

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“NIVEL DE VULNERABILIDAD Y LOS MECANISMOS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
DEL CALLAO – 2013”**

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

MARTÍNEZ VILLAR, Sandy
CANO SUEL, Virginia
NUÑOVERO ACUÑA, Carlos

Callao, Diciembre, 2013

PERÚ

DEDICATORIA

A Dios por darnos la dicha de vivir; por darnos salud, bienestar físico, espiritual y por darnos la fe que nos mantiene con vida y con ganas de superación, a nuestros padres por su amor, por su apoyo incondicional, su comprensión y su motivación del día a día para ser mejores en lo personal así como en lo profesional.

INDICE

INDICE.....	1
TABLAS DE CONTENIDO.....	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCION	6
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA.....	9
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	13
1.3. OBJETIVOS	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivos Específicos.....	14
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	14
1.5. IMPORTANCIA.....	15
II. MARCO TEORICO.....	16
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	16
2.1.1. Antecedentes a nivel internacional.....	16
2.1.2. Antecedentes a nivel nacional	19
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	20
2.2.1. El Estrés.....	20
2.2.1.1. Teorías del estrés	20
2.2.1.2. Definiciones de estrés.....	23
2.2.1.3. Factores que generan estrés	24
2.2.1.4. Manifestaciones del Estrés.....	26
2.2.1.5. El estudiante de enfermería	27
2.2.2. Vulnerabilidad.....	28
2.2.2.1. Indicadores Clínicos de Vulnerabilidad.....	29
2.2.2.2. El abordaje terapéutico de la vulnerabilidad	34
2.2.3. Afrontamiento	35

2.2.3.1.	Clasificaciones del afrontamiento:.....	36
2.2.3.2.	Estrategias de afrontamiento	36
2.3.	DEFINIONES DE TERMINOS BASICO.....	39
III.	VARIABLES E HIPOTESIS.....	42
3.1.	VARIABLES	42
3.1.1.	Variable I:.....	42
3.1.2.	Variable II:.....	42
3.2.	OPERACIONALIZACION DE VARIABLE	43
3.3.	HIPÓTESIS	44
3.3.1.	Hipótesis Alterna.....	44
3.3.2.	Hipótesis Nula	44
IV.	METODOLOGÍA.....	45
4.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	45
4.2.	DISEÑO DE LA INVESTIGACION.....	45
4.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA	46
4.4.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	49
4.4.1.	Técnica.....	49
4.4.2.	Instrumentos.....	49
4.5.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	50
4.6.	PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	50
V.	RESULTADOS.....	51
VI.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
6.1.	CONTRASTACION DE HIPOTESIS CON LOS RESULTADOS	56
6.2.	CONTRASTACION DE RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS SIMILARES	57
VII.	CONCLUSIONES.....	59
VIII.	RECOMENDACIONES.....	60
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
	ANEXOS.....	63

TABLAS DE CONTENIDO

CUADRO N° 5.1. 51

CARACTERISTICAS DE LA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013

CUADRO N° 5.2. 52

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA POR NIVEL DE VULNERABILIDAD AL ESTRES EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013.

CUADRO N° 5.3. 53

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA POR MECANISMOS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013

CUADRO N° 5.4. 54

RELACION ENTRE EL NIVEL DE VULNERABILIDAD Y LOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO 2013

RESUMEN

La presente investigación cuyo objetivo es relacionar el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en los estudiantes se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

Esta investigación es de tipo prospectivo, cuantitativo, no experimental, de corte transversal y diseño correlacional; la muestra es de 113 estudiantes que cumplían los criterios de inclusión, a través de la encuesta se aplicaron los test y esta estuvo supervisada al 100% por los tesisistas; durante la recolección de datos se tuvo mucha expectativa de los estudiantes luego de que se les explico el motivo de la investigación.

Los resultados obtenidos en la presente investigación indican que el 58.4% de estudiantes tienen un Nivel de Vulnerabilidad bajo al estrés y el 77.0% de los estudiantes tienen presencia de mecanismos de afrontamiento al estrés, la correlación Chi Cuadrado de Pearson tuvo como resultado 0.005 con lo cual se rechaza la hipótesis nula, aceptándose la hipótesis alterna concluyendo que "Si existe relación entre el Nivel de Vulnerabilidad y los Mecanismos de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013".

Palabras clave:

Vulnerabilidad, mecanismo de afrontamiento.

ABSTRACT

The present research, whose objective is to relate the level of vulnerability and mechanisms coping with stress in the students, at the Professional School of Nursing at the National University of Callao.

This research is prospective, quantitative, non-experimental, cross-sectional and correlational design type, the sample is 113 students who met the inclusion criteria, via the survey tests were applied and this was monitored at 100% by tesistas; during data collection great expectations of the students then had to explain to them the reason for the investigation.

The results obtained in this investigation indicate that 58.4% of students have a low level of vulnerability to stress and 77.0% of students have presence of stress coping mechanisms, the correlation Pearson Chi Square 0.005 resulted with which the null hypothesis is rejected, accepting the alternative hypothesis concluding that "If there is a relationship between the level of vulnerability and coping mechanisms to stress in students of the Professional School of Nursing, Faculty of Health Sciences of the National University of Callao - 2013. "

Keywords:

Vulnerability, coping mechanism.

INTRODUCCION

Según estudios realizados la globalización en América Latina y el mundo han generado cambios a nivel económico, político y social que manifiestan sus efectos en los estilo de vida de las personas los que son factores generadores de estrés.

El estrés es uno de los factores más importantes para la mayoría de enfermedades frecuentes que se manifiestan en nuestro siglo como los trastornos cardiacos, hipertensión arterial, cáncer, alteraciones metabólicas, alteraciones hormonales.

En el Perú el estrés ha pasado de ser un problema individual a convertirse en un problema social, puede causar en todo ámbito (centros laborales, instituciones educativas) ausentismo en las Universidades, lentitud física y mental; falta de eficacia, eficiencia y satisfacción personal; enfermedades cardiovasculares, gastrointestinales, broncopulmonares, nerviosismo, ansiedad, angustia, depresión y bajo rendimiento académico.

Según MINSA en su informe general de estudio epidemiológico metropolitano de Salud Mental de adolescentes de Lima Metropolitana y Callao, el estrés actualmente es un problema que afecta a más del 20% de jóvenes de Lima y Callao de manera negativa causándoles estrés,

conllevarlo esto a una afección psicológica y física a los estudiantes en este caso en su bajo rendimiento académico.

El 20% de la población de Lima y Callao, es decir dos de cada 10 jóvenes tienen un alto estrés causado principalmente por problemas de estudio.

(17)

En cuanto a los estudiantes que ingresan por primera vez a la universidad, ellos se encuentran con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento, por ello tienen la necesidad de adoptar una serie de mecanismos de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento, gran parte de esto estudiantes logra superar con éxito las nuevas exigencias que se les demanda, sin embargo otro grupo carece de estos mecanismos o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas, por lo tanto tienden a desarrollar cierto grado de estrés, razón por la que planteamos la siguiente interrogante ¿Cuál es el Nivel de Vulnerabilidad y Mecanismos de Afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao-2013?, siendo nuestra justificación que esta tesis permitirá intervenir de manera oportuna para evitar un bajo rendimiento académico producido por el estrés estudiantil, logrando con esto un desenvolvimiento óptimo del estudiante al egreso de su carrera profesional, nuestro trabajo contiene 8 capítulos los cuales son: Capítulo I

Planteamiento del Problema, Capítulo II Marco Teórico, Capítulo III Variables e Hipótesis, Capítulo IV Metodología, Capítulo V Resultados de la Investigación, Capítulo VI Discusión de Resultados, Capítulo VII Conclusiones y Capítulo VIII Recomendaciones, sin más que mencionar y esperando sea de su agrado lo invitamos a leer esta investigación.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. IDENTIFICACION DEL PROBLEMA

La globalización en América Latina y el mundo ha traído consigo muchos cambios a nivel económico, político y social, manifestándose sus efectos en los estilos de vida de las personas, ocasionando muchas veces incertidumbre que genera la necesidad de adaptación permanente frente a eventos como el desempleo, la economía, la posición social, las amistades, la seguridad, los estados emocionales o simplemente eventos que se repiten a diario, van a ser situaciones que generan estrés.

