

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



**“RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y LAS ESTRATEGIAS  
DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO, 2014”**

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

**AUTORAS**

- GUTIÉRREZ VEGA, MARÍA ISABEL.
- JULCA COZAR, ROXANA PAMELA,
- MEDINA VILLANUEVA, ANGELA SARA.

**Callao, Junio, 2014  
PERÚ**

## INDICE

### INDICE

#### CAPITULO I

##### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema	7
1.2 Formulación del problema	9
1.3 Objetivos de la Investigación	9
1.4 Justificación	10

#### CAPITULO II

##### MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio	11
2.2. Marco teórico	19
2.3. Marco conceptual	31
2.4. Definición de términos básicos	49

#### CAPITULO III

##### VARIABLES E HIPÓTESIS

3.1. Variables de la Investigación	50
3.2. Operacionalización de las variables	51
3.3. Hipótesis	56

## **CAPITULO IV**

### **METODOLOGÍA**

4.1	Tipo de investigación	57
4.2	Diseño de la investigación	57
4.3	Población y muestra	58
4.4	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	62
4.5	Procedimientos de recolección de datos	68
4.6	Procesamiento estadístico y análisis de datos	69

## **CAPITULO V**

<b>RESULTADOS</b>	<b>70</b>
-------------------	-----------

## **CAPITULO VI**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

6.1	Contrastación de hipótesis con los resultados	76
6.2	Contrastación de resultados con otros estudios similares	77

## **CAPITULO VII**

<b>CONCLUSIONES</b>	<b>79</b>
---------------------	-----------

## **CAPITULO VIII**

<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>80</b>
------------------------	-----------

## **CAPITULO IX**

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>81</b>
-----------------------------------	-----------

<b>ANEXOS</b>	<b>87</b>
---------------	-----------

- **MATRIZ DE CONSISTENCIA.**

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014	53
Tabla 2	Identificación del Nivel de Estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014	56
Tabla 3	Determinación de las Estrategias de Afrontamiento en la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014.	58

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1	Relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014	53
Gráfica 2	Identificación del Nivel de Estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014	56
Gráfica 3	Determinación de las Estrategias de Afrontamiento en la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014.	58

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación, titulado “Relación entre el estrés y las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería” fue un estudio de tipo descriptivo correlacional de corte transversal. Tuvo como objetivo general Relacionar el estrés con las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2014. La muestra estuvo constituida por 243 estudiantes de Escuela de Enfermería UNAC, se utilizó como instrumentos dos cuestionarios: Escala de Holmes - Rahe (instrumento validado para medir el Estrés) y Escala de Estrategias Afrontamiento según COPE 28. Como resultados se obtuvieron: El estrés en los estudiantes de enfermería fue Estrés Leve con un 37,4%. Presentando una Estrategia de Afrontamiento Regular con un 65,4% en los estudiantes de enfermería. Se observó que el nivel de estrés se relaciona de manera significativa con las estrategias de afrontamiento, según las pruebas de hipótesis con las que fueron contrastadas siendo estas Chicuadrado – Pearson dando una significancia de 0.00.

**Palabras clave:** Estrés, Estrategias de Afrontamiento.

## **ABSTRACT**

This research paper, entitled "Relationship between stress and coping strategies among students in the Professional School of Nursing" was a descriptive correlational study of cross section. Overall objective was to relate the stress coping strategies with students in the Professional School of Nursing at the National University of Callao, 2014.

The sample consisted of 243 nursing students UNAC was used as instruments two questionnaires. Scale Holmes - Rahe (validated to measure stress instrument) and Scale Strategies Coping as COPE 28. As results: Stress in students nursing with Mild Stress was 37.4%.

Filing a Regular Coping Strategy with 65.4% in nursing students. It was observed that the stress level is significantly associated with coping strategies as hypothesis tests with which they were being contrasted these Chisquare - Pearson giving a significance of 0.00.

**Keywords:** Stress, Coping Strategies.

## I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1 Identificación del problema

Según la OMS, a inicios del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas y se estima que en el año 2015 en América Latina y el Caribe, se tendrán más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés, y es que los estresores de la vida originan que las personas se ubiquen en una situación incómoda emocional y somáticamente, debiendo buscar la forma de cómo responder ante sus problemas. <sup>(1)</sup>

A Nivel del Perú según el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” menciona que en el país se encuentran altos niveles de estrés relacionados a la salud (42.7%), el dinero (37.2%), el trabajo (24.2%) y estudios (19.8%). Donde la población más susceptible a altos niveles de estrés relacionado a los estudios en la costa son: los adolescentes (23.8%) y que las mujeres presentan más situaciones estresantes (20.6%) que los varones (17.1%). <sup>(2)</sup>

Según DIRESA – CALLAO el 19 % de la población experimenta en algún momento de su vida situaciones de estrés, de las cuales por falta de conocimiento de manejo de estrés llegan a presentar problemas físicos, psicológicos y emocionales. <sup>(3)</sup>



Los estudiantes universitarios, en particular los de ciencias de la salud de la UNAC por el tipo de carrera, están sometidos a mayor estrés, ya que tienen como actividades diarias: Llegar temprano a sus prácticas clínicas, tener que ir a clases teóricas después de estas, motivo por el cual tienen poco tiempo para ingerir sus alimentos. Además debemos tener en cuenta que hay estudiantes que cumplen más obligaciones que otros; como son: ser padres de familia y trabajadores activos.

Es por ello que nos planteamos la siguiente interrogante: “¿Existe relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2014?”

## **1.2 Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2014?

## **1.3 Objetivos de la Investigación**

### **Objetivo General:**

Relacionar el estrés con las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

### **Objetivos Específicos:**

- Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.
- Determinar el tipo de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Del Callao.

#### **1.4 Justificación**

En el Perú de acuerdo a las estadísticas se indica que el estrés en el área de estudios tiene un 19.8 %, además es notorio que los adolescentes presentan un 23.8 % y dentro de ellos el estrés más alto lo tienen las mujeres con un 20.6%.

Los estudiantes universitarios en la actualidad no solo cumplen funciones de estudiantes, sino muchos de ellos desarrollan funciones de trabajo y hasta responsabilidades de otro tipo como son ser padres de familia.

Por lo que, el estrés del estudio se convierte en una problemática mucho más alta lo cual puede conllevar a un mal rendimiento y alargar su estadía dentro de la universidad y su permanencia dentro de las aulas, este hecho hace que no pueda solventar su vida.

El estrés puede ocasionar problemas de salud porque no es muy común que las personas sepamos cómo afrontar estas situaciones de estrés. Siendo importante, conocer si los estudiantes tienen algún tipo de estrategia de afrontamiento ante el estrés.

#### **1.5 Importancia**

La Universidad Nacional del Callao como institución educativa se verá beneficiada en:

- 1-Tomar acciones de promoción en la prevención ante el estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería
- 2- Podrá realizar estrategias de afrontamiento a través de campañas de salud.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes del estudio.

**BOULLOSA GALARZA, Ginette Isabel (2013)** en Lima; estudio “Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de Estudiantes de la Universidad Privada de Lima”; con el objetivo describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza los estudiantes universitarios de los primeros años de la universidad privada de Lima. Estudio de tipo, descriptivo correlacional de corte transversal. Se concluyó que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema y el nivel promedio de estrés académico fue medianamente alto y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica.<sup>(4)</sup>

**CONDORI CONDORI, Melissa Patricia; (2012)** en Tacna; estudio “Estrés Académico y su relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann “; tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG e identificar el estrés académico de los estudiantes de enfermería y determinar las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de enfermería para abordar el estrés. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal.

Concluye: “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%; el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56,3%; concluyéndose que existe relación estadística significativa entre el Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento <sup>(5)</sup>

**PULIDO RULL, Marco y otros. (Enero – junio del 2011) Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, Objetivo:** Es conocer los niveles de estrés académico en los estudiantes. Estudio de tipo cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Concluye: “El estrés se ha asociado a la depresión, enfermedades crónicas, enfermedades cardiacas y fallas en el sistema inmune y complementariamente al fracaso escolar y a un desempeño académico pobre. Cuales resultados son: Los niveles más altos son en los alumnos semestre de octavo, séptimo y tercer. Los altos niveles de estrés académico encontrados en las licenciaturas de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura; de igual manera, resultaría relevante determinar las razones por las cuales los niveles de estrés académico son comparativamente más bajos en las licenciaturas en Turismo, Derecho y Comunicaciones, los que pueden deberse al perfil de personalidad del estudiante, al diseño curricular del programa o a una escasa exigencia académica. <sup>(6)</sup>

**ROMÁN COLLAZO, Carlos y otros (2008).**El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Revista Iberoamericana de Educación N. ° 46/7, Páginas 2 a 7. Siendo sus objetivos: Describir los niveles de estrés autopercebido, sus manifestaciones y posibles causas asociadas a la docencia en una muestra de estudiantes latinoamericanos de primer año de la carrera de Medicina. Tipo de estudio es cuantitativo, descriptivo. Concluye: En el caso de la sobrecarga académica como estresor nos sugiere la existencia de un currículo academicista, profesionalizante y disciplinario, que provoca un cúmulo de actividades docentes que no permite el disfrute de la tarea de estudio. La falta de tiempo puede estar asociada a las características curriculares, aunque quizás elementos organizativos del proceso docente durante su gestión no hayan contemplado de manera adecuada los cronogramas anuales y semanales de las disciplinas impartidas. No se deben descartar tampoco las características pedagógicas del proceso docente como el modelo pedagógico empleado, los métodos y técnicas más empleadas, así como las estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes. <sup>(7)</sup>

El sexo femenino presentó la media más elevada de los niveles de estrés autopercebido. El valor de estrés moderado y elevado se presentó en un 90% de la muestra femenina por un 70% en el sexo masculino.

**INGA ESPINOZA, (2008).** Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM, 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. El estudio es de tipo cuantitativo y el método fue descriptivo de corte transversal. Siendo como resultado: La vulnerabilidad frente al estrés en los estudiantes de enfermería se encuentra en un nivel medio y siendo la vulnerabilidad la calidad de vida. <sup>(8)</sup>

**TICONA BENAVENTE y otros.** Niveles de estrés y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Enfermería Global N°19, Páginas 1-18. (5) – 2006. Objetivos: Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA 2006. Tipo de estudio transeccional con diseño correlacional. Se concluye: El mayor porcentaje de la muestra en estudio se encuentra ubicada en el grupo de edad de 19 a 20 años presentando un nivel de estrés severo, con respecto al sexo, predomina el femenino con mayor frecuencia, siendo la razón de 9/1 con relación al sexo masculino; tendencia que se viene evidenciando desde hace muchos años en enfermería, posiblemente a que cultural o socialmente sea más aceptada en este rol que el masculino. Del total de la población

en estudio, tanto el femenino como el masculino presentaron niveles de estrés severo.

