



# UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



---

“ESTRÉS ACÁDEMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL  
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO AÑO 2018”

---

Presentado por:

Bachiller. Challco Diaz, Susan Ruth

Para optar al Título Profesional de  
Licenciada en Enfermería

Asesora: Dra. Elizabett Mery Cuba  
Ambía

**CUSCO – PERÚ**

**2019**



## PRESENTACIÓN

SEÑOR:

Dr. Juan Carlos Valencia Martínez

DECANO DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD  
ANDINA DEL CUSCO

SEÑORES DICTAMINANTES

En cumplimiento al reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Andina del Cusco pongo en vuestra consideración el trabajo de investigación intitulado “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO AÑO 2018” con la finalidad de optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería conforme a lo provisto en la ley universitaria.

La Bachiller



## AGRADECIMIENTOS

- *Agradezco A la Universidad Andina del Cusco quien ha forjado mi camino y quien me ha dirigido por el sendero correcto*
- *A la Escuela Profesional de Enfermería por su formación científica humanística y teórica así también a todos mis docentes que me brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante.*
- *Agradezco también a mi asesora la Dra. Elizabett Cuba Ambia por brindarme todo su apoyo y conocimientos que me ayudaron para la elaboración de esta investigación*



## DEDICATORIAS

- *A Dios, por estar siempre conmigo y ser guía de mi camino, por iluminarme día a día de sabiduría y perseverancia, y así conseguir este triunfo en mi formación académica.*
- *A mis padres Santiago Challco y Antonia Diaz que estuvieron siempre conmigo apoyándome en toda la etapa de mi carrera, además por su comprensión y sacrificio.*
- *A mis hermanos que siempre estuvieron presentes y me apoyaron*
- *Al amor de mi vida que me apoyo en la parte más difícil, por su comprensión y confianza.*



## RESUMEN

Tesis intitulada ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO AÑO 2018.

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018.

Diseño: Tipo de estudio fue descriptivo transversal, la población estuvo conformada por 54 estudiantes matriculados en los semestres del V al VIII en asignaturas de especialidad de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco del semestre 2018-II.

En relación a las características generales de los estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería 43% tienen entre 21 y 26 años, 64% son mujeres, 66% solteros, 36% provienen de Cusco, 42% sus estudios son financiados por sus padres y/o hermanos, 36% viven con sus padres y/o hermanos.

En relación a las dimensiones del estrés el estudio determinó que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentaron Estresores 48% “algunas veces”, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales 40% “casi siempre”, en estrategias de afrontamiento 60% “algunas veces”.

Conclusiones: El nivel de estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco es medio con un 72% de 54 estudiantes.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés académico, Estresores, estudiantes de Enfermería



## ABSTRACT

Thesis entitled ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF THE PROFESSIONAL NURSING SCHOOL OF THE UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.

Objective: To determine the level of academic stress in students of the Professional Nursing School of the Universidad Andina del Cusco in 2018.

Design: Type of study was cross-sectional descriptive, the population consisted of 54 students enrolled in the semesters from V to VIII in specialty subjects of the Professional School of Nursing of the Universidad Andina del Cusco of the 2018-II semester.

In relation to the general characteristics of the students of the Professional School of Nursing 43% are between 21 and 26 years old, 64% are women, 66% are single, 36% come from Cusco, 42% their studies are financed by their parents and / or brothers, 36% live with their parents and / or siblings.

Regarding the dimensions of stress, the study found that the students of the Nursing Professional School presented stressors 48% "sometimes", physical reactions, psychological reactions and behavioral reactions 40% "almost always", in coping strategies 60% "sometimes".

Conclusions: The level of stress of the students of the Professional School of Nursing of the Universidad Andina del Cusco is medium with 72% of 54 students.

KEY WORDS: Academic stress, Stressors, Nursing students



## ÍNDICE

DEDICATORIAS

AGRADECIMIENTOS

PRESENTACIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

ÍNDICE DE GRÁFICOS

INTRODUCCIÓN

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

1.1	CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA .....	1
1.2	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3	OBJETIVOS.....	3
1.3.1	OBJETIVO GENERAL.....	3
1.3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	3
1.4	VARIABLES .....	4
1.5	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	5
1.6	JUSTIFICACIÓN.....	9
1.7	LIMITACIONES DE ESTUDIO.....	9
1.8	CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	9

## CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1	ANTECEDENTES DE ESTUDIO .....	11
2.1.1	ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	11
2.1.2	NIVEL NACIONAL.....	15



2.1.3 A NIVEL LOCAL..... 17

2.2 BASES TEÓRICAS..... 18

**CAPÍTULO III**  
**DISEÑO METODOLÓGICO**

3.1 TIPO DE ESTUDIO..... 32

3.2 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN..... 32

3.3 POBLACIÓN MUESTRAL..... 32

3.3.1 MUESTRA..... 32

3.3.2 CRITERIO DE INCLUSIÓN..... 32

3.3.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN ..... 32

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN ..... 33

3.4.1 INSTRUMENTO ..... 33

3.4.2 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO..... 34

3.4.3 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS ..... 34

3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS ..... 34

**CAPÍTULO IV INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

**CONCLUSIONES**

**SUGERENCIAS**

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**ANEXOS**





**ÍNDICE DE GRÁFICOS**

	Pág.
GRÁFICO Nº 1 EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	36
GRÁFICO Nº 2 SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	37
GRÁFICO Nº 3 ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	38
GRÁFICO Nº 4 PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	39
GRÁFICO Nº 5 FINANCIAMIENTO DE ESTUDIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	40
GRÁFICO Nº 6 PERSONAS CON LAS QUE CONVIVEN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	41
GRÁFICO Nº 7 ESTRESORES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	42
GRÁFICO Nº 8 REACCIONES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	43



GRÁFICO N° 9 REACCIONES PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	44
GRÁFICO N° 10 REACCIONES COMPORTAMENTALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	45
GRÁFICO N° 11 FRECUENCIA DEL USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	46
GRÁFICO N° 12 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.....	47



## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia se puede hallar expresiones que refieren al fenómeno del estrés. Para algunos investigadores, éste es un proceso fisiológico normal que prepara al sujeto para responder ante diversas situaciones de exigencia. Su manejo inapropiado provoca trastornos físicos y mentales.

Todas las personas pueden experimentar estrés, es un factor que puede estar presente de forma natural o inducida, por tanto, el ámbito educativo no escapa a ese fenómeno, el estrés académico surge en el ámbito educativo. El desarrollo de la formación universitaria es considerado un condicionante que puede generar estrés, esta situación puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes y usar recursos de afrontamiento, que al no ser suficientes pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social.

El paso por la universidad representa para el estudiante una experiencia que definirá el resto de su vida y será bueno o no dependiendo del contexto, social, económico y cultural, que haya vivido antes, la universidad es un lugar en que el estudiante emplea las competencias y habilidades para alcanzar sus objetivos en un plazo determinado por la duración de los estudios en la Escuela Profesional de Enfermería. Durante este período los estudiantes deben enfrentar una gran cantidad de cambios, que pueden ser considerados estresores psicosociales, como el desarraigo, emancipación, disminución del apoyo económico y la capacidad para obtener calificaciones satisfactorias.

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco 2018- II

Está estructurado en 4 capítulos de acuerdo al detalle siguiente:



**CAPÍTULO I EL PROBLEMA:** Caracterización del problema, formulación del problema, objetivos, variables, operacionalización, justificación, limitaciones de estudio y consideraciones éticas.

**CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO:** Antecedentes de estudio a nivel internacional, nacional y local, bases teóricas y la definición de términos.

**CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO:** Tipo de investigación, línea de investigación, población, muestra, criterios de inclusión y exclusión, técnicas e instrumentos, instrumento, validación y confiabilidad del instrumento, procesamiento y análisis de datos, procedimiento de recolección de datos y plan de análisis de datos.

**CAPITULO IV INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS:** interpretación y análisis de resultados haciendo uso de gráficos.

**CONCLUSIONES**

**SUGERENCIAS**

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**ANEXOS**



## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA

#### 1.1 CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

A nivel mundial el estrés en universitarios cada día va en aumento por la gran cantidad de actividades diarias que tienen que realizar y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional. El estrés es uno de los problemas de salud más común en la sociedad actual. Es un fenómeno que resulta de la relación entre la persona y los acontecimientos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su salud.<sup>1</sup>

La Organización Mundial de la Salud considera que el estrés afecta negativamente a la salud psicológica y física de los estudiantes. Así mismo indica que un estudiante estresado puede ser más enfermizo y estar poco motivado. No obstante, independientemente de su origen, en cuanto se refiere a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, el estrés puede afectar en el rendimiento académico.

Según la encuesta realizada por la American College Health Association a estudiantes universitarios, el mayor obstáculo para el buen desempeño fue el estrés académico, de los 97.357 estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% de los estudiantes tiene estrés académico, siendo las principales causas la preocupación por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes. prosiguiendo esta línea, quien define a los hábitos de estudio como la serie de acciones repetitivas empleadas para mejorar el rendimiento académico.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Alfonso A, y otros. Estrés académico. Edumecentro vol.7 no.2 santa clara jun. 2015 disponible en: <http://scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>

<sup>2</sup> American College Health Association. (2006). Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantes-universitarios>.



En Latinoamérica esta realidad es más delicada aún. Las investigaciones revelan que existe un aumento de estrés en los estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada, siendo estas de mayor incidencia durante el periodo de exámenes. La preocupación por el trabajo escolar (77%) y las calificaciones (74%) son los elementos estresantes.<sup>3</sup>

A nivel nacional estudios del Instituto Integración, realizada a 2,200 personas en 19 departamentos del Perú, concluyo que: Seis de cada diez peruanos señalan que su vida ha sido estresante en el último año 2014, el estudio señala que las mujeres reportan mayores niveles de estrés (63%) que los hombres (52%), y que los factores que se asocian al estrés están relacionados con el ingreso económico, problemas de salud, inseguridad ciudadana, problemas conyugales y el número de hijos<sup>4</sup>.

Estudios realizados dentro de una universidad en relación al estrés académico indican que (46.16%) padecen esta problemática, ello debido a las actividades académicas que desarrollan los estudiantes.

En este sentido es parte de la evidencia de que el estrés académico está presente dentro de las instituciones superiores en el país.

Estudios realizados en la región en universidades locales, revelaron que el 62.7% de los estudiantes reconocieron haber tenido estrés académico.

Otro estudio realizado en una universidad pública reveló que el 75.9% de estudiantes presentan estrés datos que sugieren que existe presencia de estrés en las diferentes universidades del Cusco.

Los estudiantes que ingresan a la universidad al enfrentarse con una mayor carga de responsabilidad empiezan a tener estrés académico debido a los

---

<sup>3</sup> Román, C.; Ortiz, F. y Hernández. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7) ,1-8. disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

<sup>4</sup> RPP Noticias. El 58% de los peruanos sufre de estrés. [Online].; 2015 [citado 2018 11 14]. Disponible en: <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>.



cambios, exigencias y responsabilidades que se presentan en esta nueva etapa de sus vidas para los cuales emplearan estrategias para afrontar estas situaciones<sup>5</sup>.