En América Latina se ha estimado que más del 43% de los adultos sufren problemas de salud a causa de los efectos adversos del estrés y en el Perú la prevalencia anual del estrés es del 14% aproximadamente, según Sánchez siendo más frecuente en mujeres que en varones. El estrés es uno de los factores más importantes para la mayoría de las enfermedades más frecuentes que se manifiestan en nuestro siglo, presentándose tanto trastornos cardíacos, hipertensión arterial, cáncer, alteraciones metabólicas y hormonales. (12)

Regus, el proveedor mundial líder de soluciones innovadoras para espacios de trabajo, divulgó los resultados de una encuesta que realizó a

nivel mundial, en la que comprobó que el 58% de las compañías experimentó un incremento significativo del estrés laboral en los dos últimos años.

Para combatir esta "Epidemia del Siglo XXI", Regus ofrece una exclusiva guía con los principales consejos para que los trabajadores mejoren su calidad de vida y de esta manera las empresas nacionales puedan tener un ambiente laboral adecuado.

Una encuesta a más de 4 mil trabajadores, realizada por Trabajando.com, reveló que el 78% de los peruanos responde que ha sufrido un cuadro de estrés laboral, mientras un 22% no lo ha sufrido, así mismo reveló que el 89% asegura que su empresa no toma medidas para evitar o disminuir su enfermedad.

Esta situación resulta negativa para las empresas que ven seriamente afectado su manejo y productividad laboral, además de la baja en niveles de motivación y los conflictos internos en momentos en que las empresas están luchando para regresar a un crecimiento.

Para Ernesto Velarde, country manager de Trabajando.com Perú "las empresas deben tomar medidas pertinentes para asegurar la salud de sus empleados, ya que el estrés afecta física y mentalmente a los trabajadores y, como consecuencia, pone en riesgo la producción de la compañía. Es importante que las empresas desarrollen talleres y/o

actividades de prevención para que sus colaboradores sientan la preocupación por parte de estas”.

El grupo de estudiantes que ingresa por primera vez en la institución universitaria, se encuentra con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno.

Esto, en muchos casos, trae consigo la necesidad de que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. (14)

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicosomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida.

Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo

considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias. (19)

La institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas.(1)

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado

tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas

Los estudiantes universitarios, en particular los de Ciencias de la Salud, están frecuentemente imbuidos en situaciones estresantes encontrándose vulnerables por lo que se hace necesario conocer a qué nivel de vulnerabilidad de estrés están sometidos y cómo los enfrentan. (15)

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

Relacionar el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao - 2013

1.3.2.Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.
- Determinar los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao - 2013.

1.4. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio se justificó en base a los siguientes argumentos:

Por su naturaleza.- Existen pocas investigaciones orientadas a identificar el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de Enfermería, cuyos resultados difieren unos de otros y siendo el estudiante de Enfermería.

Por su magnitud.- Los estudiantes de enfermería durante sus cinco años de formación llevan cursos teóricos y prácticas pre profesionales, siendo esta última considerada el factor desencadenante del estrés.

Por su trascendencia.- Se busca mostrar el panorama actual sobre el nivel de vulnerabilidad al estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao.

Metodología.- Se aplicaron las técnicas, métodos, instrumentos y protocolos necesarios para identificar el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de Enfermería; por tanto esta investigación servirá de base para investigaciones posteriores.

1.5. IMPORTANCIA

Esta investigación dará a conocer a las autoridades de Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, información actualizada, la cual será útil para saber cuál es el porcentaje de estudiantes con tendencia a desarrollar estrés siendo esto importante ya que repercute en la calidad del rendimiento académico, así mismo saber la presencia o ausencia de mecanismos de afrontamiento permitirá combatir este grado de vulnerabilidad, esto es importante porque el futuro profesional de enfermería debe tener un desenvolvimiento adecuado sin factores que lo perjudiquen para poder ser un profesional que brinde cuidados de calidad con calidez y profesionalismo.

II. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes a nivel internacional

ROMÁN COLLAZO, Carlos Alberto y OTROS (2008), realizaron un estudio de tipo descriptivo-explicativo, de corte transversal no experimental con título “El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina” con el objetivo de describir los niveles de estrés auto percibido, sus manifestaciones y posibles causas en una muestra de estudiantes latinoamericanos de primer año de la carrera de Medicina, llegando a la conclusión que el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante.”

PULIDO RULL, Marco Antonio y OTROS (2011) realizaron un estudio de tipo descriptivo con título “Estrés académico en estudiantes universitarios” con el objetivo identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades

psicométricas del instrumento denominado SEEU, llegando a la conclusión de que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen

CABRERA ORTEGA, Eva María y Otros (2010) realizaron un estudio de tipo descriptivo no experimental de corte transversal con título "Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios" llegando a la conclusión de que de 78 alumnos encuestados 76 afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo (97.4%) y solo 2 negaron no haber presentado situaciones de estrés (2.6%) y entre las principales causas estresantes se encontraron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación por parte de los profesores y el limitado tiempo para realizar las tareas, entre los trastornos más frecuentes a causa del estrés se encontró la somnolencia, la ansiedad, la angustia o desesperación.

ASTUDILLO DIAZ, Paula, y Otros. (2009) realizaron un estudio de tipo cualitativo con título "Protectores de estrés laboral: percepción del personal de enfermería y médicos" en la Universidad de la Frontera, Temuco, Chile, su objetivo fue conocer los factores protectores de estrés

presentes en el ambiente laboral, percibidos por el personal de salud que trabaja en centros de atención hospitalaria pública y privada, obteniendo como resultado que factores los protectores de estrés en el Puesto de trabajo es que el personal percibe que sus funciones deben estar claramente definidas y demarcadas con un perfil concreto, en donde cada uno sabe exactamente lo que le corresponde hacer, lo consideran un factor protector significativo ya que frecuentemente se enfrentan a la posibilidad de enfrentar otros turnos en los cuales su función no está definida y no saben exactamente qué es lo que les corresponde hacer.

DÍAZ MARTIN, Yanet (2010) realizó un estudio no experimental descriptivo transversal con título "Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina" del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey (ISCM-C) concluyendo que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés, donde los eventos vitales generadores de mayor de estrés académico son la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las tareas docentes y la realización de un examen.

Los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento, los cuales ubican fundamentalmente a los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema, característico en los adolescentes.

DEL TORO AÑEL, Annia y Otros (2011) realizaron un estudio descriptivo y transversal con título “Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar” en la Universidad Medica de Santiago de Cuba donde en los resultados se halló un predominio de altos niveles de estrés en estos educandos, sobre todo del sexo femenino, así como también de las situaciones estresantes: sobrecarga de tareas y deberes escolares, evaluaciones docentes y tiempo limitado para realizar el trabajo. De todas las reacciones evaluadas, las más intensas fueron las psicológicas, en tanto la estrategia de afrontamiento más usada resultó ser la emoción, la religiosidad, la ventilación y las confidencias en todos los casos, seguidas de búsqueda de información sobre la situación preocupante (93,3 %), habilidad asertiva y elogios a sí mismos (86,7 %, respectivamente) y en menor medida la elaboración de un plan de ejecución de sus tareas.

