paternidad, asimismo la mayoría solo estudia pero cabe resaltar que el 13.3 % de estudiantes trabajan y estudian lo que implica que asumen más responsabilidades en la sociedad y tienen menos tiempo para dedicarse al aspecto académico a comparación de sus compañeros que sólo estudian, lo cual puede provocar un bajo rendimiento en sus estudios.

Tabla 02. Factores Académicos de los Estudiantes del primer año de Enfermería.
Universidad Nacional de Cajamarca – 2014

FACTORES ACADÉMICOS	N°	%
Condición del alumno		
Regular	50	83.3
Irregular	9	15
Repitente	1	1.7
¿Beneficiario de incentivo económico por 1° y 2° puesto en su carrera?		
No	56	93.3
Si	4	6.7
¿Beneficiario del comedor?		
No	50	83.3
Si	10	16.7
Horario de clase		
Lunes – Jueves	4	6.7
Lunes –Viernes	32	53.3
Lunes –Sábado	20	33.3
Mañana –Tarde	4	6.7
Asignaturas en el ciclo académico		
Asignaturas obligatorias	50	83.3
Asignaturas extracurriculares	10	16.7
Horas de estudio en la universidad		
40 – 50	22	36.7
50 – 60	31	51.7
60 a más	7	11.7
Utilización del tiempo libre		
Deporte	17	28.3
Arte	4	6.7
Descanso	24	40
Trabajo	10	16.7
Otros	5	8.3
Insuficiente tiempo para culminar actividades		
No	11	18.3
Si	26	43.3
A veces	23	38.3
Relación conflictiva con los docentes		
No	48	80
Si	12	20
Problemas con algún compañero (a)		
No	55	91.7
Si	5	8.3
TOTAL	60	100

Fuente: Cuestionario semi estructurado elaborado por la autora

La tabla 02 se muestra los factores académicos de los estudiantes del primer año de Enfermería de la UNC, evidenciándose 83.3% alumnos de condición regular, llevan asignaturas obligatorias y no son beneficiarios del comedor universitario; 93.3% no son beneficiarios de incentivo por 1° y 2° puesto en carrera profesional; 53.3% con horario de estudios de lunes a viernes; 51.7% estudian de 50-60 horas semanales; 40% descansan en su tiempo libre; 43.3% con insuficiente tiempo para culminar actividades académicas; 80% no tienen conflictos con los docentes y el 91.7% no refieren problemas con sus compañeros (as).

Dentro de los factores académicos se realizó un estudio en España donde se determinó factores en base al rendimiento del estudiante al respecto Tejedor y García-Valcárcel (2006) opinaron que la variable que más incide en el estrés, es el escaso nivel de conocimientos previos en el alumno para cursar las asignaturas, seguida de la falta de incentivos la relación con los docentes, tiempo para realizar actividades académicas, autoexigencia y responsabilidad del estudiante.⁸⁶

Las horas dedicadas al trabajo y cómo estas pueden restar posibilidades al estudio también ha sido estudiado siendo los resultados diversos. En ese sentido, en las investigaciones de Krieg y Uyar (1997)⁸⁷ y de Lundberg (2003) las horas de trabajo tuvieron un impacto negativo en el desempeño de los estudiantes⁸⁸. En cambio, en los estudios de García (1989), Ballard y Johnson (2004) y Porto, Di Gresia y López (2004), la cantidad de horas de trabajo no fue una variable significativa en los estudiantes⁸⁹. Las horas dedicadas a actividades extracurriculares tampoco han mostrado influir sobre el rendimiento (Ballard y Johnson, 2004)⁹⁰. En lo que respecta a la carga académica, esta sí parece afectar el desempeño académico. Así, Girón y González (2005), sobre la base de información de un programa de Economía, encontraron que si el estudiante disminuía el número de asignaturas en que estaba matriculado su rendimiento general (promedio) se incrementaba.

Se ha estudiado desde un punto de vista multidimensional, con factores como clase social, entorno familiar, relación profesor-alumno, interacciones entre alumnos, aspectos docentes, didácticos, variables del centro y de la administración educativa (Pérez San Gregorio, M.

A., Martín Rodríguez, A., Borda, M., y del Río, C., 2003). Como consecuencia de esta interrelación se puede obtener un rendimiento satisfactorio o insatisfactorio.

La nueva condición de alumno universitario, les hace ver un nuevo entorno, totalmente desconocido y que se asemeja poco a lo que venían conociendo dentro de sus estudios de secundaria, lo que obliga a un cambio de comportamiento para poder adaptarse al nuevo contexto.

Tabla 03. Nivel de Estrés de los Estudiantes del primer año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014

NIVEL DE ESTRÉS	Nº	%
LEVE	9	15
MODERADO	51	85
TOTAL	60	100

Fuente: Escala de Holmes y Rahe modificado por la autora

En la tabla 03 se evidencia que el nivel de estrés de mayor relevancia en los estudiantes del primer año de Enfermería de la UNC es el moderado 85 % en tanto el nivel de estrés leve tiene un menor porcentaje de 15 %.

Se encontró similitud con el estudio de Betancourt, Hernández, Suárez y Arguello (2006), quienes demuestran que en los estudiantes de ciencias de la salud de México el 39% de ellos obtiene un nivel de estrés alto, 43% proyecta un nivel de moderado con tendencia a incrementarse en una situación que demande más de las ya vividas y un 18% indica un nivel de estrés leve. Estos resultados indican que el índice de estudiantes sufre un importante nivel de estrés. Se podría decir que más del 50% puede presentar una importante depresión o un problema mayor ocasionado por el estrés al que se someten; dependiendo de la disposición personal frente a las demandas de la situación, es decir, como un individuo responde a los acontecimientos estresantes.⁹¹

Al respecto Nuñez M (2006), refiere que los resultados del estrés suelen ser muy dramáticos en todo sentido; a nivel mental la carga de ansiedad y depresión suele ser uno de los efectos colaterales más obvios, a nivel físico puede acarrear una serie de enfermedades psicosomáticas.

