

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
CHOTA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**



**“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DEL CUARTO CICLO DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE CHOTA 2017”**

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

AUTORA

Bach. LUCY TANIA DIAZ GONZALEZ

ASESORA

Dra. ERLINDA HOLMOS FLORES

CHOTA – PERÚ

2022

COMITÉ CIENTÍFICO



Dra. Erlinda Holmos Flores
CEP. 34170

Dra. Erlinda Holmos Flores
Asesora



Mg. ISAÍAS WILMER DUEÑAS SAYAVERDE
DOCENTE
CEP N°033632

Mg. Isaías Wilmer Dueñas Sayaverde
Miembro del Comité Científico



Dr. RICHARD WILLIAMS HERNÁNDEZ FIESTAS
DOCENTE - UNACH

Dr. Richard Willams Hernández
Fiestas
Presidente del Comité Científico



EDITH DEL ROCÍO SÁNCHEZ FERNÁNDEZ
CATEDRÁTICA
C.E.P. 81076

Mg. Edith del Rocío Sánchez
Miembro del Comité Científico

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por haberme dado la vida, ser la luz incondicional, guiar mi camino y demostrarme su amor a pesar de mis errores permitiendo llegar a esta hermosa etapa de formación profesional.

A mis padres Jaime Díaz y Nancy González, quienes con su amor y esfuerzo me han inculcado a cultivar los valores, principios que me han permitido avanzar.

A mi hija, por ser mi motor y motivo, a mi esposo y hermanos que me incentivaron, motivaron en todo momento para poder lograr mis sueños.

A la Universidad Nacional Autónoma de Chota, por ser el centro dónde recibí la formación académica que ha servido de base para poder realizar el presente trabajo investigativo.

Al experto equipo de maestros de la Escuela Académico Profesional de Enfermería por brindarme las facilidades académicas para hacer posible esta investigación, al Dr. José Ander Asenjo Alarcón, por haber guiado todo este proceso investigativo día a día, con conocimientos y consejos durante su labor como docente universitario.

Agradezco infinitamente mi asesora, Dra. Erlinda Holmos Flores por su orientación a lo largo del proceso y desarrollo del trabajo de tesis.

Finalmente quiero agradecer a los sujetos de estudio, que participaron desinteresadamente aportando con la información para el desarrollo del presente estudio.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	4
2.1. Antecedentes del estudio	4
2.2. Bases conceptuales	5
2.3. Definición de términos básicos	10
CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	12
3.1. Ámbito de estudio	12
3.2. Diseño de investigación	13
3.3. Muestra y sujetos de estudio	13
3.4. Descripción de la metodología	14
3.5. Interpretación de datos	16
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	17
4.1. Categorías	18
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	47
ÍNDICE DE ABREVIACIONES	

HSP : El Eje Hipofisopararrenal
NCI : Instituto Nacional del Cáncer
OMS : Organización Mundial de la Salud
SNV : Sistema Nervioso Vegetativo
SUNEDU : Superintendencia Nacional de Educación Superior
Universitaria
UCV : Unidad De Cambio Vital
UNACH : Universidad Nacional Autónoma de Chota

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer cómo afrontan el estrés los estudiantes del cuarto ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. Estudio cualitativo, exploratorio, fenomenológico empírico. La muestra estuvo conformada por seis participantes voluntarios los mismos que se fueron captando por oportunidad y conveniencia de la investigadora. A los mismos que se entrevistó en forma presencial utilizando como instrumento la guía de entrevista que constó de cinco preguntas orientadoras. Los resultados se plasmaron en cuatro categorías: Significado del estrés; Actividades académicas generadoras de estrés; Consecuencias del estrés: Temor y descontrol y Estrategias de afrontamiento dividida en dos subcategorías; Estrategias negativas: Aislamiento social y Estrategias positivas: Actividades recreativas, apoyo familiar y de amigos. Concluyendo que los estudiantes del cuarto ciclo de estudios de Enfermería, afrontaron positivamente el estrés mediante actividades deportivas, recreativa, escuchar música; además, apoyo familiar y de amigos. Mientras que el afrontamiento negativo del estrés lo manifestaron mediante el aislamiento; en tanto, las principales actividades generadoras de estrés fueron los trabajos académicos, exámenes prácticas y exposiciones.

Palabras clave: Afrontamiento, estrés, estudiante de enfermería.

ABSTRACT

The objective of this research was to know how the students of fourth cycle of the Professional School of Nursing of the Universidad Nacional Autónoma de Chota face up to the stress. The type of research is qualitative, exploratory, empirical phenomenological. The sample consisted of six voluntary participants, the same ones who were recruited by opportunity and convenience of the researcher. They were interviewed face to face using the interview guide, as an instrument that consisted of five guiding questions. The results were reflected in four categories: Meaning of stress; Stress-generating academic activities; Consequences of stress: Fear and lack of control and strategies of the stress divided into two subcategories; Negative strategies: Social isolation and Positive strategies: Recreational activities, support from family and friends. Concluding that the students of the fourth cycle of Nursing studies face up positively with stress through sports, recreational activities, listening to music; Also, support from family and friends. While negative facing up to stress was manifested through isolation; meanwhile, the main stress-generating activities were academic work, practical exams and presentations.

Keywords: Facing up to, stress, nursing student.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El afrontamiento deriva de las interacciones de las personas con las múltiples circunstancias, de su vida en los contextos socioculturales, lo cual deja ser la multicausalidad del fenómeno. Dichas interacciones implican efectos de mutua influencia sobre las variables personales o situacionales y por tanto una causación recíproca donde la mediación se da a través del intercambio simbólico en un contexto social determinado, es decir, en términos de creencias, normas sociales, costumbres, la asimilación de derechos y deberes, esquemas de comportamiento, significado, entre otras, que caracterizan a las instituciones a las que el individuo pertenece [1].

El afrontamiento se da mediante respuestas físicas y emocionales, comportamentales y cognitivas ante el estrés, básicamente responde a la capacidad de adaptación para hacer frente a situaciones estresantes; a esto se le denomina afrontamiento, el mismo que hace referencia a los diferentes esfuerzos cognoscitivos; así mismo, conductuales que ejecuta el ser humano para manejar, reducir, dominar o soportar las demandas ya sea de índole interno o externos presente en la vida de la persona y la situación. El afrontamiento puede ser enfocado en la emoción cuando la persona no modifica la situación estresante, en cambio la evita cuando, acepta o se aleja, se centra en otras actividades o descarga la emoción, en tanto el afrontamiento enfocado en el problema se origina cuando la persona se esfuerza por resolver el problema y de este modo reducir el nivel de estrés [2].

Por otro lado, el Instituto Nacional del Cáncer (NCI), Señala que el estrés en el campo de la salud, es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. Éste produce cambios químicos dentro del organismo que alteran las funciones vitales de la persona principalmente la presión arterial, ritmo cardiaco, así mismo, eleva las concentraciones de azúcar en la sangre, también en diversas oportunidades suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, hasta complicarse con la depresión. Generalmente el estrés es causado por un acontecimiento traumático o una enfermedad, si éste es muy intenso o prolongado

se puede generar problemas de salud física y mental conocida como tensión emocional, nerviosa o psíquica [3].

En el mundo uno de cada cuatro seres humanos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, debido a que el estrés es un importante generador de diversas patologías; Además, este está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, que repercute en el rendimiento de los estudiantes por la experimentación de estrés durante las labores escolares que incluso pueden tornarse sucesos responsables de una complicación en la salud y presentar problemas de ansiedad, irritabilidad entre otros, estos problemas suelen darse en los primeros cursos de carrera siendo con mayor intensidad durante los exámenes [4].

En el Perú uno de cada tres peruanos padece de problemas de salud a causa de estrés, limitando a las personas a seguir el curso normal de su vida, como es seguir estudiando, trabajar, las actividades cotidianas, siendo las mujeres las que reportan mayores niveles de estrés con un 63%, frente a un 52%, en los varones; valores parecidos a los que se reporta en el Centro de Estudios sobre Estrés Humano de Canadá y la Asociación Americana de Psicología de EE. UU. Quienes señalan que el estrés en su población se da con mayor incidencia en mujeres [5].

Así mismo, se ha encontrado que el estrés es una expresión que se ha vuelto habitual en los estudiantes de educación superior ya que puede influir en el bienestar físico, psicológico y emocional. El estrés afecta la salud a largo plazo aunado a determinadas situaciones que pueden deteriorarla. “El estrés académico es un proceso sistemático, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: primero el estudiante se ve sometido a situaciones académicas, una serie de demandas bajo estimación de este son consideradas como estresores; segundo, esos estresores que se manifiesta en una serie de síntomas y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar estrategias de afrontamiento para rehabilitar el equilibrio sistémico” [6].

El estrés es un problema común en las diferentes poblaciones incluyendo a los estudiantes universitarios. Si bien es cierto existen diversos estudios que muestran el nivel de estrés en las poblaciones de diversas partes del mundo; sin embargo, no se ha encontrado estudios particularmente en la provincia de Chota, sobre el afrontamiento del estrés de las personas y en particular los estudiantes de enfermería, por tal motivo, se convierte en un tema relevante por el tipo de enfoque y por los hallazgos que permitirán encontrar la forma de afrontar el estrés evitando complicaciones en la salud de esta población.

Ante esta problemática surge la pregunta de investigación; ¿Cómo afrontan el estrés los estudiantes de enfermería del cuarto ciclo de la Universidad Nacional Autónoma de Chota?

El objetivo general del presente estudio fue: Conocer cómo afrontan el estrés los estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. Y los objetivos específicos fueron: identificar las actividades generadoras de estrés en los estudiantes del cuarto ciclo de la escuela profesional de enfermería y explorar las estrategias que utilizan para afrontar el estrés.

Los resultados se plasmaron en cuatro categorías: Significado del estrés; Actividades académicas generadoras de estrés; Consecuencias del estrés: Temor y descontrol y Estrategias de afrontamiento dividida en dos subcategorías; Estrategias negativas: Aislamiento social y Estrategias positivas: Actividades recreativas, apoyo familiar y de amigos. Concluyendo que en los participantes del estudio el estrés se genera a partir de las actividades académicas y la sobrecarga educativa por lo que surge el temor y descontrol, lo que significa un desafío que para los estudiantes los cuales pudieron afrontarlo de acuerdo a sus capacidades utilizando como medios el aislamiento social, las actividades recreativas de acuerdo a sus preferencias; sumado a ello, el apoyo de sus familiares y amigos. Lo que les permitió continuar con el desarrollo de sus actividades académicas a pesar de las vicisitudes y la exposición constante al estrés que se enfrentaban de forma permanente.