2.1.2. Antecedentes a nivel nacional

INGA ESPINOZA, Jessica Magaly (2008) realizó el estudio de tipo cuantitativo-descriptivo de corte transversal con título “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM, 2008”, con el objetivo de determinar el Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, teniendo como conclusión que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en

los estudiantes de enfermería en un nivel medio y estando dicha vulnerabilidad ligada a la calidad de vida.”

CONDORI CONDORI, Melissa Patricia(2012) realizó un estudio de tipo cuantitativo descriptivo correlacional de corte transversal con título “Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann -Tacna-2012” con el objetivo de determinar la relación del Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la UNJBG -2012 obteniendo como conclusión que los estudiantes de enfermería de la UNJBG de Tacna del año 2012 presentan un estrés académico de grado medio (56,3%) y el uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79,5% ,las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3.

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1.El Estrés

Hans Selye, fue quien utilizó del término “estrés” por primera vez, termino con el que se le reconoce hasta la fecha y es quien continuó su estudio en ese nivel de la materia. (16)

2.2.1.1. Teorías del estrés

Se agrupan en tres bloques, según se considere el estrés como un

estímulo, como una respuesta o como un proceso interactivo entre la persona y el medio.

a. Teorías basadas en la respuesta

Hans Selye fue quien popularizó el término estrés y es considerado como fundador de esta área de investigación aplicada a la salud. Entiende el estrés tanto en sus primeras versiones como en las más recientes como una respuesta no específica del organismo (Selye). Define el estrés como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico”.

De acuerdo con esta teoría, el estrés se produce cuando ocurre una alteración en el equilibrio interno del organismo y éste reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. La respuesta de estrés es por tanto extraordinaria, fundamentalmente a nivel fisiológico, implicando un esfuerzo y produciendo una sensación subjetiva de tensión ante cualquier demanda. Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardíaca, descargas hormonales, etc.)

b. Teorías basadas en el estímulo

En contraste con las teorías centradas en las respuestas, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o

estresores y se interpreta que éstos perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

Everly (1978) distingue dos tipos principales de estresores:

- **Psicosociales:** son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigna.
- **Biológicos:** son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo que eliciten por sí mismo la respuesta de estrés, por ejemplo, exponerse a ruido intenso, tomar una taza de café, etc.

c. Teorías interaccionales

Estas teorías enfatizan el papel de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.). Estos factores median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés. El máximo representante de esta teoría del estrés es Richard S. Lazarus.

Según sus partidarios, el estrés es un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación, que se produce cuando la persona valora que las demandas gravan o exceden sus recursos de ajuste y hacen que peligre su bienestar. Una definición equivalente propone que el estrés en sí mismo no es una variable simple, sino un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación y en

el afrontamiento que median en la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y somáticas. (20)

2.2.1.2. Definiciones de estrés

Las diferentes líneas de investigación presentada, se han derivado en las siguientes definiciones:

- 1. El estrés se origina a partir de estímulos físicos y sociales que someten a las personas a demandas que no pueden satisfacer de forma adecuada al tiempo que perciben la necesidad de satisfacerla. Se produce entonces un desajuste entre demandas ambientales y recursos disponibles.(2)**
- 2. Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que grava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación.**
- 3. El estrés es un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas (reacción de estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposicionales (tipo personalidad) y elementos**

demográficos (sexo, edad).(9)

2.2.1.3. Factores que generan estrés

Un factor estresante se puede definir como un estímulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, biológico, físico, químico, psicológico, social, cultural.

a. Factores Biológicos: Son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo: sexo, edad, enfermedad, accidentes. Por ejemplo: Las mujeres sienten mayor agotamiento emocional y una menor realización personal en comparación con los hombres, el estrés en el sexo femenino se expresa más en la esfera afectiva, en tanto que el sexo masculino se expresa más en la esfera conductual.

b. Factores Psicológicos: Se refiere a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar también daño psicológico, ejemplo: sentimientos de inferioridad, dificultad para controlar situaciones problemáticas, terror al error, etc. Según Dávalos "Se encuentran personas propensas al estrés, aquellas que se caracterizan por estar irritables, agresivos, impulsos tensos y competitivos, ya sea en su medio ambiente y con ellos mismos y sus relaciones interpersonales son problemáticas, también existen

personas que interiorizan su respuesta al estrés; que se caracterizan por ser pasivos, resignadores y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, siempre controlando las experiencias de hostilidad y deseos de aprobación social, finalmente las personas que son tranquilas(os), confiadas(os), relajadas(os), abierto a las emociones, se caracterizan por ser antisociales”.

c. Factores Socioculturales: Son elementos presentes tanto en el ambiente físico como en el sociocultural, donde se desenvuelve la persona, tanto en la familia, estudio y ambiente laboral, también están comprendidas características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés. Ejemplo:

Factores Sociales: responsabilidad en un grupo, cambio de domicilio, hacinamiento, conflictos interpersonales, fuerzas económicas.

Factores Culturales: preparación académica, desconocimiento del panorama social y cultural, cambio de hábitos y costumbres. Según Paredes “los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de ansiedad, estrés, más aun en determinado momento del cursado (época de examen) y situaciones como el ser examinado por un profesor con ciertas características que lleve al estudiante a sentirse presionado o

nervioso, los factores ambientales: iluminación adecuada o artificial, el ruido del ambiente así también las actividades en el ambiente laboral:

Las cargas de trabajo excesiva, autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, responsabilidades importantes todo esto genera insatisfacción, tensión, disminución del autoestima, sensación de amenaza de acuerdo con la valoración y las características de las personas". (10)

2.2.1.4. Manifestaciones del Estrés

Alteración de los procesos cognitivos: especialmente falta de atención, concentración, dificultades y bloqueos para evocar conocimientos previamente adquiridos, preocupación excesiva por los resultados de los exámenes, prácticas, etc., e ideas irracionales con respecto a experiencias negativas del pasado, que se piensa volverán a presentarse y bloquean los esfuerzos actuales repercutiendo en el rendimiento académico.

Alteraciones neurovegetativas: sudoración excesiva, palpitaciones, respiración agitada, movimientos motores involuntarios (tic), caída del cabello, reacciones de la piel, migrañas, cefaleas, mareos, vértigos y diferentes síntomas gastrointestinales (diarreas).

Alteraciones del sueño: dificultades para conciliar el sueño, insomnio, excesivo sueño. Ocurre mayormente ante los exámenes.

Problemas con la alimentación: comer en exceso o dejar de comer.

Tensión muscular, temblores, dolores de espalda, hombros y cuello, incapacidad para relajarse, etc.

Alteración de los procesos afectivos: fatiga, irritabilidad, cambio del estado de ánimo, inseguridad, miedo. (11)

2.2.1.5. El estudiante de enfermería

El estudiante de enfermería se encuentra frente a situaciones nuevas durante su formación profesional, estando ligadas primordialmente al cuidado del paciente, es decir se trata de la atención del ser humano y cualquier deficiencia podría causar daños irreparables.

a) La interrelación con otras personas es difícil sobre todo si está enferma, la condición de fragilidad y de necesidad en la que se encuentran hace que, cuando uno se acerca con pretensión de ayudarlo experimente la necesidad de una competencia específica. La competencia en la relación de ayuda está por encima de los conocimientos teóricos, si bien es cierto estos están a su servicio y son un elemento fundamental. Así cabe esperar que los profesionales de enfermería, conozcan bien su profesión

y que conozcan también el fenómeno de la comunicación, el impacto de la enfermedad en la vida de las personas, tanto a nivel cognitivo como comportamental.

b) El enfrentar la vida y la muerte, según Padilla Cárdenas” los estudiantes de enfermería perciben una moderada e intensa tristeza al observar el sufrimiento y la muerte existencial del paciente”.