Del total de la muestra estudiada se denota que la mayoría presenta un estrés moderado pudiendo conllevar más adelante a un estrés severo, sin embargo cabe resaltar que hay estudiantes con estrés leve resaltando en ellos cambios de hábitos de sueño, dolores de

cabeza, cambios en los horarios de estudio, proximidad de exámenes escritos, sobrecarga académica, exposición continua de trabajos, tratar de salir bien en la universidad; por lo cual se puede decir que las demandas del medio son percibidas como excesivas, intensas, prolongadas y desagradables, que podría superar la capacidad de resistencia del organismo llegando al distres potencialmente perjudicial y nociva, generando trastornos de salud derivados del estrés como trastornos digestivos, cardiovasculares, endocrinos inmunológicos, entre otros.

Tabla 04. Nivel de Estrés y Factores Sociales de los Estudiantes del primer año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014

FACTORES SOCIALES	NIVEL DE ESTRÉS				p-valor
	LEVE		MODERADO		
	Nº	%	Nº	%	
Procedencia					
Cajamarca capital	6	12.5	42	87.5	0.278
Cajamarca provincia	3	25	9	75	
Residencia					
Urbana	8	15.1	45	84.9	0.955
Rural	1	14.3	6	87.5	
Convivencia					
Solo	1	8.3	11	91.7	0.31
Con sus padres	1	9.1	10	90.9	
Padres y hermanos	6	21.4	22	78.6	
Otros familiares	0	0	7	100	
Otras Personas	1	50	1	50	
Vivienda					
Alquilado	2	8	23	92	0.81
Casa propia	7	20	28	80	
Agua					
No	1	100	0	0	0.016
Si	8	13.6	51	86.4	
Desagüe					
No	1	100	0	0	0.016
Si	8	13.6	51	86.4	
Luz					
Si	9	15	51	85	Constante
Apoyo económico					
Padre	3	21.4	11	78.6	0.662
Madre	1	11.1	8	88.9	
Ambos	1	6.3	15	93.8	
Hermanos	1	25	3	75	
De uno mismo	0	0	2	100	
Todos los anteriores	2	15.4	11	84.6	
Otros	1	50	1	50	
Comunicación con sus padres					
Buena	5	18.5	22	81.5	0.742
Regular	4	12.5	28	87.5	
Mala	0	0	1	100	
Tiene pareja					
No	8	18.6	35	81.4	0.205
Si	1	5.9	16	94.1	
Religión					
Católica	5	12.5	34	87.2	0.386
No católica	4	19	17	81	
TOTAL	Nº:60		%:100		

Fuente: Cuestionario semi estructurado y escala de Holmes y Rahe modificados

La tabla 04, refleja la relación del nivel de estrés y los factores sociales de los estudiantes del primer año de Enfermería de la UNC, evidenciándose en forma general que los servicios básicos agua y desagüe resultaron estadísticamente significantes respecto al nivel de estrés con un p-value:0.016, luz no se calculó estadísticamente porque es constante.

Marchesi (2000) cita un informe, donde señala que factores como la pobreza y la falta de apoyo social, la familia, el funcionamiento del sistema educativo y la misma institución que pueden incidir en forma positiva o negativa con el nivel de estrés⁹².

Estudios han permitido establecer correlaciones entre el aprendizaje y el contexto socioeconómico, atribuyendo a causales económicas el éxito o fracaso académico, sin embargo, si bien es cierto el contexto socioeconómico afecta el nivel de estrés. (Seibold, 2003).⁹³

Cohen (2002) hace referencia a un estudio del Banco Mundial en 1995, donde se demostró que entre un 40% y 50% de los resultados en cuanto al nivel de estrés está fuertemente asociado al impacto de las características del contexto socioeconómico y familiar. También menciona aspectos relacionados con la infraestructura física de la vivienda, destacando características de hacinamiento.⁹⁴

No todas las personas son vulnerables al estrés del mismo modo. Las características personales para afrontar las situaciones hacen que el nivel de estrés o la capacidad de respuesta y recuperación ante una situación estresante, varíen entre los diferentes sujetos, pudiendo hacerlos más resistentes o más vulnerables a la situación. En este caso contar con los servicios básicos se relaciona directamente con el estrés moderado ya que es una preocupación para las personas contar con dichos servicios teniendo en cuenta los estilos de vida. El estrés en la vida cotidiana, en el ámbito familiar, social, educativo en la población universitaria se da porque las y los jóvenes tienen que adaptarse a la cotidianidad de este tipo de vida que plantea costumbres, valores y aprendizajes diferentes a su trayectoria de adolescencia en la institución escolar.

Las convicciones religiosas traen consigo un uso y reconocimiento de normas y axiomas de comportamiento que sirven para que los jóvenes puedan no sólo identificarse entre sí, sino marcar distancia frente a otros grupos sociales. Teniendo en cuenta que en la investigación un 87.2% de católicos muestran un estrés moderado frente a ello hay criterios instrumentales, Rokeach (1973), que indica que la religión manifiesta una visión restrictiva y limitante de la conducta humana. Si se es una persona servicial, obediente o controlada, puede entenderse, a la luz de lo religioso, como alguien respetuoso de normas cuyo apoyo fundante está en la propia familia o en condiciones comunitarias de cuño tradicional. De acuerdo con este presupuesto. La constante descansa en ajustarse obedientemente a un patrón de conducta que su religión les imponga, lo cual sirve para identificar espacios comunes dentro de una comunidad, como también incompatibilidades formales y de contenido con otros grupos.