En el contexto local en la Universidad Andina del Cusco aparentemente no está ajena a la presencia de estrés en cuanto que los estudiantes presentan algunos síntomas de estrés como son: dolores de cabeza, fatiga crónica, inquietud en la hora de clases, ansiedad, conflictos y tendencia a polemizar o discutir, continuamente aumentan o reducen la ingesta de alimentos, es en este sentido que se propone la siguiente investigación con el fin de conocer e identificar los niveles de estrés en los estudiantes del quinto al octavo semestre académico de la Escuela Profesional de Enfermería. De esta problemática se formula la siguiente pregunta.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018-II?

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir las características generales de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco 2018

---

<sup>5</sup> Bedoya, S.; Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Revista Estomatol Herediana, 16(1),15-20. disponible en: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/download/1926/1933>



- Determinar el nivel de estrés por dimensiones de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco 2018

#### **1.4 VARIABLES**

##### 1.4.2 VARIABLE IMPLICADA

- Estrés académico

##### 1.4.2 VARIABLE NO IMPLICADA

- Edad
- Sexo
- Procedencia
- Estado civil
- Financiamiento de estudios
- Con quien vive





1.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE IMPLICADA

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	SUBDIMENSION	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA	EXPRESIÓN FINAL
<b>ESTRÉS ACADEMICO</b>	Reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada	Dimensión estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia con los compañeros de grupo</li> <li>- Sobrecarga de tareas y trabajos</li> <li>- La personalidad y el carácter del profesor</li> <li>- Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación)</li> <li>- Tipos de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales)</li> <li>- No entender los temas que se abordan en clase</li> <li>- Participación en clase (responder a preguntas exposiciones)</li> <li>- Tiempo limitado para hacer el trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca</li> <li>- Rara vez</li> <li>- Algunas veces</li> <li>- Casi siempre</li> <li>- Siempre</li> </ul>	Cualitativa	Nominal	bajo (10 – 39)
		Reacciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos en el sueño</li> <li>- Fatiga crónica</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Problemas digestivos</li> <li>- Tics Nerviosos</li> <li>- Somnolencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca</li> <li>- Rara vez</li> <li>- Algunas veces</li> <li>- Casi siempre</li> <li>- Siempre</li> </ul>			Medio (40 – 79)
		Reacciones Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca</li> <li>- Rara vez</li> <li>- Algunas veces</li> <li>- Casi siempre</li> <li>- Siempre</li> </ul>			Alto (80 – 115)



		Reacciones Comportamentales	<ul style="list-style-type: none"><li>- Irritabilidad</li><li>- Miedo</li><li>- Conflictos</li><li>- Aislamiento</li><li>- Desorden Alimentario</li><li>- Desgano</li><li>- Desarreglo personal</li><li>- Fumar o beber</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nunca</li><li>- Rara vez</li><li>- Algunas veces</li><li>- Casi siempre</li><li>- Siempre</li></ul>			
		Estrategias de enfrentamiento	<ul style="list-style-type: none"><li>- Habilidad asertiva</li><li>- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</li><li>- Elogios a si mismo</li><li>- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</li><li>- Búsqueda de información sobre la situación</li><li>- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nunca</li><li>- Rara vez</li><li>- Algunas veces</li><li>- Casi siempre</li><li>- Siempre</li></ul>			



1.5.2 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES INTERVINIENTES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA
Edad	Periodo cronológico del estudiante en años desde la fecha de nacimiento hasta la fecha actual	<ul style="list-style-type: none"><li>• De 16 a 20</li><li>• De 21 a 26</li><li>• De 27 a 31</li><li>• De 32 a mas</li></ul>	Cuantitativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervalar</li></ul>
Sexo	Condición anatomo fisiológica del estudiante que diferencia al varón de la mujer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masculino</li><li>• Femenino</li></ul>	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nominal</li></ul>
Estado civil	Referido a la situación de una persona en relación a si tiene pareja o no, legalmente.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soltero/a</li><li>• Casado/a</li><li>• Conviviente</li></ul>	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nominal</li></ul>
Procedencia	Lugar geográfico de donde procede una persona.	<ul style="list-style-type: none"><li>a) Cusco</li><li>b) Distritos de Cusco</li><li>c) Provincias</li><li>d) Otros</li></ul>	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nominal</li></ul>



Financiamiento de estudios	Personas que apoya al estudiante económicamente para cubrir gastos de sus estudios.	a) Padres b) Conyugue c) Familiares d) Auto educa	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nominal</li></ul>
Con quien vive	Personas con las que reside.	a) Padres b) hermanos c) conyugue. d) Solo	Cualitativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nominal</li></ul>

## 1.6 JUSTIFICACIÓN

El estrés académico es un problema dentro de la población estudiantil en las diferentes instituciones universitarias en todo el país, que gracias a las nuevas políticas de educación toma especial relevancia en tanto pone el desempeño del estudiante y su integridad física, psicológica y social como prioridad. El conocer la presencia de esta problemática contribuirá a tomar posibles soluciones por parte de las autoridades universitarias.

Es importante reconocer que las responsabilidades académicas como prácticas clínicas, exámenes, trabajos de investigación entre otros, pueden generar estrés en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco, en tal sentido es necesario contar con una referencia de investigación para conocer la realidad de esta problemática.

Por lo anteriormente mencionado se justifica el estudio de esta problemática porque se hará una caracterización de la población estudiantil del V al VIII ciclo académico de la Escuela Profesional de Enfermería que padece de estrés y a si mismo medir la intensidad de esta en niveles.

## 1.7 LIMITACIONES

- Hubo una demora en conseguir la autorización para realizar la encuesta.
- Durante la investigación se encontró dificultad en la recolección de datos debido a que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería se encontraban en exámenes finales y no disponían de mucho tiempo para responder al cuestionario.

## 1.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

- El desarrollo de este trabajo de investigación se realizó cumpliendo las normas éticas de la investigación.



- A cada uno de los estudiantes se les informó sobre el propósito del estudio
- Así mismo se solicitó el consentimiento informado previo a su ejecución, respetando la confidencialidad de la información.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 ANTECEDENTES DE ESTUDIO

##### 2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

**CARRIÓN G.** En el estudio “**DESCRIPCIÓN DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TÉCNICAS PARA SU MANEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA LA PAZ**”. BOLIVIA.2017

Objetivo: Describir el perfil de estrés académico que presentan los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés.

La metodología de estudio fue de tipo cuantitativo descriptivo de tipo de diseño no experimental de corte transversal, mediante la aplicación del instrumento “Inventario de Estrés Académico SISCO”, La presente investigación se realizó en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Y la muestra estuvo compuesta por 198 estudiantes.

Los resultados: Del 100% de estudiantes sujetos de investigación, el 73.7% de la muestra, el decir la mayor parte de estudiantes está conformada por estudiantes de sexo femenino. Y porcentaje minoritario restante es conformado por estudiantes de sexo masculino, correspondiente al 26.3%. En cuanto al resultado del Ítem filtro del instrumento, en el cual se observa que el 99,5% de los estudiantes “SI” han sentido o experimentado periodos de preocupación o nerviosismo durante el semestre en curso, es decir que si experimentaron estrés académico. En cuanto al nivel de estrés académico de los estudiantes, el 41% de los estudiantes mostraron un nivel “Medianamente Alto” de estrés académico, el siguiente 39,4% de los estudiantes indicaron sufrir un nivel “Medio” de estrés académico, en tanto el 15% de los estudiantes indicaron experimentar un nivel “Alto” de estrés académico y el restante 5% indicaron experimentar un nivel “Bajo” de estrés académico. Mostrando así que los estudiantes se perciben niveles “Medianamente Altos” y niveles “Medios” de estrés representan el mayor porcentaje. En relación a los Estímulos estresores se observó; que el 50% indica que “Algunas Veces” el 39% “Casi Siempre” el 7% “Rara Vez”, 5% “Siempre”. En



el estudio se Observó que en relación a los Síntomas (reacciones, físicas, psicológicas y conductuales) el 61% “Algunas Veces”, 19% “Casi Siempre” 17% “Rara Vez” y para el restante 3% de los estudiantes “Siempre”; Aparición de respuestas o síntomas físicos se mostraron de la siguiente manera “Nunca” 9%, “Alguna vez” 40%, “Rara vez” 29% “Casi siempre” 18% y “Siempre” 4%. En relación a las Reacciones Psicológicas se presentó “Algunas veces” 50%, “Casi siempre” 23%, “Rara vez” 22%, y “Siempre” 6%. En función a las respuestas conductuales, “Algunas veces” 47%, “Rara vez” 28%, “Casi siempre” 21% y “Siempre” 3%. El uso de estrategias de afrontamiento “Casi siempre” 43%, “Algunas veces” 43%, “Rara vez” 11% y “Siempre” 3%.<sup>6</sup>

**MENDOZA M. OYARZO C.** En el estudio **“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS OSORNO” CHILE 2015.**

Objetivo: identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes del departamento de salud de la Universidad de Los Lagos de Osorno.

La metodología de estudio fue de tipo no experimental descriptivo de corte transversal donde La muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Los Resultados obtenidos fueron, población total el 75% fueron a estudiantes mujeres y el 25% a hombres; el 98% dijeron estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más indicados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Con respecto a los síntomas la mayor parte de los encuestados indicaron haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica

---

<sup>6</sup> Carrion Gutierrez MA. Descripción del Perfil de Estrés Académico en Universitarios y Técnicas para su Manejo. Tesis Pregrado. La Paz - Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés, Carrera de Psicología; 2017





(0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres

**MARÍN M. y OTROS en el estudio ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO. MEXICO 2013.**

Objetivo: determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana de san Nicolás de Hidalgo.

La metodología de estudio fue no experimental, correlacional, comparativo, descriptivo y transeccional. La muestra se formó con 324 estudiantes. Se aplicó el inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista), de Barraza Macías (2007c). Confiabilidad .896 con Alfa de Cronbach.

Los resultados: La edad que predominó de la Facultad de Enfermería fue de 21-23 años con el 58.3%; el estado civil de los estudiantes 87.04% son solteros y 5.2% son casados; el género los estudiantes el 76.85% son mujeres y el 23.15% son hombres; la ocupación de los estudiantes el 79.01% son estudiantes y el 20.99% trabajan y estudian. De acuerdo al lugar procedencia de los estudiantes el 45.99% mencionaron que son del interior del estado de Michoacán, el 27.78% son de Morelia y el 26.2% proceden de otras entidades del país. De acuerdo a las evaluaciones y el estrés académico el 34.57% de los estudiantes casi siempre presentan estrés cuando cumplen esta actividad académica y el 29.63% siempre lo presentan. El 30.25% y el 23.15% de los estudiantes contestaron que algunas veces y rara vez presentan estrés durante las prácticas hospitalarias. El 34.26% estudiantes refirieron que rara vez presentan dolores de cabeza o migraña y el 27.47% mencionó algunas veces. En cuanto a rascarse, morderse las uñas el



29.01% de los estudiantes comentó que nunca tenían estas conductas y el 23.77% comentó rara vez.<sup>7</sup>

**FORTICH F. En el estudio PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ODONTOLOGÍA DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ DE CARTAGENA, EN COLOMBIA.2013**

Objetivo: determinar la prevalencia de estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena en Colombia 2013.

La metodología de estudio fue cuantitativo, descriptivo con una muestra de 245 estudiantes entre las edades de 18 y 21 años del I AL X ciclo. Se utilizó el cuestionario DES 30 versión en español.