Estar al cuidado de un paciente terminal, el enfrentarse al duelo de una familia.

c) El encontrar en los servicios grandes diferencias físicas o de vivencias con el personal de salud.

d) La incertidumbre de contraer alguna enfermedad en el transcurso de las prácticas, entre otros, todo ello en relación a la vida de otra persona.

Sumado a factores estresantes individuales (edad, sexo, personalidad entre otros) van a hacer al estudiante una persona vulnerable al estrés.(6)

2.2.2.Vulnerabilidad

La vulnerabilidad es un concepto interdisciplinario que permite el estudio de los factores predisponentes, desencadenantes o que exacerben tanto los trastornos psicopatológicos como los somáticos y la repercusión psicológica. (7)

Otros la definen como la susceptibilidad de un tejido u órgano a enfermar, siendo importante expresar que todos los seres humanos durante el proceso de crecimiento y desarrollo, experimenta tiempos de crisis, estrés y amenazas, con tendencia a angustiarse y mostrar extremos emocionales mientras se adaptan a los cambios que se suscitan.

El concepto de vulnerabilidad se halla estrechamente relacionado con el de evaluación cognitiva. Se considera en términos de recursos de afrontamiento. Una persona vulnerable es aquella cuyos recursos de afrontamiento son insuficientes. Sin embargo la vulnerabilidad psicológica viene determinada por la importancia de la amenaza implícita en la situación ante el factor estresante, el cual está en gran parte relacionado con los aprendizajes previos, las etapas del desarrollo, los sucesos vitales, la salud y los métodos de afrontamiento.

Para Sukerfeld, la vulnerabilidad depende del interjuego entre sucesos traumáticos, red social de apoyo y estilos de vida. (18)

2.2.2.1. Indicadores Clínicos de Vulnerabilidad

a.1. Red Vincular de Apoyo: Incluyen los recursos socioeconómicos y culturales que brinden apoyo.

“La información que permite a las personas creer que:

- Se preocupan de ellos y los quieren.
- Son estimados y valorados.

- Pertenecen a una red de comunicaciones y de obligaciones mutuas.

“Transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y creencias de la persona y/o provisión de ayuda o asistencia”.

Las fuentes según House (1981) propone una relación de nueve fuentes de apoyo social: esposo/a o compañero/a, otros familiares, amigos, vecinos, jefes o supervisores, compañeros de trabajo, personas de servicio o cuidadores, grupos de autoayuda y profesionales de la salud y servicios sociales.

El interjuego de una pobre red social de apoyo y un mayor grado de vulnerabilidad, llevara a una mayor eficacia traumática de un hecho vital que en otras circunstancias no hubiera tenido valor patológico.

- **Apoyo Social**

"El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas".

El apoyo social reduce el estrés, mejora la salud y amortigua o modera el impacto del estrés.

- **Apoyo emocional**

Un tipo de apoyo es el denominado "apoyo emocional". Este comprende la empatía, el cuidado, el amor, la confianza y parece ser uno de los tipos de apoyo más importantes.

El resto de tipos de apoyo social suelen ser menos utilizados en la explicación y estudio de este concepto pero en ciertas situaciones suelen tener una gran importancia (apoyo instrumental, informativo, evaluativo).

a.2. Calidad de Vida: La Organización Mundial de la Salud, la define como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida.

Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Es un conjunto de cogniciones, sentimientos y conductas del sujeto. Esto constituye hábitos y estilos de vida que incrementan la vulnerabilidad (factores de riesgo) o la disminuyen (factores protectores).

Estilos de Vida

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como Estilos de Vida Saludables. (13)

Estilos de Vida Saludables

Los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.

- Seguridad económica.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.(3)

2.2.2.2. El abordaje terapéutico de la vulnerabilidad

Dentro de ellas tenemos:

- Psicoterapias: Psicoanalítica tradicional, de apoyo, de afrontamiento del estrés.
- Trabajo social: evaluación y reconstrucción de las redes de apoyo.
- Familia: evaluación y eventual tratamiento de dinámicas.
- Grupos: De autoayuda y modos de afrontamiento.
- Psicofármacos: Ansiolíticos, antidepresivos, neurolépticos.

La vulnerabilidad ha sido estudiada en los últimos años desde diversos ángulos, sin embargo se puede referir como aceptados para su estudio las siguientes categorías:

- ✓ Estilos de afrontamiento.
- ✓ Sucesos vitales.
- ✓ Tipos de personalidad.
- ✓ Estilos de vida.

Para medir dicha variable existen algunos cuestionarios y test, entre ellos:

- El cuestionario de vulnerabilidad de Miller
- El test de vulnerabilidad-bienestar de Pérez Lovelle (4)

2.2.3.Afrontamiento

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas por un proceso que es denominado afrontamiento. El afrontamiento es entendido como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a mejorar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés.

El afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de la vida estresantes y síntomas de enfermedad. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional. Si es efectivo, no se presentará dicho malestar: en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando el riesgo de mortalidad. (5)

2.2.3.1. Clasificaciones del afrontamiento:

Los estudios que han venido realizándose sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias.

Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son procesos concretos y específicos que se realizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

En el presente estudio utilizaremos un test que ha sido elaborado por los tesisistas, el cual ha sido validado con una prueba piloto. (ver anexos)

2.2.3.2. Estrategias de afrontamiento

- **Buscar apoyo social.-** Estrategia que consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: "Hablar con otros sobre mi problema para que me ayude a salir de él"
- **Concentrarme en resolver el problema.-** Dirigida a resolver el problema, estudiándolo sistemáticamente y analizando los

diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: "Dedicarme a resolver el problema poniendo el juego todas mis capacidades"

- **Esforzarse y tener éxito.**- Comprende conductas que ponen en manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: "trabajar intensamente"
- **Preocuparse.**- Se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: "Preocuparse por lo que está pasando"
- **Invertir en amigos íntimos.**- Se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal o íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. "pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir".
- **Buscar pertenencia.**- Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que otros piensan. Ejemplo: "Mejorar mi relación personal con los demás".
- **Hacerse ilusiones.**- Basado en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: "Esperar a que ocurra algo mejor"
- **Falta de afrontamiento.**- Reflejan la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos. Ejemplo: "No tengo forma de afrontar la situación"

- **Reducción de la tensión.**- Reflejan un intento por sentirse mejor y de relajar la tensión. Ejemplo: “Intentar sentirse mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas”
- **Acción social.**- Consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos. Ejemplo: “Unirme a agente que tiene el mismo problema”
- **Ignorar el problema.**- Es un esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él. Ejemplo: “Ignorar el problema”
- **Auto inculparse.**- Incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene. Ejemplo: “Sentirme culpable”.
- **Reservarlo para sí.**- Reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. Ejemplo: “Guardar mis sentimientos para mí solo”
- **Buscar apoyo espiritual.**- Reflejan una tendencia a rezar, emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”
- **Fijarse en lo positivo.**- Es una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”

- **Buscar ayuda profesional.-** Es buscar la opinión de profesionales, como maestros u otros consejeros. Ejemplo: “Pedir consejo a una persona competente”.
- **Buscar diversiones relajantes.-** Se caracteriza por ítems que describen actividades de ocio y relajantes, como leer o pintar. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión”.
- **Distracción física.-** Consta de ítems que se refieren a la dedicación al deporte, el esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Ejemplo: “Mantenerme en forma y con buena salud”.(8)

2.3. DEFINIONES DE TERMINOS BASICO

- **VULNERABILIDAD:** Capacidad individual de reaccionar frente a un estímulo estresante en un determinado momento.
- **MECANISMO DE AFRONTAMIENTO:** Es la acción que refiere realizar el estudiante de enfermería a fin de controlar, equilibrar y hacerle frente a una situación estresante a fin de sobrellevarla o superarla.
- **ESTRÉS:** Es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento circunstancias, que lo llevan a utilizar diferentes mecanismos para adaptarse o lograr un equilibrio en su medio interno y externo.