Otro motivo de estrés es el de las/los estudiantes que vienen de fuera, pues están completamente solos, abandonados a sí mismos, a tener control de su vida cuando nunca lo han tenido; Rodrigo Parra Sandoval afirma que “la familia es el primer ambiente donde se desenvuelve la mayoría de los jóvenes; apoya el proceso de formación e influye de diversas maneras: condiciona el punto desde donde el joven empieza socialmente su experiencia vital, su clase social y sus posibilidades educativas; apoya económicamente para lograr su proyecciones profesionales y sociales.

Tabla 04.A. Nivel de Estrés y Factores Demográficos de los Estudiantes del primer año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014

FACTORES DEMOGRÁFICOS	NIVEL DE ESTRÉS				p – valor
	LEVE		MODERADO		
	Nº	%	Nº	%	
Edad					
16 – 20	7	13.5	45	86.5	0.362
20 – 25	1	16.7	5	83.3	
25 a más	1	50	1	50	
Sexo					
Femenino	8	16.3	41	83.7	0.475
Masculino	1	9.1	10	90.9	
Estado civil					
Soltero (a)	9	15	51	85	Constante
Ocupación					
Estudia	8	15.4	44	84.6	0.656
Estudia y trabaja	1	12.5	7	87.5	
TOTAL	N:60		#:100		

Fuente: Cuestionario semi estructurado y escala de Holmes y Rahe modificados

En la tabla 04.A se observa el nivel de estrés relacionado con los factores demográficos de los estudiantes de enfermería del primer año de la UNC, evidenciándose que los factores: edad, sexo, ocupación, no existen diferencias estadísticamente significativas con el nivel de estrés; estado civil no se calculó estadísticamente porque es constante.

Labrador (1995), refiere que todas estas variables moduladoras inciden en todo el proceso de estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores posibilidades de éxito.⁹⁵

Por lo que respecta al género algunos investigadores Baldwin, Harris, y Chambliss (1997) concuerdan con el estudio afirmando que no hay una relación significativa entre los niveles de estrés y el sexo,⁹⁶ en cambio otros autores (Gupchup, Borrego y Konduri, 2004; O’laughlin y Bischoff, 2005) han encontrado una relación significativa entre el estrés y el género de los alumnos señalando que el nivel de estrés es más alto en las mujeres que en los hombres.^{97,98}

De acuerdo a la presente investigación se obtuvo que el sexo femenino presenta un 83.7 % de estrés moderado sin embargo se superpone el sexo masculino un 90.9% lo cual es preocupante ya que podría conllevar a un estrés severo. Es así que dichos resultados refutan a los estudios de (Gupchup, Borrego y Konduri, 2004; O'laughlin y Bischoff, 2005) pero coinciden con los estudios de Witkin (1995) apoyada en estudios neurológicos, datos sociodemográficos y en su experiencia profesional como psiquiatra, afirma que la mujer es más resistente al estrés que el hombre, con base en los siguientes argumentos:

- Las mujeres sobreviven mejor que los hombres al estrés del nacimiento.
- Son capaces de afrontar el estrés de un modo más lógico y verbal que los varones.
- Las mujeres tienen una mayor proporción de grasa que las hace resistir periodos más largos de estrés.
- A partir de los 18 meses de edad mantienen un mayor control sobre las rabietas que los hombres, por lo que valoran más eficazmente la información más lógico.⁹⁹

Las características personales son conocidas como las variables moduladoras dentro de ellas tenemos: edad, sexo, ocupación, estado civil, estando relacionado con factores genéticos que son características estables de la persona; asociados al desarrollo, al entorno y a las experiencias vividas por la persona.

Tabla 05. Nivel de Estrés y Factores Académicos de los Estudiantes del primer año de Enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca – 2014

FACTORES ACADÉMICOS	NIVEL DE ESTRÉS				P- valor
	LEVE		MODERADO		
	Nº	%	Nº	%	
Condición del alumno					
Regular	9	18	41	82	0.347
Irregular	0	0	9	100	
Repitente	0	0	9	100	
Beneficiario del comedor					
No	8	16	42	84	0.533
Si	1	10	9	90	
Beneficiario de incentivo económico por 1º y 2º puesto en su carrera					
No	7	12.5	49	87.5	0.042
Si	2	50	2	50	
Horario de clase					
Lunes – Jueves	1	25	3	75	0.667
Lunes –Viernes	4	12.5	28	87.5	
Lunes – Sábado	4	20	16	80	
Mañana y Tarde	0	0	4	100	
Asignaturas en el ciclo académico					
Asignaturas obligatorias	1	10	9	90	0.628
Asignaturas extracurriculares	8	16	42	84	
Horas de estudio en la universidad					
40 – 50	4	18.2	18	81.8	0.487
50 – 60	5	16.1	26	83.9	
60 a más	0	0	7	100	
Utilización del tiempo libre					
Deporte	4	23.5	13	76.5	0.72
Arte	0	0	4	100	
Descanso	3	12.5	21	87.5	
Trabajo	1	10	9	90	
Otros	1	20	4	80	
Insuficiente tiempo para culminar Actividades					
No	1	9.1	10	90.9	0.816
Si	4	15.4	22	86.4	
A veces	4	17.4	19	82.6	
Relación conflictiva con los docentes					
No	7	14.6	41	85.4	0.58
Si	2	16.7	10	83.3	
Problemas con algún compañero (a) de clase					
No	9	16.4	46	83.6	0.43
Si	0	0	5	100	
TOTAL	Nº:60		%:100		

Fuente: Cuestionario semi estructurado y escala de Holmes y Rahe modificados

En la tabla 05 se muestra el nivel de estrés relacionado con los factores académicos de los estudiantes del primer año de enfermería de la UNC, evidenciándose en forma general que el factor beneficiario de incentivo económico por 1° y 2° puesto en su carrera profesional resultó estadísticamente significativo al estrés con un p-value:0.042.