Los resultados revelan que los estudiantes muestran niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2,12 para el sexo masculino y 2,19 para el sexo femenino, los mayores factores de estrés son, el miedo a reprobado un curso o un año (48.98%) las evaluaciones y las calificaciones. (2.71%). los factores menos estresantes encontramos la dificultad para aprender los procedimientos clínicos y protocolos con un promedio de 1.62 donde el 52.54% opino que era un factor no estresante, seguido por la falta de confianza en uno(a) mismo(a) para convertirse en un(a) odontólogo(a) exitoso(a) con un promedio de 1.64 Y asistencia a y éxito en materias medicas con un promedio de 1.65.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Marín Laredo M, Álvarez Huante CG, Lizalde Hernández A, Anguiano Moran AC, Lemus Loeza BM. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Revista Iberoamericana de producción Académica y Gestión educativa. 2014 junio; 1(1)

<sup>8</sup> Fortich F. en el estudio prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Colombia.2013 consultado (01/10/18) disponible en:

<http://siacurn.app.curnvirtual.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/649>

**TORIBIO F. Y FRANCO B. en el estudio “ESTRÉS ACADÉMICO: EL ENEMIGO SILENCIOSO DEL ESTUDIANTE” COLOMBIA 2016.**

Objetivo: Identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan.

La metodología de estudio fue descriptiva, Transversal, con una muestra de 60 alumnos, 30 de segundo y 30 de octavo semestre de Enfermería de la Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec, matriculados en el año 2015-2016; para la medición de los estresores académicos en los estudiantes se empleó el inventario SISCO.

Los resultados hallados fueron que: los estresores académicos que mayormente presentaron los alumnos encuestados son: la evaluación de los docentes 28%, la sobrecarga académica 35% y el tiempo limitado para hacer los trabajos 18%. Los estudiantes de los dos semestres estudiados mencionan que presentan estrés en casos de sobrecarga académica y durante las evaluaciones de los docentes (examen), a diferencia del segundo semestre, los del octavo refieren que igualmente presentan estrés por la personalidad y el carácter del docente<sup>9</sup>.

**2.1.2 NIVEL NACIONAL****CORREA, F. en el estudio “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, DE PIURA 2013”**

Objetivo: determinar el nivel de estrés presente en los universitarios, generado por razones académicas; además de sus reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, y medios de afrontamiento más frecuentes.

---

<sup>9</sup>Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración. 2016; 3(7).



La metodología del estudio fue analítico transversal. Se realizó una encuesta en base al Inventario SISCO para estrés académico se tuvo como muestra a 143 estudiantes previo consentimiento informado.

El resultado obtenido son los niveles de estrés presentes en los estudiantes es medio (46.16%), siendo mayor en mujeres cuyo nivel de estrés académico presente en los estudiantes (46.15%). Los estresores más frecuentes fueron la evaluación del docente (27.04%), sobrecarga de tareas (25.55%) y finalmente el trabajo, exámenes (23.72%). La reacción física que mayormente presentaron los estudiantes fue la somnolencia (16.8%) y fatiga crónica (25.92%). La reacción psicológica frecuente en los estudiantes fue la ansiedad y angustia (10.74%) y los problemas de concentración (10.74%). La reacción comportamental más frecuente en los estudiantes fue el consumo de alimentos (10.15%). La estrategia de afrontamiento más común en los estudiantes fue el asertividad (27.78%)<sup>10</sup>.

**APARCO, L.** en el estudio **FACTORES QUE DESENCADENAN EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III CICLO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA. ICA. 2017**

Objetivo: determinar los factores que desencadenan en estrés académico, en los estudiantes de enfermería del tercer ciclo de la universidad Autónoma de Ica del 2017.

La metodología del estudio fue cuantitativa y de nivel aplicativo, de tipo descriptivo correlacional y de corte trasversal, debido a que se pretende recopilar la información actual de estado de los estudiantes y los factores que desencadenan el estrés. la muestra estuvo constituida por 33 estudiantes.

Los resultados hallados fueron, la mayoría de los estudiantes eran adolescentes y adultos jóvenes, donde el grupo etario estuvo entre las edades de 16 y 27 años de edad. El 33% son hombres, reafirmando que son del III ciclo de enfermería. El 67% constituido por sexo femenino. fueron de mayor incidencia los muy estresantes un 24.24% influyendo seriamente en su desarrollo y bienestar físico

---

<sup>10</sup>Correa, F. (2013), en su investigación "Estrés Académico En Estudiantes De Medicina De La Universidad Cesar Vallejo, De Piura 2013" disponible en: [http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20\\_%20Hernandez%20Chepe.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20_%20Hernandez%20Chepe.pdf)



y psíquico, mientras que el 20.20% no manifiesta factores de influencia o son mínimos y en cuadros que pueden ser considerables o medios un 55.55% conformado así el total de la muestra seleccionada. Las manifestaciones clínicas frecuentes en los estudiantes son el 30% presenta dolores de cabeza, el 12% alguna enfermedad presente, el 18% presenta una mala alimentación, mientras que el 18% manifiesta problemas para conciliar el sueño y el 22% un cansancio y fatiga.<sup>11</sup>.

### 2.1.3 A NIVEL LOCAL

#### **QUENAYA T. En el estudio “ESTRÉS ACADÈMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÈMICO DE ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA, UNSAAC” CUSCO. 2016**

Tuvo como objetivo Determinar cuál es la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina Humana, UNSAAC, 2016.

La Metodología del estudio fue observacional, descriptivo, transversal y correlacional donde se calculó el tamaño muestral utilizando la fórmula para poblaciones finitas obteniéndose 217 estudiantes de 1° a 12° semestre. El instrumento aplicado fue un cuestionario que comprende preguntas sobre datos generales. Así mismo en el cuestionario se incluyó el Inventario SISCO de estrés académico.

Los Resultados hallados fueron 60.4% estudiantes presentan estrés medio bajo y el 2.3% presentan estrés alto, el 63.6% estudiantes presentan un rendimiento académico de regular y solo el 2.3% con un rendimiento académico excelente. El estresor que está presente en su mayoría es evaluación de los profesores, causando estrés “casi siempre” y “siempre” en un 53%; los principales síntomas producidos por el estrés que están presentes “casi siempre” y “siempre” son somnolencia en un 39.6%, problemas de concentración en un 26.2% y aumento

---

<sup>11</sup>aparco, I. factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del iii ciclo de la universidad autónoma de Ica. Ica. 2017 disponible en:

<http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/146/1/liset%20aparco%20b elito-factores%20que%20desencadenan%20el%20estres%20academico.pdf>



o reducción del consumo de alimentos en un 23.5%. La principal medida de afrontamiento utilizada por los estudiantes “casi siempre” y “siempre” es habilidad asertiva en un 38.2%.<sup>12</sup>

## 2.2 BASES TEÓRICAS

### ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción, ante la presencia de cualquier estresor o situación estresante. ((OMS).)<sup>13</sup>

El estrés es el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”. Es decir, ante determinada demanda del ambiente, el organismo realiza un conjunto de procesos fisiológicos y psicológicos que lo preparan para actuar en consecuencia y responder a dicha demanda. Si esta respuesta resulta exagerada o insuficiente, la energía producida no se descarga, y esto causa somatizaciones y trastornos psicológicos.

Selye (1973) popularizó el término estrés y es considerado como el fundador de esta área de investigación aplicada a la salud. Selye realiza la conceptualización del fenómeno como cualquier reacción o respuesta del organismo frente a las demandas del ambiente. Este enfoque permite que, al considerarse el fenómeno del estrés, pueda privilegiarse:

- La fuerza o estímulo que actúa sobre el individuo (elemento estresor).
- La reacción o respuesta fisiológica o psicológica del individuo.
- La interacción entre los estímulos ambientales y la respuesta del individuo.

### ETAPAS DEL ESTRÉS

---

<sup>12</sup>Quenaya T. “Estrés Académico Y Su Influencia En El Rendimiento Académico De Estudiantes De Medicina Humana, Unsaac” Cusco. 2016 disponible en:  
<http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/2577>

<sup>13</sup> Organización Mundial de Salud (OMS). La organización del trabajo y el estrés. Disponible en:  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/).



REACCIÓN DE ALARMA: es la etapa más leve y se da frente a situaciones de la vida diaria.

RESISTENCIA: es la segunda etapa y se da cuando las situaciones de estrés se aumentan, se hacen fuertes y llevan a alteraciones fisiológicas y emocionales.

AGOTAMIENTO: esta es la última etapa y se presenta cuando el cansancio es muy grande y el organismo continuo enfermándose.<sup>14</sup>

### **EL ESTRÉS COMO RESPUESTA**

En el siglo XIX, Claude Bernard había señalado la necesidad, del hombre de mantener un estado de equilibrio interno frente a los cambios que sucedían en el medio externo. Canon quien refirió a este como homeostasis y planteo que cuando el hombre, se encuentra frente a una situación que amenaza su equilibrio interno. Tienen dos opciones o bien optan por la lucha de escapar de la situación (respuesta de huida o ataque).

Estas respuestas favorecen la percepción de la situación y sus demandas procesamiento más rápido y potente de la información disponible posibilitan mejor la búsqueda de soluciones y la selección de conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación. Preparan al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa. Dado que se activan gran cantidad de recursos (incluye aumento en el nivel de activación fisiológica, cognitiva y conductual) supone un desgaste importante para el organismo. Si este es episódico no habrá problemas, pues el organismo tiene la capacidad para recuperarse. Pero si reaparecen puede existir la aparición de trastornos psicofisiológicos.

Una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés se pueden presentar respuestas a nivel conductual (afrentamiento), emocional y fisiológico.

- A nivel conductual la baja concentración del individuo ocupa su tiempo en pensar en los problemas de su entorno y buscar una solución a ello, lo que

---

<sup>14</sup> Palacios, T. "Impacto del Estrés laboral en la Institución Financiera Favi de la Universidad Tecnológica de Pereira" 2014 disponible en : <https://docplayer.es/24560597-Determinacion-de-fuentes-y-nivel-de-estres-laboral-en-los-empleados-de-la-empresa-servicios-integrales-id-system-sas.html>





implica la falta de concentración en las tareas que realiza. En ocasiones muestra agresividad pues el individuo se encuentra atacando en todo momento, lo que finalmente implica que no se puede establecer una buena comunicación. Y en la mayoría de los casos presenta un bajo rendimiento académico, pues todos los efectos que produce el estrés implicarán al individuo inevitablemente un bajo desempeño académico. La persona al sentirse mal físicamente, no se encontrará concentrada, o si se encuentra agresivo no escuchará instrucciones y tampoco pedirá ayuda, no tendrá la capacidad para terminar tareas en el tiempo determinado para ello utilizará respuestas de afrontamiento. El afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes acompañados de emociones negativas.