- **AUTOESTIMA:** Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.
- **DISTRES:** Respuesta ante una amenaza, sea esta interna o externa, es el estrés desagradable, que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga y desencadena enfermedades.
- **ESTRESORES:** Cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano. Así, pueden generar *estrés* como una causa única o pueden aparecer en varias situaciones dentro de la vida diaria.
- **ELICITAR:** Es el acto de extraer información de una persona o un grupo de personas
- **INSOMNIO:** Es un trastorno común del sueño. Las personas que sufren de insomnio tienen dificultades para quedarse dormidas, para continuar durmiendo o para hacer ambas cosas
- **MIGRAÑAS:** Es el dolor más frecuente de cabeza. es un dolor de cabeza recidivante, pulsátil e intenso que habitualmente afecta a un lado de la cabeza, aunque puede afectar a ambos. El dolor empieza repentinamente y puede estar precedido o acompañado de síntomas visuales, neurológicos o gastrointestinales.

- **VÉRTIGO:** Sensación de miedo a perder el equilibrio, semejante a un mareo, que se experimenta en lugares elevados o por trastornos orgánicos.

III. VARIABLES E HIPOTESIS

3.1. VARIABLES

3.1.1.Variable I:

Nivel de vulnerabilidad al estrés

3.1.2.Variable II:

Mecanismos de afrontamiento al estrés

3.2. OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao - 2013

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE I Vulnerabilidad al estrés	Susceptibilidad para experimentar distres. La vulnerabilidad es resultante de sucesos vitales, red vincular de apoyo y estilos de vida de la persona.	Red vincular de Apoyo Estilos de vida	-Amistades -Familia religiosas y filosóficas -Autoestima -Descanso de actividad(ejercicios) -Expectativas futuras -Actividades Sociales	Nivel de vulnerabilidad Alto: => 65% Nivel de vulnerabilidad Medio: = entre el 40% y 65% Nivel de vulnerabilidad Bajo: =<40%
VARIABLE II Mecanismos de afrontamiento al estrés	Es el esfuerzo cognitivo y conductual orientado a mejorar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan estrés.	Esfuerzo cognitivo de tolerancia al Estrés Esfuerzo conductual de tolerancia al estrés	-Resolución de problemas -Sentido de pertenencia -Pensamientos de éxito -Búsqueda de apoyo social -Búsqueda de apoyo espiritual -Búsqueda de distracción física	Ausencia de mecanismos =<50% Presencia de mecanismos =>50%

3.3. HIPÓTESIS

3.3.1.Hipótesis Alternativa

- Existe relación entre el Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.

3.3.2.Hipótesis Nula

- No existe relación entre el Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.

..

IV. METODOLOGÍA

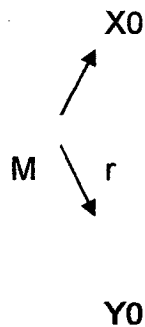
La presente investigación se desarrolló en la Universidad Nacional del Callao en el presente año.

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente tesis es de tipo prospectivo, cuantitativo, no experimental de corte transversal, permitirá medir, cuantificar y relacionar las variables nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao-2013.

4.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

-Correlacional



DONDE:

M=muestra

X0=variable I

Y0=variable II

R= relación de variables

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por 600 alumnos (Fuente: Dirección de Escuela de la EPE-FCS), de la Universidad Nacional del Callao de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Enfermería.

Se realizó un muestreo probabilístico, aleatorio simple y estratificado resultando la muestra de 113, para la cual se utilizara la siguiente fórmula:

Fórmula para determinar el tamaño de la muestra

$$n = \frac{z^2 pqN}{\varepsilon^2(N-1) + z^2 pq}$$

Donde:

N = Tamaño de la población: 600 estudiantes

n = Tamaño de la muestra necesaria

Z = 1,96, al 95% de confiabilidad

p = Probabilidad de que el nivel de vulnerabilidad al estrés y los mecanismos de afrontamientos influyan en los estudiantes de EPE.FSC.UNAC 2013 (0,90 o 90%)

q = Probabilidad de que el nivel de vulnerabilidad al estrés y los mecanismos de afrontamientos no influyan en los estudiantes de EPE.FSC.UNAC 2013

1 - p = 1 - 0,90 = 0,10 o 10%

ε = 0,05 o 5% de error

$$\eta = \frac{z^2 pqN}{\varepsilon^2(N-1) + z^2 pq} = \frac{(1.96)^2 (0.90) (0.10) (600)}{(0.05)^2 (600 - 1) + (1.96)^2 (0.90) (0.10)}$$

$$\eta = \frac{z^2 pqN}{\varepsilon^2(N-1) + z^2 pq} = \frac{(3.8416) (0.90) (0.10) (600)}{(0.0025) (599) + (3.8416) (0.90) (0.10)}$$

$$\eta = \frac{z^2 pqN}{\varepsilon^2(N-1) + z^2 pq} = \frac{207.4464}{(1.4975) + (0.345744)} = \frac{207.4464}{1.843244} = 112.54419 \cong 113$$

(FUENTE: Según clases recibidas en BIOESTADISTICA de la EPE-FCS-UNAC)

Muestreo estratificado

$$k = \frac{n}{N} = \frac{113}{600} = 0.1883333$$

Por lo tanto la muestra quedo distribuida de la siguiente manera:

CICLO	Nº alumnos (curso carrera)	Muestreo estratificado		Total alumnos ciclo
III	89	89(k)	16.732	17
IV	83	83(k)	15.604	16
V	82	82(k)	15.416	15
VI	94	94(k)	17.672	18
VII	90	90(k)	16.920	17
VIII	95	95(k)	17.860	18
IX	67	67(k)	12.596	12
Total	600			113

CRITERIOS DE INCLUSION:

- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao
- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería que se encuentren de 3° a 9° ciclo
- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería que lleven cursos de carrera que incluyan prácticas clínicas
- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería que acepten participar en la Investigación

CRITERIOS DE EXCLUSION:

- Estudiantes que no estudien la carrera Profesional de Enfermería en la Universidad Nacional del Callao
- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería que se encuentren en 1°, 2° y 10° ciclo
- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería que no estén llevando cursos de carrera
- Estudiantes de la carrera Profesional de Enfermería que no acepten participar en la Investigación

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1. Técnica

Para el efecto de la recolección de datos se utilizó la observación y la encuesta porque nos permitió obtener información sobre los datos generales, el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao-2013.

4.4.2. Instrumentos

Los instrumentos aplicados fueron el test de vulnerabilidad al estrés y el test de mecanismos de afrontamiento al estrés los cuales se diseñaron de manera estructurada de acuerdo a los indicadores de variables de estudio; en su estructura encontramos la presentación, instrucciones, datos generales y las 14 preguntas; 8 preguntas que abarcan el nivel de vulnerabilidad al estrés y 6 preguntas que abarcan los mecanismos de afrontamiento al estrés.