Se observa además que el primer año presenta estrés severo en mayor porcentaje seguido de segundo, tercero y cuarto año, ahora bien el grupo de estudiantes que ingresa por primera vez a una institución universitaria y la complejidad del proceso de adaptación a dicho ambiente, hace que los estudiantes se encuentren con la necesidad de establecer un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno; sin embargo, una gran parte de estos estudiantes carecen de estrategias adecuadas para el manejo para las nuevas demandas. Como resultado del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; a la proximidad de sus exámenes finales. <sup>(9)</sup>

**SERÓN CABEZAS, Nancy, (2006)** en Lima, estudio "Relación entre los factores Estresantes y Rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM". Tuvo por objetivo: Determinar la relación entre los factores estresantes y rendimiento académico del estudiante de enfermería de la UNMSM; identificar factores estresantes en Estudiantes de Enfermería e Identificar el rendimiento académico que caracteriza al estudiante de enfermería .Se aplicó el método descriptivo correlacional de corte transversal en una población de 59 estudiantes. Concluye: Los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes: Biológicos, Psicológicos y Socioculturales medianamente significativos y que estos se



relacionan con el rendimiento académico. El rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es Regular, evidenciado por el (59.3%) y que los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socioculturales, todos en su mayoría medianamente significativos, siendo el factor estresante psicológico el de mayor proporción en un 62.8%. <sup>(10)</sup>

**BERRIOS GAMARRA, Fabiola Norka, 2006 en Lima; estudio " Nivel de Vulnerabilidad frente al Estrés y Mecanismos de Afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la UNMSM".** Tiene como objetivo: Determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes de enfermería de la UNMSM. El estudio es de tipo cuantitativo, método descriptivo simple de corte transversal. Concluye: La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio (62.3%) y estando dicha vulnerabilidad ligada a la red vincular de apoyo, así mismo el mecanismo de afrontamiento más utilizado es la acción positiva hedonista (41%) destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo; seguida de una acción positiva esforzada (36%). <sup>(11)</sup>

**CELIS Juan y Otros (2001)** en Lima; estudiaron “Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en junio y julio del 2001”. Cuyo objetivo fue determinar la ansiedad estado y rasgo y el estrés académico entre los estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. Estudio de tipo analítico transversal. Concluyendo: Existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primero que en los de sexto año. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen. <sup>(12)</sup>

**SEGURA MÁRQUEZ, Carmen Luisa, (2001)** en Perú, estudio: “Estrategias de Afrontamiento al Estrés e Inteligencia Cognitiva y no Cognitiva en estudiantes Universitarios”. El objetivo fue explicar los estilos de afrontamiento en función a la inteligencia Cognitiva y Emocional y a sus componentes, se trabajó en 330 estudiantes ingresantes de ambos sexos, de una universidad particular de Lima. Se utilizó el método descriptivo- comparativo y correlacional, así como el análisis de regresión para explicar la relación causal entre la inteligencia cognitiva y la no cognitiva con los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés. Conclusión: La inteligencia Emocional y la Cognitiva predicen el uso de mecanismos de afrontamiento: Resolver problemas, Referencia hacia otros y el No afrontamiento no productivo. <sup>(13)</sup>

**ASTUDILLO Catalina y Otros, (2000) en Cali -Colombia,** realizaron un estudio sobre: "Efectos Biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali", con el objetivo de determinar cuáles son los efectos biopsicosociales que produce el estrés en los estudiantes. El método fue descriptivo exploratorio transversal. Una de las conclusiones más relevantes entre otras fue: A pesar de que el adulto joven se encuentra en condiciones óptimas de maduración a partir de su desarrollo, las características de su estilo de vida pueden afectar su equilibrio personal. (Biológico, psicológico y social), el estrés afecta directamente este equilibrio, como una consecuencia de factores externos al organismo. <sup>(14)</sup>

**OLIVARES A., (1999) en Arequipa,** estudio: "Conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios. Academias Fleming y Bardet. Arequipa - Perú", objetivo: identificar las conductas de afrontamiento al estrés en adolescentes pre-universitarios. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional de corte transversal .Se concluyó que los estudiantes presentaron generalmente estrés severo (42.1%) predominando el sexo masculino, las conductas de afrontamiento que adoptaron en su tiempo libre fueron: escuchar música (79.5%), lectura (58.7%), la práctica de un deporte (62.2%), entre los modelos de consumo los más frecuentes fueron el consumir golosinas azucaradas (85.9%) y bebidas alcohólicas (39.2%). <sup>(15)</sup>

## **2.2 Marco Teórico**

### **2.2.1 Teorías Basadas en El Estímulo**

Este grupo de modelos interpretan y entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, asumiendo que estos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. El estrés se localiza fuera del individuo, a la persona le corresponde el efecto producido por el estrés.

Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe. Quienes han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto.

Estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el efecto generado por el estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas. Clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración. Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las

situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés. <sup>(16)</sup>

### **2.2.2 Teorías Basadas en La Respuesta**

El énfasis es puesto en la respuesta al estresor. Los autores que más han desarrollado esta orientación son:

CANNON (1932) quien también emplea el término estrés para referirse a reacciones automáticas de lucha huida, que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos, desencadenando activación del sistema nervioso simpático y liberación de catecolaminas, de glucosa, etc.

SELYE (1960) quien popularizó el término "stress" e inició su investigación científica en relación a la salud; define al estrés como "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico". Así, el estrés tiene su forma y composición características, pero ninguna causa particular". Llamando "Stressor" a todo agente nocivo que provoca un desequilibrio en el organismo y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Más adelante SELYE añadió el concepto de respuesta inespecífica del organismo a diversas demandas agradables o desagradables externas o internas y que excitaban respuestas características, (por ejemplo el sudor por el calor, la contracción muscular del ejercicio físico, etc.) pero que al fin, todas ellas, provocaban una reacción inespecífica que él llamó Síndrome General de Adaptación (SGA).

Tal SGA incluye las siguientes 3 etapas:

- Reacción de alarma

Se producen alteraciones psicológicas, al mismo tiempo hay una disminución de las defensas generales del organismo, se caracteriza por una serie muy compleja de modificaciones bioquímicas que tratan de compensar este estado de excesiva actividad, inestabilidad del nivel de glucosa en la sangre, descargas masivas de adrenalina, aumento del catabolismo general de los tejidos, excitación cardíaca, aumento del tono muscular y trastornos gastrointestinales difusos de las defensas que a su vez tiene 2 fases, la inicial de choque (taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura, y presión sanguínea) en la que hay descarga de adrenalina, noradrenalina y esteroides; y la de contra choque como rebote o defensa (hipertensión, hiperglicemia, diuresis, hipertermia, etc.)

- Etapa de resistencia

Desaparecen los signos característicos de alarma y las defensas alcanzan un nivel superior a lo normal. La duración depende de la

intensidad del estímulo del agente estresor, además de un cierto número de variables que pueden contribuir o no a que el organismo logre llegar a esta adaptación. Variables como una dieta equilibrada, disciplina de ejercicios y relajación, y por otra parte factores de riesgo como sueño poco reponedor, tabaco y el uso de alcohol.

- Etapa de agotamiento

Habiendo superado las dos primeras, es aquí donde las defensas generales vuelven a disminuir hasta llegar a un nivel muy bajo. Fallan todas las estrategias de adaptación y los signos de reacción comienzan a hacerse irreversibles. Si el agente estresor continua actuando, el organismo puede sucumbir; pueden producirse síntomas patológicos, enfermedad e incluso la muerte.

Si el estresor sigue actuando y es suficientemente intenso, el organismo pierde su adaptación, reaparecen los síntomas de la reacción de alarma y puede terminar en muerte.

SANDIN (1995), tratando de resumir las definiciones basadas en las respuestas dice textualmente: "El estrés se produce cuando ocurre una alteración en este funcionamiento normal por la acción de algún agente externo o interno. El organismo en estas circunstancias, reacciona de forma extraordinaria, realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio y produce la sensación subjetiva de tensión (presión). Esto suele suponer, además, un incremento de las actividades de inhibición y, por tanto, un cambio en los estados emocionales".<sup>(16)</sup>

### **2.2.3 Teoría de Betty Neuman: Modelo de Sistemas**

Betty Neuman (2001) describe el modelo de sistemas de Neuman, afirmando lo siguiente:

El modelo de sistemas de Neuman refleja el interés de la enfermería en las personas sanas y enfermas como sistemas holísticos y en las influencias ambientales sobre la salud. Se subrayan las percepciones de los clientes y las enfermeras respecto a los elementos estresantes y a los recursos, y los clientes actúan conjuntamente con la enfermera para establecer objetivos e identificar intervenciones de prevención relevantes.

El individuo, la familia u otro grupo, la comunidad o un problema social son sistemas cliente considerados compuestos de variables fisiológicas, psicológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales que interactúan

Los conceptos principales identificados en el modelo son : visión integral, sistema abierto (incluyendo función , entrada y salida ,retroalimentación, negentropía , entropía y estabilidad ) entorno , entorno creado , bienestar y enfermedad , sistema cliente (incluyendo las cinco variables , estructura básica , líneas de resistencia, línea normal de defensa y línea flexible de defensa), elementos estresantes , grado de reacción , prevención como intervención y reconstitución.



- **Visión Integral:**

El modelo de Sistemas de Neumanes un planteamiento de sistemas dinámicos y abierto para el cuidado del cliente, originalmente creado para proporcionar un centro unificador con la intención de definir el problema de la enfermería y entender mejor al cliente cuando interacciona con el entorno. El cliente como sistema puede definirse como una persona, familia, grupo, comunidad u objeto de estudio.

Los clientes son considerados como un todo cuyas partes están en interacción dinámica. El modelo considera simultáneamente todas las variables que afectan al sistema del cliente: fisiológicas, psicológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales.

- **Sistema Abierto:**

Un sistema abierto cuando los elementos se intercambian la energía de la información en una organización compleja. El Estrés y la reacción al estrés son elementos básicos de un sistema abierto.

**Función o proceso**

El cliente es un sistema que intercambia energía, información y materia con el entorno mientras utiliza recursos energéticos disponibles para moverse hacia la estabilidad y la integración.

### **Entrada y Salida**

Para el cliente como sistema, la entrada y la salida son la materia, energía e información que se intercambian dentro del sistema, entre el cliente y su entorno.

### **Retroalimentación**

Salida del sistema en forma de materia, energía e información que sirve de retroalimentación para la futura entrada y la acción correctora con la intención de cambiar, potenciar o estabilizar el sistema.

### **Negentropía**

Consiste en el proceso de utilización de la energía el cual favorece la progresión del sistema en pro de la estabilidad y el bienestar.

### **Entropía**

Proceso de agotamiento y desorganización de la energía y que lleva al sistema a la enfermedad e inclusive la muerte.

### **Estabilidad**

Estado deseado de equilibrio en el que el sistema soporta con éxito los elementos estresantes, es decir puede mantener un nivel adecuado de Salud.

- **Entorno:**

Las fuerzas internas y externas que afectan y se ven afectadas por el cliente en cualquier momento conforman el entorno.