El presente estudio consta de cinco capítulos; capítulo I Introducción, en este apartado se da a conocer aspectos sintéticos del estudio; capítulo II Marco Teórico, donde se presenta las bases teóricas y conceptuales, adicionalmente los términos básicos; capítulo III Marco Metodológico, donde se plasma el ámbito de estudio, diseño de investigación, la muestra y sujetos de estudio, descripción de la metodología e interpretación de los datos; capítulo IV, Resultados, donde se da a conocer lo que se ha logrado obtener a partir de la recolección de la información; capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones, adicionalmente se establece las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Díaz KA, Pacheco M. (Colombia, 2020) Desarrollaron el estudio: "Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Curalao en el año 2020: Un análisis cualitativo". Su objetivo fue: Conocer los factores generadores de estrés académico en los estudiantes de décimo y undécimo de la Institución Educativa de Curalao. Estudio cualitativo, su muestra estuvo conformada por doce estudiantes, sus resultados fueron cuatro categorías: estresores menores del estrés escolar, con sus subcategorías, sobrecarga de actividades y distribución del tiempo, metodología del docente y sistema de evaluación, dinámica de la relación docente estudiante; manifestaciones del estrés escolar, con sus subcategorías, reacciones fisiológicas y comportamentales, reacciones psicológicas; estresores psicosociales, con las subcategorías, convivencia en el hogar, presión por parte de los padres; y estrategias de afrontamiento; formadas por subcategorías, con las subcategorías, afrontamiento dirigido a la resolución de problemas, búsqueda de actividades relajantes, afrontamiento evitativo dirigido a las emociones, ignorar el problema, reducción de la tensión. Concluyendo que cuando el sujeto se encuentra frente a situaciones difíciles busca mantener el equilibrio mediante las estrategias de afrontamiento [7].

Delgado ME, Ulloa TL. (Perú, 2016) realizaron la investigación: "Afrontamiento del estrés generado durante el internado hospitalario en estudiantes de enfermería, de la universidad señor de Sipán 2016". Su objetivo fue: Caracterizar y comprender el afrontamiento al estrés generado durante el internado hospitalario que corresponde al décimo ciclo de enfermería. Estudio de enfoque cualitativo, su muestra estuvo conformada por 14 estudiantes. Sus resultados fueron tres categorías: "El estrés como experiencia positiva, con sus subcategorías: El estrés como motivación para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, y el estrés como estímulo para la superación; Afrontamiento del estrés mediante la comunicación, con las subcategorías: La comunicación con sus compañeros como apoyo, el personal de salud como

soporte y la familia como alivio; y última categoría Afrontando el estrés aplicando técnicas de relajación; con sus subcategorías: La respiración profunda como técnica de afrontamiento y la meditación como herramienta para afrontar el estrés" [8].

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus

El sustento teórico para el presente estudio fue, la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus, Citado por Gómez V. (2005) [9], Donde señala que la forma de afrontar el estrés de acuerdo al tipo de situaciones y el contorno de manera básica. Este modelo teórico tiene como eje la interacción de la persona con su contexto, es por ello que el ser humano debe hacer frente a las dificultades que le presenta su vida cotidiana en forma continua, por lo que si logra realizarlo de forma adecuada le garantizará mantener el equilibrio constante.

Este modelo plantea diferentes estrategias de afrontamiento del estrés. Siendo algunas efectivas, en tanto, otras son ineficaces. Por lo que se considera que el medio donde el individuo se desarrolla se siente inmersos en las situaciones, dando respuestas y significados relacionados principalmente a sus criterios, valores e incluso su estatus social. Es por ello que cada persona hace frente de forma independiente a las diversas situaciones obteniendo como resultado ya sea un afrontamiento óptimo o no, por lo cual se ve involucrado el nivel de valoración inicial que cada quien haga a una determinada situación, y planifique algunas acciones fijadas en cumplir con un objetivo trazado.

Por lo tanto, si el ser humano valora a las demandas de forma insignificante, no percibe como responsabilidad por lo tanto no genera una emoción, mientras que, sí da valor a un determinado hecho se sentirá aludido por lo mismo que generará inestabilidad emocional de alguna magnitud.

El afrontamiento del estrés está formado por dos evaluaciones: a) *Evaluación primaria*. Donde la persona establece su bienestar está comprometido, porque no satisfacer la demanda supone un riesgo. B) *Evaluación secundaria*. Es la valoración que el individuo hace de los recursos con los que cuenta para responder a la demanda que identificó. De este modo decide si está en condiciones de hacer frente a lo que se le solicita o no, con base en ambas evaluaciones.

Así mismo, se ha considerado el modelo de la adaptación de Sor Callista Roy, la misma que se enfoca en la capacidad que tiene la persona para adaptarse a los cambios como a continuación se define.

2.2.2. Modelo de la adaptación de Callista Roy

El modelo de la adaptación de Sor Callista Roy, define a la persona como un ser que busca continuamente estímulos de su entorno, que posteriormente a la reacción da la adaptación. La reacción puede ser satisfactoria o no, las respuestas de adaptación eficaces son las que generan la integridad y ayudan a la persona a conseguir el objetivo de adaptarse, es decir, la supervivencia, el crecimiento, la reproducción, el control sobre las cosas y las transformaciones que sufre la persona en el entorno. Las respuestas ineficaces son las que no consiguen o amenazan los objetivos de adaptación [10].

En tal sentido la enfermería tiene como propósito ayudar a las personas en su esfuerzo por adaptarse a tener bajo control el entorno, que da como resultado un óptimo nivel de bienestar para la persona. El nivel de adaptación está determinado por diversos efectos que producen los estímulos focales, contextuales y residuales se consigue la adaptación cuando la persona reacciona de modo positivo ante los cambios que se producen en su entorno. Además, la respuesta de adaptación estimula a la integridad de la persona lo que conduce a tener una buena salud, mientras que, las reacciones ineficaces interrumpen la integridad de la persona [10].

En el modelo de Callista Roy hay dos subsistemas que se relacionan entre sí: *el Sub sistema de procesos primarios, funcionales o de control* está compuesto por el regulador y el relacionador. *El subsistema secundario y de efectos*, conformado por cuatro modos de adaptación: necesidades fisiológicas, autoestima, función del rol y el de interdependencia; el subsistema regulador como el relacionador se da por medio del modo de adaptación fisiológico, mientras que el subsistema relacionador, se da gracias a los modos de adaptación y autoestima, de la interdependencia y de la función del rol, reacciona por medio de los canales cognitivos y emocionales [10].

El presente trabajo se realizó bajo la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus, que se relaciona con las diferentes causas de estrés, y a la vez metodologías, técnicas, entre otros recursos que utilizaron los estudiantes para hacer frente a los factores estresores durante el desarrollo de sus actividades cotidianas dentro del proceso educativo. Así mismo, el modelo de adaptación de Sor Callista Roy, que se relaciona con la capacidad de adaptación de los estudiantes ante las situaciones que implica las labores universitarias.

2.2.3. Afrontamiento del estrés

A. Definición de afrontamiento

Este término se emplea para definir el modo que emplea la persona para afrontar un hecho casual o inesperado, atacando un problema en particular, generalmente surge alterando la estabilidad emocional, estas respuestas pueden generarse de manera satisfactoria o no, dando a entender que en el del primer caso genera que la persona se adapte óptimamente; mientras que, el afrontamiento no satisfactorio conlleva a una adaptación no óptima [11]. El afrontamiento del estrés de los estudiantes universitarios se da por la necesidad de éstos para hacer frente a cada suceso inesperado durante el desarrollo de las actividades académicas a la que están sujetos.

B. Estilos de afrontamiento

Son preferencias que los individuos hacen personalmente para enfrentar múltiples circunstancias, tenemos [12]:

- a. Resolver el problema:** Se da cuando el ser humano dirige sus esfuerzos y metas a resolver un determinado problema, usando recursos de forma positiva, para lo cual deben ser aceptados dentro de su entorno.

- b. Referencia a otros:** Se da mediante el apoyo que se busca en los demás, ya sea dentro del entorno familiar, grupo de amigos, pares u personal profesional con la finalidad de comprender una situación.

C. Estrategias de afrontamiento

Son métodos utilizados por las personas para afrontar diversas dificultades o sucesos ya sean internas o externas, dentro de ellas tenemos las siguientes [13]:

- a. Solución de problemas:** Es una secuencia de actos enfocados en dar fin a un determinado hecho o dificultad en un momento determinado.

- b. Búsqueda de apoyo social:** Hace referencia a la ayuda que la persona recibe de la familia, amigos, entorno social, enfocado a recibir apoyo emocional para soportar hechos dañinos provocados inesperadamente.

- c. Espera:** Es la estrategia empleada con la finalidad de suponer que pronto las situaciones tendrán una mejora y que en caso de problemas graves existirá una solución satisfactoria.

- d. Religión.** El amparo que busca la persona en la divinidad, se considera como un medio para llegar a la solución de conflictos o dificultades por el poder supremo.
- e. Evitación emocional:** Acto que se hace con el fin de reducir o evadir diversas emociones generadas por el impacto negativo, que involucran rechazo de la sociedad.
- f. Búsqueda de apoyo profesional:** La atención que realiza un profesional de la salud y que está centrada en un área en especial, garantiza la resolución de diversos problemas o situaciones mediante el afrontamiento ya sea de forma personal o grupal.
- g. Reacción agresiva:** Generado por el arrebató temporal, hecho que va dirigido a las personas, o cosas, de ese modo canalizando las emociones del momento de ser producido el evento.
- h. Evitación cognitiva:** Este tipo de evitación se da mediante el empleo de estrategias que neutralizan los pensamientos negativos mediante el uso de distractores minimizando el problema.
- i. Reevaluación positiva:** Permite que la persona que se encuentra ante una situación complicada identifique la causa del problema y las posibles soluciones.
- j. Negación:** No admite completamente la presencia de un hecho real, con la finalidad de minimizar la situación, de este modo logra aceptar de forma gradual sin afectar emocionalmente a las personas.
- k. Autonomía:** Es una estrategia intrapersonal que garantiza la resolución de diferentes eventualidades sin contar con el apoyo externo.

2.2.4. El estrés

A. Definición. Se denomina estrés al síndrome de adaptación general, que representa el esfuerzo del organismo para adaptarse a esas condiciones nocivas y no estaría relacionado a un evento estresor específico, sino que es una reacción generalizada, además se considera como evento estresor a una amenaza que afecta al equilibrio interno del organismo, para lo cual éste debe reaccionar para mantener la homeostasis. Sus manifestaciones se clasifican en tres fases [14]:

a. Primera fase. Compreendida entre las seis horas y las 48 horas después de la exposición al evento estresor.

b. Segunda fase. Se da después de las 48 horas.

c. Tercera fase. Se da solo si el evento estresor se mantiene por un periodo prolongado, se puede decir mayor a un mes.

B. Fisiología del estrés. Esta se da mediante la reacción que se produce dentro del organismo como una respuesta a los estímulos estresores. Se genera mediante una serie de reacciones que suponen la activación del eje hipofisopararrenal (HSP), y del sistema nervioso vegetativo [15].