- A nivel emocional: Se usan indistintamente para referirse al estrés generado, por ejemplo, cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas. Su consecuencia es un cambio afectivo que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural.
- A nivel fisiológico: El desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés depende en gran medida de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados. Como consecuencia, puede producirse el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico. (Kozier B, Fundamentos de Enfermería., 2011)<sup>15</sup>

Una definición sustentada en la respuesta señalaría que el estrés “es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos”. Esta concepción tuvo lugar

---

<sup>15</sup> Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. fundamentos de enfermería. Conceptos, procesos y práctica. Volumen II. 7ª Edición. Madrid, España. Editorial Mc Graw Hill Interamericana. 2011





en la década del 50 y se denominó Síndrome de Adaptación General (GAS) siendo el mismo “la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente”. El mismo incluía tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

- La fase de alarma ocurre cuando experimentamos una situación como un desafío que excede a nuestro control, por ejemplo, un susto. Nos prepara para dar una respuesta casi inmediata a la situación que se nos presenta. Así, en esta fase nos esforzamos y luchamos para recuperar el control. Cuando pasa el susto nuestro organismo se relaja y recuperamos el estado de reposo. Si la situación de susto se mantiene de forma continua, pasamos a la siguiente fase.
- En esta fase el corazón late más fuerte y rápido subiendo la presión arterial. La sangre se desvía del estómago y de la piel hacia los músculos por si necesitamos realizar movimientos rápidos. Las pupilas se dilatan, la respiración aumenta y los músculos se contraen.
- Fase de adaptación es cuando no podemos cambiar la situación que se nos presenta y el organismo moviliza todos los recursos disponibles para adaptarse a esta nueva situación. Esta fase dura más tiempo, pero llega a su límite cuando se agota la energía.
- En esta fase la presión arterial sube lentamente. Los tejidos del cuerpo retienen componentes químicos como el sodio. Las suprarrenales aumentan de tamaño y liberan cortisol al torrente sanguíneo, provocando una serie de cambios físicos. El nivel de colesterol aumenta y aparece una pérdida de potasio. Hay un aumento de la secreción de ácidos grasos, disminuyen las defensas y aumenta el desequilibrio del estado emocional derivando hacia la depresión.
- En la fase de agotamiento al no poder cambiar la o las situaciones que producen estrés y no ver salida a la situación, se agotan todos nuestros recursos orgánicos y emocionales. El estrés continuo hace que el

funcionamiento hormonal libere sustancias químicas que dañan a los tejidos abriendo posibilidades a diferentes enfermedades.

- Por último, el estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”.
- El estrés produce amplios cambios fisiológicos en todo el organismo, siendo el más afectado el sistema nervioso autónomo que actúa aumentando la frecuencia del latido cardiaco, la presión arterial y la respiración. La glándula que controla estos mecanismos es el hipotálamo, situada en la base del cerebro; dirige a su vez mensajes tanto a la hipófisis, como a las glándulas suprarrenales. En la vía circulatoria la composición de la sangre se modifica. El cambio más notable es la elevación del azúcar sanguíneo, además se produce la secreción de adrenalina a la sangre por la médula suprarrenal que es la parte no endocrina de las glándulas suprarrenales. La adrenalina eleva el azúcar de la sangre, la coagula más rápidamente y aumenta la presión arterial.

### **EL ESTRÉS COMO ESTÍMULO:**

Una definición de estrés fundamentada en los estímulos conceptualiza al mismo como “un conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social (pérdida de seres queridos, acumulación de responsabilidades, presiones del trabajo y de la vida cotidiana) esto afecta a la persona si no se resuelven y es, transitorio o permanente, sobre la persona”

### **TIPOS DE ESTRÉS**

Se consideran 2 tipos:

- El distrés (estrés negativo) ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga. Va acompañado siempre de un desorden fisiológico, psicológico



o emocional y conductual, en el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio; hay falta de confianza, inseguridad y tensión mental. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

- El Eutrés (estrés positivo): representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa. La persona se manifiesta con placer, alegría, bienestar y equilibrio. Es un estado en el cual se potencia el mejoramiento del nivel de conocimiento, de las ejecuciones cognitivas que provee la motivación.<sup>16</sup>

## **FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS**

Existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

### **Estímulos Externos:**

Problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, responsabilidades en la universidad, pérdida de un ser querido, de un trabajo, una mudanza, etc.

### **Estímulos Internos:**

Pueden ser, como, por ejemplo, un dolor intenso, enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos, entre otros.

Se puede decir que una persona que esté sometida a una situación de estrés cuando tiene que enfrentar demandas que sobrepasan sus fuerzas físicas y psíquicas, de manera tal que percibe dificultades para dar una respuesta efectiva. Esto desencadena una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y psicológica que, a su vez, la prepara para una intensa actividad motora. Estos mecanismos ayudan a enfrentar mejor la situación y disponen a la persona para actuar en forma más rápida y vigorosa. Pero, cuando la respuesta de estrés es demasiado frecuente,

---

<sup>16</sup>Jaureguizar J, Espina A. Estrés: Enfermedad Física Y Emocional. 2º Edición. Michuacan, México. Editorial Harpercollins Pub. 2008



intensa o duradera, puede tener repercusiones negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas y psicológicas.

El estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio y por lo tanto cada persona responde de manera diferente a un mismo agente estresante. Un suceso será estresante en la medida en que una persona lo considere como tal, cualesquiera sean las características objetivas del mismo. Conflictos psíquicos, individuales o diferencias culturales pueden determinar que un hecho sea neutro para una persona y que para otra desencadene violentas respuestas de estrés.

Los sucesos positivos pueden ser tan estresantes como los sucesos negativos, ya que ambos suponen cambios que exigen adaptarse a nuevas circunstancias. No obstante, la mayoría de los investigadores han encontrado que los acontecimientos indeseables o desagradables que indican más consecuencias negativas para la salud que los positivos.<sup>17</sup>

La entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador -con otros factores- del fracaso académico universitario. El cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general (Polo, 2013).<sup>18</sup>

### **Síntomas del Estrés**

El estrés se manifiesta a nivel:

---

<sup>17</sup>Marroquín, E. "Factores Del Estrés Que Afectan Al Rendimiento Escolar". Disponible En: [Http://www.Monografias.Com/Trabajos77/Factores-Estres-Rendimiento-Escolar/Factores-Estres-Rendimiento-Escolar.Shtml](http://www.monografias.com/trabajos77/Factores-Estres-Rendimiento-Escolar/Factores-Estres-Rendimiento-Escolar.shtml). Consultado El 11 De diciembre Del 2013.

<sup>18</sup>Polo, A. "Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios". Disponible En: [Http://www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf). Consultado El 11 De diciembre Del 2013.



- Físico: opresión en el pecho, hormigueo o mariposas en el estómago, sudor en las palmas de las manos, palpitaciones, dificultad para tragar o respirar, sequedad en la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, diarrea o estreñimiento, fatiga, caída de cabello, tensión en el cuello, dolor de espalda.
- Emocional o psicológico: inquietud, nerviosismo, angustia; deseos de llorar y/o un nudo en la garganta; irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada; deseos de gritar, golpear o insultar; miedo o pánico, preocupación excesiva; la necesidad de que “algo” suceda, para que se acabe la “espera”; dificultad para tomar decisiones; dificultad para concentrarse; lentitud de pensamiento; cambios de humor constantes, disminución de la memoria.
- Conductual: moverse constantemente, risa nerviosa, rechinar los dientes, tics nerviosos, problemas sexuales, comer en exceso o dejar de hacerlo, beber o fumar con mayor frecuencia, dormir en exceso o sufrir de insomnio.<sup>19</sup>

### SÍNTOMAS MENTALES DEL ESTRÉS

- “Tics” nerviosos (morder las uñas o un lápiz, halar o torcer un mechón de cabello, tocarse repetidamente la cara, cabello o bigote, rascarse la cabeza).
- Ansias de comer algo.
- Complejos, fobias y miedos; sensación de fracaso
- Irritabilidad y dificultad para reír.
- Dificultad para concentrarse y recordar datos.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup>Polo, A. “Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En: [Http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf). Consultado El 11 De diciembre Del 2013.

<sup>20</sup> García, A. “Efectos Del Estrés Percibido Y Las Estrategias De Aprendizaje Cognitivas En El Rendimiento Académico De Estudiantes Universitarios Noveles De Ciencias De La Salud”. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence>



## DURACIÓN DEL ESTRÉS

De acuerdo a su duración, el estrés puede presentarse de la siguiente manera:

- Estrés agudo: es la forma de estrés más común. Los síntomas son: enojo, irritabilidad, dolor de cabeza, tensiones musculares, etc. Tiene una duración de corto plazo; es decir de 2 semanas a 1 mes. Puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.
- Estrés agudo episódico: son aquellas personas que tienen estrés con frecuencia. Es común que las personas tengan reacciones como mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas, presenten migraña, hipertensión, dolor en el pecho. Por lo general, el estrés agudo episódico, requiere la intervención de ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses (aproximadamente 6 meses).
- Estrés crónico: es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. La persona nunca ve salida a una situación, abandona la búsqueda de soluciones. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y requieren tratamiento médico y de conducta.<sup>21</sup>

## ESTRÉS ACADÉMICO (o estrés de rol del estudiante)

La transición a la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas en un ambiente de mayor competitividad. El estrés y la ansiedad de los estudiantes a menudo se asocian con las expectativas académicas y el rendimiento, y con factores sociales, como la soledad, los problemas financieros y el tiempo limitado disponible para la familia y amigos.

Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre en otros campos de estudio del estrés psicosocial, existen pocas investigaciones que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre los

---

<sup>21</sup>Polo, A. "Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En: [Http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf). Consultado El 11 De diciembre Del 2013.



estudiantes, y, en especial, sobre los estudiantes universitarios, aunque resulte razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica puedan provocar estrés, y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes.

Entendemos por estresores académicos todos aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante. En concreto, nosotros nos centraremos en el medio universitario, analizando como posibles fuentes de estrés aspectos tales como los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo. Podemos decir así, que el sujeto evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control, etc. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés.

La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación, así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden. Al hablar de los efectos y consecuencias del estrés académico nos referimos a una amplia gama de variables fisiológicas, psicológicas, sociales, etc. Que se ven afectadas por el impacto de los estresores académicos en el sujeto. Por tanto, cabe incluir aquí, desde sutiles cambios en la tasa cardíaca, en la tensión arterial o en los niveles de hormonas en la sangre durante la realización de un examen, hasta las repercusiones en la salud y el bienestar del estudiante, así como indicadores del rendimiento académico tales como las calificaciones muy numerosas son



también las variables que pueden modular las relaciones entre las fuentes, la experiencia subjetiva y los efectos del estrés académico.

### **MEDICIÓN DEL ESTRÉS**

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

- El primer ítem es un cuestionamiento, un ítem filtro que en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a continuar y contestar el resto del inventario. Entonces si el encuestado responde que NO tuvo situaciones de nerviosismo o preocupación en el último tiempo, no debe continuar respondiendo al inventario. En caso de responder SI, el sujeto debe terminar de responder al inventario.
- El segundo ítem permite identificar el Nivel de Intensidad de estrés académico auto percibido por el sujeto, mediante un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho).
- El tercer cuestionamiento se refiere a los estresores y comprende ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas por el sujeto como estímulos estresores y considera las siguientes situaciones:
  - Competitividad grupal
  - Sobre carga de tareas
  - Personalidad y carácter del profesor
  - Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, fichas de trabajos de investigación, etc.)
  - Tipo de trabajo que se pide (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
  - No entender temas que se abordan





- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)
  - Tiempo limitado para hacer trabajos
- El cuarto cuestionamiento engloba 15 items que hacen referencia a los síntomas, que son las probables reacciones frente al estrés académico y que pueden ser Físicas, Psicológicas o Comportamentales, motivo por el cual el inventario SISCO de estrés académico en este punto divide los síntomas reacciones y respuestas en tres sub dimensiones organizadas de la siguiente forma:

**Reacciones físicas:**

- Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolores de cabeza o migrañas
- Problemas de digestión o dolor abdominal o diarrea
- Rascarse morderse las uñas, frotarse
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

**Reacciones Psicológicas:**

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Sentimientos de presión y tristeza (decaído)
- Ansiedad, angustia o desesperación
- Problemas de concentración
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

**Respuestas Conductuales:**

- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar labores académicas
- Aumento o reducción de consumo de alimentos



- El quinto cuestionamiento comprende 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento que son los modos o formas en que los estudiantes hacen frente a la situación que causó preocupación o nerviosismo y considera las siguientes:
  - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)
  - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
  - Elogios a ti mismo
  - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
  - Búsqueda de información sobre la situación que preocupa)
  - Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

En cada cuestionamiento se presenta la opción “Otra”, que sugiere al estudiante nombrar, ya sea una situación, síntoma o respuesta y estrategia de afrontamiento, que no esté siendo considerada en el inventario, pero el estudiante considera importante.