Peiró y Salvador (1993); Aguayo y Lama (1996), reconocen que el grado de los problemas de salud mental como consecuencia del estrés por trabajo no es fácil de estimar pero sí se puede hacer un diagnóstico estudiando la vinculación entre los estresores del trabajo y los problemas de salud mental; por ejemplo: sobrecargas de trabajo, estilos de liderazgo, inseguridad en el empleo, subutilización de habilidades. El trabajo en grupo, el desacuerdo con las y los compañeros son también importantes factores de estrés. Expectativas frente a la facultad, el proceso académico y el sistema de evaluación constituyen factores estresantes en la vida académica, así mismo, la manera como se establece la comunicación con docentes y compañeros. Las relaciones repercuten en la forma de percepción y aceptación del conocimiento; en su apropiación; cuando media una actitud abierta y expresada en un marco de buenas relaciones, incide positivamente”.

Desde los tiempos en los que los estudiantes universitarios eran escasos hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados y graduados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de “status superior” (tanto social como institucional) a la universidad de “multitudes” ha introducido algunos elementos que pueden inducir estrés. El ámbito académico representa un conjunto de situaciones estresantes debido a que las personas pueden experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente generando respuestas de estrés, y en último término, fracaso académico (Martín Monzón, 2007).¹⁰⁰

Las investigaciones en este ámbito han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, especialmente en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Muñoz, 1999),¹⁰¹ y han destacado como estresores académicos más importantes el excesivo trabajo para la casa, los exámenes finales y el estudiar para los mismos (Martín Monzón, 2007). En este sentido, los

exámenes y las situaciones evaluativas tienen consecuencias importantes para los estudiantes ya que pueden determinar el curso de la carrera académica y ocupacional de los mismos, por lo cual, afrontar de manera efectiva estas situaciones es importante para el bienestar psicológico y para el logro de las metas y aspiraciones académicas que ellos posean.¹⁰²

Coincidiendo con el estudio de Tejedor y García-Valcárcel (2006) en España donde se determinó factores en base al rendimiento del estudiante al respecto opinaron que la variable que más incide en el estrés, es el escaso nivel de conocimientos previos en el alumno para cursar las asignaturas, seguida de la falta de incentivos, la relación con los docentes, tiempo para realizar actividades académicas, autoexigencia y responsabilidad del estudiante.¹⁰³ El tránsito por la universidad, representa para el individuo una experiencia particular en esta etapa del ciclo vital de la adolescencia y la adultez joven, que definirá el resto de sus vidas. En consecuencia, el ámbito universitario constituye un lugar en que son puestas en juego las competencias y habilidades para alcanzar los objetivos en un plazo determinado, y de acuerdo a la duración de la carrera elegida. Durante esta etapa los estudiantes deben enfrentar una gran cantidad de estresores psicosociales, como el desarraigo, la emancipación de su familia de origen y el desarrollo de habilidades y competencias ante las demandas que implica el vivir solos y el contar en ocasiones con recursos económicos precarios, a lo que se añade el reto que implica tener calificaciones satisfactorias y la incertidumbre del futuro. Habiéndose descritos estas circunstancias como factores de riesgo para el desarrollo de trastornos psicopatológicos y específicamente estados depresivos.

Ante estos resultados, se infiere que, el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez en la institución universitaria están sometidos a un conjunto de situaciones altamente estresantes y experimentan una falta de control sobre el nuevo ambiente, metodología de estudio y niveles de exigencia a comparación de las enseñanzas de la primaria y secundaria con la Universidad potencialmente generador de estrés, estos se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos e hipótesis he llegado a las siguientes conclusiones:

1. Existe relación del nivel de estrés con algunos factores sociodemográficos de tenencia de servicios básicos de agua y desagüe, así como no ser beneficiario de incentivo económico por ocupar 1° y 2° puesto de rendimiento académico con p-value 0.016 y 0.042 respectivamente.
2. De los factores sociodemográficos de los estudiantes estudiados destacan que en su mayoría predomina el sexo femenino, se encuentran en la etapa de adulto joven 16 - 20 años de edad, de estado civil solteros, proceden de Cajamarca capital, residen en zona urbana, teniendo casa propia cuentan con los servicios básicos, no tienen pareja viven con sus padres y hermanos sin embargo hay presencia significativa de estudiantes que viven solos, el apoyo económico lo reciben de sus padres y la comunicación es regular, solo estudian pero cabe mencionar que también hay estudiantes que estudian y trabajan, profesan la religión católica.
3. Los factores académicos de los estudiantes investigados denota que en mayor porcentaje son alumnos regulares, no son beneficiarios del comedor ni del incentivo por 1° y 2° puesto en su carrera, desarrollando asignaturas obligatorias, con horario de clases de lunes a viernes de 50 a 60 horas semanal, utilizan su tiempo libre para descansar, con escaso tiempo para culminar sus actividades académicas, no tiene relación conflictiva con los docente ni compañeros.
4. El nivel de estrés con mayor porcentaje en los estudiantes del primer año de Enfermería es moderado, haciéndose necesaria una interacción eficaz para evitar que puedan llegar a la severidad