Para la validación de los instrumentos se aplicó una prueba piloto al 20% de la muestra y se estableció la confiabilidad de dichos instrumentos a través del Alpha de Cronbach. (Ver anexos)

4.5. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los datos cuantitativos que nos permitieron conocer la relación entre el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional del callao 2013 se obtuvieron de una encuesta a través de un dos test que fueron validados previamente, los cuales fueron aplicados por los Bachilleres en Enfermería responsables de la investigación, Sandy Jessenia Martinez Villar, Virginia Cano Suel y Carlos Jesús Nuñovero Acuña, en coordinación con la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao Mg. Angeliza Díaz Tinoco.

Posterior a esto se transcribieron los datos inmediatamente para facilitar el procesamiento y análisis estadístico.

4.6. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis e interpretación de los datos se aplicó la ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA, luego de la recolección de datos éstos fueron procesados en forma manual y sistemática a través del programa SPSSVERSION 21. Los resultados son presentados en gráficos y/o cuadros estadísticos para el análisis e interpretación considerando el marco teórico.

V. RESULTADOS

CUADRO 5.1.

CARACTERISTICAS DE LA MUESTRA DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013

CARACTERISTICAS		N°	%
SEXO	Femenino	98	86.7
	Masculino	15	13.3
	total	113	100
EDAD	16-20 años	35	31.0
	21-25 años	68	60.2
	> 26 años	10	8.8
	total	113	100
CONVIVENCIA	Solo	2	1.8
	Con sus padres	93	82.3
	Con otras personas	18	15.9
	total	113	100
ESTADO LABORAL	Si trabaja	42	37.2
	No trabaja	71	62.8
	total	113	100

El 86.7% de los estudiantes son del sexo femenino, el 60.2% se encuentran en la edad de 21 a 25 años, el 82.3% vive con sus padres y el 62.8% no trabaja.

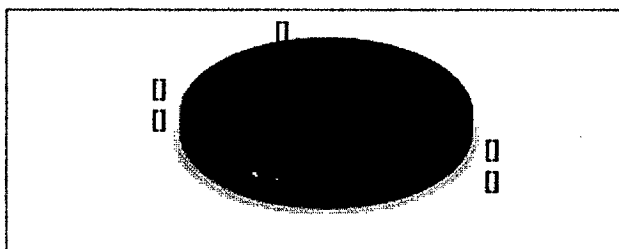
FUENTE: *Instrumento aplicado/ I Ciclo de tesis de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*

CUADRO 5.2.

**NIVEL DE VULNERABILIDAD AL ESTRES EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUDE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
- 2013**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	bajo	66	58,4	58,4
	medio	40	35,4	93,8
	alto	7	6,2	100,0
	Total	113	100,0	100,0

El 58.4% de los estudiantes mostraron un Nivel de Vulnerabilidad al estrés bajo y el 6.2 % presentaron un Nivel de Vulnerabilidad al estrés Alto.



FUENTE: *Instrumento aplicado/ I Ciclo de tesis de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*

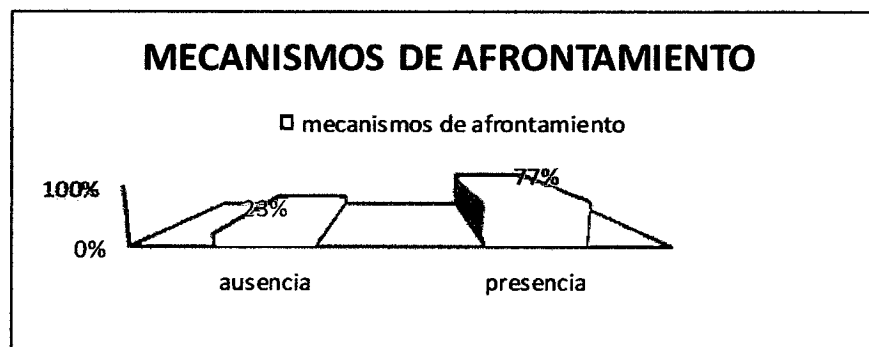
CUADRO 5.3.

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013

Mecanismos de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ausencia	26	23,0	23,0	23,0
Válidos presencia	87	77,0	77,0	100,0
Total	113	100,0	100,0	

El 77.0% de los estudiantes presentan mecanismos de afrontamiento al estrés y el 23.0 % tienen ausencia de mecanismos de afrontamiento al estrés.



FUENTE: *Instrumento aplicado/ I Ciclo de tesis de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*

CUADRO5.4.
RELACION ENTRE EL NIVEL DE VULNERABILIDAD AL ESTRES Y LOS
MECANISMOS DE AFRONTAMINETO AL ESTRÉS DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUDDE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
CALLAO 2013

Tabla de contingencia nivel de vulnerabilidad * estrategias de
Afrontamiento

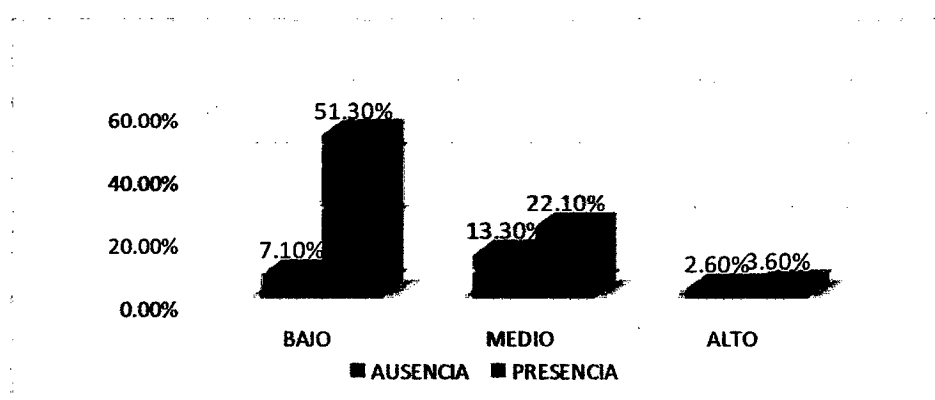
		Estrategias de afrontamiento				TOTAL	
		ausencia		Presencia		N° %	
		N°	%	N°	%		
Nivel de vulnerabilidad	bajo	8	7.1%	58	51.3%	66	58.4%
	medio	15	13.3%	25	22.1%	40	35.4%
	Alto	3	2.6%	4	3.6%	7	6.2%
Total		26	23%	87	77%	113	100%

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,715 ^a	2	,005
Razón de verosimilitudes	10,663	2	,005
Asociación lineal por lineal	9,751	1	,002
N de casos válidos	113		

En el cuadro 5.3.se aprecia que el 51.3% presenta un nivel bajo de vulnerabilidad con presencia de estrategias de afrontamiento, el 7.1% presenta un nivel bajo de vulnerabilidad con ausencia de afrontamientos, el 3.6% presenta un nivel alto de vulnerabilidad con presencia de estrategias de afrontamiento y el 2.6% presenta un nivel alto de vulnerabilidad con ausencia de afrontamiento.

La correlación tiene una significancia de 0.005, por los tanto aceptamos la HA (Hipótesis Alternativa) y podemos decir que si existe relación entre el Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.