- Su evaluación se clasifica en:
  - Estrés bajo = 10 – 39 puntos.  
Es cuando el estudiante universitario presenta con frecuencia 1 o 2 de los ítems de situaciones estresantes planteados en el Test de Estrés y manifiestas reacciones físicas como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga.
  - Estrés medio = 40 – 79 puntos.  
Es cuando el estudiante universitario presenta con frecuencia hasta 4 de los ítems de situaciones estresantes planteados en el Test de Estrés y manifiestas reacciones físicas como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, cansancio; y reacciones



conductuales como mal carácter, cambios de estado de ánimo, irritabilidad.

- Estrés alto = 80 – 115 puntos.

Es cuando el estudiante universitario presenta con frecuencia más de 6 ítems de situaciones estresantes planteados en el Test de Estrés y manifiesta reacciones físicas como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, reacciones conductuales y reacciones psicológicas como nerviosismo, falta de concentración, ansiedad.

22

## 2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

### ESTRÉS

Es una reacción fisiológica del organismo que nos permite afrontar a una situación que percibimos como amenazante o desafiante.

### ESTRÉS ACADEMICO

el estrés académico se debe a las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad, ya que este suele afectar a muchos de los alumnos.

### ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Son estudiantes de educación universitaria quienes estén cursando algún semestre hayan obtenido el título de bachiller y cumplan los requisitos de ingreso a las instituciones de educación universitaria establecidos por ellas y por los órganos del subsistema de educación universitaria dentro de sus áreas de competencia, conforme a esta Ley y los Reglamentos.

---

<sup>22</sup>Polo, A. "Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En: [Http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf). Consultado El 11 De diciembre Del 2013.



## CAPÍTULO III

### DISEÑO METODOLÓGICO

#### 3.1 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio fue:

- Descriptivo debido a que se describió el comportamiento de la variable estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco 2018.
- Transversal porque la recolección de la información se recopiló en un solo momento.

#### 3.2 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se encuentra en la línea de investigación de Salud Ocupacional y Riesgos Laborales.

#### 3.3 POBLACIÓN MUESTRAL

##### 3.3.1 MUESTRA

La población y muestra a la estuvo conformado por 54 estudiantes matriculados en los semestres del V al VIII en asignaturas de especialidad de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco del semestre 2018-II

##### 3.3.2 CRITERIO DE INCLUSIÓN

- Estudiantes del V al VIII ciclo matriculados en el semestre 2018-II
- Estudiantes que deseen participar en el estudio y hayan firmado el consentimiento informado

##### 3.3.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes del I al IV ciclo que no participan en el estudio
- Estudiantes que marquen NO en la primera pregunta
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio, no firmen el consentimiento

### 3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se empleó la técnica de la encuesta.

#### 3.4.1 INSTRUMENTO

El inventario SISCO sirve para medir nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco semestre 2018-II

Organización y Estructuración del Instrumento

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.
- Su evaluación se clasifica en:
  - Estrés bajo = 10 – 39 puntos.
  - Estrés medio = 40 – 79 puntos.
  - Estrés alto = 80 – 115 puntos.



La información se recogió haciendo uso del cuestionario SISCO de estrés académico impreso, entregado por la investigadora entre los estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión.

### **3.4.2 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

Este instrumento fue utilizado y validado en: Perú obteniendo una confiabilidad Alfa de Cronbach  $\alpha=0,8$  en Colombia también con una confiabilidad Alfa de Cronbach  $\alpha=0,86$ , en México obteniendo un grado de confiabilidad de  $\alpha= 0,87$ .

El instrumento es confiable

### **3.4.3 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Para la limpieza y depuración de los datos obtenidos se usó una hoja de cálculo en Excel, seguido el análisis de datos se realizó mediante el software SPSS v.24 para establecer los niveles de estrés.

## **3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS**

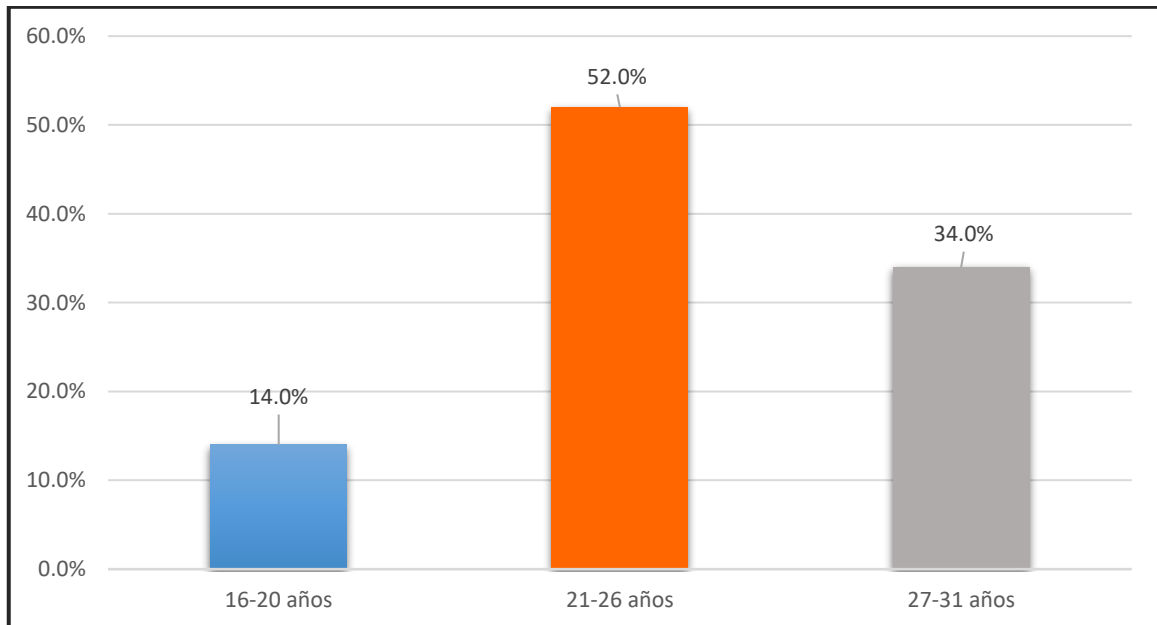
El procedimiento para la recolección de datos que se realizó del 15 al 22 de noviembre del 2018, en los horarios de 7:00 a 18:00 horas, empezó ubicando a los estudiantes en las diferentes aulas para luego realizar una presentación explicando el motivo de la encuesta a realizar.

Para el análisis de datos se usaron gráficos en barras para una presentación didáctica de los resultados obtenidos.



**CAPÍTULO IV**  
**INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

## GRÁFICO N.º 1

EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018

**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

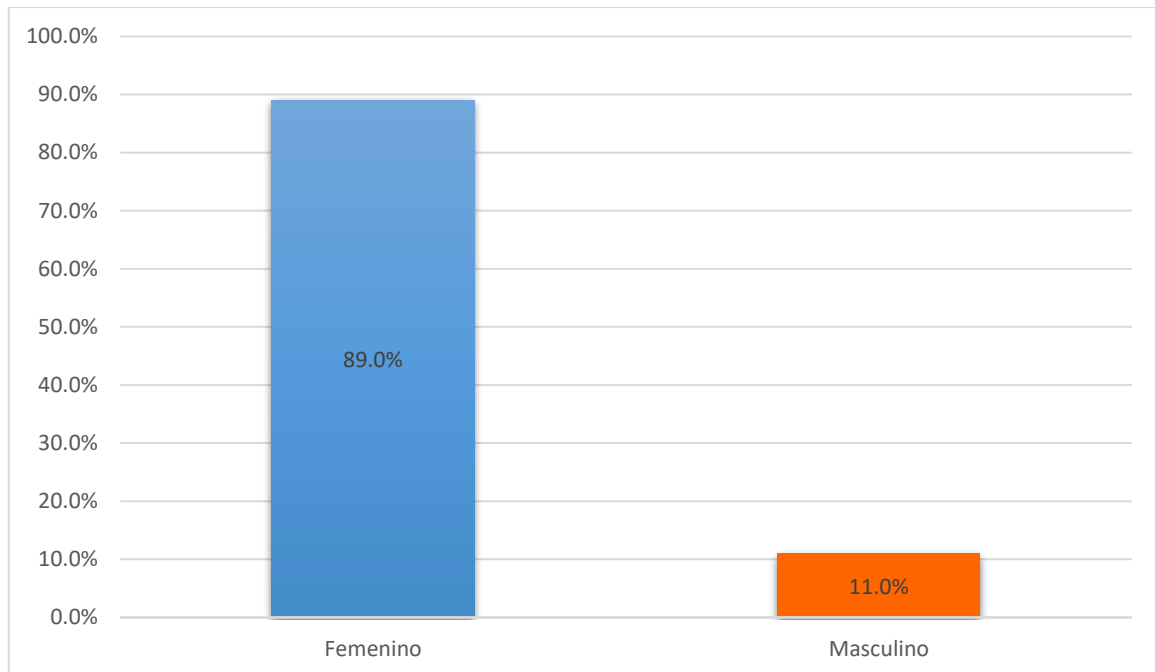
En el presente gráfico se observa que de los estudiantes 52% se encuentran entre las edades de 21-26 años, 14% tienen edades de 16-20 años.

Los resultados no asemejan con el estudio realizado por **MARÍN M.** y otros en el estudio **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MICHOACANA. MEXICO 2013**, que halló un 58.3% de estudiantes que se encuentran entre 21-23 años.

De los resultados se analiza que el grupo etario predominante en los estudiantes son adultos jóvenes los cuales tienen que acostumbrarse a nuevos roles, seguir normas, responsabilidades y demandas académicas en un ambiente de mayor competencia, esto podría generar estrés y ansiedad de los estudiantes debido a las expectativas académicas.