RECOMENDACIONES

1. A los directivos de la Escuela académico profesional de enfermería orientar a los estudiantes sobre el manejo de autocontrol antes y durante las evaluaciones así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera, ya sea por medio de la actividad física y el deporte, técnicas de la relajación o talleres, para así poder llevar un estilo de vida más saludables dentro de la institución.
2. A los directivos de la Universidad Nacional de Cajamarca que realice un plan de intervención para disminuir el estrés mediante equipos multidisciplinarios y así poder contrarrestar los factores estresantes del entorno que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante, lo cual se llevaría a cabo mediante la prevención primaria, secundaria y terciaria.
3. A los bachilleres en Enfermería que continúen indagando sobre el estrés y su relación con los factores sociodemográficos y académicos, ya que pueden ofrecer aportes orientados a satisfacer las necesidades de los estudiantes especialmente de enfermería, así como también atender la asociación de ciertos factores que predisponen su aparición y por consiguiente la prevención oportuna del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zupiria X, Huitzi X, Alberdi MJ, Uranga MJ, Eizmendi I, Barandiaaran M, et al. Stress sources in nursing practice. Evolution during nursing training. *Nurse Educ Today*. 2007; 27(7): 777-787.
2. Chambel J, Curren L. Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *J Appl Psychol*, 2005; 54(1): 135-47.
3. Hernández J, Poza C, y Polo A. La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz. Valencia. Promolibro. 1994.
4. Fisher S. Stress and perception of control. London: Lawrence Erlbaum. 1984. 20. Fisher S. Stress in academic life. Mental assembly line. 1986
5. Taylor. Researching academic stress and anxiety in students: Some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 2007; 33, 207-219.
6. Tully A. Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *J Psychiatric Ment Health Nursing*. 2004; 11(1): 43-47.
7. Timmins F, Kaliszer M. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students: fact-finding sample survey. *Nurse Educ Today*. 2002; 22(3): 203-211.
8. Anderson D. Riches E, Zickmantel R. Factors relating to academic performance of medical students at the University of British Columbia. *Can Med Assoc J*. 1963;89(17):881-8.
9. Fontana D. La disciplina en el aula. México: Editorial Santillana; 1992.
10. Lareu A. Social class differences in family school relationships: the importance of cultural capital. *Sociology of Education*. 1987;60(2):73-85.
11. Organización Panamericana de la Salud. Análisis de la salud –Enfermedad según condiciones de vida. OPS: Honduras; 1993.
12. Martín E. García L, Hernández P. Determinantes de éxito fracaso en la trayectoria del estudiante universitario. *Iberpsicología*. 2004;9: 57-63.
13. Espíndola JG, Morales F, Díaz E, Pimentel, Meza P, Henales C, et al. Malestar psicológico: algunas de sus manifestaciones clínicas en la paciente gineco-obstétrica hospitalizada. *Perinatol Reprod Hum*. 2006; 20(4): 112-122.

14. Souza F, Menezes M. Estresse nos estudantes de medicina da Universidad Federal do Ceará, Brasil. *Rev bras educ méd*. 2005; 29(2): 91-96.
15. Alves-Apóstolo J, Alves M, Pineda J. Evaluación de los estados emocionales de estudiantes de enfermería. *Índex de Enfermería [Internet]*. 2007 [citado 20 Oct 2007]; 16(56): 26-29. Disponible en <http://dialnet.unirioja.es/>
16. Evans W. Kelly B. Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Educ Today*. 2004; 24(6): 473-482.
17. Amézquita ME, González R, Zuluaga D. Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas, año 2000. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2003; 32(4):341-35.
18. Mohd Sidik S, Rampal L, Kaneson N. Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian university. *Asia Pac Fam Med*. 2003; 2(4): 213-217.
19. Humberto de Spinola. Rendimiento académico y factores psicosociales en los ingresantes a la carrera de medicina - UNNE. *Revista Paraguaya de Sociología*. 1990;78:143-67.
20. Kember D. Interpreting student workload and the factors which shape students perceptions of their workload. *Stud High Educ*, 2004; 29:164-184.
21. Celis J, Bustamante M, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 2001; 62(1):25-30.
22. Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Human Med. Camaguey, Cuba* 2010; 10 (1).
23. Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. 1956.
24. Cannon W. New evidence for sympathetic control of some internal secretions. *Am J Psych*, 1922; 15.
25. Kiecolt-Glaser J, Glaser R, Strain E, et al. Modulation of cellular immunity in medical students. *J Behav Med* 1986; 9: 311-320.
26. Selye H. *Stress in health and disease reading*. Butter worth's, Mass. 1976.
27. Idem (26)
28. Idem (26)
29. Idem (23)