### **Entorno Creado:**

Es desarrollado inconscientemente por el cliente para expresar simbólicamente la integridad del sistema. Su propósito es proporcionar un sitio seguro para el funcionamiento del sistema cliente y para aislar al cliente de los elementos Estresante.

- **Sistema Cliente :**

Las 5 variables (fisiológica, psicológico, sociocultural, de desarrollo y espiritual) de la persona en interacción con el entorno constituyen todo el sistema del cliente. La variable fisiológica hace referencia la estructura y a la función del organismo. La variable Psicológica hace referencia a los procesos mentales en interacción con el entorno. La variables sociocultural hace referencia a los efectos y a la influencias de condiciones sociales y culturales. La variable de desarrollo hace referencia a los procesos y a las actividades relacionadas con la edad. La variable espiritual hace a creencias e influencias espirituales.

### **Estructura básica del Cliente**

El cliente es un sistema compuesto de una estructura central rodeada de anillos concéntricos. Esta estructura central consta de factores de supervivencia básica, común a todos los miembros de la especie como características innatas o genéticas.

### **Líneas de Resistencia**

Factores de recursos que ayudan al cliente a defenderse de un elemento estresante. Un ejemplo de esto es el Sistema Inmunológico del organismo. Cuando las líneas de resistencia son efectivas el sistema cliente puede reconstituirse; si son inefectivas puede sobrevenir la muerte. La cantidad de resistencia a un factor estresante viene determinada por la interrelación de las cinco variables del sistema cliente.

### **Línea normal de defensa**

Es el círculo del sistema que representa un estado de estabilidad para el individuo o el sistema. Se mantiene a lo largo del tiempo y sirve como un estándar para valorar las desviaciones del bienestar normal del cliente.

Incluye las variables y las conductas del sistema, como los patrones habituales de control del individuo, su estilo de vida y el estadio de desarrollo. La expansión de la línea normal de defensa refleja una mejora del estado y una contracción refleja un estado disminuido de bienestar.

### **Línea flexible de defensa**

Se describe como un amortiguador de protección que evita que los elementos estresantes crucen la línea normal de defensa y entren en el estado normal de bienestar. La relación de las variables puede afectar el punto hasta el cual los individuos son capaces de utilizar la línea flexible de defensa contra posibles reacciones a los elementos estresantes, como la pérdida de sueño.

- **Bienestar:**

El bienestar existe cuando parte del sistema del cliente interactúan en armonía con el sistema completo y se satisfacen las necesidades del sistema

- **Enfermedad**

La enfermedad se produce cuando no se satisfacen las necesidades, provocando un estado de inestabilidad y gasto de energía.

- **Elementos estresantes:**

Los elementos estresantes son estímulos productores de tensión que se generan dentro de los límites del sistema del cliente. Pueden ser:

**Fuerzas Intrapersonales:** Que tienen lugar en el interior del individuo como las respuestas condicionadas

**Fuerzas interpersonales:** Que tienen lugar entre uno o más individuos, y las expectativas de rol.

**Fuerzas Extra personales:** Que se dan en el exterior del individuo, como las circunstancias económicas.

- **Grados de Reacción:**

El grado de reacción es la cantidad de energía necesaria para que el cliente se adapte al elemento o elementos estresantes.

- **Prevención como Intervención**

Acciones determinadas que ayudan a que el cliente retenga la estabilidad del sistema, la consiga y/o mantenga. Neuman está de acuerdo en realizar la intervención cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o este ya ha sido identificado. Las intervenciones se basan en el grado real de la reacción, los recursos, los objetivos y el resultado previsto Neuman plantea la intervención en tres niveles:

**Prevención Primaria:**

Hay que llevar a cabo una prevención primaria cuando se sospecha la existencia de un elemento estresante o ya se ha identificado su presencia. Aunque aún no se ha producido una reacción ya se conoce el grado de riesgo.

La persona que realiza la intervención puede reducir la posibilidad de que el individuo se encuentre con el elemento estresante, puede intentar reforzar al individuo para que afronte el elemento estresante o puede reforzar la línea flexible de defensa del individuo para que la posibilidad de una reacción disminuya.

**Prevención Secundaria:**

Conjuntos de intervenciones o tratamientos después de que se manifiesta el síntoma de estrés. Tanto los recursos internos y externos del cliente se utilizan para estabilizar el sistema con la intención de reforzar las líneas internas de resistencia, reducir la reacción y aumentar los factores de resistencia.

**Prevención Terciaria:**

Tiene lugar después del tratamiento activo o de la fase de la prevención secundaria. Pretende conseguir que el paciente recupere la estabilidad óptima del sistema. Su principal objetivo consiste en reforzar la resistencia a los estresantes para ayudar a prevenir la recurrencia de la reacción o la regresión.

- **Reconstitución:**

Se produce después del tratamiento de las reacciones de los elementos estresantes. Representa el retorno del sistema a la estabilidad, que puede ser a un nivel superior o inferior del bienestar que antes de la invasión del elemento estresante.

Incluye los factores interpersonal, intrapersonal, extra personal y el factor del entorno interrelacionado con las variables del sistema del cliente. <sup>(17)</sup>

## **2.3 Marco Conceptual**

### **2.3.1 Definición de estrés**

Proceso por el cual percibimos y respondemos a determinados acontecimientos que se denominan factores de estrés, que evaluamos como amenazantes o que constituyen un desafío.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. <sup>(18)</sup>

### **2.3.2 Síntomas de estrés**

El efecto que tiene la respuesta estrés en el organismo es profundo:

Predominio del sistema nervioso simpático (vasoconstricción periférica, midriasis, taquicardia, taquipnea, ralentización de la motilidad intestinal, etc.)

Liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de cortisol y encefalina.

Aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunitarios.



Todos estos mecanismos los desarrolla el cuerpo para aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo, no para que se los mantenga indefinidamente, tal como sucede en algunos casos.

A medio plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías (trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.)

El origen del estrés se encuentra en el cerebro, que es el responsable de reconocer y responder de distintas formas a los estresores. Cada vez son más numerosos los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Un estudio de la Universidad de California demostró que un estrés fuerte durante un corto período de tiempo, por ejemplo, la espera previa a la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. Esto es, un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas. El estrés crónico, por su parte, tuvo en experimentos con ratas el efecto de disminuir el tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria. <sup>(18)</sup>

### **2.3.3 Factores desencadenantes del estrés**

Los llamados estresores o factores estresantes son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés, se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores que se han utilizado para estudiar el estrés, nos proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes, y nos muestra la existencia de ocho grandes categorías de estresores:

1. Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente,
2. Estímulos ambientales dañinos,
3. Percepciones de amenaza,
4. Alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.),
5. Aislamiento y confinamiento,
6. Bloqueos en nuestros intereses,
7. Presión grupal,
8. Frustración.

Sin embargo, cabe la posibilidad de realizar diferentes taxonomías sobre los desencadenantes del estrés en función de criterios meramente descriptivos; por ejemplo, la que propusieron Lazarus y Folkman (1984), para quienes el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno (que es evaluado por el individuo como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar). Por eso se ha tendido a clasificarlos por el tipo de cambios que producen en las condiciones de vida. Conviene hablar, entonces, de cuatro tipos de acontecimientos estresantes:

Los estresores únicos: hacen referencia a cataclismos y cambios drásticos en las condiciones del entorno de vida de las personas y que, habitualmente, afectan a un gran número de ellas.

Los estresores múltiples: afectan sólo a una persona o a un pequeño grupo de ellas, y se corresponden con cambios significativos y de trascendencia vital para las personas.

Los estresores cotidianos: se refieren al cúmulo de molestias, imprevistos y alteraciones en las pequeñas rutinas cotidianas.

Los estresores biogénicos: son mecanismos físicos y químicos que disparan directamente la respuesta de estrés sin la mediación de los procesos psicológicos.

Estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro.

Dentro del proceso de estrés se puede distinguir entre los factores de estrés psicosocial o estresores, la evaluación cognitiva de los estresores y de los propios recursos de afrontamiento y la respuesta de estrés con sus correspondientes dimensiones (motora, neurovegetativa y cognitiva).

Con relación a lo anterior, el instrumento de Solano - Beauregard fue validado en el escenario costarricense previamente, y resulta ser una herramienta que puede ayudar a que la persona auto valore su estado de estrés, utilizando para ello ítems contruidos con frases que relacionan signos y síntomas en tres componentes principales: cognitivo-conductual, neurovegetativo y motor (Bertoglia, 1997).<sup>(19)</sup>

#### **2.3.4 Componentes del Estrés**

- Componente cognitivo – conductual.

El componente cognitivo-conductual hace referencia a aquellos elementos del pensamiento de la persona y de cómo se enfrenta o actúa ante una situación que origina factores estresantes en esta dimensión se puede presentar síntomas como:

Frustración/ agresión, ansiedad, pensamientos de auto descalificación, ideas recurrentes fallas de la memoria, fallas de la atención/concentración, sentimientos de inseguridad, falta de interés.

- **Componente neurovegetativo**

El componente neurovegetativo se relaciona con los procesos internos e involuntarios de las personas y que se manifiestan externamente en forma de fasciculaciones o movimientos de los músculos (espasmos), desordenes del sueño o del apetito, irritabilidad, ansiedad, frustración, nerviosismo o en algunos casos a través de síntomas somáticos como: palpitaciones, náuseas y transpiración.

- **Componente motor**

Finalmente el componente motor hace énfasis en aquello que percibe la persona según las diferentes partes del cuerpo que están siendo afectadas mediante los signos y síntomas de sequedad de boca o dolores en diversas partes del cuerpo como en el estómago, la cabeza o el pecho, tensión, sensación de debilidad, sensación de cansancio, existencia de temblores.

Esos componentes que se mencionan con anterioridad están íntimamente relacionados y se expresan en las personas de diversa manera, por eso luego de medir la percepción del estrés de estudiantes mediante algún mecanismo, se pueden agrupar o clasificar los datos o porcentajes

obtenidos y expresarlos de diversas manera, por ejemplo se puede decir que existe bajo, medio o alto nivel de estrés, o también leve, moderado o grave nivel de estrés.

Lo importante es al menos considerar y evidenciar el problema, pues cuando el estrés es excesivo, grave o muy alto, éste puede tener consecuencias en la salud física y mental de estudiantes.

En ese sentido, los estudiantes pueden experimentar disminución de sus potencialidades y de los logros por alcanzar producto del estrés, por eso la percepción respecto a cómo se puede conciliar el estrés percibido con sus actividades diarias (trabajo, ocio, edad, etc.) juega un papel fundamental en el agotamiento emocional, pues al no ser controlado puede afectar el rendimiento académico o inducir a estudiantes a consumir sustancias tanto legales o ilegales o a sufrir, entre otros, estados de ansiedad y alteraciones en el sueño que atenten contra su salud integra. <sup>(19)</sup>

### **2.3.5 La resistencia al estrés**

Las variables que confieren a la personalidad las características que la hacen más resistente ante las demandas de las situaciones y que han recibido mayor atención, son aquellas que hacen referencia a las creencias, ya que en su mayor parte son tendencias generalizadas a percibir la realidad o a percibirse a sí mismo de una determinada manera (Lazarus,1991).