**GRÁFICO N.º 2**  
**SEXO DE LOS ESTUDIANTES PARTICIPANTES DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL**  
**CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

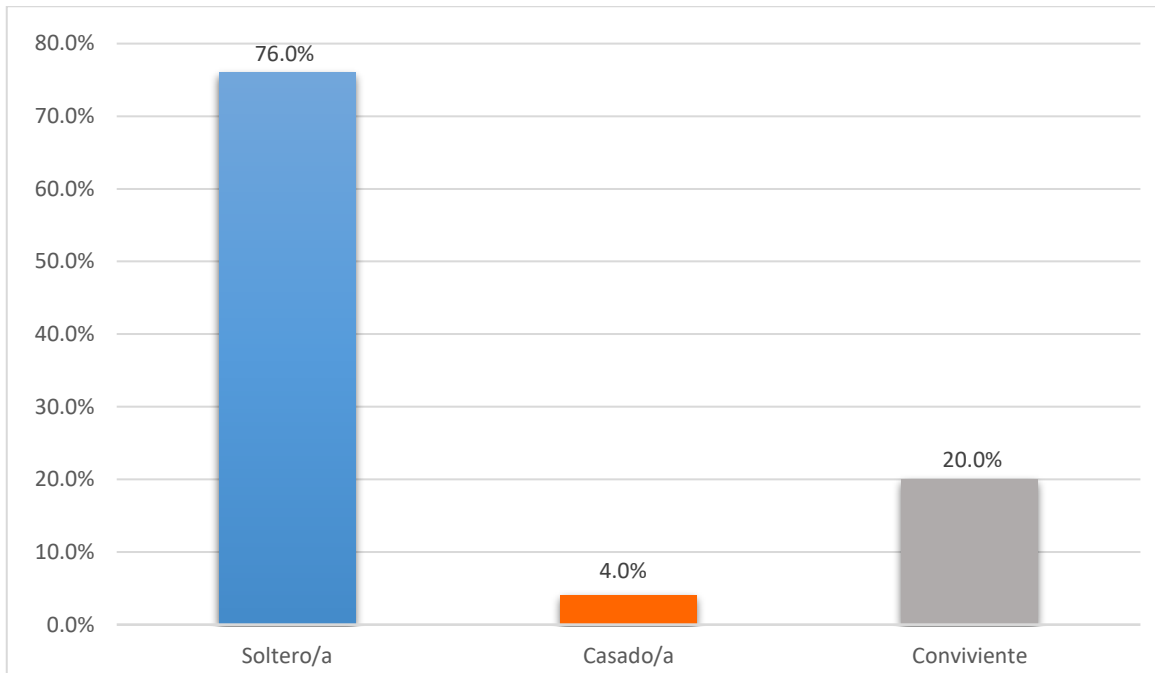
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa sobre el sexo de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería 89% son mujeres, 11% varones.

Resultados se asemejan con el estudio de **MENDOZA M. OYARZO C.** En el estudio “**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL DEPARTAMENTO DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE LOS LAGOS OSORNO**” CHILE 2015, donde se encontró el 75% de estudiantes mujeres.

Del resultado se analiza que el sexo predominante dentro de la escuela profesional de Enfermería es el femenino, datos que se relacionan con la concepción social de que la carrera de Enfermería es catalogada como profesión eminentemente femenina.

**GRÁFICO N.º 3**  
**ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL**  
**DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

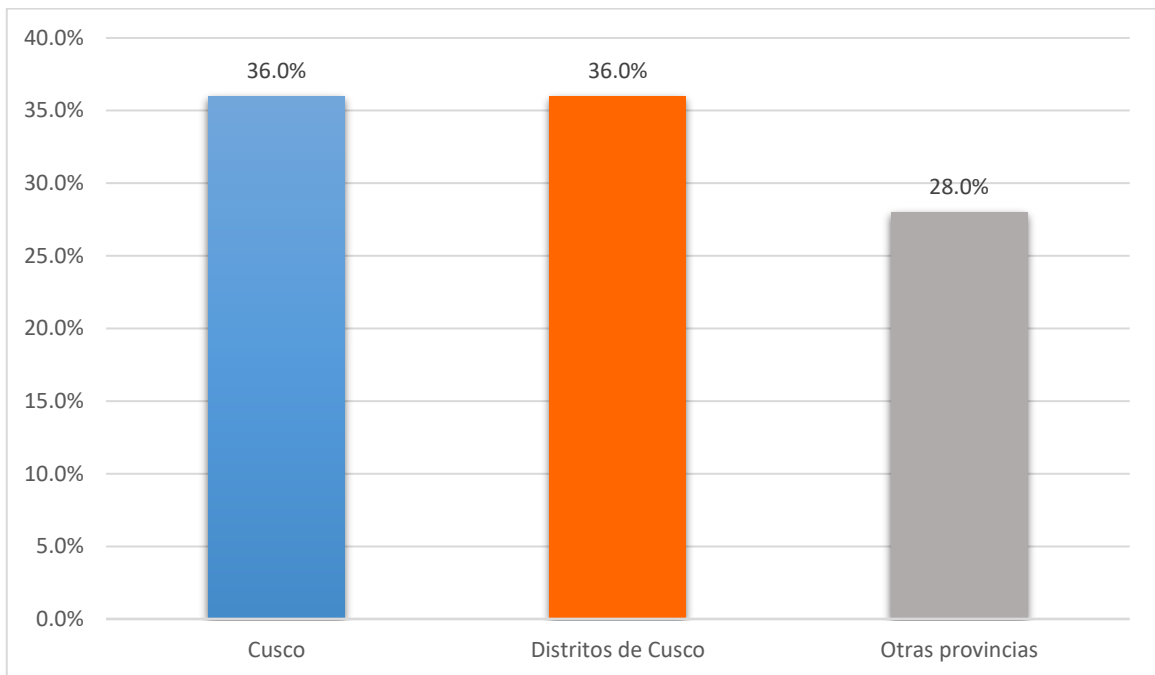
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa el estado civil de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería 76.0% son solteros/as, 4% son casados/as.

Resultados que se asemejan con el estudio realizado por **MARÍN M.** y OTROS en el estudio **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD MICHOACANA. MEXICO 2013**, quien halló que el 87,04% son solteros y 5.2% son casados.

De los resultados se deduce que existe un alto porcentaje de estudiantes solteros en su mayoría mujeres estudiantes de la escuela de enfermería que son propensas a presentar estrés.

**GRÁFICO N.º 4**  
**PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL**  
**DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018**



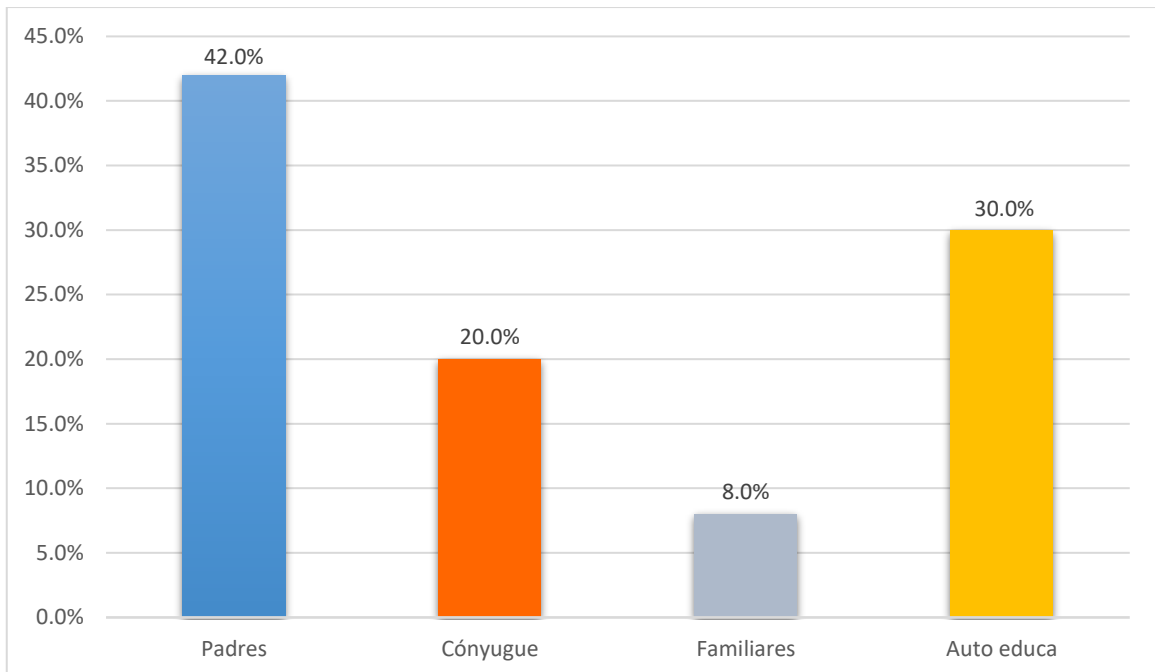
**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa sobre la procedencia de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería 36.0% provienen de Cusco, 28.0% son de otras provincias de cusco.

Se puede deducir que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería son del distrito del Cusco y otros distritos dentro de la zona urbana de la provincia.

**GRÁFICO N.º 5**  
**FINANCIAMIENTO DE ESTUDIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD**  
**ANDINA DEL CUSCO 2018**



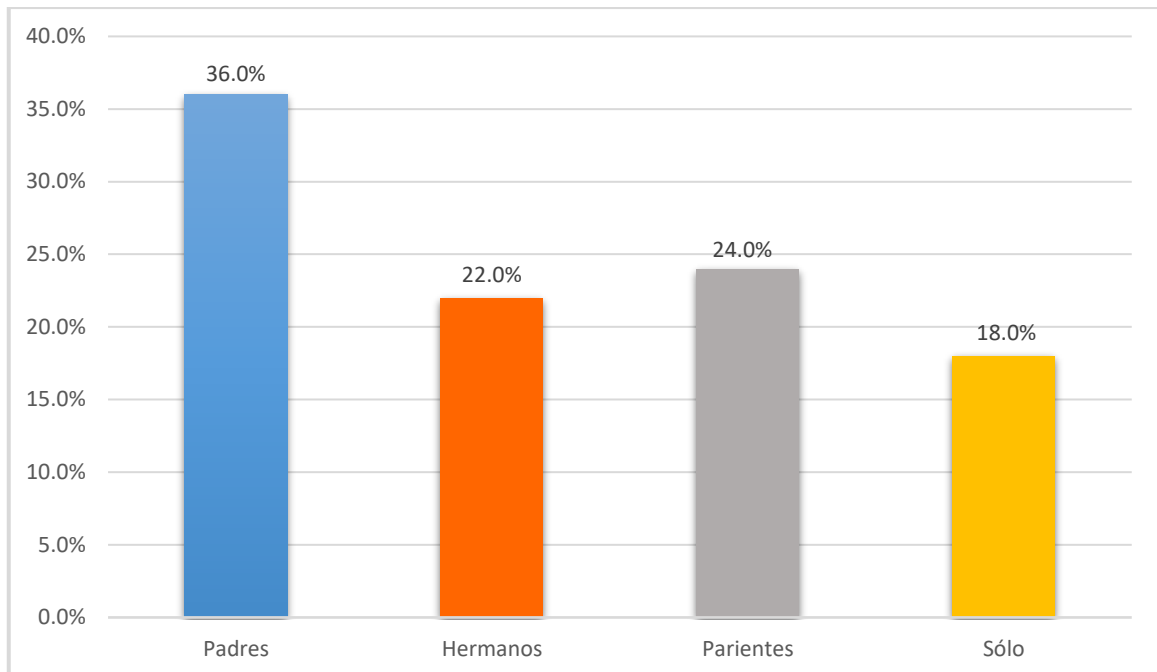
**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa sobre el financiamiento de estudios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería 42.0% lo realizan sus padres, 8.0% por familiares.

De los resultados se deduce que existe un número de estudiantes que sus estudios universitarios son financiados por familiares o conyugues quienes estarían sujetos a más presión por alcanzar un rendimiento óptimo, mientras que otro grupo se auto educa los cuales se enfrentan a más responsabilidades cotidianas que podrían conllevar a presentar estrés.