30. Obtitas L. *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia, International Thomson Editores, 2004.
31. Romero, M. *Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud*. (Tesis Doctoral). España: Universidad de A Coruña, 2009; 1- 228.
32. Abouserie R. Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educ Psychol*, 1994; 14: 323-330.
33. Feldman L, Goncalves L, Chacón-Puignau G, Zaragoza J, Bagés N y De Pablo J. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ Psychol*, 2008; 7(3): 739-751.
34. Gupchup G, Borrego M, Konduri N. The impact of student life on health related quality of life. *Coll Student J*, 2004; 38(2): 292-392.
35. Marshall L, Allison A, Nykamp D & Lanke S. Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *Am J Pharmaceut Educ*, 2008; 72 (6): article 137.
36. Corominas E e Isus S. Transiciones y orientación. *Rev Invest Educ*, 1998; 16(2):155-184.
37. Pena L & Reis D. Student stress and quality of education. *Rev Adm Empres*, 1997; 37(4): 16-27.
38. Bustamante C, Cabrera D, Cabrera M, Alarcón W, Monge E. *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año UNMSM*. [en línea]. Perú. 2000. Disponible: http://sisbib.unmsm.edu.pe/Bvrevistas/Anales/v62_n1/Ansiedad.htm.
39. Jiménez L. *Estrés en estudiantes de Farmacia de la Universidad de Costa Rica*. Actualidades Investigativas en Educación. (Revista electrónica). 2010. Instituto de Investigación en Educación. Universidad de Costa Rica; 10(2): 1-29. Disponible en: <http://revista.inie.ucr.ac.cr>.
40. Astudillo C. y Avendaño C. *Efectos Biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali*. 2000. Disponible en: http://www.mtas.es/insht/nto/ntp_439.htm.
41. Betancourt, A., Hernández, A. y Suárez, J. (2006). *El Estrés*. Trabajo de investigación. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

42. Tejedor, F. y García-Valcárcel, A. (2007). "Causas del bajo rendimiento y estrés del estudiante universitario (en opinión de los profesores y alumnos). Propuestas de mejora en el marco de EEES". En: Revista Educación, 342, pp. 443-473.
43. Cohen, Ernesto. Educación, eficiencia y equidad: una difícil convivencia. En: Revista Iberoamericana CSIC. 30, Setiembre-Diciembre, 2002; 105-124.
44. 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.
45. González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Fisioterapia. 2010; 32(04):51-8.
46. 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.
47. Murray CJL e López AD. The Global Burden of Diseases. WHO. 1990-2020. Nature América Inc. 1998; (11):1241-43.
48. Salud, Estrés y Factores Psicológicos. Disponible en:
<http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/eloisa2.htm>.
49. Carbajal N, Rafael M. investigó "Mecanismos de afrontamiento asociados al nivel de estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- Sede Jaén 2010".
50. Lazarus, R.S. y Folkman, S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.*Capítulo 1: El concepto de estrés en la biología.*Capítulo 11: Tratamiento y dominio del estrés. 1986
51. Slipak O. "Estrés". Alcmeon. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica Fundación Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, 1991 [citado 2014 Jun 26]. Disponible en: <http://www.alcmeon.com./5/19/a9-03.htm>.
52. Álvarez MT, García H. Factores que predicen el rendimiento universitario. 1ra edición. San Juan de Pasto: Universidad de Nariño; 1996.
53. Musayón FY. Relación entre el puntaje de ingreso y el rendimiento académico en el segundo año de las alumnas de enfermería ingresantes entre los años 1,994 - 1,997 en una Universidad Peruana. Revista Universidades. 2001;22:17-30.

54. Idem (52)
55. Idem (52)
56. Idem (52)
57. Salud, Estrés y Factores Psicológicos. Disponible en:
<http://www.aidex.es/estres/articuloseloisa/eloisa2.htm>
58. Rosmond R. Role of Stress in the Pathogenesis of the Metabolic Syndrome. *Psychoneuroendocrinology* 2005; 30:1-10.
59. Stoney M. Plasma homocysteine level increase in women during psychological stress. *Life Sci* 1999; 64 (25): 2359 - 2365.
60. Cohen N, Hammen C, Henry M, Daley E. Effect of Stress and Social Support in Bipolar Disorder. *J. Affect. Disord.* 2004; 82(1):143-14.
61. Smeltzer SC, Bare BG, Brunner & Suddarth. *Manual de Enfermería Médico Quirúrgico. Estrés y Adaptación 8ª Edición.* México. Interamericana. 1998. V.1
62. Fergusson E, James D, Madeley L. Factors associated with success in medical school: systematic review of the literature. *BMJ.* 2002;324:952-7.
63. Pérez M, Rodríguez M, Borda M, Del Río C. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace.* 2003; 67-68: 26-33.
64. Trucco M. Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Rev Chil Neuro-Psiquiat.* 2002; 40 (supl.2): 8-19.
65. Caldwell TM, Rodgers B, Jorm AF, Christensen H, Jacomb PA, Korten AE, et al. *Patterns of association between alcohol consumption and symptoms of depression and anxiety in young adults.* *Addiction.* 2002; 97(5): 583-595.
66. Fernández Martínez ME, Rodríguez Borrego MA, Vázquez Casares AM, Liébana Presa C, Fernández García D. Nivel de estrés de los estudiantes de enfermería. Un estudio comparativo con otras titulaciones. *Presencia [Internet].* 2005 Jul-Dic [citado 20 Nov 2010];1 (2). Disponible en <http://www.index-f.com/presencia/n2/r24articulo.php>
67. Coffin N., Álvarez M. Marín A. Depresión e ideación suicida en estudiantes de la FESI. *Rev Electron de Psicol Iztacala,* 2011; 14(4): 341-354