En general, se trata de un conjunto de creencias relacionadas, principalmente, con la sensación de dominio y de confianza sobre la realidad del entorno, que van desarrollándose a lo largo de la vida, y que están muy relacionadas entre sí. El núcleo de creencia de una persona incidirá sobre el proceso de estrés, modulando los procesos de valoración sobre las condiciones estresantes. <sup>(20)</sup>

Entre dichas características se incluyen:

- el sentimiento de autoeficacia (Bandura, 1977, 1997)
- el locus de control (Rotter, 1966)
- la fortaleza (Maddi y Kobasa, 1984)
- el optimismo (Scheir y Carver, 1987)
- el sentido de coherencia (Antonovsky, 1987)

### **2.3.6 Formas de combatir el estrés**

Para combatir el estrés se suelen recomendar los ejercicios respiratorios. El objetivo es ejercer un control voluntario sobre la respiración de manera que la utilicemos como calmante cuando nos abrumen las situaciones de estrés. Está demostrado que una respiración adecuada tiene un efecto calmante sobre la persona que está sometida al estrés.

En el Congreso de Neurociencias de 2008 que se llevó a cabo en Washington DC, se presentó una investigación que sugiere masticar chicle para combatir el estrés. El estudio fue realizado por la Universidad

de Northwestern y patrocinado por el WrigleyScienceInstitute, departamento de investigación del fabricante de chicle Wrigley. Observa que masticar chicle en momentos de presión, disminuye el estrés a niveles cinco veces menores de los que se perciben en condiciones normales y que además mejoraría la memoria a corto plazo. Aunque los científicos no saben aún cuál es el factor responsable de este efecto: el azúcar, el sabor o la mecánica de masticar. <sup>(21)</sup>

Otras acciones de evitar el estrés son las siguientes:

- Realizar ejercicios físicos.
- Mantener una dieta saludable.
- Tener al menos dos ataques de risas (permite la liberación de endorfina).
- Mantener un clima agradable durante el almuerzo, evitando preocupaciones.
- Tomarse un tiempo para la relajación mediante los juegos de mesas (se comprobó que estos tipos de juegos tranquilizan la mente).



### **2.3.7 Afrontamiento**

Las consecuencias negativas del estrés son reguladas o mediatizadas por un proceso denominado afrontamiento, el que es considerado como un proceso dinámico, en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. Para Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante sino que, por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas. La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento (Lazarus&Folkman, 1986; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore &Newman, 1991). En general, el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de vida estresantes y síntomas de enfermedad (Kobasa, Maddi &Kahn, 1982). 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 así el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante.

El interés por el afrontamiento ante el estrés comenzaron a desarrollarse sobre la década de los 60 y 70, destacando la importancia que tienen las actitudes de un individuo ante un problema. La prueba del citado interés la podemos encontrar en las múltiples definiciones planteadas por diversos autores, cronológicamente podemos destacar algunas de ellas: Cuando se usa el término afrontamiento nos referimos a las estrategias para tratar con la amenaza (Lazarus, 1966); Afrontamiento es la adaptación ante cualquier tipo de dificultad (White, 1974); Afrontamiento es lo que hace un individuo ante cualquier tipo de problema percibido para conseguir alivio, recompensa o equilibrio (Weissman y Worden, 1977); Conductas instrumentales y capacidades de solución de problemas de las personas que conllevan las demandas de la vida y las metas. Comprende la aplicación de habilidades, técnicas y conocimientos que una persona ha adquirido (Mechanic, 1978); Cualquier respuesta ante las tensiones externas que sirve para prevenir, evitar o controlar el estrés emocional (Pearlin y Schooler, 1978). Sin embargo, el máximo desarrollo se ha producido a partir del trabajo de Lazarus y Folkman de 1984, el cual ha sido utilizado como punto de partida de muchos trabajos posteriores. Estos autores definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.<sup>(22)</sup>

### **2.3.8 Estrategias de Afrontamiento**

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

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

Folkman y Lazarus desde una aproximación teórica, distinguen dos tipos generales de afrontamiento, según la función a la que se orientan: afrontamiento dirigido al problema y dirigido a la emoción. Dentro de la primera categoría se incluirían todas aquellas conductas cognitivas o manifiestas con las que el individuo trata de modificar y/o resolver la

situación estresante. Por su parte, el afrontamiento dirigido a la emoción tiene como objetivo la regulación de la respuesta emocional que provoca en el individuo la situación estresante.

Una importante razón que justifica el estudio del afrontamiento es la creencia de que determinadas formas de afrontamiento resultan más eficaces que otras para la promoción del bienestar y, consecuentemente, la posibilidad de utilizar esta información para diseñar intervenciones destinadas a ayudar a las personas a manejar más eficazmente el estrés.<sup>(23)</sup>

### **2.3.9 Teorías del Afrontamiento**

Dentro de la psicología cognitiva y centrándonos en el ser humano, hay dos formas de entender las estrategias de afrontamiento:

- Como un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento...) Se ha buscado la asociación de diversas variables de personalidad con estilos de afrontamiento.<sup>(24)</sup>
- Como un estado o proceso dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas. Esta

segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e, incluso, puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distintos.<sup>(25)</sup>

#### **2.3.10 Tipos de Afrontamiento Según COPE:**

1. **Afrontamiento activo:** Iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor.
2. **Planificación:** Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.
3. **Apoyo emocional:** Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
4. **Apoyo social:** Procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.
5. **Religión:** La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.
6. **Reinterpretación positiva:** Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
7. **Aceptación:** Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.
8. **Negación:** Negar la realidad del suceso estresante.

9. Humor: Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.
10. Auto-distracción: Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
11. Auto-inculpación: Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.
12. Desconexión conductual: Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
13. Desahogo: Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
14. Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.

### **2.3.11 Concepto De Universidad**

Se conoce como Universidad al establecimiento educacional dedicado a la enseñanza superior y a la investigación de un tema particular, el cual además está facultado para entregar grados académicos y títulos profesionales.

La universitaria es la etapa educacional optativa, porque recordemos que la enseñanza primaria y secundaria es obligatoria en cualquier parte del mundo.

La necesidad del hombre por acumular y expandir sus conocimientos es lo que promovió la creación de varias universidades en las distintas civilizaciones antiguas.

Tradicionalmente, las Universidades se dividen en varios campos y dentro de cada uno de estos aparece otra división (en facultades), que comparten bibliotecas, salas de estudios, entre otras cosas. Cada facultad puede impartir la enseñanza de varias carreras universitarias, por ejemplo, los departamentos de Anatomía en las Facultades de Medicina suelen contar con diversos cuerpos docentes diferenciados, los cuales comparten un programa y una estrategia común.

### **2.3.12 Estudiantes Universitarios**

Llegar a la universidad supone iniciarse en un camino de retos y experiencias nuevas, donde los jóvenes se relacionan con el ambiente teórico y práctico que formará parte de sus vidas.

Ingresar a la universidad implica un cambio que requiere adaptación y una reorganización personal, familiar y social. De tal manera que se asuman nuevas formas de afrontar la vida, estableciendo un modo de estudiar y

aprender e iniciar una relación diferente con el conocimiento y con los demás.

Adecuarse al ritmo y las exigencias que posee el trocante sistema educativo es parte esencial del estudiante universitario, el cual se desenvuelve con mayor exigencia en el aspecto intelectual, humano y social. A su vez tiene oportunidad de intervenir en las profundas modificaciones y mutaciones que ocurren en la estructura y la dinámica del conocimiento, de un conocimiento que cambia y avanza vertiginosamente, lo cual lo invita a desarrollar actitudes y espíritu de investigación así como también desarrollar la autonomía e independencia del pensamiento.

Ser estudiante universitario significa poseer actitud permanente de apertura, pues si los conocimientos avanzan vertiginosamente y el cambio es la única constante que se vive hoy en día, estar en la universidad, como trabajador intelectual, significa tener una mente abierta al cambio y a la pluralidad del conocimiento.

### **2.3.13 Profesión De Enfermería**

Enfermería es considerada como una profesión que intenta ayudar a las personas a recobrar el bienestar completo biopsicosocial, mejorando su calidad de vida y cuidando de esta.



Esta profesión es eminentemente humanista, es decir, que se preocupa del hombre del punto de vista holístico integral que cumple con algunas características que se aprecian claramente y otras no tanto, siendo eminentemente una profesión de servicio a la comunidad, de carácter colectivo que posee un conocimiento adecuado para la ejerción de esta.

El rol profesional de la enfermera es el conjunto de comportamientos, habilidades, actitudes y valores que la sociedad espera de estas profesionales, centrándose en el cuidado de la vida humana, a través de todas las etapas de vida del individuo, sin dejar de lado la atención a la comunidad y familia, este rol se lleva a cabo a través de las siguientes funciones: Asistencial, Administrativa, Educativa y de Investigación.

Enfermería cuenta con los siguientes criterios de profesión:

- Elementos de servicio a la comunidad
- Elementos prácticos
- Autonomía
- Código de Ética
- Organización profesional
- Características intelectuales
- Estos criterios serán analizados y criticados de una manera más completa en este informe por medio de entrevistas a profesionales de enfermería, donde serán apreciados o no cada uno de estos.

## 2.4 Definición de Términos Básicos

- **Estrés:**

Es una respuesta no específica del organismo ante demanda.

Es el resultado entre la relación persona y el entorno, el cual si es evaluado como amenazante puede poner en peligro a su bienestar.

- **Estrategias de Afrontamiento:**

Son las diferentes conductas que toma la persona para hacer frente a situaciones estresantes.

- **Estresores:**

Podemos definir como estresores cualquier suceso, situación, persona u objeto, que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada. Cualquier evento que cause impacto o impresión en el organismo humano.