El eje hipofisopararrenal, está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa del enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, situada en la base del cerebro y las glándulas suprarrenales ubicadas sobre el polo superior de cada riñón, compuestas por la corteza y la médula. El sistema nervioso vegetativo (SNV), Está formado por estructuras nerviosas encargadas de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera voluntaria e inconsciente [15].

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que transportadas a través del torrente sanguíneo generan la excitación, la inhibición o regulación de actividades de los órganos [15].

C. Niveles del estrés. Según la escala de estrés de Holmes y Rahe, el estrés que mide según la unidad de cambio vital (UCV) y se clasifica en [16]:

- a. **Estrés normal.** Estrés dentro de los límites normales, cuando existe el 0% de posibilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas.
- b. **Estrés leve.** Cuando la posibilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas está en el 33%.
- c. **Estrés moderado.** Se da si la posibilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas es de 50%.
- d. **Estrés severo.** Cuando existe el 80% de posibilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas.

D. Estrés académico. El estrés académico es el malestar que se genera debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento, debido a ello los índices de estrés en las poblaciones universitarias ha alcanzado mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y los periodos posteriores a los exámenes [17].

E. Tipos de estrés. Se han establecido dos tipos de estrés [18]:

- a. **Eustrés.** Llamado también el estrés positivo, que define al estrés donde el ser humano interactúa con un estresor pero mantiene su mente abierta, creativa, y prepara el cuerpo y mente para una

función óptima. En tal estado de estrés el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias. Los individuos que experimentan éste tipo de estrés se caracterizan por ser seres creativo y activo lo que le permite disfrutar su trabajo demostrando su talento de forma autónoma. Resuelven cualquier tipo de problemas y son de gran alegría, siempre manifiestan gran satisfacción a nivel personal y profesional.

b. Distrés. Conocido como estrés negativo, generado por una situación desagradable, produciendo una sobrecarga por la tensión que se da por el exceso de trabajo, que incluso se puede desencadenar en un desequilibrio fisiológico o psicológico, reduciendo el nivel de productividad del ser humano. Esto puede ser causado por un mal clima laboral, la frustración, ruptura de relaciones familiares, pérdida de un ser querido, entre otros.

2.2.5. Aislamiento social.

El aislamiento social hace referencia al alejamiento de familiares, grupos, amigos incluyendo factores relacionales y psicosociales. A pesar que este término se ha definido de forma muy variada, incluso para expresar sobre la soledad o exclusión. En un contexto determinado el aislamiento social implica experimentar una serie de acontecimientos entre ellos la no participación social, reduciendo al mínimo las interacciones con otras personas; mientras que, el aislamiento emocional es subjetivo y se da cuando hay un número bajo de contactos. La soledad o aislamiento es un sentimiento subjetivo que se define como pérdida de compañía, en tanto, el aislamiento social es pérdida de contacto en interrelaciones personales [19].

2.2.6. Temor y descontrol.

El temor también conocido como miedo, es uno de los componentes que articulan las emociones esto supone la evitación, experimentada

individualmente, se da de forma innata con motivo de la supervivencia, se presenta en diversas situaciones que posteriormente son enfrentadas o superadas [20]. El descontrol emocional, es un descontrol que se da por la oposición de los buenos sentimientos, en el momento que una persona no tiene claro un determinado acontecimiento como puede darse con una respuesta al sentirse angustiado, atormentado, presionado por un problema existente que no le permite tomar decisiones precisas en ese momento; además, está dominado por sentimientos o motivaciones externas de difícil expresión [21].

2.3. Definición de términos básicos

- ✓ **Afrontamiento.** Conjunto de esfuerzos y conocimientos que se ponen en marcha por la persona para hacer frente a situaciones o sucesos inesperados, con la finalidad de reducir el malestar generado por éstos hechos [22].
- ✓ **Estrés.** Se considera al estrés como una respuesta fisiológica o psicológica del organismo ante un evento estresor, este puede ser una cosa, objeto o incluso una persona [23].
- ✓ **Estudiante de enfermería.** Persona que cursa estudios en un centro de enseñanza [24]. En la carrera de enfermería.
- ✓ **Estrategia.** Arte para dirigir u asunto, un proceso regulable, conjunto de reglas que buscan una decisión optima en cada momento [25].
- ✓ **Universidad.** Institución de enseñanza superior que comprende diversas facultades, y que confiere los grados académicos correspondientes [26].

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

El presente estudio estuvo localizado en la provincia y distrito de Chota, Ubicado en la meseta de acunata de los andes peruanos. Su capital se localiza a una altura de, 2,388 msnm y a 150 Km al norte de ciudad de Cajamarca y a 219 Km al este de la ciudad de Chiclayo, Región Lambayeque [27].

La provincia y distrito de Chota presenta: Longitud occidental de 78°39'29", latitud de 6°33'48", extensión de 261,75 km² que representa el 6,9% del total provincial y un clima templado en la mayor parte de su territorio con una temperatura promedio de 17.8°C [18]. El territorio de la provincia de Chota limita por el norte con la provincia de Cutervo, de la Región Cajamarca; por el sur con las Provincias de Santa Cruz, Hualgayoc y Celendín, de la Región Cajamarca; por el este con las provincias de Utcubamba y Luya, de la Región Amazonas y por el oeste con las provincias de Chiclayo y Ferreñafe, de la Región Lambayeque [28].

La institución dónde se identificó la muestra para la presente tesis fue la Universidad Nacional Autónoma de Chota (UNACH). Centro de estudios universitarios Ubicado en el caserío de Colpa matara, a 3 km de la ciudad de Chota- con una latitud sur de 6° 32' 33.1", longitud oeste de 78° 37' 20.3" y una altitud de 2706 msnm; ésta universidad fue creada por ley N° 29531, del 11 de mayo del 2010; tiene once años de creación y ocho años de actividad académica en nivel superior, en cinco carreras profesionales, que son: Enfermería, contabilidad, ingeniería agroindustrial, ingeniería forestal y ambiental e ingeniería civil [29]. Esta universidad se encuentra licenciada mediante resolución del Consejo Directivo de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU), N° 160-2018-SUNEDU/CD [30].

El escenario de estudio fue los domicilios de los participantes, los cuales estuvieron ubicados en la ciudad de Chota, viviendas construidas de material

noble que contaban con los servicios básicos, en algunos casos fueron cuartos alquilados y otros viviendas propias, lugar dónde se dispuso y se contó con los criterios apropiados como comodidad, libre de interrupciones, ruidos así mismo fuera de su horario de labores académicas ya sea teóricas o prácticas, para el momento de las entrevistas los estudiantes se encontraron totalmente calmados lo que garantizó obtener una información confiable, mediante las respuestas espontaneas a las preguntas que realizó la investigadora.

3.2. Diseño de investigación

Estudio de enfoque cualitativo, tipo exploratorio, de diseño fenomenológico empírico. Cualitativo exploratorio porque se investigó mediante la entrevista presencial a la que se dio respuesta mediante discursos de las participantes de forma libre, sobre el afrontamiento de los estudiantes hacia el estrés y fenomenológico empírico porque se identificaron y conocieron mediante sus discursos propios de los estudiantes de enfermería la forma de afrontar el estrés [31, 32].

3.3. Muestra y sujetos de estudio

La muestra de la presente tesis estuvo conformada por seis unidades de estudio, estudiantes de enfermería del cuarto ciclo, que aceptaron participar de forma voluntaria, se fueron captando mediante el muestreo por oportunidad y conveniencia de la investigadora, la misma que acudió a la UNACH, específicamente al aula de cuarto ciclo de la escuela profesional de enfermería, dónde fueron ubicados los participantes quienes posteriormente fueron entrevistados de forma presencial en sus domicilios ubicados en la ciudad de Chota, el tamaño de la muestra se dio en base a la saturación de la información recolectada. Los participantes fueron dos varones y cuatro mujeres, con edades entre 18 y 21 años de edad, procedentes del distrito de Chigüirip, provincia de Santa Cruz y la provincia de Chota, los que contaron con las características consideradas en los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión

- ✓ Estudiantes que aceptaron participar de forma voluntaria del estudio

- ✓ Estudiantes que estuvieron matriculados en cuarto ciclo de enfermería durante el semestre académico 2017 II, de la UNACH.
- ✓ Estudiantes que asistían de forma regular a las labores académicas en la UNACH.

Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes matriculados en otros ciclos académicos u escuelas.
- ✓ Estudiantes diagnosticados de problemas psíquicos.

3.4. Descripción de la metodología

3.4.1. Métodos

Las técnicas empleadas para la recolección de la información del presente estudio fueron la entrevista y la observación científica.

Las estrategias fueron la entrevista fue presencial, abierta, a profundidad; y la observación científica asistemática, mediante las cuales se logró conocer como los estudiantes de la UNACH afrontaron el estrés.

Los procedimientos para la recolección de la información fueron los siguientes:

- ✓ Se solicitó permiso a la Comisión Organizadora de la UNACH para ejecutar el estudio, mediante una documento (anexo 6).
- ✓ Se identificó la muestra con estudiantes del cuarto ciclo de enfermería, que contaron con los criterios de inclusión, este proceso se dio en forma progresiva.
- ✓ Se hizo llegar la invitación a cada uno de los participantes mediante una carta (anexo 1), momento en el cual se explicó sobre el estudio que se venía realizando, proceso que permitió que los estudiantes participaran de forma voluntaria.

- ✓ Se fijó la fecha y hora de la entrevista con cada uno de los participantes del estudio.
- ✓ Antes de iniciar la entrevista se hizo de conocimiento sobre el consentimiento informado (anexo 2), el mismo que fue firmado por cada uno de los entrevistados, después de haber entendido sobre los criterios de rigor científico plasmados en éste documento.
- ✓ Finalmente se realizó la entrevista en los domicilios de cada uno de los participantes, donde se adecuo el lugar con la finalidad de que las respuestas a las preguntas se dieran de manera espontánea y naturalmente, se dio en horarios dónde los participantes no tenían que asistir a sus labores académicas, de esta manera se obtuvo la información necesaria para la presente tesis.

3.4.2. Materiales

El instrumento documental que se utilizó para la recolección de la información fue la guía de entrevista (anexo 3), elaborado por la investigadora, constó de cinco preguntas orientadoras elaboradas por la investigadora, que permitieron recolectar la información proveniente de las unidades de estudio relacionado con el afrontamiento del estrés en los estudiantes del cuarto ciclo de enfermería. Para comprobar la comprensión del cuestionario se realizó la prueba piloto en cinco estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca UNC Sede Chota; de tal forma se constató que las preguntas fueron entendidas por los estudiantes.