68. Jiménez M. Conducta e ideación suicida en estudiantes universitarios. 2008: 5-17. Recuperado el 4 de mayo 2012 en:
<http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2008041403.pdf>.
69. Kember D. Interpreting student workload and the factors which shape students perceptions of their workload. *Stud High Educ*, 2004; 29:164-184.
70. Polo A, Hernández J, y Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*. 1996; 2 (2-3): 159-172.
71. Tully A. Stress, sources of stress and ways of coping among psychiatric nursing students. *J Psychiatric Ment Health Nursing*. 2004; 11(1): 43-47.
72. Barandiaran, A. y Guerra, J. (1998). Un estudio sobre hábitos de conducta y salud mental en universitarios vasco. *Psiquis*, 19 (9), 389-396.
73. Bethencourt, J. M., Peñate, J. M., Fumero, A. y González, M. (1997). Trastornos de la ansiedad y estrés en los estudiantes de la Universidad de La Laguna. *Ansiedad y Estrés*. 3(1),25-36.
74. Goldberg, D., Bridges, K., Duncan-Jones, P., et al. (1989). Detección de la ansiedad y la depresión en el marco de la medicina general. *British Medical Journal (ed. esp.)* 4 (2), 49-53.
75. Tipismana O. Correlación estrés psicológico y rendimiento académico en estudiantes de enfermería del servicio de sanidad de la Policía Nacional. Tesis de Licenciada en Psicología. Universidad Nacional Federico Villarreal, Facultad de Psicología. Lima (Perú), 1992.
76. Moscoso, M.S. Estrés, salud y emociones: estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de Psicología*, 1998, 3, 47- 8.
77. Valenti, G., Salazar, R., Flórez, N. & Luna, M. Factores asociados al logro educativo. Un enfoque centrado en el estudiante. México, 2009.
78. Guzmán 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=s0185269820
79. Escuela Académico Profesional de Enfermería (EAPEN). Perfil de estudiante de Enfermería de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca.

80. Idem (77)
81. Idem (51)
82. Costa P. Los principios de la Bioética. Beneficiencia y No Maleficencia.2010.citado 2014 Dic 2: disponible en <http://www.fisterra.com/formación/bioética/beneficiencia.asp>
83. Costa A, Almendro P. Los principios de la bioética. Autonomía. citado 2014 Dic 2. disponible en <http://www.fisterra.com/formación/bioética/beneficiencia.asp>
84. Mondragon L. Consentimiento informado : una praxis dialógica para la investigación citado 2014 Dic 2 disponible en:
<http://www.fisterra.com/formación/bioética/beneficiencia.asp>
85. Carrión Pérez, Evangelina. (2002, Enero-Marzo). Validación de características al ingreso como predictores del rendimiento académico en la carrera de medicina. Revista Cubana de Educación Médica Superior, 1(16), Artículo 1. Extraído el 20 de enero, 2007 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-2141
86. Idem (42)
87. Krieg, R. y Uyar, B. (1997). "Correlates of student performance in business and economics statistics". En: Journal of Economic and Finance,21(3), pp. 65-74.
88. Lundberg, C. "The influence of time-limitations, faculty and peer relationships on adult student learning: a causal model". En: The Journal of Higher Education, 2003, 6(74), pp. 665-688.
89. Porto, A.; Di Gresia, L. y López, M. "Mecanismos de admisión a la universidad y rendimiento de los estudiantes". En: Asociación de Economía Política. Agosto de 2008. Fecha de consulta: 04/01/2011. (www.aaep.org.ar/espa/anales/resumen04/04/porto-digresia-armegol.pdf)
90. Ballard, Ch. y Johnson, M. "Basic math skills and performance in an introductory economics class",2003. En: University of Wisconsin oshkosh. Septiembre de 2008. Fecha de consulta: 18/12/2008.(http://www.uwosh.edu/faculty_staff/johnsonm/imrfe/pdf/ballardjohnsom_basicmath.pdf)
91. Idem (41)
92. Marchesi, Álvaro. Un sistema de indicadores de desigualdad. En: Revista Iberoamericana de Educación, 23, Mayo-Agosto, 2000, 1-22.

93. Seibold, J. R. ¿Equidad en la Educación? Reflexiones sobre un nuevo concepto de calidad educativa que integre valores y equidad educativa. En: CSIC Revista Iberoamericana de Educación, 23, Mayo-Agosto, 2000, 1-12.
94. Idem (43)
95. Labrador, F.J. O Stress. Lisboa: Ediciones Temas da Actualidad. 1995
96. Baldwin, D., Harris, S. y Chambliss, L. Stress and illness in adolescence: Issues of race and gender. Adolescence, 1997, 32 (128), 839.
97. Idem (34)
98. O'laughlin, E. y Bischoff, L. Balancing parenthood and academia: work/family stress as influenced by gender and tenure status. Journal of Family Issues, 2005, 26 (1), 79-106.
99. Witkin, G. El estrés de la mujer, Barcelona: Grijalbo. 1995
100. Martín, I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología, 25 (1), 87-99. 2007
101. Muñoz, F. El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Publicaciones Universidad de Huelva. 1999
102. Idem (100)
103. Idem (43)

ANEXOS

ANEXO 01

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

NIVEL DE ESTRÉS RELACIONADO A FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - 2014

I.- Presentación

Estimado alumno(a) reciba Ud. Mi cordial saludo, estoy realizando el trabajo de investigación para optar el título de Licenciada en enfermería; el objetivo es evaluar el nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería. Para lo cual solicito se sirva contestar con veracidad las preguntas que a continuación se exponen, expresándole que los datos son de carácter anónimo y de fines exclusivos para la investigación. Me despido agradeciéndole anticipadamente su participación.