### **III. VARIABLES E HIPÓTESIS**

#### **3.1 Variables de la investigación**

- Variable (1)

Estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao

- Variable (2)

Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao

#### **3.2 Operacionalización de Las Variables**

### OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA															
<p>VARIABLE(1)</p> <p><b>ESTRES</b></p>	<p>Proceso por el cual percibimos y respondemos a determinados acontecimientos que se denominan factores de estrés, que evaluamos como</p>	<p><b>Sistema Motor</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencia de Dolor</li> <li>- Presencia de tensión</li> <li>- Sensación de debilidad</li> <li>- Sensación de cansancio.</li> <li>- Existencia de temblores.</li> <li>- Perturbaciones del</li> </ul>	<p>Test Evaluativo (cuestionario).</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">Rango:</th> <th style="width: 25%;">puntuación</th> <th style="width: 50%;">Rango</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Normal</td> <td>1</td> <td>&lt;22</td> </tr> <tr> <td>Leve</td> <td>2</td> <td>22-44</td> </tr> <tr> <td>Moderado</td> <td>3</td> <td>45-67</td> </tr> <tr> <td>Grave</td> <td>4</td> <td>68-88</td> </tr> </tbody> </table>	Rango:	puntuación	Rango	Normal	1	<22	Leve	2	22-44	Moderado	3	45-67	Grave	4	68-88
Rango:	puntuación	Rango																	
Normal	1	<22																	
Leve	2	22-44																	
Moderado	3	45-67																	
Grave	4	68-88																	

	<p>amenazantes o que constituyen un desafío. Dentro del proceso de estrés se puede distinguir entre los factores de estrés psicosocial o estresores, la evaluación cognitiva de los estresores y de</p>	<p><b>Sistema Neurovegetativo</b></p>	<p>sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perturbaciones gástricas.</li> <li>- Perturbaciones cardiacas.</li> <li>- Perturbaciones respiratorias.</li> <li>- Perturbaciones galvánicas</li> <li>- Cambio de temperatura corporal.</li> <li>- Sudoración</li> <li>- Presencia de mareos</li> </ul>	<p><b>Test Evaluativo(cuestionario)</b></p> <table border="1" data-bbox="1480 394 1932 760"> <thead> <tr> <th>Rango:</th> <th>Puntuación</th> <th>Rango</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Normal</td> <td>1</td> <td>0-18</td> </tr> <tr> <td>Leve</td> <td>2</td> <td>19-40</td> </tr> <tr> <td>Moderado</td> <td>3</td> <td>41-62</td> </tr> <tr> <td>Grave</td> <td>4</td> <td>63-84</td> </tr> </tbody> </table>	Rango:	Puntuación	Rango	Normal	1	0-18	Leve	2	19-40	Moderado	3	41-62	Grave	4	63-84
Rango:	Puntuación	Rango																	
Normal	1	0-18																	
Leve	2	19-40																	
Moderado	3	41-62																	
Grave	4	63-84																	

	<p>los propios recursos de afrontamiento y la respuesta de estrés con su correspondientes dimensiones (motora, neurovegetativa y cognitiva)</p>	<p><b>Sistema Cognitivo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frustración/agresión.</li> <li>- Existencia de ansiedad.</li> <li>- Pensamientos de auto_ descalificación.</li> <li>- Ideas recurrentes.</li> <li>- Fallas de la memoria.</li> <li>- Fallas en la atención/ concentración.</li> <li>- Sentimientos de inseguridad</li> <li>- Falta de Interés</li> </ul>	<p>Test Evaluativo ()</p> <table border="1" data-bbox="1480 428 1948 793"> <thead> <tr> <th>Rango:</th> <th>Puntuación</th> <th>Rango</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Normal</td> <td>1</td> <td>&lt;22</td> </tr> <tr> <td>Leve</td> <td>2</td> <td>22-44</td> </tr> <tr> <td>Moderado</td> <td>3</td> <td>45-67</td> </tr> <tr> <td>Grave</td> <td>4</td> <td>68-88</td> </tr> </tbody> </table>	Rango:	Puntuación	Rango	Normal	1	<22	Leve	2	22-44	Moderado	3	45-67	Grave	4	68-88
Rango:	Puntuación	Rango																	
Normal	1	<22																	
Leve	2	22-44																	
Moderado	3	45-67																	
Grave	4	68-88																	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONE S	INDICADORES	ESCALA
<p>VARIABLE(2) ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p>	<p>Conjunto de actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. El afrontamiento del individuo está</p>	<p>Afrontamiento activo Planificación Apoyo emocional Apoyo social Religión Reinterpretación positiva Aceptación Negación</p>	<p>- Confrontación ante un problema. - Organización de actividades. - Necesidad de apoyo emocional - Necesidad de apoyo externo. - Necesidad de creencia. - Pensamientos positivos. - Acepto situaciones nuevas. - No acepto situaciones nuevas.</p>	<p>Bueno 57 - 84 Regular 29 - 56 Malo 0 - 28</p>

	<p>formado por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación.</p>	<p>Humor</p> <p>Auto-distracción</p> <p>Auto-inculpación</p> <p>Desconexión conductual</p> <p>Desahogo</p> <p>Uso de sustancias</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar con buen humor los problemas.</li> <li>- Actividades relajantes.</li> <li>- Pensamientos de culpa.</li> <li>- Incapacidad de afrontar situaciones.</li> <li>- Capacidad de exteriorizar emociones.</li> <li>- Necesidad de consumo de sustancias toxicas.</li> </ul>	
--	--	---	---	--



### **3.3 Hipótesis**

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el Estrés y las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el Estrés y las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

## IV. METODOLOGÍA

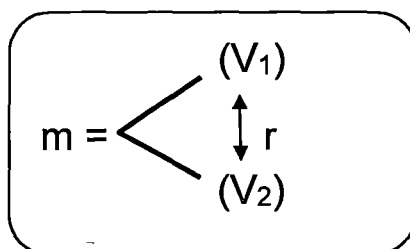
### 4.1 Tipo de Estudio

El presente estudio de investigación fue de tipo Descriptivo Correlacional de Corte Transversal.

Descriptivo, porque se llegó a describir y detallar la situación de las variables tal y como se presentan. Correlacional ya que determinó la medida en que las variables Estrés y Estrategias de Afrontamiento se correlacionaron entre sí y de Corte transversal puesto que las variables han sido medidas en un solo momento.

### 4.2 Diseño De Estudio

La investigación ha sido de diseño no experimental porque las variables han sido medidas sin ser alteradas en las unidades de análisis. El diseño gráfico es el siguiente:



Dónde:

$m$  = Tamaño de la muestra.

$V_1$  = Estrés.

$V_2$  = Estrategias de afrontamiento

$r$  = Relación entre el estrés y las Estrategias de afrontamiento.

### 4.3 Población y Muestra

Población (N):

La población del presente trabajo de investigación estuvo conformado por 658 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería UNAC.

Por ciclo:

	N	n/N * x	M
I	56	38%	21
II	61	38%	23
III	68	37%	25
IV	60	37%	22
V	80	36%	29
VI	61	38%	23
VII	83	37%	31
VIII	58	36%	21
IV	76	37%	28
X	55	36%	20
Total	658	37%	243

Muestra (n):

Estuvo constituida por 243 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería FCS de la UNAC, para lo cual se aplicó el muestreo probabilístico.

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

Dónde:

n = Tamaño de la muestra.

N = Es el tamaño de la población comprendida; por 658 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – UNAC.

Z = Se realizó con un nivel de confiabilidad de 95% (1.96)

p = Proporción esperada de la característica a evaluar equivalente a 0.5.

q = Es 1 – p (q= 0.5).

e = Es el error de muestreo equivalente a 5% (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5) \cdot (658)}{(0.05)^2 \cdot (658 - 1) + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

n = 243 estudiantes
---------------------

Características de la Muestra Según Sexo, Edad y Ciclo Académico de los  
Estudiantes de La Escuela Profesional De Enfermería De La Universidad  
Nacional Del Callao 2014

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Año de Estudio</b>		
Primero	21	8,6%
Segundo	23	9,5%
Tercero	25	10,3%
Cuarto	22	9,1%
Quinto	29	11,9%
Sexto	23	9,5%
Séptimo	31	12,8%
Octavo	21	8,6%
Noveno	28	11,5%
Decimo	20	8,2%
Total	243	100.0%
<b>Sexo</b>		
Masculino	13	5.3 %
Femenino	230	94.7%

Total	243	100%
Edad		
17 – 20	8	3,3 %
21 – 24	221	90,9 %
Mayor a 25 años	14	5,8%

En los datos generales, en relación a la edad 90,9% (221) tienen entre 21 – 24 años (Ver anexo 3) y el 94.7% (230) son del sexo femenino (Ver anexo 4).

**Criterios de inclusión:**

Estuvo conformada por estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería matriculados de todos los ciclos de estudio.

Estudiantes que se encuentren en clase al momento de la aplicación de los instrumentos de la sección Pregrado de la Escuela Profesional de Enfermería.

**Criterios de exclusión:**

No están incluidos en el estudio

- Estudiantes del Doctorado y Postgrado
- Estudiantes que no acepten su participación en la presente investigación.
- Estudiantes ausentes en el día de la aplicación del estudio.

#### **4.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

Para la recolección de los datos de la presente investigación se utilizó como técnica la entrevista y como instrumentos dos cuestionarios:

1. Escala de Holmes y Rahe: instrumento validado para medir el Estrés, se divide en tres dimensiones que son sistema motor, sistema neurovegetativo y sistema cognitivo, de las cuales comprende sesenta y cinco preguntas.

Escala de estrés de Holmes y Rahe:

En 1967, Holmes y Rahe inventaron una escala de estimación del reajuste social a través del cual media el estrés. La cual fue adaptada a la población de estudiantes, siendo modificada y aprobada por el psicólogo clínico del "Centro de Salud Mental Moisés Heresi", Doctor Ernesto Cazorla. La escala consta de 40 acontecimientos o sucesos vitales acaecidos en el último año, a los cuales se les asigna valores relacionados con la cantidad de estrés, de tal manera que relaciona la acumulación de los cambios de vida que totaliza el estrés con la probabilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas.

De acuerdo a los puntajes obtenidos se presenta los siguientes niveles de estrés.

- Estrés Normal: Va de 0 a 65 puntos.
- Estrés Leve: Va de 66 a 130 puntos.
- Estrés Moderado: Va de 131 a 199 puntos.
- Estrés Grave: Va de 200 a 260 puntos.

Estrés por dimensiones:

✓ Sistema Motor:

Rango:	puntuación	Rango
Normal	1	<22
Leve	2	22-44
Moderado	3	45-67
Grave	4	68-88

✓ Sistema Neurovegetativo

Rango:	Puntuación	Rango
Normal	1	0-18
Leve	2	19-40
Moderado	3	41-62
Grave	4	63-84



✓ Sistema Cognitivo:

Rango:	Puntuación	Rango
Normal	1	<22
Leve	2	22-44
Moderado	3	45-67
Grave	4	68-88

2. Escala de estimación de Estrategias Afrontamiento de Estrés según COPE 28, instrumento validado, está dividido en catorce dimensiones y compuesta por veintiocho preguntas.

Escala de estimación de estrategias de Afrontamiento de COPE: Es un instrumento desarrollado en los Estados Unidos de Norteamérica por Carver et al.<sup>30</sup> en 1989, en una muestra de 978 estudiantes de la universidad de Miami.

En el Perú el cuestionario fue traducido y validado por Salazar el 31 en 1992, la versión traducida del cuestionario en primer lugar fue sometido al juicio de cuatro jueces psicólogos de profesión con conocimiento del idioma inglés, para que verifique su correcta traducción y la validez del contenido de cada una de las escalas, las observaciones de esto fueron tomados en cuenta para reemplazar algunos términos empleados en la traducción inicial.

El instrumento pretende evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento que las personas utilizan frente a situaciones estresantes.