Los recursos empleados en la presente investigación fueron:

- ✓ Los recursos materiales utilizados para la cogida de los discursos fueron la cámara de video, la grabadora de voz y la bitácora.
- ✓ Los recursos humanos fueron las participantes del estudio y la investigadora.

- ✓ El financiamiento de la investigación estuvo a cargo de la investigadora.

3.5. Interpretación de datos

La información obtenida de los estudiantes entrevistados, que se tenía en los video, audios y anotaciones en la bitácora, fueron escritas en una base de datos creada en el programa de Word 2013, luego se ejecutó la lectura minuciosa de las respuestas de la entrevista realizada, con el fin de organizar los datos encontrados, posteriormente se creó una unidad hermenéutica en el procesador de datos cualitativos Atlas ti versión 7.5, luego se crearon los códigos en base a los discursos narrados por los participantes, de todos los códigos idénticos se formaron las familias, y finalmente se logró armar una red semántica conformada en seis categorías.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Del análisis e interpretación de los discursos narrados por los estudiantes de cuarto ciclo de la escuela de enfermería de la UNACH se obtuvo seis categorías, donde se plasma el modo de afrontamiento del estrés de las unidades de estudio. Los participantes fueron seis dos de sexo masculino y cuatro femenino, con edades de 18, 19, 19, 19, 19, 21 años respectivamente. Procedentes de la provincia de Chota, provincia de Santa Cruz y del distrito de Chigüirip, las categorías se organizó de la siguiente manera:

Categoría 01: Significado del estrés

Categoría 02: Actividades académicas generadoras de estrés

Categoría 03: Consecuencias del estrés: Temor y descontrol

Categoría 04: Estrategias de afrontamiento

Sub categoría 01: Estrategias negativas: Aislamiento social.

Sub categoría 02: Estrategias positivas: Actividades recreativas, Apoyo familiar y de amigos.

Categoría 01: Significado del estrés

En la presente categoría, se evidencia como los estudiantes universitarios del cuarto ciclo de enfermería, dan su opinión acerca del significado del término estrés expresado como a continuación se puede apreciar.

Estrés para mí, es cuando me siento que ya no puedo más, me abruma la preocupación de no saber qué hacer (P2).

En la actualidad el uso del término estrés es parte del lenguaje cotidiano, utilizado para definir el malestar personal, el estrés es una respuesta inevitable a lo largo de la vida y se da debido a acontecimientos importantes o no, a los que estamos expuestos, por lo que es importante responder de una forma saludable evitando generar impactos negativos para la persona garantizando así la estabilidad de la salud [33].

Estrés sería, el estado dónde la persona entra en aburrimiento, y que al final se convierte en un tormento, del cual no puedes escapar con facilidad para poder retomar pero al final, piensas respiras y sigues (P4).

Los estudiantes de ciencias de la salud están expuestos a diferentes episodios estresores, teniendo en cuenta que los cursos de carrera exigen elevada dedicación generando desgaste físico y mental, sumado a ello los estudiantes pasan muchas horas de estudio para garantizar el rendimiento en los exámenes sean satisfactorios debido a que de ello depende el futuro dentro de su formación profesional. El currículo en ciencias de la salud es complejo, lo que exige a los estudiantes sacrificios tanto a nivel emocional y personal para la adquisición de competencias propias de su desempeño como profesionales en esta área de la ciencia. Siendo los principales estresores los trabajos, la exigencia académica, el desempeño durante las prácticas, entre otros [34].

El estrés, es como te puedo explicar, acumulación de cosas sin resolver, se puede dar por la misma carga propia de

nosotros los estudiantes universitarios, estudiar una carrera no es fácil (5).

El estrés en el transcurso de la formación universitaria es un punto importante que debe ser tomado en cuenta por las autoridades responsables del área de calidad académica de las diferentes casas superiores de estudio, además este aspecto es tomado en cuenta por la SUNEDU que en el proceso de licenciamiento de las diferentes universidades exige que estas para lograr este requisito deben prestar interés por las situaciones que generan estrés en los estudiantes para evitar la deserción académica, evitando la disminución de la población estudiantil debido a que es la fuente y razón de ser de una universidad [35].

El estrés es cuando me siento aburrido, me pasa cuando me canso de una persona, también cuando estudio mucho, o hago trabajos(P6)

El estrés es un suceso inherente a la vida de todo ser humano, muy independiente al nivel de formación académica, u otras condiciones socioculturales, en el caso de los estudiantes del cuarto ciclo de enfermería, los mismos que al afrontarse a las labores académicas además de las prácticas clínicas, que genera estrés por la misma presión que experimenta el estudiante al vivenciar diversos fenómenos nuevos como es en el momento de no controlar las emociones al cuidar a la persona enferma. Por lo que se torna necesario empoderar al estudiante con estrategias que le permitan tener recursos para manejar el estrés, dependiendo de las situaciones que vivan día a día por parte de sus formadores [36].

Los estudiantes de cuarto ciclo de enfermería, mediante sus discursos emitidos dan a conocer lo que significa para ellos el estrés de acuerdo a su percepción ya que está se da en base a los conocimientos adquiridos de diferentes fuentes lo que les permite consolidar un concepto general de este hecho, dando a conocer que es un estado en que la persona se siente abrumada, desesperada, por la sobrecarga laboral propio del estudiante.

Categoría 02: Actividades académicas generadoras de estrés

Esta categoría muestra como los estudiantes ante las labores académicas como: exámenes, prácticas y trabajos y otros entran en un cuadro de estrés al agotar la capacidad de adaptación a dichos eventos.

En los momentos cuando hay exámenes, en los momentos cuando hay trabajos, cuando hay exámenes y no suspenden las prácticas y cuando tenemos que hacer todas esas cosas. (P1)

Resultados similares a los encontrados por Díaz KA, Pacheco M. Quienes en sus resultados encontraron que uno de los generadores de estrés en los estudiantes universitarios es la sobrecarga de actividades [7].

Las actividades académicas son programas dirigidos mediante estrategias dentro del marco del proceso denominado enseñanza aprendizaje, con el propósito de reforzar y aumentar los conocimientos adquiridos por los educandos; así mismo, desarrollar habilidades y destrezas para preparar al estudiante con el futuro trabajo y su entorno, entre estas tenemos: exposiciones, paneles, concursos, exámenes, prácticas, viajes de estudio, congresos, entre otros [37]. La acumulación de la sobrecarga académica es un potencial generador de estrés en los sujetos de estudio.

Generalmente me siento estresada los días de parciales,..... exámenes finales son más estresantes,.....otros días en los que siento cansancio terribles es cuando se me dan muchos trabajos,.... parece que nunca terminará (P2).

Durante los exámenes parciales,..... me siento estresado, así mismo, o quizás más cuando llegan los finales, estoy con ese estrés, terrible pensando en si aprobaré o no los cursos,.....así mimo, cuando hay demasiados trabajos (P4).

Yo ando estresado los días de exámenes,.....son demasiados temas para leer y leer,..... y si no lo haces corres el riesgo de jalar el

*curso,.....eso si es peor aún, otros días en los que me siento así,
es cuando tengo que preparar informes para sustentar,
exposiciones,.....es que es una responsabilidad (P6).*

La percepción de los estudiantes universitarios hacia los exámenes, los mismos que comprenden un elemento básico dentro de los estresores académicos en los diferentes momentos que enfrenta el estudiante tal es el caso de la preparación para este, la evitación, o el mismo momento que se da este suceso, por tanto es importante tener en cuenta cómo es que cada educando enfrenta este hecho con el fin de minimizar el grado de tensión debido a que constituye un factor de bajo rendimiento académico [38]. Hecho significativo al que el estudiante debe hacer frente oportuna y adecuadamente.

*Cuando nosotros mismos nos acumulamos los trabajos nos
sentimos estresados,..... a veces por el mismo hecho de que no
hay tiempo,.... para hacer primero un trabajo luego el otro trabajo,
así se acumula..... lo que son procesos difíciles,..... de
enfrentar,..... en otros cursos mejor dicho en las prácticas nos exigen
para desarrollar informes,.....peor si junto a todo se suma los
exámenes (P3).*

*A mí me genera estrés la mucha carga académica,.... es mucho
para soportar, te explico temprano voy a clases,..... en la tarde
prácticas, llego a mi casa súper tarde,..... cansado sin valor para
seguir haciendo trabajos,..... y otras veces para estudiar o leer algo
porque tenemos exámenes (P5).*

Entre las fuentes de estrés a las que se enfrentan los estudiantes de enfermería, están no solo el área académica, si no también sumado a ellos son las prácticas clínicas las cuales se encuentran dentro del currículo propia de la carrera, esto se da con la finalidad que los estudiantes adquieran conocimientos de calidad, valores que les permitan en un futuro próximo asumir su rol de profesionales competitivos, los cursos que incluyen prácticas se inician en tercer y cuarto ciclo así generando una carga académica de mayor magnitud, las mismas que son supervisadas por

profesionales de la propia facultad o por enfermeros asistenciales que prestan sus servicios a la universidad [39].

Cuando estoy estudiando,..... de pronto ya no tengo ganas de nada,..... a veces siento que me duele la cabeza,..... siento que tengo todo tipo de malestar,..... y lo último que quiero es estudiar, mejor dicho ya no quiero ni estudiar (P1).

El estrés me da por cansancio,..... además de eso por aburrimiento,..... muchas veces siento que me agoto,todas mis energías y mis fuerzas ya no me dan para seguir estudiando (P1).

La salud emocional y psicológica de los estudiantes universitarios, tiene un abordaje reciente que define que el estrés tiene muchos factores que lo generan como son los exámenes, trabajos, entre otros que necesitan ser afrontados por estos para lograr superar con el uso de la autoestima, nivel de responsabilidad, el auto concepto que tienen cada uno de los estudiantes al encontrarse sumergidos a la sobrecarga académica, de este modo puedan garantizar en ellos mismos su salud psicológica y satisfacción con el rendimiento académico durante los años de estudio [40].

En algunas oportunidades no quiero hacer nada,..... de tanto que me acumulan,..... un montón de trabajos, no sé cuál hacerlo primero,..... con cual iniciar,..... siento cansancio,..... hasta sueño me da,.....otras veces me duele hasta mi cabeza (P3).

Muchas veces me siento cansado,..... por diferentes cosas se acumula la fatiga y las ganas de no querer hacer nada (P4).

Me siento estresado,.....cuando me enfoco en los estudios,.....y de pronto se presenta una cosa que no puedes hacerlo,.....no lo puedes desarrollar por más que lo intenta,.....entras en un estado de desesperación,..... se vuelve una carga,..... que al final me

genera cansancio,..... me afecta no solo a mí también le pasa a mis compañeros, es más yo creo que a todos los estudiantes (P5).