FUENTE: *Instrumento aplicado/ I Ciclo de tesis de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. CONTRASTACION DE HIPOTESIS CON LOS RESULTADOS

La correlación tiene una significancia de 0.005, cuando la significancia es < 0.05, rechazamos la Ho (Hipótesis Nula), por lo tanto aceptamos la HA (Hipótesis Alternativa), por lo que podemos decir que si existe relación entre el Nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,715 ^a	2	,005
Razón de verosimilitudes	10,663	2	,005
Asociación lineal por lineal	9,751	1	,002
N de casos válidos	113		

6.2. CONTRASTACION DE RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS SIMILARES

El presente trabajo de investigación se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao con una población de 600 estudiantes resultando una muestra de 113 estudiantes, los resultados de esta investigación mostraron que el nivel de vulnerabilidad al estrés está en un nivel bajo con un 58.4% y hay presencia de mecanismos de afrontamiento en un 77 % ; al revisar el estudio deCONDORI CONDORI, Melissa Patricia (2012), ella afirma que los estudiantes de enfermería de la UNJBG de Tacna del año 2012 presentan un estrés académico de grado medio (56,3%) y el uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79.5%, lo cual es bastante similar a nuestros resultados obtenidos, a la revisión del marco teórico tenemos que la vulnerabilidad se halla estrechamente relacionado con la evaluación cognitiva y se considera en términos de recursos de afrontamiento, es decir una persona vulnerable es aquella cuyos recursos de afrontamiento son insuficientes. Sin embargo la vulnerabilidad psicológica viene determinada por la importancia de la amenaza implícita en la situación ante el factor estresante, el cual está en gran parte relacionado con los aprendizajes previos, las etapas del desarrollo, los sucesos vitales, la salud y los métodos

de afrontamiento, por lo tanto el nivel bajo de vulnerabilidad al estrés está relacionado a la presencia de mecanismo de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao-2013, estos resultados son muy positivos para la población estudiada y el Centro de estudios ya que favorece el buen rendimiento académico.

VII. CONCLUSIONES

1. La relación entre el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés de los estudiantes de Enfermería podemos decir que es positiva ya que el 51.3% presenta un nivel bajo de vulnerabilidad con presencia de estrategias de afrontamiento.
2. En cuanto al nivel vulnerabilidad al estrés, la mayoría de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería tienen un nivel de Vulnerabilidad bajo al estrés (58.4%) y en menor porcentaje (6.2 %) presentaron un Nivel de Vulnerabilidad alto al estrés.
3. De los mecanismos de afrontamiento podemos decir que el 77.0% de los estudiantes presentan mecanismos de afrontamiento al estrés y el 23.0 % tienen ausencia de mecanismos de afrontamiento al estrés.
4. Para establecer la relación y la prueba de hipótesis se aplicó la prueba de Chí cuadrado Pearson y se demostró estadísticamente que existe una relación entre las variables, al existir presencia de mecanismos de afrontamiento el nivel de vulnerabilidad al estrés es bajo.

VIII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Facultad de Ciencias de la Salud promover y mantener el nivel de vulnerabilidad al estrés en el nivel bajo en el que se encuentra para que de esta forma se mantenga la presencia de los mecanismos de afrontamiento en los estudiantes, con esto se lograra optimizar el rendimiento académico.
2. La Dirección de la Escuela Profesional de Enfermera debe implementar actividades de recreación preventivas ante el estrés:

- actividades deportivas

- actividades recreativas

- enseñar estilos de vida adecuados

- enseñar técnicas de manejo al estrés

Con esto se lograra conseguir en los estudiantes sigan desarrollando la parte positiva del estrés (eutres) y disminuir la parte negativa del estrés (distres).

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARRAZA M. (2003). **El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara.**
2. BONILLA L. (2009). **El estrés**
3. FONTANA P. (1998). **Control del estrés.** El manual Moderno. México.
4. GARCIA y MARTINES (1999). **Reacciones psicológicas en pacientes somáticos.** Madrid McGraw-Hill.
5. GUERRERO BARONA Eloisa (2010). **Salud, Estrés y Factores Psicológicos.** Departamento de psicología básica Facultad de psicología. Centro asociado de Mérida U.N.E.D.
6. HUAQUÍN V. (2004). **Exigencias Académicas y Estrés en las Carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile.** Estudios pedagógicos, pp. 39-59.
7. KOTLAIRENCO M.(1996). **Vulnerabilidad versus Resiliencia.** Chile Pág. 26
8. MASHAL EJ. (1999). **Emoción y motivación.** Mc Graw–Hill. México
9. ORLANDINI, A. (1996) **.El estrés qué es y cómo evitarlo.** Argentina. Fondo de Cultura Económica.
10. ORTIZ P. (1999). **Estrés y sufrimiento.** UNMSM. Metacrowler. Perú
11. PAPANIA D, WENDKOS S. (1995). **Psicología.** España. Mc Graw–Hill. México

12. PEIRÓ, y SALVADOR (1998). **Control del Estrés Laboral**. Madrid Edit. Eudema. Pàg.88 -95
13. PÉREZ, Ricardo. **La vulnerabilidad psicosocial y la calidad de vida**. Investigación realizada en el Instituto Superior de Ciencias Medicas La
14. POLO A, HERNANDEZ J, POZA C. **Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios**. Universidad Autónoma de Madrid.
15. RODRÍGUEZ G. (1997). **Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de Enfermería**. Decanato de Medicina. Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto. Disponible en: <http://www.ucla.edu.ve>
16. SMELTZER SC, BARE BG, BRUNNER & SUDDARTH. (1998). **Manual de Enfermería Médico Quirúrgico. Estrés y Adaptación 8° Edición**. México.
17. SOLIS y VIDAL A.(2006). **Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes**. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. Vol. VII n° 1 Enero-Junio Pág. 33-39
18. SPIELBERGER CH. (1990). **Tensión y Ansiedad**. México.
19. VALDEZ, M y FLORES T. (1995). **Psicología del Estrés**. Barcelona, Edit. Martínez Roca. Pág. 132-139
20. ZALDIVA P.D. (1996). **Conocimiento y dominio del estrés**. La Habana, Cuba Editorial Científica.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	METODOLOGIA				
		HIPOTESIS	TIPO	DISEÑO	POBLACION Y MUESTRA	
<p>¿Cuál es la relación entre el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013?</p>	<p>Relacionar el nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés. -Determinar los mecanismos de afrontamiento al estrés. -Establecer la relación entre el nivel de vulnerabilidad al estrés y los mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013 	<p>HIPOTESIS ALTERNATIVA</p> <p>Existe relación entre el Nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.</p> <p>HIPOTESIS NULA</p> <p>No existe relación entre el Nivel de vulnerabilidad y mecanismos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao – 2013.</p>	<p>Prospectivo, cuantitativo, no experimental al de corte transversal</p>	<p>Correlacional</p> <p style="text-align: center;"> $\begin{matrix} & / & \\ & X & \\ & \backslash & \\ M & & r & \\ & \backslash & \\ & Y & \end{matrix}$ </p>	<p>Estuvo conformada por 600 alumnos de la EPE- FCS- UNAC los cuales están conformados por estudiantes de 3° a 9° ciclo.</p> <p>Fórmula para la muestra:</p> $n = \frac{z^2 pqN}{e^2(N-1) + z^2 pq}$ <p>Muestra:</p> <p>Se realizó un muestreo probabilístico, aleatorio simple y estratificado, donde la muestra fue conformada por 113 estudiantes.</p>	<p>TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS</p> <p>TECNICA: la encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Test de nivel de vulnerabilidad y test de mecanismos de afrontamiento</p> <p>AUTORIZACION: A la EPE- FCS- UNAC</p>

ANEXO 2

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,721	14

El **Alfa de Cronbach** es un coeficiente que sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida y cuanto más se aproxime a su valor máximo, 1, mayor es la fiabilidad de la escala. Además, en determinados contextos y por tácito convenio, se considera que valores del alfa superiores a 0,7 son suficientes para garantizar la fiabilidad de la escala.