La calificación de las respuestas se realiza en base al puntaje obtenido en la estrategia de acuerdo a las áreas que consta el cuestionario haciendo uso de una planilla y un instructivo de calificación.

Los puntajes a alcanzar según el área de enfoque pueden ser:

- Bueno 57 - 84
- Regular 29 - 56
- Malo 0 - 28

Afrontamiento por Dimensiones:

Afrontamiento Activa

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Religión

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Planificación

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Reinterpretación Positiva

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Apoyo Emocional

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Aceptación

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Apoyo Social

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Negación

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Humor

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Desconexión Conductual

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Auto distracción

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Desahogo

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Autoinculpación

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

✓ Uso de sustancias

Toxicas

Bueno 5 – 6

Regular 3 – 4

Malo 0 – 2

#### **4.5 Procedimientos de Recolección de Datos**

Para la recolección de los datos, se realizó las siguientes actividades:

- Se solicitó la autorización correspondiente a la autoridad de la Escuela Profesional de Enfermería – Facultad Ciencias de la Salud - Universidad Nacional de Callao, previa carta de presentación.
- En las aulas se realizó una explicación de la investigación, se brindó sus objetivos y la justificación a los estudiantes.
- Se les pidió que se retire los estudiantes que no estén de acuerdo con participar y de forma aleatoria se tomó la muestra.
- La recolección y procesamiento de datos estuvo a cargo de las investigadoras ya mencionadas.
- El control de calidad de los datos recolectados estuvo a cargo de las investigadoras responsables.

#### **4.6 Procesamiento Estadístico y Análisis de datos:**

Estadística inferencial porque nos permitió inferir el comportamiento de las variables así mismo se verificó la información mediante pruebas estadísticas del  $\chi^2$  (Chi-Cuadrado) porque las variables de la prueba son cuantitativas.

Los datos han sido procesados utilizando mediante el software-Excel y/o SPSS versión19.

El plan de recolección de datos está directamente relacionado con las variables y los indicadores.

## V. RESULTADOS

### **5.1 Relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNAC 2014.**

La relación estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería permite su adaptación frente a situaciones adversas esporádicas o situaciones continuas causadas por elementos externos (interacción alumno – docente, familiares, ser padres de familia y/o trabajadores activos)

El conocimiento de la existencia de estrés y que tipos de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de enfermería nos permitirá a implementar medidas de promoción y prevención del estrés y así mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

En la Tabla N° 1y la Gráfica N° 1 Se obtuvo el valor de 30% (73 alumnos) de Estrés Leve con Afrontamiento Regular y un 22.6% (55 alumnos) presentaron estrés moderado con afrontamiento regular.

**Tabla N° 1**

Relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería - Universidad Nacional del Callao

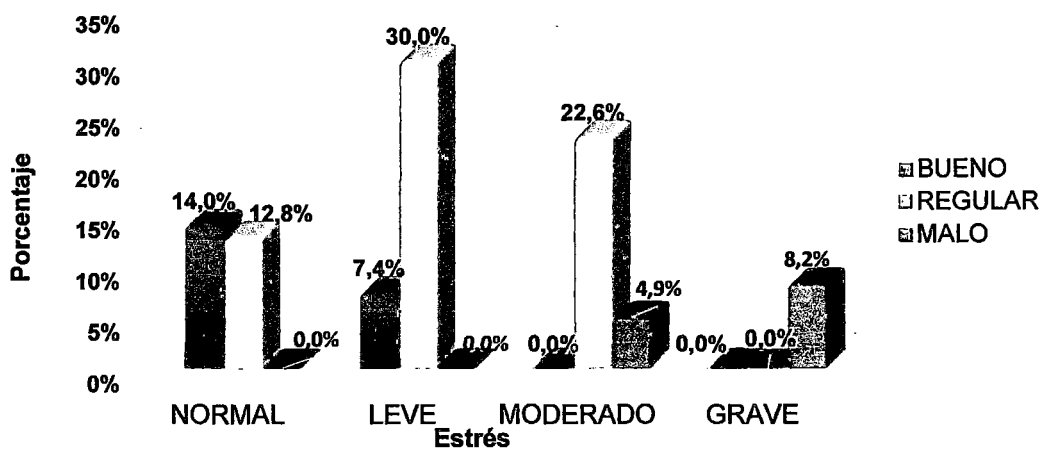
2014

			ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO			Total
			Bueno	Regular	Malo	
ESTRES	Normal	Recuento	34	31	0	65
		% del Total	14,0%	12,8%	0,0%	26,7%
	Leve	Recuento	18	73	0	91
		% del Total	7,4%	30,0%	0,0%	37,4%
	Moderado	Recuento	0	55	12	67
		% del Total	0,0%	22,6%	4,9%	27,6%
	Grave	Recuento	0	0	20	20
		% del Total	0,0%	0,0%	8,2%	8,2%
	Total	Recuento	52	159	32	243
		% del Total	21,4%	65,4%	13,2%	100,0%

FUENTE: DATOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

**Gráfica N° 1**

Relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNAC 2014





## **5.2 Identificación del Nivel de Estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014**

El estrés; es el proceso por el cual percibimos y respondemos a determinados acontecimientos que los evaluamos como amenazantes o que nos constituye un desafío.

Es la respuesta del cuerpo a condiciones externas, que perturban el equilibrio de la persona pudiendo afectarla física, emocional o psicológicamente.

En la Tabla N° 2 y la Gráfica N° 2 “Identificación del Nivel de estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014” se obtuvo como resultado de un 100% (243 alumnos), 37.4% (91 alumnos) presenta Estrés Leve, un 27.6% (67 alumnos) presenta Estrés Moderado.

**Tabla N° 2**

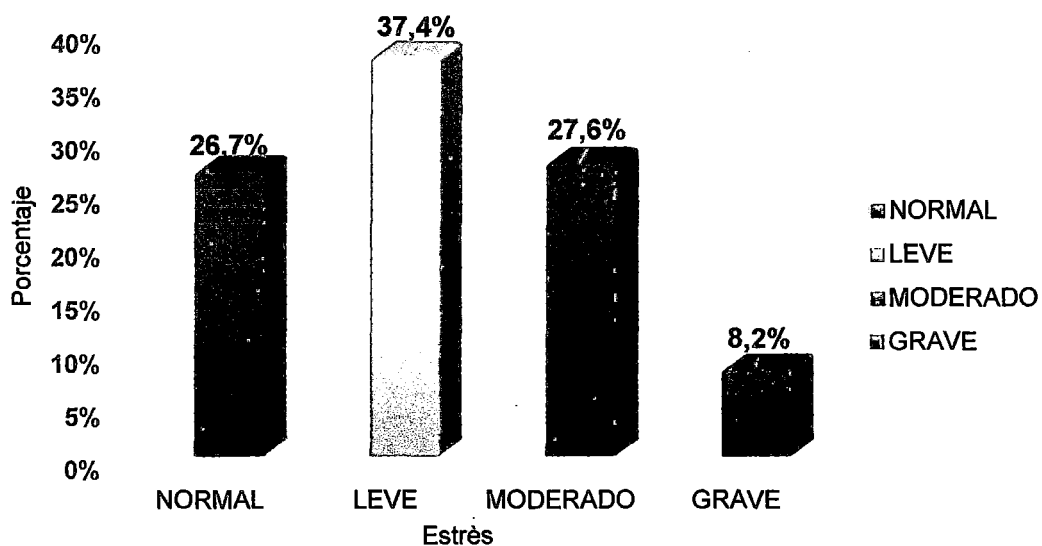
Identificación del Nivel de Estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014

ESTRÉS	FRECUENCIA	%
NORMAL	65	26.7%
LEVE	91	37.4%
MODERADO	67	27.6%
GRAVE	20	8.2%
TOTAL	243	100.0%

FUENTE: DATOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

**Gráfica N° 2**

Identificación del Nivel de Estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014.



### **5.3 Determinación del tipo de Estrategias de Afrontamiento en la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014.**

Las estrategias de Afrontamiento; son un conjunto de acciones las cuales utiliza la persona como respuestas a situaciones adversas provocan un desequilibrio físico, psicológico o emocional.

En la Tabla N°3 y la Gráfica N°3 “Determinación del tipo de Estrategias de Afrontamiento en la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014” se obtuvo como resultado de un 100% (243 alumnos), 65.4% (159 alumnos) presenta una Estrategia de Afrontamiento Regular, un 21.4% (52 alumnos) presenta una Estrategia de Afrontamiento Bueno.

**Tabla N° 3**

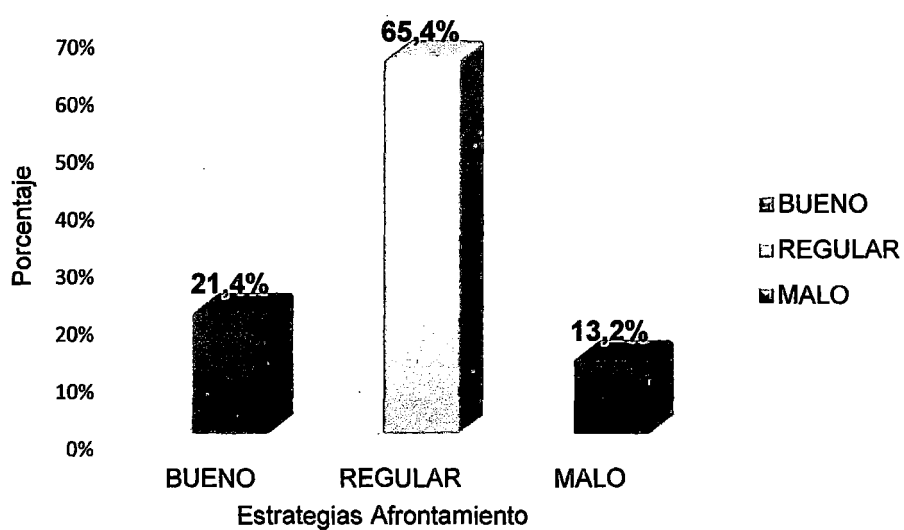
Determinación del tipo de Estrategias de Afrontamiento en la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014.

	FRECUENCIA	%
BUENO	52	21.4%
REGULAR	159	65.4%
MALO	32	13.2%
TOTAL	243	100.0%

FUENTE: DATOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

**Gráfica N° 3**

Determinación del tipo de Estrategias de Afrontamiento en la Escuela Profesional de Enfermería – Universidad Nacional del Callao 2014.



## **VI. DISCUSIÓN**

### **6.1 CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS CON LOS RESULTADOS**

Los estudiantes universitarios se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación le puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, llevarlo a un bajo rendimiento académico y pérdida de control sobre factores estresantes.

Viendo los resultados de la tabla N° 1 y habiéndose aplicado la prueba del Chi cuadrado – Pearson, podemos decir que existe evidencia para afirmar que a un nivel de significancia de  $Pr = 0.000$  existe relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, rechazando la hipótesis nula.