Los cambios emocionales en los estudiantes se deben a que estos al afrontar diversos elementos estresores durante las labores académicas como son los exámenes, horarios extensos, la incertidumbre hacia lo que pasará a continuación, trabajos, entre otros, que generaran cansancio emocional producto del estrés, generando muchas veces desgaste físico y emocional de un grado significativo. El cansancio se da por el desgaste progresivo de energías y agotamiento del organismo de la persona a la vez suele tener complicaciones de mayor nivel [41]. Fatiga que estuvo presente en los estudiantes participantes de este estudio como se puede apreciar en los discursos.

Es como tener una carga,.....después se torna cansado, yo creo que a mí no más no me pasa, sino a todos mis los que somos estudiantes (P5).

Para mí, el estrés es,..... a ver, como te explico, cansancio por la acumulación de trabajos, a veces se da por el exceso de trabajo y exámenes a la vez,..... me siento que ya no puedo más,..... a veces me quiero dar por vencido (P6).

Las situaciones generadoras de estrés durante la vida universitaria son comunes en la mayoría de estudiantes debido a la sobrecarga académica, no siendo ajena a la realidad en los estudiantes del cuarto ciclo de la carrera profesional de enfermería que participaron del presente estudio quienes mediante sus diversos discursos manifestaron que debido a la acumulación de actividades donde se incluye desde las labores académicas hasta las prácticas generan en ellos estrés y cansancio.

Categoría 03: Consecuencias del estrés: Temor y descontrol

En la presente categoría se puede evidenciar que las consecuencias del estrés debido a la sobrecarga académica los educandos sienten temor y a la vez descontrol de emociones, lo que se plasmado en los discursos que se muestran a continuación:

Personalmente puedo pensar que puedo hasta volverme loca,.....al no saber qué hacer para seguir estudiando,.....muchas veces tengo ganas de tirar la toalla,..... abandonar todo (P1).

Resultados análogos a los encontrados por Díaz KA, Pacheco M. Quienes dentro de sus categorías se encuentran las manifestaciones del estrés escolar, con la sub categoría reacciones comportamentales [7]. Como en el presente estudio los estudiantes de enfermería manifestaron no tener control debido al temor de enfrentar situaciones difíciles relacionadas con la sobrecarga académica.

El temor y descontrol se da como una estrategia de afrontamiento generado por los esfuerzos que hace la persona para afrontar situaciones internas o externas a las que está sujeto a superar debido a que estos son recursos individuales, siendo estos responsables de la superación de un determinado hecho ya sea de gran nivel o bajo, garantizando así la recuperación de la estabilidad emocional ya sea en el ámbito laboral, académico o familiar [42]. Como se evidencia a continuación.

Muchas veces siento que debo dejar de estudiar,..... por lo mucho que significa enfrentar situaciones difíciles,.....por el mismo miedo a rendir adecuadamente en los exámenes y aprobar los cursos (P3).

El temor de los estudiantes universitarios se da debido a la considerable preocupación de los estos por el posible bajo rendimiento académico en las diferentes áreas o materias de estudio, en tal sentido es necesario que las formulas y estrategias de enseñanza que proviene de la plana docente sea sometida a estrategias acorde al grado de capacidad de los estudiantes, de esta forma promoviendo la búsqueda de alternativas que permitan llegar a tener un equilibrio

emocional y la prevención de actitudes saludables y a la vez moldear las acciones conductuales que son de enorme importancia para los alumnos universitarios [43]. Esto se puede apreciar como manifiestan los estudiantes que:

Algunos maestros nos exigen bastante, tengo miedo que mi rendimiento sea bajo y no poder afrontar toda la carga académica,a veces dicen que los trabajos no son buenos cada vez que aumenta un ciclo se pone más difícil también (P4).

La exigencia académica en el nivel universitario, es significativa relacionado al nivel secundario por lo que se hace un proceso de transición de cambio, que posteriormente el estudiante se va moldeando a los cambios a pesar de que en algunos casos se presente una problemática debido a que muchas veces no se sienta a gusto que es en el primer año que se produce el mayor grado de cohorte es dónde se define si el educando tendrá permanencia hasta conseguir la titulación; además, se da de acuerdo al grado de afrontamiento a los cambios a los que se adapte el estudiante, en la actualidad el termino de rendimiento académico es el indicador de la calidad del proceso enseñanza aprendizaje, siendo a la vez la que determina la continuidad o deserción de los estudios [44].

Mi temor es que tenga bajo rendimiento académico,tengo ganas hasta de dejar la universidad (P5).

El rendimiento académico de los estudiantes del nivel universitario es la respuesta a la capacidad a las capacidades individuales de estos, en lo que se refiere a los objetivos logrados durante un periodo de tiempo, se mide mediante niveles bajo, medio y alto, dónde el estudiante tiene un calificativo que indica ya sea el fracaso o permanencia en la universidad, lo anteriormente mencionado guarda una estrecha relación con factores como: personales, familiares, sociales, económicos, sociales, entre otros. Que muchas veces de no ser las adecuadas son generadores de la baja productividad de los estudiantes [45].

Algunas veces los compañeros no me entienden,cada quien hace lo que puede, otras veces hacemos los trabajos de equipo uno

solo, por lo que surge la desunión en el aula,eso genera que el ambiente sea más pesado, estresante a la vez (P6).

El trabajo en equipo dentro de la formación universitaria es una forma de multidisciplinaria en dónde cada uno de los estudiantes va aportando de acuerdo a sus habilidades para lograr un solo objetivo, los equipos están enfocados a resolver diversos problemas que se presentan, esto se hace mediante la comunicación con los individuos, en las diferentes escuelas profesionales se prepara a los futuros profesionales para trabajar en equipo, así afrontando de manera eficaz diversos temas [46]. Además, de reducir el estrés académico que se presenta por la sobrecarga.

La dependencia de los integrantes de un equipo, así mismo, la responsabilidad individual, constituye que cada uno de los estudiantes del grupo debe alcanzar un resultado esperado por sí mismo, por lo que se debe subdividir los roles a cada uno de sus miembros de este modo lograr que todos participen en el desarrollo de una determinada tarea, por lo tanto es de vital importancia el aporte de cada uno para hacer frente y tener éxito al final del trabajo impuesto, favoreciendo al afrontamiento grupal y no individualizando las responsabilidades o reducir está a un solo miembro [47].

El miedo y descontrol de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNACH, son generados por la desconfianza que les genera las situaciones estresantes permanentes dentro del medio académico al que se enfrentan a diario, poniendo en riesgo la capacidad permanencia en esta casa superior de estudios.

Categoría 04: Estrategias de afrontamiento

La presente categoría de a subdividido en dos sub categorías, donde se plasma las diferentes estrategias empleadas por los estudiantes para afrontar las diferentes situaciones estresantes:

Sub categoría 01: Estrategias negativas: Aislamiento social

En esta categoría se aprecia que las unidades de estudio hacen frente al estrés de forma personal, empleando como recurso su motivación intrínseca mediante el aislamiento social, que les permite sobrellevar la situación engorrosa que para ellos significa cursar sus estudios superiores en la casa superior de estudios UNACH. Como se muestra en los siguientes discursos:

*Cuando me siento cansada, prefiero estar sola,.....así
creo que no es la forma más eficaz de salir del estrés,.....logrando
relajarme sin contagiar a los otros mi malestar (P2).*

Resultados análogos a los encontrados por Díaz KA, Pacheco M. Quienes entres sus resultados plasmaron la categoría, estrategias de afrontamiento, con una de sus sub categorías afrontamiento evitativo dirigido a las emociones y reducción de la tensión, tratando de mantener el equilibrio mediante estrategias de afrontamiento [7]. Así mismo, con los resultados de Delgado ME, Ulloa TL. Quienes en sus resultados encontraron que los estudiantes aplicaron técnicas de relajación y la meditación como herramienta para afrontar el estrés y La respiración profunda [8].

El afrontamiento que realiza el ser humano ante diversas situaciones de estrés, se da de acuerdo a cada acontecimiento que altera la normal dinámica por lo cual es importante contar con buenas estrategias de afrontamiento. Así mismo, es de suma importancia conocer los principales factores estresores y las estrategias de afrontamiento, para hacer frente a los problemas así prevenir el estrés para ello las personas acuden a espacios donde se sienten seguros lo que les permite posteriormente retomar sus actividades con normalidad [48].

Me gusta aislarme de todas las personas, me hace bien estar sola,así me relajo,al final eso me da fuerza para retomar mis estudios (P3).

Además, los estudiantes de enfermería al sentirse estresados estos tienden a reaccionar emocionalmente intensificando este estado aún más, en algunos casos esta situación se genera cuando los estudiantes sienten que están solos sin el respaldo de los profesionales encargados de su formación o la propia familia [49]. Sumado a lo anteriormente mencionado los estudiantes de enfermería dentro de su malla curricular tienen programado las prácticas clínicas que implica para poder consolidarse como profesionales con las competencias requeridas por lo que implica recarga horaria que genera en estos espacios de tensión y estrés a los cuales se ven forzados a enfrentar día a día [50].

En tal sentido capacidad de respuesta de los estudiantes universitarios llamado resiliencia es empleada por los jóvenes educandos, específicamente los de enfermería están dirigidos a los momentos de afrontamiento al nivel de rendimiento académico, reprobación asignaturas, rendir exámenes siendo de suma importancia al emplear recursos propios como factores resilientes que les permite ser independientes, creativos, personas con pensamiento crítico, empleados para seguir con el propósito educativo y retomar sus estudios [51].

Yo como vivo solo, estar lejos de la familia, no es fácil, eso te motiva estar bien, estudiar, para volver en algún momento a ver nuevamente a tu familia (P5).

El cumplimiento de los deberes como estudiantes lo realizan según la autonomía, nivel de autodeterminación, relaciones sociales y motivación que posea cada uno de los individuos, conocido también como estrategias de afrontamiento orientadas a la resolución de problemas de forma positiva con formas auto determinadas de motivación mediante la evitación [52]. Además, durante el proceso de enseñanza-aprendizaje universitario la competencia de cada educando para hacer frente al estrés es una meta emocional para lograr el rendimiento académico esperado de ese modo adquirir las competencias profesionales que les permitan desempeñarse

satisfactoriamente en el ámbito laboral, por lo tanto a mayor nivel de resiliencia los estudiantes tendrían mejor control de las emociones, estrés por lo tanto mayor competitividad [53].

Sub categoría 02: Estrategias positivas: Actividades recreativas, Apoyo familiar y de amigos

En la presente sub categoría, se apreció que los participantes lograron afrontar el estrés empleando en primer plano lo hicieron mediante actividades recreativas; así mismo, con el apoyo familiar de amigos.

En el primer apartado se evidencia que los estudiantes que participaron del estudio, afrontaron el estrés mediante el empleo de actividades relajantes, que les permitieron retomar sus actividades académicas, como se puede evidenciar en los discursos emitidos que se encuentran plasmados a continuación.