**GRÁFICO N.º 6**  
**PERSONAS CON LAS QUE VIVE EL ESTUDIANTE DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL**  
**CUSCO 2018**



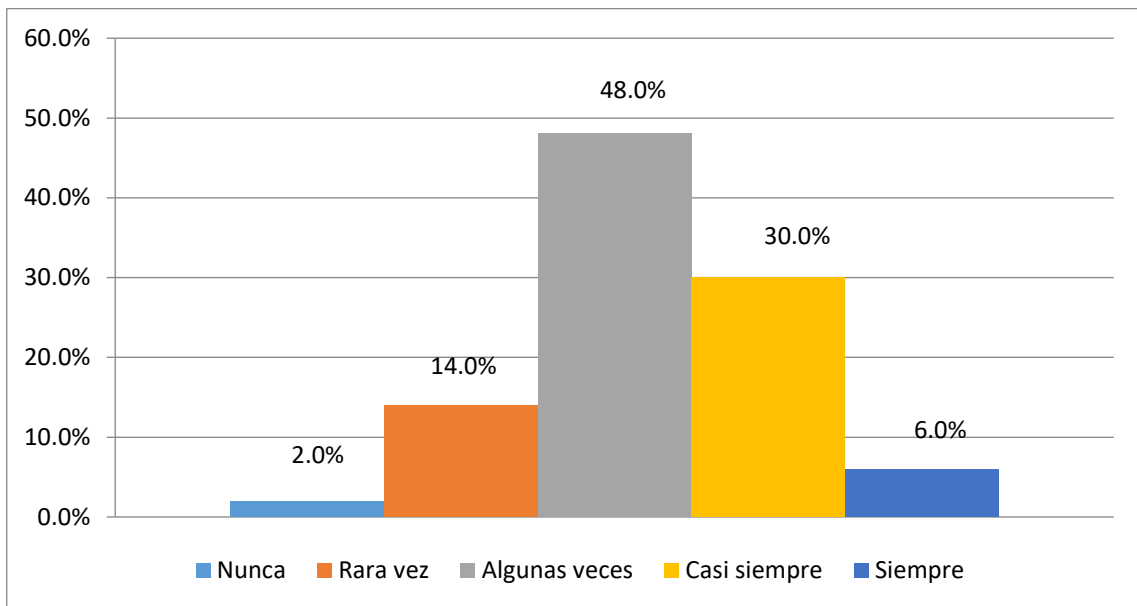
**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa con quien viven los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería 36.0% viven con sus padres, 18.0% lo hacen solos.

De los resultados se analiza que gran parte de los estudiantes viven con al menos algún familiar que se encarga de ellos, mientras que otros estudiantes viven solos condición que los enfrenta a mayores responsabilidades relacionadas a su manutención, financiamiento, rentas, trabajo entre otros los cuales pueden trasponerse con las demandas académicas; esto resultaría ser parte de una condición estresante para el estudiante.

**GRÁFICO N.º 7**  
**ESTRESORES EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

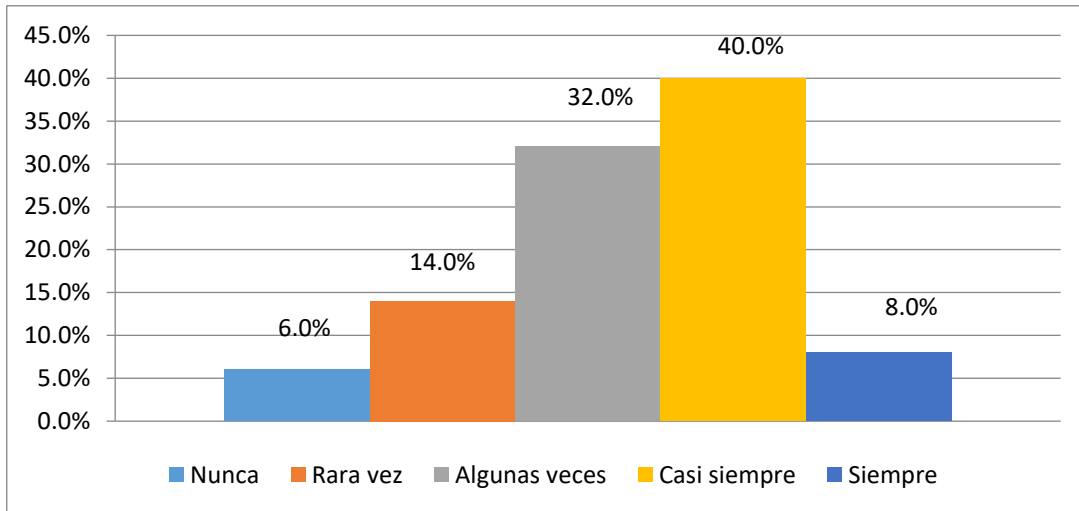
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del gráfico se observa la recurrencia ante estresores que experimentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería 48.0% sufrieron estrés algunas veces, 2.0% nunca se estresaron.

Los resultados obtenidos en el estudio se asemejan a **CARRION G.** En el estudio **“DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION CARRERA DE PSICOLOGIA LA PAZ”.** BOLIVIA.2017, quien halló un 50% de estudiantes que indica que estuvo expuesto a los estresores “algunas veces” el 39% “casi siempre” el 7% “rara vez” y el 5% “siempre”.

De los resultados se deduce que gran parte de los estudiantes se ha expuesto a estresores algunas veces ello debido a la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, personalidad y carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores, tipos de trabajo que se piden, no entender temas que se abordan y participación en clases que son de alto nivel de exigencia dentro de la escuela profesional.

**GRÁFICO N.º 8**  
**REACCIONES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL**  
**CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

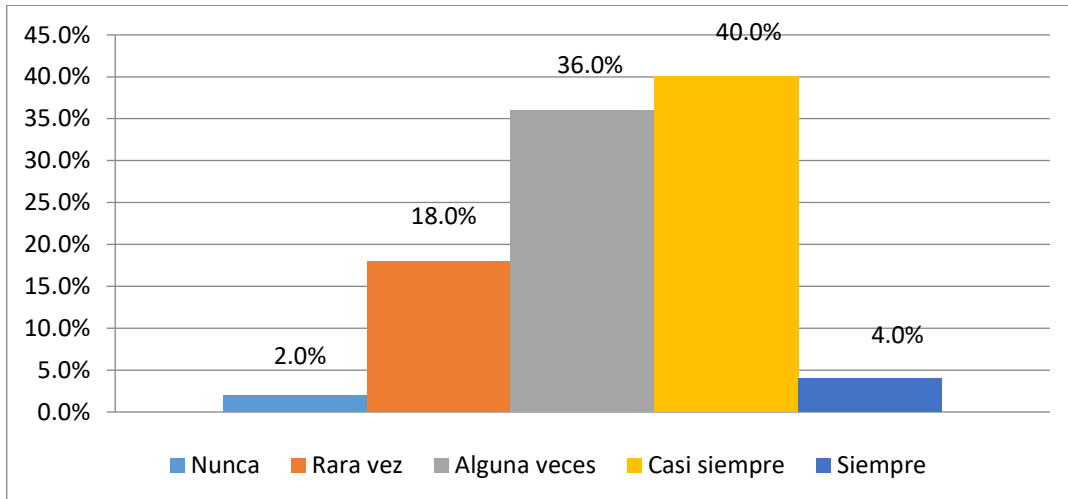
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del gráfico se observa que de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería tuvieron reacciones físicas 40.0% casi siempre, 32.0% algunas veces y 6.0% nunca.

Los resultados difieren a los hallados por **CARRION G.** En el estudio **“DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION CARRERA DE PSICOLOGIA LA PAZ”**. BOLIVIA.2017, quien encontró un 18% de estudiantes que presentó reacciones físicas “casi siempre”, así mismo encontró que 9% no lo presentó nunca, 40% “algunas veces”, 4% “siempre”.

De los resultados podemos analizar que estudiantes presentan casi siempre reacciones físicas como trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, rascarse la cabeza, morderse las uñas y somnolencia, los cuales se observan dentro de las aulas y en los ambientes donde frecuentan los estudiantes.

**GRÁFICO N.º 9**  
**REACCIONES PSICOLÓGICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL**  
**CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

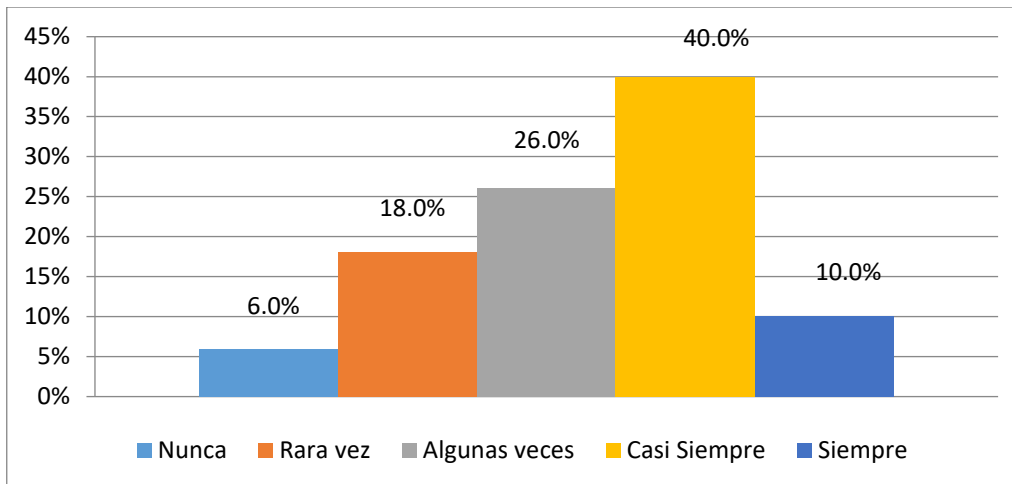
En el presente gráfico se observa que de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentaron reacciones psicológicas 40.0% casi siempre, 36.0% algunas veces y 2.0% nunca

Resultados que difieren a los encontrados por **CARRION G.** En el estudio **“DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION CARRERA DE PSICOLOGIA LA PAZ”**. BOLIVIA.2017, quien encontró un 23% de estudiantes que presentaron reacciones psicológicas “casi siempre”.

De los resultados se deduce que el mayor porcentaje de estudiantes han presentado reacciones psicológicas casi siempre mostrando inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.