En esta tesis se utilizó para garantizar la confiabilidad de los instrumentos utilizados, se realizó una prueba piloto a 27 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao -2013 (20% del número de muestra) al azar y se procesaron las respuestas obteniéndose como resultado Alfa de Cronbach 0.721, entonces diremos que los instrumentos utilizados son fiables para esta tesis.

ANEXO 3
INSTRUMENTOS

Los siguientes tests de investigación tienen por objetivo obtener información del nivel de vulnerabilidad y los mecanismos de afrontamiento al estrés. La información brindada servirá de soporte para nuestra investigación.

Estimado estudiante, este test es de carácter confidencial y anónimo. Agradeciendo de antemano su colaboración y participación le pedimos por favor sinceridad en sus respuestas.

INSTRUCCIONES:

Lea Ud. Atentamente, llene los datos generales y marque con un aspa (X) o círculo (O) una sola alternativa, la que crea conveniente.

DATOS GENERALES:

- **Ciclo de estudio** :
- **Sexo** :
- **Edad:** :
 - a. 16 -20
 - b. 21 – 25
 - c. 26 a mas
- **Estado civil:**
 - a. Soltero
 - b. Casado (a)
 - c. Otros
- **Trabaja:** SI NO

- **Vive con:**
 - a. Solo
 - b. Con sus padres
 - c. Otros

TEST DE VULNERABILIDAD - BIENESTAR FRENTE AL ESTRÉS

A) RED DE APOYO

1. ¿Tienes un grupo de amigos en los que confían? SI NO
2. ¿Demuestro mi cariño a mi familia y ellos a mí? SI NO
3. ¿Mis creencias religiosas y filosóficas me hacen sentir confiada en el futuro? SI NO
4. Mis éxitos y mis fracasos dependen de mis decisiones? SI NO

B) ESTILOS DE VIDA

5. ¿Duermo tranquilo y me levanto descansado? SI NO
6. ¿Hago ejercicios o trabajo físico hasta sudar? SI NO
7. ¿Estoy satisfecho con lo que he logrado en mi vida? SI NO
8. ¿Asisto actividades de diversión tales como? : Cines - fiestas - y otros

TEST DE MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS

A) ESFUERZO FISICO

1. ¿Cuándo tengo problema busco la causa del problema y lo soluciono? SI NO
2. ¿Busco incorporarme a un grupo social tratando de producir una buena impresión a las personas que me importan? SI NO
3. ¿Tengo expectativas futuras y me esfuerzo para conseguir mis metas y tener éxito? SI NO

B) ESFUERZO CONDUCTUAL

4. ¿Cuándo tengo problemas converso con otras personas para saber lo que ellos harían? SI
NO
5. ¿Cuándo tengo problemas acudo a la iglesia y esto me reconforta? SI NO
6. ¿Cuándo tengo problemas hago deporte para sentirme bien?
SI NO

ANEXO 4

SOLICITUD

Solicito: Permiso para la aplicación del Proyecto de Investigación

Mg: ANGÉLICA DIAZ TINOCO

Decana de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud.

MARTINEZ VILLAR, SANDY; CANO SUEL, VIRGINIA; NUÑOVERO ACUÑA, CARLOS bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, Tesistas del Primer Ciclo de Tesis, ante Ud. nos presentamos y exponemos:

Que siendo necesario llevar a cabo la ejecución de nuestro Proyecto de investigación dentro de la facultad de Ciencias de la Salud, solicitamos a Ud. se sirva autorizar el permiso correspondiente para tal efecto.

Por tanto:

A Ud. Sra. Decana de la facultad de la Ciencias de la Salud, sírvase acceder a nuestra petición por ser de justicia.

Lima, 18 de Octubre del 2013

SANDY MARTINEZ VILLAR

VIRGINIA CANO SUEL

CARLOS NUÑOVERO ACUÑA

ANEXO 5

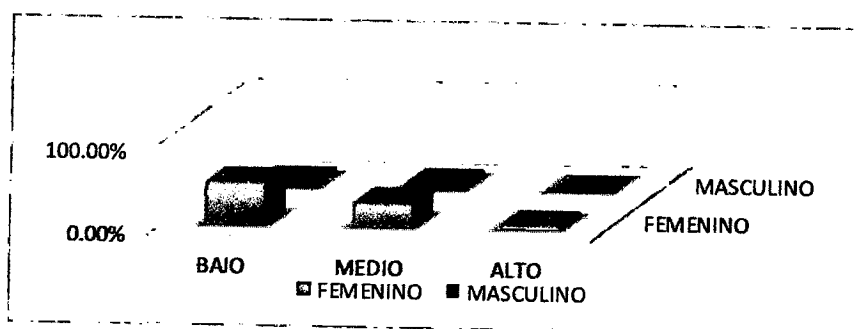
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA POR NIVEL DE VULNERABILIDAD AL ESTRÉS SEGÚN SEXO EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACLTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013

Tabla de contingencia nivel de vulnerabilidad * sexo

Recuento

		sexo				Total	
		femenino		masculino		N°	%
		N°	%	N°	%		
nivel de vulnerabilidad	bajo	59	52.2	7	6.2	66	58.4
	medio	33	29.2	7	6.2	40	35.4
	alto	6	5.3	1	0.9	7	6.2
Total		98	86.7	15	13.3	113	100

Del sexo femenino el 52.2% tiene un nivel de vulnerabilidad al estrés bajo y solo el 5.3% tiene un nivel de vulnerabilidad al estrés alto, del sexo masculino tenemos que el 6.2% tiene un nivel de vulnerabilidad el estrés bajo y el 0.9% tiene un nivel de vulnerabilidad al estrés alto.



FUENTE: *Instrumento aplicado/ I Ciclo de tesis de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*

ANEXO 6

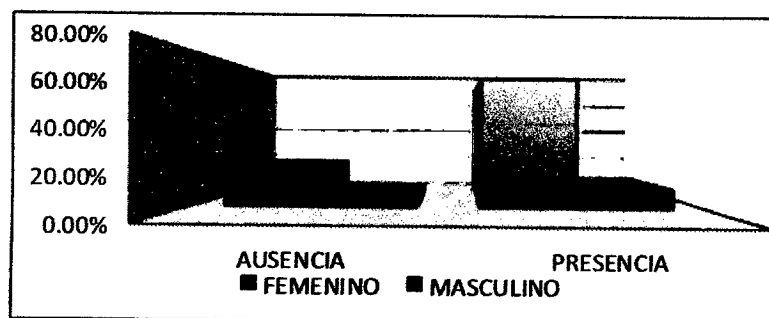
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA POR MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES SEGÚN SEXO EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA FACLTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO – 2013

Tabla de contingencia mecanismos de afrontamiento * sexo

Recuento

		sexo				Total	
		femenino		masculino		N° %	
		N°	%	N°	%		
Mecanismos de afrontamiento	ausencia	22	19.5	4	3.5	26	23
	presencia	76	67.3	11	9.7	87	77
Total		98	86.8	15	13.2	113	100

Del sexo femenino el 67.3% presenta mecanismos de afrontamiento al estrés y un 19.5% tiene ausencia de mecanismo de afrontamiento al estrés, por otro lado del sexo masculino el 9.7% cuenta con presencia de mecanismos al estrés y solo el 3.5% tiene ausencia de mecanismos de afrontamiento al estrés.



FUENTE: *Instrumento aplicado/ I Ciclo de tesis de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao 2013*