Me siento a ver tele,cuando estoy cansada,..... eso me distrae,... otras veces me pongo a lavar mi ropa,..... otras veces no sé qué hacer para olvidarme que tengo tanta carga de trabajos (P1).

Resultados análogos a los encontrados por Díaz KA, Pacheco M. Quienes entres sus resultados plasmaron la categoría, estrategias de afrontamiento, con una de sus sub categorías actividades relajantes, tratando de mantener el equilibrio mediante estrategias de afrontamiento [7]. Así mismo, con los resultados de Delgado ME, Ulloa TL. Quienes en sus resultados encontraron que los estudiantes universitarios afrontaron el estrés mediante técnicas de relajación [8].

Cuando yo me siento estresada,..... inicio a escuchar música, eso me relaja y me siento más tranquila,.....entonces ya es momento de retomar mis actividades de la universidad (P2).

Las actividades recreativas son prácticas que satisfacen al ser humano en los diferentes espacios, se realizan según las posibilidades, oportunidades y restricciones de quienes lo practican, las actividades físicas, artísticas, culturales practicadas por los jóvenes expresan y generan distintos tipos de motivación; además de ello estas actividades se ejecutan según preferencias de cada persona,

siendo diversas tales como escuchar música, ver televisión hasta distintos tipos de deporte [54].

*Para relajarme hay unas cosas,..... que me quitan el estrés,
.....solo queda respirar, relajarme y darme tiempo para mí y
para todo a la vez, y así (P3).*

La recreación es de vital importancia para la sociedad debido a que cumple diferentes funciones, con un solo objetivo plasmado en garantizar la calidad de vida de las personas de los diferentes grupos etarios, en la actualidad los seres humanos están involucrados en diferentes escenarios ya sea laboral o educativo que genera en algunos casos deterioro de la salud mental, por lo tanto la persona debe realizar actividades de relajación de ese modo asegurar la continuidad de la estabilidad de la salud emocional y física [55]. Actividades realizadas por los estudiantes que participaron en el este estudio, que les permitió afrontar de forma efectiva el estrés al que fueron sometidos durante las labores académicas.

*Me gusta mucho bailar,.....trato de organizar mis tiempos para salir
con mis amiga,... eso me ayuda mucho para, no entrar en la rutina
de la universidad y los trabajos en casa más las prácticas, de esa
forma me relajo yo,..... también amo escuchar música, salir a
caminar, me ayuda en gran medida (P4).*

El uso del tiempo libre en actividades recreativas son hechos que proporcionan placer o escape de las rutinas, estas están constituidas por diversas como son juegos, actividades físicas, recreación social, contacto con el medio ambiente, actividades de enriquecimiento personal, actos religiosos, entre otros. Estos hechos contribuyen a la calidad de vida de las personas, dentro de los estudiantes universitarios no se ha realizado investigaciones sobre la importancia del uso del tiempo libre en actividades recreativas y repercusión en el rendimiento académico [56]. En tal sentido el presente estudio forma parte de un precedente para nuevas investigaciones relacionadas a ésta área y línea de investigación.

Generalmente cuando me siento saturado voy a jugar futbol, o cualquier tipo de deporte, ... también me gusta mucho el vóley,también llamo a mis amigos y vamos a caminar un poco, cuando hago esas rutinas pasa mi malestar, así a mi retorno me siento con ganas de hacer nuevamente mis tareas así mismo estudiar (P5).

Las técnicas que emplean los estudiantes para la relajación son herramientas fundamentales utilizadas para el manejo del estrés, su efectividad ha sido comprobada en el mantenimiento de la salud emocional y física, por lo cual cuando la persona detecta la necesidad de realizar alguna actividad es una señal que la persona se encuentra estresada, teniendo en cuenta que esto se genera con fenómenos multidimensionales en donde intervienen fenómenos fisiológicos y psicológicos, por lo que se determina que el afrontamiento del estrés de forma activa está asociado los niveles de estrés a los que está sometida la persona [57].

En algunos días de esos malos cuando me encuentro abrumado, por tanto que hacer de la universidad, me pongo ayudar a mis padres en casa, busco un espacio para salir a jugar con los amigos, eso me ayuda mucho(P6).

Las representaciones prácticas de las personas, surgen los conceptos de autocuidado actos que están dirigidos a prevenir o solucionar diferentes procesos que pueden afectar la salud que pueden ser de carácter real o imaginario, por lo tanto es importante la autoatención que incluye las actividades que realiza la persona en bien de su propia salud, como son los buenos hábitos personales, la actividad física, apoyar a la familia, los amigos con la finalidad de evitar la ansiedad y de una mejor manera sobrellevar el estrés generado por diferentes situaciones a las que está expuesta la persona [58]. Como en el caso de los estudiantes universitarios estudiados los mismos que buscaron la forma realizar el autocuidado empleando técnicas o actividades que les permitieron hacer frente al estrés generado por la sobrecarga académica.

En la segunda parte de la sub categoría se puede señalar que las unidades de análisis participantes de la investigación narraron que recibieron el apoyo de amigos y familiares para poder afrontar el estrés que a diario viven al estar expuestos a diario durante el desarrollo del ciclo educativo, los sujetos de estudio mencionaron no haber acudido a los profesionales de salud para recibir ayuda aunque en algunas veces algunos de ellos manifestaron no descartar la idea de acudir así es como se muestra en los posteriores discursos:

Muchas veces que me siento abrumada,..... mis compañeras me apoyan,.... ellas me dan salidas, por ejemplo hacemos los trabajos juntas,..... y mis padres saben que me hace bien recibir la ayuda de ellos también es importante,.....porque me da tranquilidad, algunas veces he visitado al psicólogo pero no por el estrés es por otras causas diferentes (P1).

Resultados semejantes a los resultados de Delgado ME, Ulloa TL. Quienes en sus resultados encontraron que los estudiantes Afrontamiento del estrés mediante la comunicación, con las subcategorías: La comunicación con sus compañeros como apoyo, el personal de salud como soporte y la familia como alivio; y última categoría [8].

El apoyo social que la persona recibe contribuye a su bienestar evitando el efecto negativo de sucesos estresantes y agentes estresores, se puede dar ayudando a la persona a afrontar una situación estresora, reduciendo el factor estresor o minimizando la experiencia que genera estrés en el caso que se haya suscitado, dentro de los principales sostenes de apoyo social se encuentra la familia ya que cuando existe una buena relación familiar minimiza los efectos negativos del estrés garantizando la estabilidad de la salud física y psicológica [59].

Las amigas,....son importantes en momentos de angustia y estrés, algunas me ayudan a despejar dudas de los trabajos,..... estudiamos juntas eso me motiva un poco más (P2).

Es así que tanto el afrontamiento individual, familiar y social implican esfuerzos comportamentales y cognitivos para hacer frente a situaciones estresantes que mediante la influencia o dinámica grupal, buscan regular diferentes tensiones generadas, mediante la interacción de estrategias para garantizar la salud de los miembros involucrados en un hecho estresante. Las propuestas de afrontamiento que individualmente se elige se da de la interacción para tomar una decisión por parte de la persona según su contexto [59]. En el presente estudio para los estudiantes hacer frente a sus dificultades en situaciones de estrés buscan el soporte emocional en sus amigos y de sus familiares.

Mi apoyo y distracción para tomar fuerzas de continuar estudiando son mis padres, mis amigos de la universidad,.....en cuanto al apoyo profesional no he ido porque considero que sentirme así cansado, no es una enfermedad y que si puedo afrontarlo sola (P3).

Es así que el apoyo familiar durante la formación universitaria es de suma importancia porque beneficia a los estudiantes mediante el correcto afrontamiento de situaciones engorrosas y estresantes durante las labores académicas, por lo tanto se convierte en una prioridad, el soporte emocional por parte de la familia genera seguridad durante la formación y desempeño profesional [60]. Los participantes de la presente investigación manifestaron que al recibir el apoyo de su familia les ayudó a continuar asistiendo a sus clases.

Así mismo, la persona al sentirse apreciado por un miembro que no pertenece al grupo familiar o no tiene una relación de parentesco surge la nutrición automática de su columna emocional mediante la generación de placer, generándole satisfacción y al sentir que no está sola aumentándole su seguridad que le genera un soporte para afrontar momentos difíciles y estresantes de modo que estos son aceptados de la mejor manera. En tal sentido la persona al sentirse que forma parte de un grupo social sin importar los lazos familiares en los que encuentra apoyo incondicional se siente más seguro al momento de afrontar las dificultades [61].

Muchas veces que me siento estresado,..... he pensado ir al psicólogo,.....en algún momento iré creo que me podrá ayudar a tolerar mejor los momentos difíciles (P6).

Los estudiantes universitarios de las carreras de salud son los que tienen mayor exposición a factores que provocan estrés en comparación a los que estudian otras ciencias, esto se da debido a las altas cargas horarias que exige su formación profesional específicamente las carreras involucradas a este problema de salud son la medicina y la enfermería; además, este se incrementa progresivamente según el avance de la formación profesional [62]. Por lo que la ayuda profesional de la salud para su manejo se hace necesaria en los estudiantes de enfermería.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Los trabajos académicos, exámenes, prácticas y exposiciones; fueron las principales actividades generadoras de estrés en los estudiantes del cuarto ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería.

- Los estudiantes del cuarto ciclo de Enfermería experimentaron el estrés sintiendo miedo y descontrol en sus emociones.

- Las estrategias positivas que emplearon los estudiantes de Enfermería fueron las actividades deportivas, escuchar música y salir con amigos; y la estrategia negativa fue el aislamiento.

RECOMENDACIONES

A la Oficina de Bienestar de la UNACH:

- Organizar actividades recreativas para los estudiantes de enfermería de modo que durante el desarrollo de las actividades académicas los estudiantes sufran menos episodios de estrés.
- Organizar talleres de manejo de grupo para docentes de modo que las clases sean más dinámicas y con la participación de sus estudiantes y la interacción con el docente de este modo sea una mínima o nula generadora de estrés.