II.- Instrucciones

A continuación encontrará ciertos cuestionarios con algunas afirmaciones acerca de su vida personal, lea atentamente cada frase y marque con una (X) la respuesta que usted crea conveniente

III.- FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

1.- Edad: (años cumplidos)

- 16-20 años ()
- 20-25 años ()
- 25 a más ()

2.- Sexo:

- Femenino ()
- Masculino ()

3.- Religión:

- Católica ()
- No católica ()

4.- Estado civil:

- Soltero(a) ()
- Casado(a) ()
- Conviviente ()
- Viudo(a) ()
- Divorciado(a) ()

5.- Tiene pareja:

- Si ()
- No ()

6.- Ocupación:

- Solo estudia ()
- Estudia y trabaja ()

7.- Procedencia:

- Urbana ()
- Rural ()

8.-Residencia:

- Urbana ()
- Rural ()

9.-Vivienda:

- Alquilado ()
- Casa propia ()
- Otros ()

Especifique:

10.-Servicios Básicos:

- Agua ()
- Luz ()
- Desagüe ()
- Todos los anteriores ()

11.- Convivencia:

- Solo ()
- Con sus padres ()
- Padres y hermanos ()
- Otros familiares ()
- Otras personas ()

Especifique:

12.-Apoyo económico:

- Padre ()
- Madre ()
- Ambos ()
- Hermanos ()
- De uno mismo ()
- Todos los anteriores ()
- Otros ()

Especifique:

13.-Comunicación con tus padres:

- Buena ()
- Regular ()
- Mala ()

IV.- FACTORES ACADÉMICOS

1. Condición de alumno

- Regular ()
- Irregular ()
- Repitente ()
- Reservó matrícula ()

2.-Beneficiario de comedor universitario

- Si ()
- No ()

2. Beneficiario de incentivo económico por 1º y 2º puesto en su carrera profesional

- Si ()
- No ()

2.- Horarios de clases teórico-practico

- De lunes a jueves ()
- De lunes a viernes ()
- De lunes a sábado ()
- Mañana ()
- Tarde ()
- Mañana y tarde ()

3.-Número asignaturas en el ciclo académico

- Asignaturas obligatorias ()
- Asignaturas extracurriculares ()

4.-Horas de estudio semanal en la universidad

- 40-50 ()
- 50-60 ()
- 60 a más ()

5.- Utilización del tiempo libre:

- Deporte ()
- Artes ()
- Descanso ()
- Trabajo ()
- Otros ()

Especifique:

11.- Insuficiente tiempo para culminar actividades académicas:

- Si ()
- No ()
- A veces ()

¿Para que serviría?

12.-Relacion conflictiva con algún docente que te afecte académicamente

- Si ()
- No ()

13.-Problemas con algún compañero de clase

- Si ()
- No ()

ANEXO 02

V. NIVEL DE ESTRÉS

INSTRUCCIONES:

El cuestionario consiste en que marque "SI" o "NO", (colocando una "X"), con respecto a los acontecimientos o eventos de la vida, que te están sucediendo o te han sucedido durante los últimos seis meses.

N°	EVENTOS DE VIDA	SI (3)	NO (0)
01	¿Cambios en los hábitos de sueño?		
02	¿Cambio en los hábitos alimenticios?		
03	¿Problemas de salud de un familiar cercano?		
04	¿Muerte de un amigo cercano?		
05	¿Muerte de un familiar cercano?		
06	¿Problemas con tu enamorado (a) o esposo (a)?		
07	¿Mantienes un enamorado(a) a larga distancia?		
08	¿Embarazo indeseado o (de tu pareja)?		
09	¿Problemas económicos?		
10	¿Accidente o enfermedad personal?		
11	¿Me siento agotado fácilmente?		
12	¿Tengo dolores de cuello y espalda?		
13	¿Siento dolores de cabeza?		
14	¿Mudanza o remodelación de la vivienda?		
15	¿Cantidad excesiva de personas que viven en tu habitación (es) de tu vivienda?		
16	¿Divorcio, separación o peleas constantes de los padres?		
17	¿Llegada de un nuevo miembro a la familia (nacimiento de un hermano, hijo, etc.)?		
18	¿Cambio en las responsabilidades personales?		
19	¿Presencia de algún familiar con alcoholismo y/o drogadicción?		
20	¿Desempleo de los padres y/o pareja?		
21	¿Disminución de la participación en actividades sociales?		
22	¿Insatisfacción en la carrera a seguir?		
23	¿Cambio en los horarios de estudio y/o en las condiciones de estudio?		
24	¿Proximidad de exámenes escritos?		
25	¿Presentaste un examen sin prepararte?		
26	¿Soportaste una clase aburrida?		
27	¿Nota desaprobatoria en alguna asignatura?		
28	¿Sobrecarga académica (trabajos, obligatorios, actividades)?		
29	¿No puedes terminar todo lo que necesitas hacer?		
30	¿Pensaste en un trabajo que no has terminado?		
31	¿Estudiaste toda una noche para un examen?		
32	¿Dificultad para realizar trabajos grupales?		
33	¿Exposición continua de trabajos?		
34	¿Consideras muy complejos los trabajos encargados?		
35	¿Trata de salir bien en la universidad?		

ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL ESTUDIANTE

Yo:.....

DNI:.....

Estoy dispuesto (a) a participar de la investigación titulada " nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca - 2014", puesto que:

He tenido oportunidad de efectuar preguntas sobre el estudio

He recibido las respuestas satisfactorias

He recibido suficiente información en relación con el estudio

He hablado con el investigador

Entiendo que la participación es voluntaria

También he sido informado de forma clara, precisa y suficiente, que estos datos serán tratados y cuestionados con respecto a mi intimidad y a la vigente normatividad de protección de datos. Asimismo, sobre estos datos me asisten los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podre ejercitar mediante solicitud ante el investigador responsable en la dirección de contacto que figura en este documento.

Nombre del estudiante:.....

DNI:.....

Firma.....

Fecha.....

Datos del investigador:.....

DNI:.....

Firma.....