## **6.2 CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS**

### **SIMILARES**

En los resultados de la presente investigación realizada a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, sobre la relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento, se encuentra que de un total de 243 alumnos el 37.4% (91 alumnos) presenta Estrés Leve, un 27.6% (67 alumnos) presenta Estrés Moderado y un 8.2% (20 alumnos) un Estrés Grave estos hallazgos son coincidentes con los reportados por Berrios Gamarra en un estudio realizado sobre Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM (2005) , quien concluyó que de un total de 130 alumnos el nivel de vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en un nivel medio 62.3% ,un nivel alto 22.3% y el 15.4% un nivel bajo lo que nos hace entender que si presentan estrés los estudiantes universitarios.

Por otra parte, las Estrategias de Afrontamiento que muestran los estudiantes universitarios frente al Estrés se obtuvo que el 65.4% presenta una Estrategia de Afrontamiento Regular ; el 21.4% presenta una Estrategia de Afrontamiento Bueno y el 13.2 % una Estrategia de Afrontamiento Malo estos datos son coincidentes con la investigación de Condori Melissa Patricia en su estudio "Estrés Académico y su relación con las Estrategias de Afrontamiento de Los Estudiantes de Enfermería de La Universidad Nacional

Jorge Basadre Grohmann Tacna- Perú” realizado en el año 2012 concluyó que 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%;lo que nos hace entender que los estudiantes universitarios presentan mayor estrategia de afrontamiento Regular.

Referente a la relación entre el Estrés con las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes se encuentra que el 14% de los estudiantes universitarios muestran un estrés Normal con una Estrategia de Afrontamiento bueno y que 30% presentan un estrés leve y una Estrategia de Afrontamiento regular mientras que el 8.2 % un Estrés Grave con una estrategia de afrontamiento malo .Esto puede ser verificada por la prueba de relación de Chi-cuadrado de Pearson cuyo valor de significancia fue  $P = 0.000$  lo que indica una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento . Contrastando con el estudio de Ticona Benavente y Paucar Quispe, en su estudio “Niveles de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa” realizado en el año 2006 concluyendo que el nivel de Estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes.

## VII. CONCLUSIONES

1. Se obtuvo el valor de 30% de la muestra que presentaron estrés Leve con Afrontamiento Regular y un 22.6% presentaron estrés moderado con afrontamiento regular.
2. Se observó en los estudiantes que un 37.4% presentan estrés leve y un 27.6% presenta estrés moderado.
3. Observamos que un 65.4% presentan una estrategia de afrontamiento regular y un 21.4% presenta una estrategia de afrontamiento buena.

De manera específica se concluye:

4. El nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento, según las pruebas de hipótesis con las que fueron contrastadas siendo estas Chi cuadrado – Pearson dando una significancia de  $Pr = 0.000$



## VIII. RECOMENDACIONES

1. Se hace necesario el desarrollo de un curso teórico práctico con un contenido curricular importante durante la formación de pre-grado de manera que los estudiantes reciban una formación básica de afrontamiento al estrés, donde también debería contemplarse en la formación continua el desarrollo de talleres de técnicas para el manejo de situaciones, técnicas de solución de problemas (toma de decisiones), técnicas para facilitar el cambio de conducta.
2. Plan de intervención para disminuir el estrés, en el que se incluyan la relajación, meditación, el ejercicio y la musicoterapia; de esta manera contrarrestar los factores estresantes del entorno que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante, lo cual se llevaría a cabo mediante la prevención primaria, secundaria y terciaria.
3. Se recomienda hacer un estudio experimental posterior luego de haber implementado las dos recomendaciones anteriores para establecer si resultaron.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. **Prevención De Los Trastornos Mentales.** Disponible en:[www.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029\\_spa.pdf](http://www.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf). articulo web. Consultada el 25 de marzo del 2014.
2. INSTITUTO ESPECIALIZADO DE SALUD MENTAL HONORIO DELGADO - HIDEYO NOGUCHI. **Situación de la Salud Mental. Perú: Población Con Altos Niveles De Estrés Según Área Específica y Grupo de Edad en la Costa;** 2006. Disponible en: <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/ssmp/2012-ssmp/index.html#/28>. articulo web. Consultada el 20 de marzo del 2014.
3. DIRESA. **Estrés.** Disponible en:<http://www.diresacallao.gob.pe/wdiresa/estadistica.php>. articulo web. Consultada el 13 de marzo del 2014.
4. BOULLOSA GALARZA, Ginette Isabel. **Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de Estudiantes de la Universidad Privada de Lima.** Tesis para optar el Título Profesional de Psicología .Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú.2013

5. **CONDORI CONDORI, Melissa Patricia. Estrés Académico y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tesis para optar el Título Profesional de Enfermería. Tacna. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann .2012**
6. **PULIDO RULL, Marco Antonio y Otros. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Tesis para optar el Título Profesional de Psicología .México. Universidad Intercontinental. 2011**
7. **ROMÁN COLLAZO y Otros. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista iberoamericana de educación*. Vol. 46(7):2 a 7. 2008**
8. **INGA ESPINOZA. Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes del primer año de enfermería UNMSM 2008. Tesis para optar el Título Profesional de Enfermería. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.2006**
9. **TICONA BENAVENTE Y OTROS. Niveles de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Enfermería global.Vol.19:1-18. 2006.**
10. **SERÓN CABEZAS Nancy. Relación entre los factores Estresantes y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Enfermería de la**

- UNMSM.** Tesis para optar el Título Profesional de Enfermería. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2006.
11. **BERRIOS GAMARRA, Fabiola Norka. Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés y mecanismos de Afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la UNMSM.** Tesis para optar el Título Profesional de Enfermería. Lima. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2006
12. **CELIS Juan y Otros. Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año de la UNMSM 2001.**  
Disponible en:  
[http://sisbib.unmsm.edu.pe/bVrevistas/Anales/v62\\_n1/Ansiedad.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bVrevistas/Anales/v62_n1/Ansiedad.htm). revista web. Consultado el 11 de Marzo del 2014.
13. **SEGURA MÁRQUEZ, Carmen Luisa. Estrategias de Afrontamiento al Estrés e Inteligencia Cognitiva y No Cognitiva en Estudiantes Universitarios.** Tesis para optar el Título Profesional de Psicología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2001.
14. **ASTUDILLO Catalina y Otros. Efectos biopsicosociales del Estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.** Colombia; 2000: 17 a 29.

15. OLIVARES A. **Conductas de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes pre-universitarios.** Academias Fleming y Bardet. Arequipa; 1999.
16. VELIZ, J. **El Estrés y como Evaluarlo,** *Cuadernos de Doctorado en Medicina.* Vol. 1(4) :11 a 43.1997
17. RAILE ALLIGOOD, Martha y Otros. **Modelos y Teorías en Enfermería.** España. Editorial El Sevier S.A. Séptima Edición.2011
18. VALDEZ M. FLORES T. **Psicología Del Estrés** Barcelona. Editorial. Martínez Roca S.A. Primera Edición. 1995
19. WENDKOS OLDS, Sally y Otros. **Psicología.** México. Editorial Mc Graw Hill Interamericana de México S.A. Primera Edición.1998.
20. UNIVERSIDAD DE GRANADA. **El Estrés.** Disponible en:<http://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>. articulo web. Consultada el 13 de abril del 2014.
21. MARTIN I. y Otros. **Estrés Académico en Estudiantes Universitarios.** España .Editorial Colegio Oficial de Psicología universidad de Sevilla S.A. Cuarta Edicion.2007

22. VÁZQUEZ C y Otros. **Estrategias de Afrontamiento.** Disponible en: [http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES\\_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf](http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/PUBLICACIONES_pdf/2000-Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf). Artículo web. Consultada el 13 de abril 2014.
23. VERA M. **La Teoría del Afrontamiento del Estrés de Lazarus y los Moldes Cognitivos.** Disponible en: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>. Artículo web. Consultada el 22 de abril 2014.
24. OBLITAS Luis A. **Psicología de la Salud y Calidad de Vida.** México. Editorial Talleres de Edamsa Impresiones S.A. Segunda Edición. 2008
25. RODRÍGUEZ G. **Efectos de un plan de técnicas de estudio en los estudiantes del primer semestre de la escuela de enfermería. Venezuela: decanato de medicina; 1997.** Disponible en: <http://www.ucla.edu.ve>. artículo web. Consultada el 23 de marzo del 2014.
26. SOLÍS VIDAL. **Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan.** Vol. 7:33 a 39. 2006
27. PINEDA P. **Metodología de la Investigación.** Editorial Washington: OPS. Tercera Edición. 2008: 204-205

# **ANEXOS**

**ANEXO N°01**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	<b>IV. METODOLOGÍA</b>
¿Relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de	Relacionar el estrés con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela	Estrés	Existe relación entre el Estrés y las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de	4.1 Tipo de Estudio El presente estudio de investigación fue de tipo cuantitativo Descriptivo Correlacional de Corte Transversal. Descriptivo, porque se llegó a describir y detallar la situación de las variables tal y como se presentan. Correlacional ya que determinó la medida en que las variables Estrés y Estrategias de Afrontamiento se



<p>la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional del Callao, 2014 ?</p>	<p>Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Del Callao.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Identificar el nivel de estrés en los estudiantes de la escuela</p>	<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE</b></p> <p>Estrategias de afrontamiento.</p>	<p>la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.</p> <p>No existe relación entre el Estrés y las Estrategias de afrontamiento en los</p>	<p>correlacionaron entre sí y de Corte transversal puesto que las variables han sido medidas en un solo momento.</p> <p>4.2 Diseño De Estudio</p> <p>La investigación ha sido de diseño no experimental porque las variables han sido medidas sin ser alteradas en las unidades de análisis. El diseño gráfico es el siguiente</p> <div data-bbox="1399 933 1814 1182" data-label="Diagram"> </div> <p>Dónde:</p> <p>m = Tamaño de la muestra.</p>
---	--	---	--	--

	<p>profesional de enfermería.</p> <p>Determinar el tipo de Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad</p>		<p>estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.</p>	<p>V<sub>1</sub> = Estrés.  V<sub>2</sub> = Estrategias de afrontamiento  r = Relación</p> <p>4.3 Población y Muestra</p> <p>Población (N):</p> <p>La población del presente trabajo de investigación estuvo conformado por 658 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.</p> <p>Por ciclo:</p> <table border="1" data-bbox="1299 1078 1921 1301"> <thead> <tr> <th></th> <th>N</th> <th>m/N * x</th> <th>m</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>I</td> <td>56</td> <td>38%</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>II</td> <td>61</td> <td>38%</td> <td>23</td> </tr> </tbody> </table>		N	m/N * x	m	I	56	38%	21	II	61	38%	23
	N	m/N * x	m													
I	56	38%	21													
II	61	38%	23													

	Nacional Del Callao.			III	68	37%	25
				IV	60	37%	22
				V	80	36%	29
				VI	61	38%	23
				VII	83	37%	31
				VIII	58	36%	21
				IV	76	37%	28
				X	55	36%	20
				total	658	37%	243