A la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNACH:

- Motivar a los educandos de la escuela profesional de enfermería para que ejecuten investigaciones en esta línea de afrontamiento de estrés en otros niveles que permitan conocer la prevalencia del estrés en esta población, entre otros estudios con la finalidad de generar bases referenciales para posteriores estudios y enriquecer la presente área y línea dentro de la investigación científica.
- A los docentes de la escuela profesional de enfermería ser más didácticos y desarrollar los temas durante las prácticas para la interacción con los estudiantes y pacientes evitando llevar al domicilio sobrecarga de trabajos que sumado a las actividades cotidianas son fuentes potenciales generadoras de estrés.
- A los jóvenes universitarios de la escuela profesional de enfermería tener la disposición de afrontar el estrés que les genera las actividades académicas mediante la organización de horarios, uso de recursos como actividades recreativas, apoyo mutuo entre compañeros de estudios, buscar soporte y solución a dificultades consultando a los docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1]. Macías MA, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe Internet*. 2013 [consultado 25 de febrero 2021]; 30(1):123-145. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- [2]. Garcia E, Mercado M. Respuestas de afrontamiento a estrés en adultos en proceso de jubilación. *Revista Iberoamericana de Ciencias Moss, RH*. [Internet]. 2010 [consultado 05 de diciembre 2021]; 1(2): 62-71. Disponible en:
<http://reibci.org/publicados/2018/feb/2700104.pdf>
- [3]. Instituto Nacional del Cáncer. El estrés según el Instituto Nacional del Cáncer [Internet]. Estados Unidos: Instituto Nacional del Cáncer; 2021 [consultado 26 de setiembre2021]. Disponible en:
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres>
- [4]. Pulido MA, Serrano ML, Valdés E, Chávez MT, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud* [Internet]. 2011 [consultado 26 de febrero 2021]; 21 (1):31-37. Disponible en:
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- [5]. Alonso C. El profesor Sebastián hablará en Cali de arte colonial: invitado expresamente por el gobierno colombiano *Diario Valencia*. 06 julio 1986: p. 30
- [6]. Ramos MF, López JJ, Sánchez O. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería* [Internet]. 2019 [consultado 26 de febrero 2021]; 25 (18):25-39. Disponible en:
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf

- [7]. Díaz KA, Pacheco M. Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo [Tesis de licenciatura] [Internet]. Apartado, Antioquia: Universidad de Antioquia; 2020 [consultado 27 de febrero 2021], Disponible en:
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/16314>
- [8]. Delgado ME, Ulloa TL. Afrontamiento del estrés generado durante el internado hospitalario en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán [Tesis de licenciatura] [Internet]. Pimentel, Perú: Universidad Señor de Sipán; 2016 [consultado 27 de febrero 2021]. Disponible en:
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3383/Delgado%20Leon%20y%20Ulloa%20Gonzales.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- [9]. Gómez V. Teoría del afrontamiento del estrés. Revista Latinoamericana de Psicología [Internet]. 2005 [consultado 28 de febrero 2021]; 37 (1): 207-209. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- [10]. Raile M, Modelos y teorías de enfermería. 8a ed. Barcelona, España: Elsevier España E.L; 2015.
- [11]. Martínez A, Gómez JL. Formalización del concepto de afrontamiento: Una aproximación en el cuidado de la salud. Ene [Internet]. 2017 [consultado 03 de marzo 2021]; 11(3):1-14. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011&lng=es. Epub 23-Nov-2017
- [12]. Matalinares ML, Díaz G, Orellana R, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista de investigación en Psicología [Internet]. 2017 [consultado 04 de marzo 2021]; 19(2):123-143. Disponible en:
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>

- [13]. Gantiva CA, Luna A, Dávila AM, Salgado MJ. Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina* [Internet]. 2010 [consultado 04 de marzo 2021]; 4(1):63-72. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>
- [14]. Galán Sergio, Camacho EJ. *Estrés y Salud, Investigación básica y aplicada*. Ciudad de México, México: Manual. Moderno; 2012 [consultado 21 de marzo 2021]. Disponible en: <https://booksmedicos.org/estres-y-salud-investigacion-basica-y-aplicada/#more-124984>
- [15]. Ministerio de trabajo y asuntos sociales España. *Fisiología del estrés* [Internet]. Madrid España: Ministerio de trabajo y asuntos sociales España; 2021 [consultado de 20 noviembre 2021]. Disponible en: https://www.cso.go.cr/legislacion/notas_tecnicas_preventivas_insht/NTP%20355%20-%20Fisiologia%20del%20estres.pdf
- [16]. Holmes T, Rahe R. *Manejo del estrés: Escala de estrés de Holmes-Rahe 7ma ed* Mexico 2019 internet disponible desde: https://www.mdwise.org/MediaLibraries/MDwise/Archivos/Herramientas%20de%20bienestar/Stress_Holmes-Rahe_Life_Stress_Inventory_ESP.pdf
- [17]. Águila BA, Calcines M, Monteagudo R, Achón ZN. *Estrés académico*. *Edu Melentro* [Internet]. 2015 [consultado 05 de marzo 2021]; 7(2):163-178. Disponible en: <https://www.Dialnet-EstresAcademico-5023824.pdf>
- [18]. Ministerio de Salud. *Guías de práctica clínica en salud mental y psiquiatría* [Internet]. Perú: Ministerio de salud; 2008 [consultado 06 de marzo 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1756.pdf>

- [19]. Santos A, Muñoz A, Serrano P. Personas mayores en aislamiento social en la ciudad de Madrid: Experiencia de una intervención a través de la estrategia psicológica de búsqueda activa. *Psychosocial Intervention* [Internet]. 2008 [consultado 13 de diciembre 2021]; 17(2): 185-196. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592008000300007&lng=es
- [20]. Antón F, Antropología del miedo. *Revista de Ciencias Sociales* [Internet]. 20152010 [consultado 15 de diciembre 2021]; 3(2):262-275. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4415/441542974008.pdf>
- [21]. Goleman D. El cerebro y la inteligencia emocional: Nuevos descubrimientos [Internet]. 1ª Ed. Barcelona: Ediciones B, S. A.; 2013 [consultado 14 de diciembre 2021]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=o_kVCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjzPzCoabjAhWYGLkGHdxzCZg4KBD0AQgyMAI#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false
- [22]. Diccionario Médico Navarra: Clínica Universidad de Navarra; 2020 [consultado 07 de marzo 2021]. Afrontamiento; p. 18. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afrentamiento>
- [23]. Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. Guía para el estrés causas, consecuencias y prevención. [Internet]. México: Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado; 2020 [consultado 07 de marzo 2021]. Disponible en: <http://hraei.net/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf>
- [24]. Real Academia de la Lengua Española. Diccionario de la Lengua Española. Madrid, España: Real Academia de la Lengua Española; 2020 [consultado 09 de marzo 2021]. Estudiante universitario. Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/estudiante>

- [25]. Real Academia de la Lengua Española. Madrid España: Real Academia de la Lengua Española; 2021 [consultado 14 de diciembre 2021]. Estrategia. Disponible en: <https://dle.rae.es/estrategia>
- [26]. Real Academia de la Lengua Española. Madrid España: Real Academia de la Lengua Española; 2021 [consultado 14 de diciembre 2021]. Estrategia. Disponible en: <https://dle.rae.es/universidad>
- [27]. Municipalidad Provincial de Chota. Ubicación geográfica [Internet]. Chota, Perú: Municipalidad Provincial de Chota; 2019 [Consultado 09 de marzo 2021]. Disponible en: <http://www.munichota.gob.pe/ubicacion-geografica>
- [28]. Asociación Cultural Ecoturística de Recuperación “Montaña”. Geografía de la Provincia de Chota [Internet]. Chota, Perú: Asociación Cultural Ecoturística de Recuperación “Montaña”; 2011 [consultado 09 de marzo 2021]. Disponible en: <http://www.acermontania.org/geografia/123-geografia-de-la-provincia-de-chota>
- [29]. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Reseña histórica [Internet]. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2016 [consultado 22 de marzo 2021]. Disponible en: <http://www.unach.edu.pe/index.php/universidad/historia>
- [30]. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. Resolución del Consejo Directivo N° 160-2018-SUNEDU/CD [Internet]. Lima, Perú: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria; 2018 [consultado 22 de marzo 2021]. Disponible en: https://intranet.sunedu.gob.pe/documentos/directorios/290/resolucion_consejo_directivo_160-2018-resuelve-aprobar-el-licenciamiento-institucional-unch.pdf

- [31]. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6ta ed. Ciudad de México, México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.; 2014 [consultado 21 de marzo 2021]. Disponible en: <https://booksmedicos.org/metodologia-de-la-investigacion-hernandez-sampieri-6a-edicion/#more-122039>
- [32]. Supo JA. Seminarios de Investigación Científica. Arequipa, Perú: Bioestadístico EIRL; 2012 [consultado 21 de marzo 2021]. Disponible en: <http://red.unal.edu.co/cursos/ciencias/1000012/un3/pdf/seminv-sinopsis.pdf>
- [33]. Barrio J, García M, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta International. Journal of Developmental and Educational Psychology, [Internet]. 2006 [consultado 25 de setiembre 2021]; 1 (1): 37-48. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- [34]. Maceo O, Maceo A, Ortega Y, Maceo M, Peralta Y. Estrés académico causas y consecuencias. Rev. Multimed [Internet]. 2013 [consultado 25 de marzo 2021]; 17(2): 185-196. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/viewFile/302/411>
- [35]. Teque MS, Gálvez NC, Salazar DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana, Revista Medicina Naturista [Internet]. 2020 [consultado 25 de marzo 2021]; 14 (2): 43-47. Disponible en: <file://www.Dialnet-ntEstresAcademicoEnEstudiantesDeEnfermeriaDeUniversi-7512760.pdf>
- [36]. Rosales MC, Gallegos RM, Palomé G, Juárez A, Xequé AS, Perea G. Factores que generan estrés en estudiantes de enfermería durante la práctica clínica. Revista Luxmedica [Internet]. 2014 [consultado 26 de marzo 2021]; 9 (28): 23-31. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/839>

- [37]. Universidad del golfo de México. Actividades académicas [Internet]. Golfo Norte de México: Universidad del golfo de México; 2021[consultado de 20 abril 2021]. Disponible en:
<http://www.ugm.edu.mx/index.php/vida-estudiantil/actividades-academicas>
- [38]. Casari LM, Anglada J, Daher C. Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Revista de Psicología [Internet]. 2014 [consultado 09 de mayo 2021]; 32(2): 243-269. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003&lng=es&tlng=es.
- [39]. López F, López MJ. Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. Cienc. enferm [Internet]. 2011 [consultado 10 de mayo 2021]; 17(2): 47-54. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532011000200006>.
- [40]. Ramos F, Escala de Cansancio emocional para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas y asociación. Universidad de León [Internet]. 2005 [consultado 10 de mayo 2021]; 6(1): 7-16. Disponible en:
https://www.researchgate.net/profile/Maria-Consuelo-Astorga/publication/271846180_Escala_de_cansancio_emocional_ECE_para_estudiantes_universitarios/links/5888d718a6fdcc9a35c13ff1/Escala-de-cansancio-emocional-ECE-para-estudiantes-universitarios.pdf
- [41]. Lledó A, Perandones T, Herrera G, Lorenzo G. Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. INFAND Revista de Psicología [Internet]. 2014 [consultado 12 de mayo 2021]; 7 (1): 161-170. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851791017.pdf>
- [42]. Maldonado I, Reich M. Estrategias de afrontamiento y miedo al hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. Ciencias psicológicas [Internet]. 2013 [consultado 26 de marzo 2021]; 7(2): 165-182. Disponible en:

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000200006&lng=es&tlng=es.