**GRÁFICO N.º 10**  
**REACCIONES COMPORTAMENTALES EN LOS ESTUDIANTES DE LA**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD**  
**ANDINA DEL CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

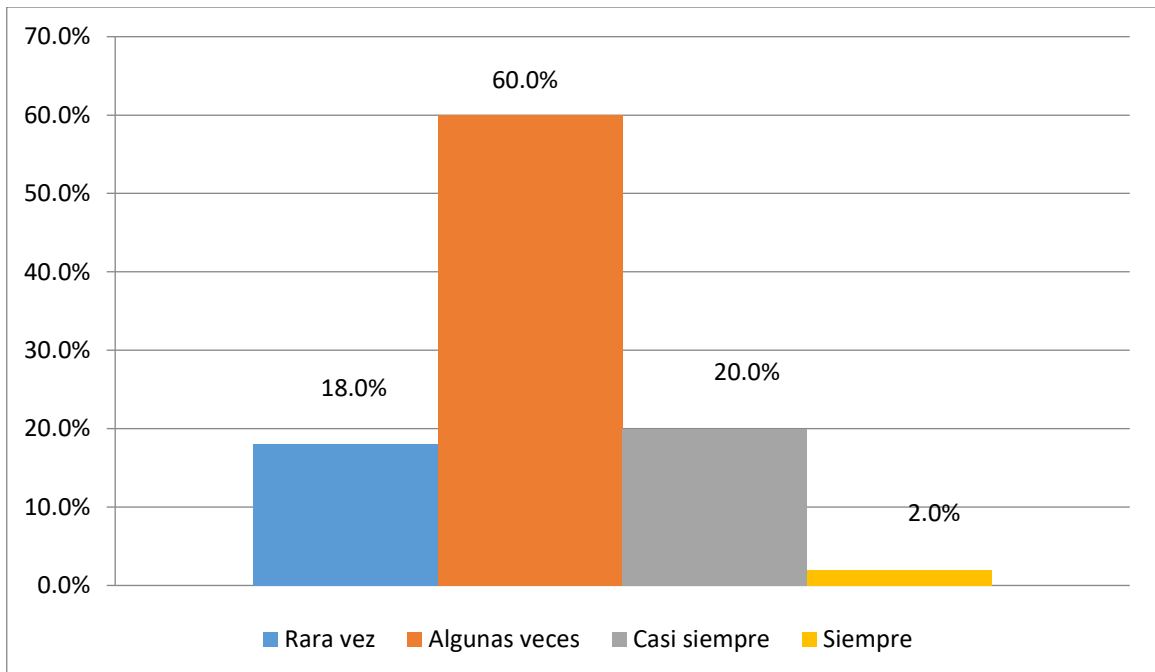
### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa que de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentaron reacciones comportamentales 40.0% casi siempre, 26.0% algunas veces y 6.0% nunca.

Resultados que difieren con los hallados por **CARRION G.** En el estudio **“DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION CARRERA DE PSICOLOGIA LA PAZ”**. BOLIVIA.2017, quien encontró un 21% de estudiantes que presentaron respuestas conductuales “casi siempre”.

De los resultados se puede analizar que las reacciones comportamentales se presentan por los conflictos y tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, aumento o reducción de consumo de alimentos; ello en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

**GRÁFICO N.º 11**  
**USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

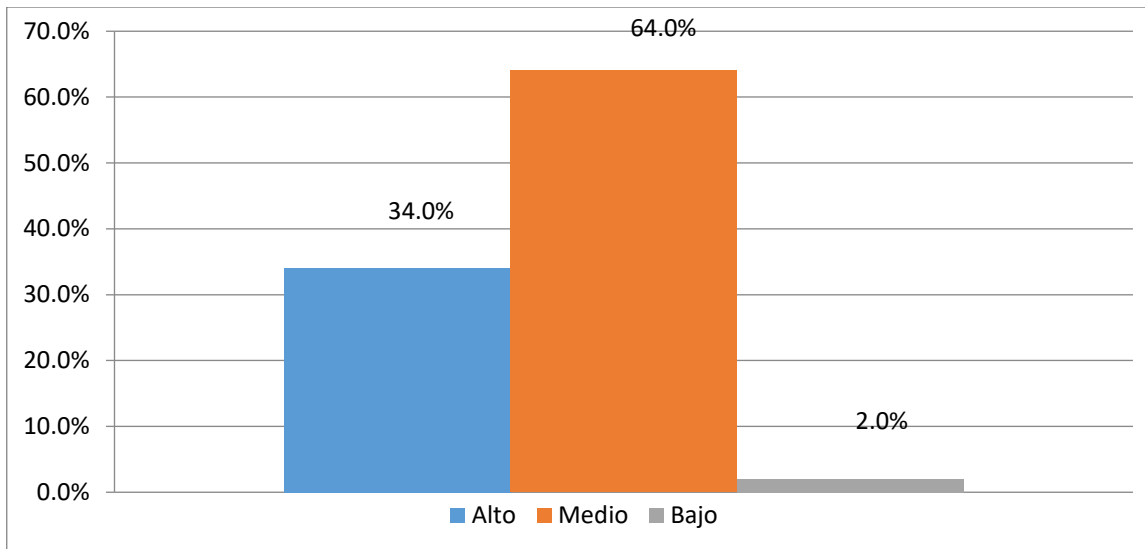
### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del gráfico se observa que de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería hace uso de estrategias de afrontamiento 60.0% algunas veces, 20,0% casi siempre y 2.0% nunca.

Resultados que difieren con los hallados por **CARRION G.** En el estudio **“DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACION CARRERA DE PSICOLOGIA LA PAZ”.** BOLIVIA.2017, quien encontró que un 43% de estudiantes hace uso de estrategias de afrontamiento “algunas veces”.

De los resultados se puede analizar que más de la mitad de los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento mediante la habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, elogios a ti mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación que preocupa y, ventilación y confidencias.

**GRÁFICO N.º 12**  
**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA**  
**PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL**  
**CUSCO 2018**



**Fuente:** Encuesta aplicada por la investigadora

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del gráfico se observa que de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentan estrés académico 64.0% medio, 34,0% alto y 2.0% estrés bajo.

Resultados que se asemejan a los hallados por **QUENAYA T.** En el estudio **“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA, UNSAAC” CUSCO. 2016**, quien encontró que el 60.4% estudiantes presentaron estrés medio.

De los resultados obtenidos se analiza que en más de la mitad de estudiantes presentan estrés manifestada por reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, ante las determinadas demandas del ambiente en el que vive un estudiante debido a las exigencias académicas propias de la Escuela Profesional de Enfermería, estos para poder obtener o alcanzar las metas propuestas.



## CONCLUSIONES

- El nivel de estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco el 64% presenta un nivel de estrés medio, 34% alto y 2% bajo.
- Las características generales de los estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería 43% tienen entre 21 y 26 años, 64% son mujeres, 66% solteros, 36% provienen de Cusco, 42% sus estudios son financiados por sus padres y/o hermanos, 36% viven con sus padres y/o hermanos.
- El estudio determinó que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentaron Estresores 48% algunas veces, reacciones físicas 40% casi siempre, reacciones psicológicas 40% casi siempre, reacciones comportamentales 40% casi siempre, en estrategias de afrontamiento 60% algunas veces.



## SUGERENCIAS

A la Universidad Andina del Cusco:

- Se sugiere implementar programas de promoción y prevención a través de las instancias pertinentes a cerca del estrés académico en estudiantes universitarios, para controlar los altos niveles de estrés.

A la escuela profesional de Enfermería:

- Se sugiere al director académico de la Escuela elaborar y planificar un cronograma académico para evitar la sobrecarga académica para el bienestar de los estudiantes.
- Se sugiere a los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería tener consideración a la hora de realizar las evaluaciones y trabajos y combinar actividades que permitan al estudiante trabajar en equipos para no sobrecargarlos individualmente.

Al centro de Salud de la Universidad Andina del Cusco:

- Se sugiere realizar charlas preventivas sobre el estrés académico y como afrontar los síntomas a través de métodos de relajación y elaboración de planes y ejecución de sus tareas.



### REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Alfonso A, y otros. Estrés académico. Edumecentro vol.7 no.2 santa clara jun. 2015 disponible en: <http://scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
2. American College Health Association. (2006). Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantes-universitarios>.
3. Román, C.; Ortiz, F. y Hernández. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7) ,1-8. disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
4. RPP Noticias. El 58% de los peruanos sufre de estrés. [Online].; 2015 [citado 2018 11 14. Disponible en: <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>.
5. Bedoya, S.; Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Revista Estomatol Herediana, 16(1),15-20. disponible en: <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/download/1926/1933>
6. Carrion Gutierrez MA. Descripción del Perfil de Estrés Académico en Universitarios y Tecnicas para su Manejo. Tesis Pregrado. La Paz - Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés, Carrera de Psicología; 2017



7. Marín Laredo M, Álvarez Huante CG, Lizalde Hernández A, Anguiano Moran AC, Lemus Loeza BM. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Revista Iberoamericana de producción Académica y Gestión educativa. 2014 junio; 1(1)
8. Fortich F. en el estudio prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Colombia.2013 consultado (01/10/18) disponible en:  
<http://siacurn.app.curnvirtual.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/649>
9. Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración. 2016; 3(7).
10. Correa, F. (2013), en su investigación “Estrés Académico En Estudiantes De Medicina De La Universidad Cesar Vallejo, De Piura 2013” disponible en:  
[http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20\\_%20Hernandez%20Chepe.pdf](http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20_%20Hernandez%20Chepe.pdf)
11. Aparco, I. factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del iii ciclo de la universidad autónoma de Ica. Ica. 2017 disponible en:  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/146/1/isset%20aparco%20belito-factores%20que%20desencadenan%20el%20estres%20academico.pdf>
12. Quenaya T. “Estrés Académico Y Su Influencia En El Rendimiento Académico De Estudiantes De Medicina Humana, Unsaac” Cusco. 2016 disponible en:



<http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/2577>

13. Organización Mundial de Salud (OMS). La organización del trabajo y el estrés. Disponible en:  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/stress/es/](http://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/).
14. Palacios, T. "Impacto del Estrés laboral en la Institución Financiera Favi de la Universidad Tecnológica de Pereira" 2014 disponible en :  
<https://docplayer.es/24560597-Determinacion-de-fuentes-y-nivel-de-estres-laboral-en-los-empleados-de-la-empresa-servicios-integrales-id-system-sas.html>
15. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. fundamentos de enfermería. Conceptos, procesos y práctica. Volumen II. 7º Edición. Madrid, España. Editorial Mc Graw Hill Interamericana. 2011
16. Jaureguizar J, Espina A. Estrés: Enfermedad Física Y Emocional. 2º Edición. Michuacan, México. Editorial Harpercollins Pub. 2008
17. Marroquín, E. "Factores Del Estrés Que Afectan Al Rendimiento Escolar". Disponible En: <Http://Www.Monografias.Com/Trabajos77/Factores-Estres-Rendimiento-Escolar/Factores-Estres-Rendimiento-Escolar.Shtml>. Consultado El 11 De diciembre Del 2013.
18. Polo, A. "Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En: [Http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](Http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf). Consultado El 11 De diciembre Del 2013.
19. Polo, A. "Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En:





[Http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf).

Consultado El 11 De diciembre Del 2013.

20. García, A. “Efectos Del Estrés Percibido Y Las Estrategias De Aprendizaje Cognitivas En El Rendimiento Académico De Estudiantes Universitarios Noveles De Ciencias De La Salud”. Disponible en:  
<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence>
21. Polo, A. “Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En:  
[Http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf).  
Consultado El 11 De diciembre Del 2013.
22. Polo, A. “Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Disponible En:  
[Http://Www.Unileon.Es/Estudiantes/Atencion\\_Universitario/Articulo.Pdf](http://www.unileon.es/Estudiantes/Atencion_Universitario/Articulo.Pdf).  
Consultado El 11 De diciembre Del 2013.



## ANEXOS



**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.**

**SEÑOR:**

Dr. Juan Carlos Valencia Martínez

DECANO DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD  
ANDINA DEL CUSCO

**YO, Susan Ruth Challco Diaz,** con DNI N.º  
46598206, ALUMNA DE LA UNIVERSIDAD  
ANDINA DEL CUSCO, ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA, me dirijo  
Ud. Con el debido respeto que se merece, me  
Presento y expongo:

Que, recurro a su digno despacho a fin de Solicitarle  
autorización para realizar trabajos de investigación sobre **“ESTRÉS  
ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO AÑO 2018”**

Por esta razón le suplico, su comprensión y me atienda a mi petición en forma  
positiva, para realizar dicho trabajo de investigación.

**POR LO EXPUESTO:**

Ruego a Ud. acceder a mi petición por ser legal

Cusco, 10 SETIEMBRE del 2018