- [43]. Pulido F, Herrera F. El miedo como predictor del rendimiento académico: El contexto pluricultural de Ceuta. *Revista Española de Orientación y Psicoterapia* [Internet]. 2016 [consultado 06 de abril 2021]; 27(2): 29-44. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246883003.pdf>
- [44]. Rodríguez S, Fita E, Torrado M. El rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista de Educación* [Internet]. 2004 [consultado 06 de abril 2021]; 1 (334): 391-414. Disponible en:
http://www.ince.mec.es/revistaeducacion/re334/re334_22.pdf
- [45]. Jara D, Velarde H, Gordillo G, León I, Arroyo C. Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina. *An. Fac Med* [Internet]. 2008 [consultado 07 de abril 2021]; 69(3): 193-197. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832008000300009&lng=es.
- [46]. Herrera R, Muñoz F, Salazar L. Diagnóstico del trabajo en equipo en estudiantes de ingeniería en Chile. *Rev. Formación Universitaria* [Internet]. 2017 [consultado 07 de abril 2021]; 10(5): 49-58. Disponible en:
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000500006>

- [47]. Cuadrado C, Fernández FJ, Fernández M, Fernandez C, Gonzalez D, Lifante I, Moya J. Técnicas de Trabajo en equipo para estudiantes universitarios. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Universidad de Alicante [Internet]. 2012 [consultado 10 de abril 2021]; 1(1): 9-15. Disponible en: <https://web.ua.es/es/ice/jornadas-redes-2012/documentos/posters/246217.pdf>
- [48]. Lucero MC, Baldi G, Lucero E, Tifner S. Estrategias de afrontamiento familiar y salud mental en el marco del aislamiento social preventivo por COVID 19. Jornadas de investigación [Internet]. 2020 [consultado 17 de mayo 2021]; 1(5): 4-10. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-007/246>
- [49]. de Dios J, Varela I, Braschi L, Sánchez E. Estrés en estudiantes de enfermería. Educ Med Super [Internet]. 2017 [consultado 17 de mayo 2021]; 31(3):110-123. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013&lng=es.
- [50]. Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería [Internet]. 2018 [consultado 20 de mayo 2021]; 20(2): 10-23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1452/145256681002/html/index.html>
- [51]. Hernández JA, Caldera JF, Reynoso OU, Caldera IA, Santiago O. Resiliencia. Diferencias entre estudiantes universitarios y jóvenes trabajadores. Pensamiento Psicológico [Internet]. 2020 [consultado 20 de mayo 2021]; 18(1): 21-30. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v18n1/1657-8961-pepsi-18-01-21.pdf>
- [52]. Alonso D, Leo FM, Sánchez PA, Sánchez D, García T. Importancia de los aspectos motivacionales sobre las estrategias de afrontamiento en

practicantes de danza: una perspectiva desde la teoría de autodeterminación. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio del deporte [Internet]. 2010 [consultado 24 de mayo 2021]; 5(2): 179-194. Disponible en: <https://www.riped-online.com/articulos/importancia-de-los-aspectos-motivacionales-sobre-las-estrategias-de-afrontamiento-en-practicantes-de-danza-una-perspectiva.pdf>

[53]. Cambil M, de la Fuente J. Resiliencia, estrategias de afrontamiento y enfoques de aprendizaje, como aspectos de la competencia aprender a perder con estrés en el contexto de enseñanza-aprendizaje universitario. Granada [Tesis de licenciatura] [Internet]. Granada, España: Universidad de Granada; 2015 [consultado 02 de junio 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56044>

[54]. Barbini B. Actividades de tiempo libre y uso de espacios recreativos de los jóvenes en Mar de Plata. Rev. Unulan [Internet]. 1998 [consultado 13 de mayo 2021]; 2 (2): 115-131. Disponible en: <http://nulan.mdp.edu.ar/227/1/Apo1998a2v2pp115-132.pdf>

[55]. Meneses M, Monge M. La patología social y las actividades físicas y recreativas. Revista Costarricense de Salud Pública [Internet]. 1997 [consultado 13 de mayo 2021]; 2 (10): 1409-1429. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14291997000100004&script=sci_arttext&tlng=en

[56]. Salazar S, Grace C. Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en Costa Rica. Revista electrónica "Actualidades Investigativas en Educación" [Internet]. 2010 [consultado 15 de mayo 2021]; 10(1):1-40. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713068004>

[57]. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Estrategias para manejar el estrés académico [Internet]. Lima Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2016 [consultado 15 de mayo 2021] Disponible en:

<https://www.uigv.edu.pe/wp/estrategias-para-manejar-el-estres-academico/>

- [58]. Berezon S, Saavedra N, Alanis S. Estrategias utilizadas por un grupo de mujeres mexicanas para cuidar su salud emocional: autoatención y apoyo social. *Salud Pública Mex* [Internet]. 2009 [consultado 16 de mayo 2021]; 1(51): 474-481. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2009/sal096e.pdf>
- [59]. Ojeda B, Ramal J, Calvo F, Vallespín R. Estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social. *Psiquis* [Internet]. 2001 [consultado 08 de junio 2021]; 22(3): 155-168. Disponible en:
https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Calvo-5/publication/28172047_Estrategias_de_afrontamiento_al_estres_y_apoyo_social/links/0deec52362afe550c4000000/Estrategias-de-afrontamiento-al-estres-y-apoyo-social.pdf
- [60]. Bueno G. El estudiante universitario y su entorno familiar. *Revista Griot* [Internet]. 2007 [consultado 10 de junio 2021]; I(1):29-35. Disponible en:
<https://blogs.upn.edu.pe/comienzo/2018/11/19/la-importancia-del-apoyo-familiar-los-estudiantes/>
- [61]. García M. La amistad, ese vínculo afectivo que nos une a otras personas. *Revista sobre psicología, filosofía y reflexiones sobre la vida* [Internet]. 2019 [consultado 20 de junio 2021]; 1(1): 2-6. Disponible en:
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-amistad-ese-vinculo-afectivo-que-nos-une-a-otras-personas/>
- [62]. Escobar ER, Soria BW, López GF, Peñafiel D. Cuadernos de educación y desarrollo. *Revista Atlante vida* [Internet]. 2018 [consultado 20 de junio 2021]; 1(3): 12-26. Disponible en:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
[//hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico](https://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico)

ANEXOS

Anexo 1. Carta de invitación

INVITACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

“Afrontamiento del estrés en estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota-2017”.

Chota,.... de.....del 2017

Estimado(a) participante:

Mi nombre es Lucy Tania Díaz Gonzales, soy estudiante del VIII Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. Lo invito a participar en la investigación. “Afrontamiento del estrés en estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota-2017”, la que tiene como propósito comprender cómo Afrontan el estrés los estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota-2017.

La participación es voluntaria, confidencial y consiste básicamente en responder las preguntas del cuestionario, que tiene respuestas abiertas, con la mayor sinceridad y atención. No tomará más de 15 minutos para ser completado.

Su participación será importante, para identificar qué es lo que causa estrés en los estudiantes y como lo afrontan, de la información que se obtenga, se procederá al análisis e interpretar lo relacionado con este tema.

Gracias por su tiempo para responder este cuestionario.

Atentamente:

.....
Díaz Gonzales Lucy Tania

Anexo 2. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Título de la investigación:

“Afrontamiento del estrés en estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota-2017”.

Objetivo de la investigación:

Conocer cómo afrontan el estrés los estudiantes del cuarto ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.

Yoidentificado (a) con DNI N°:.....; mediante la información dada por la estudiante de enfermería Lucy Tania Díaz Gonzales; acepto brindar la información solicitada por la investigadora de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será confidencial y mi identidad no será revelada.

Chota.....de.....del 2017

.....

Firma

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos



NACIONAL
DE CHOTA
de Enfermería

“Afrontamiento del estrés en estudiantes
del cuarto ciclo de enfermería de la
Universidad Nacional Autónoma de Chota-
2017”

**INDIANTES
RAZADAS**

GUIA DE ENTREVISTA: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL CUARTO CICLO DE ENFERMERÍA (Lucy Tania Díaz Gonzales- Perú. 2017)

INSTRUCCIONES: la presente guía de entrevista es netamente confidencial y voluntario por lo que será utilizado sólo para fines de investigación científica. Se le ruega sea sincero(a) en sus respuestas. Muchas gracias por su participación.

I. DATOS PERSONALES

Edad: Escuela profesional:..... Estado civil:

Lugar:.....Fecha y hora: Celular:

.....

II. Afrontamiento del estrés en estudiantes del cuarto ciclo de enfermería

1. ¿Qué entiende usted por estrés?
2. ¿En qué momentos o situaciones se siente estresado(a)?
3. ¿Qué hace usted cuando se siente estresado(a)?
4. ¿Usted ha acudido alguna vez a un profesional de salud para que le ayude a solucionar problemas de estrés?
5. ¿A quiénes pide apoyo cuando se siente estresado(a)?

Anexo 4. Redes semánticas



Anexo 5. Caracterización de los participantes

Nº de Participante	Sexo	Edad (años)	Procedencia
P1	Femenino	18	Chota
P2	Femenino	19	Santa Cruz
P3	Femenino	18	Chigüirip
P4	Femenino	20	Chota
P5	Masculino	21	Santa Cruz
P6	Masculino	19	Chota

Anexo 6. Documento dónde las autoridades de la UNACH, aceptan la ejecución de proyectos de investigación de los estudiantes de enfermería.



Universidad Nacional Autónoma de Chota
Presidencia



"Año del Buen Servicio al Ciudadano"

Chota, 14 de septiembre de 2017

CARTA N° 276- 2017-UNACH/P.

Señor:

Richard Williams Hernández Fiestas

Director de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNACH

Presente:

ASUNTO: Brindar facilidades a estudiantes de la E. P. de Enfermería de la UNACH, para que ejecuten proyectos de investigación.

REFERENCIA: Oficio N° 0150 – 2017 EPE – UNACH/SCE

De mi especial consideración:

Tengo a bien dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo; al mismo tiempo comunicarle que teniendo conocimiento del documento de la referencia, manifiesto que en Sesión Ordinaria N° Trece (13), de fecha 13 de septiembre de 2017, mediante acuerdo de Comisión Organizadora N° 758-C.O./UNACH, se acordó brindar todas las facilidades a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNACH, para que ejecuten proyectos de investigación.

Sin otro particular reitero a usted, las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



[Firma]
Dra. FLORENCIA ADELINA ARTEAGA TORRES
PRESIDENTA
COMISION ORGANIZADORA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE CHOTA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE CHOTA	
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA	
RECEPCION	
Fecha: 15 SEP 2017	Hora: 09:15 am
Firma: <i>[Firma]</i>	Folios: 02/02

Cc:
Archivo
Chota 2017