				<p>probabilístico.</p> <hr/> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <math display="block">n = \frac{Z^2 pq N}{e^2 (N-1) + Z^2 pq}</math> </div> <p>DONDE:</p> <p>n = Tamaño de la muestra.</p> <p>N = Es el tamaño de la población comprendida; por 658 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería – UNAC.</p> <p>Z = Se realizó con un nivel de confiabilidad de 95% (1.96)</p>
--	--	--	--	--

				<p>p = Proporción esperada de la característica a evaluar equivalente a 0.5.</p> <p>q = Es 1 – p (q= 0.5).</p> <p>e = Es el error de muestreo equivalente a 5% (0.05)</p> <p><b>4.4 Área De Estudio</b></p> <p>La investigación se realizó en la Escuela Profesional de Enfermería – Facultad Ciencias de la Salud- Universidad Nacional de Callao. Siendo nuestra población el total de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.</p> <p><b>4.5. Técnicas e Instrumentos</b></p>
--	--	--	--	--

				<p>Para la recolección de los datos de presente investigación se utilizó como técnica la entrevista y como instrumento el cuestionario que está diseñado de dos partes.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Escala de Holmes y Rahe un instrumento validado para medir el Estrés, se divide en tres dimensiones que son sistema motor, sistema neurovegetativo y sistema cognitivo, de las cuales comprende sesenta y cinco preguntas.</li><li>2. Escala de estimación de Estrategias Afrontamiento de Estrés según COPE 28, instrumento validado, está dividido</li></ol>
--	--	--	--	---

				<p>en catorce dimensiones y compuesta por veintiocho preguntas.</p> <p>4.6 Plan de Análisis estadísticos de datos.</p> <p>Para la recolección de los datos, se realizó las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se solicitó la autorización correspondiente a la autoridad de la Escuela Profesional de Enfermería – Facultad Ciencias de la Salud - Universidad Nacional de Callao, previa carta de presentación.</li> <li>• En las aulas se realizó una explicación de la investigación, se brindó sus objetivos y la justificación a los</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<p>estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les pidió que se retire los estudiantes que no estén de acuerdo con participar y de forma aleatoria se tomó la muestra.</li> <li>• La recolección y procesamiento de datos estuvo a cargo de las investigadoras ya mencionadas.</li> <li>• El control de calidad de los datos recolectados estuvo a cargo de las investigadoras responsables.</li> </ul> <p>4.7 Procesamiento y análisis de datos:</p> <p>Estadística inferencial porque nos permitió inferir el comportamiento de las variables así</p>
--	--	--	--	--



				<p>mismo se verificó la información mediante pruebas estadísticas del <math>\chi^2</math> (Chi-Cuadrado) porque las variables de la prueba son cuantitativas.</p> <p>Los datos han sido procesados utilizando mediante el software-Excel y/o SPSS versión19.</p> <p>El plan de recolección de datos está directamente relacionado con las variables y los indicadores.</p>
--	--	--	--	--

## ANEXO N°02

### CUESTIONARIO PARA LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA FCS – UNAC

#### 1. Título:

“Relación Entre El Estrés y las Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de La Escuela Profesional de Enfermería De La Universidad Nacional Del Callao, 2014”

#### 2. Objetivo:

Obtener información sobre “Relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de La Escuela Profesional de Enfermería

#### 3. Instrucciones:

Marca con un aspa (X) en la respuesta que usted considera correcta. Este instrumento es de carácter anónimo, confidencial con fines de investigación científica.

Agradecemos su participación y colaboración.

#### I. DATOS GENERALES:

##### 1. Señales usted a que sexo pertenece:

a) Varón ( )

b) Mujer ( )

##### 2. Edad:

a) 17 – 20 años ( )

b) 21 – 24 años ( )

c) Mayor a 25 años ( )

## II. ESTRÉS

		Nunca	Casi Nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1.	Sufro de dolores de cabeza					
2.	Me siento rígido y poco flexible					
3.	Siento los músculos contraídos					
4.	Siento dolores en los hombros					
5.	Siento que mis piernas tiemblan					
6.	Siento que no tengo fuerzas en las manos					
7.	Siento debilidad general					
8.	Me canso con facilidad					
9.	Me tiemblan partes del rostro					
10.	Siento dolores de espalda					
11.	Vivo en tensión la mayor parte del tiempo					
12.	Siento que las piernas me pesan					
13.	Me dan calambres en el estomago					
14.	Siento dolores en la nuca					
15.	Siento que me falta energía para realizar todas mis tareas					
16.	Siento calambres en las piernas					

17.	Siento mi cuerpo débil					
18.	Tengo dolores musculares					
19.	Me tiemblan las manos					
20.	Siento mi cuerpo tenso y rígido					
21.	Experimento temblores en las extremidades					
22.	Tengo calambres					
23.	Sufro de irritación de la piel.					
24.	Mi temperatura corporal aumenta.					
25.	Duermo demasiado.					
26.	Tengo sensación de hormigueo en la piel.					
27.	Me siento mareado.					
28.	Siento presión en el pecho.					
29.	Mi temperatura corporal disminuye.					
30.	Sufro de problemas digestivos.					
31.	Siento hinchones en el pecho.					
32.	Me despierto varias veces en la noche.					
33.	Sufro de acidez estomacal.					
34.	Me es difícil conciliar el sueño.					
35.	Me arde la boca del estómago.					
36.	Mi respiración se vuelve irregular.					
37.	Mis manos me sudan.					
38.	Mi corazón late de manera irregular.					

39.	Tengo palpitaciones aceleradas.					
40.	Siento retortijones en el estómago.					
41.	Tengo dificultad en mantener el equilibrio al caminar.					
42.	Sudo en abundancia.					
43.	Me falta el aire.					
44.	Me olvido rápidamente de la cosas.					
45.	Me siento frustrado					
46.	No me puedo concentrar en lo que estoy haciendo.					
47.	Me siento intranquilo.					
48.	Me siento ansioso.					
49.	Pienso que soy una persona mediocre.					
50.	Me olvido de lo que tengo que hacer.					
51.	Perezco perdido en el espacio.					
52.	Pienso en cosas que no puedo sacar de mi mente.					
53.	Olvido donde he dejado las cosas.					
54.	Actúo con rudeza.					
55.	Siento temor sin saber por qué.					
56.	Estallo en cólera con facilidad.					
57.	Me distraigo fácilmente.					
58.	Siento que soy incapaz de enfrentar nuevas responsabilidades.					

<b>59.</b>	Creo que mi capacidad de logro está disminuyendo.					
<b>60.</b>	Pienso que podría fracasar en mis estudios.					
<b>61.</b>	Pienso que todo lo que hago está mal.					
<b>62.</b>	Siento que hago mal las cosas.					
<b>63.</b>	Me es difícil concentrarme en mis estudios.					
<b>64.</b>	Siento que ninguna actividad me interesa en realidad.					
<b>65.</b>	Me paso lamentando mis errores pasados.					

### **III. Estrategias de Afrontamiento:**

#### **COPE-28 (Según el original de Carver, 1997)**

Traducido por Consuelo Morán y Dionisio Manga

**INSTRUCCIONES.** Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

1. \_\_\_\_ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
2. \_\_\_\_ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
3. \_\_\_\_ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
4. \_\_\_\_ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
5. \_\_\_\_ Consigo apoyo emocional de otros.
6. \_\_\_\_ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
7. \_\_\_\_ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
8. \_\_\_\_ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

9. \_\_\_\_ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
10. \_\_\_\_ Rezo o medito.
11. \_\_\_\_ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
12. \_\_\_\_ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
13. \_\_\_\_ Acepto la realidad de lo que ha sucedido.
14. \_\_\_\_ Aprendo a vivir con ello.
15. \_\_\_\_ Me digo a mí mismo "esto no es real".
16. \_\_\_\_ Me niego a creer que haya sucedido.
17. \_\_\_\_ Hago bromas sobre ello.
18. \_\_\_\_ Me río de la situación.
19. \_\_\_\_ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
20. \_\_\_\_ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
21. \_\_\_\_ Me critico a mí mismo.
22. \_\_\_\_ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
23. \_\_\_\_ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
24. \_\_\_\_ Renuncio al intento de hacer frente al problema.
25. \_\_\_\_ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.

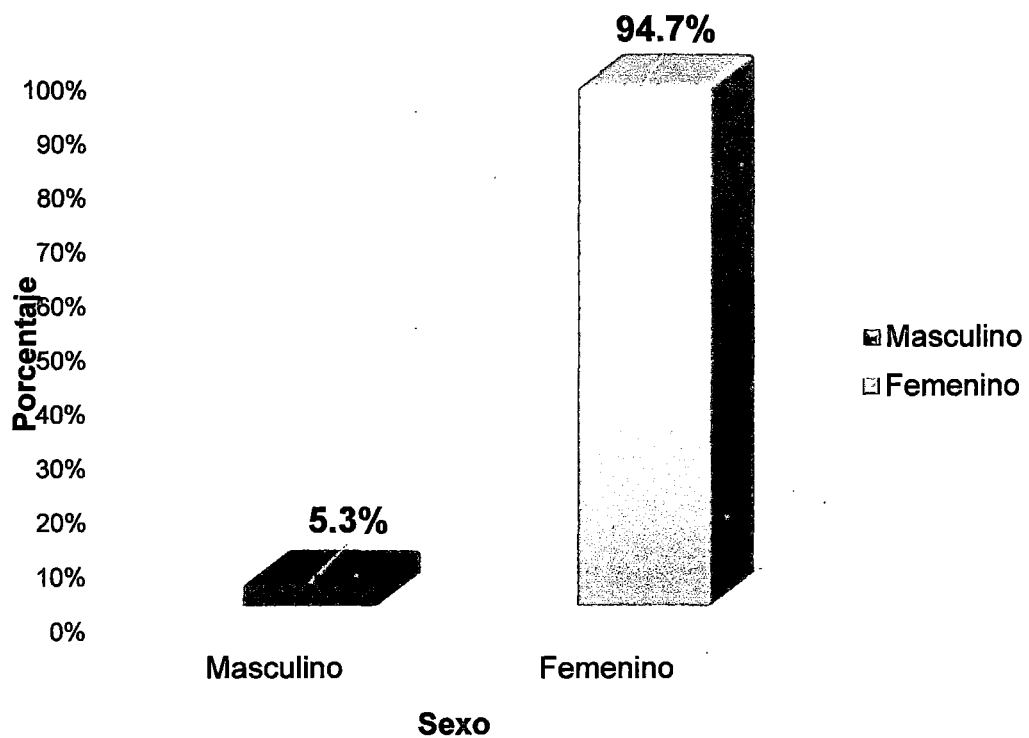


26. \_\_\_\_ Expreso mis sentimientos negativos.
27. \_\_\_\_ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
28. \_\_\_\_ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.

**ANEXO N° 03**

**GRÁFICO N°4**

**ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO SEGÚN SEXO - 2014**

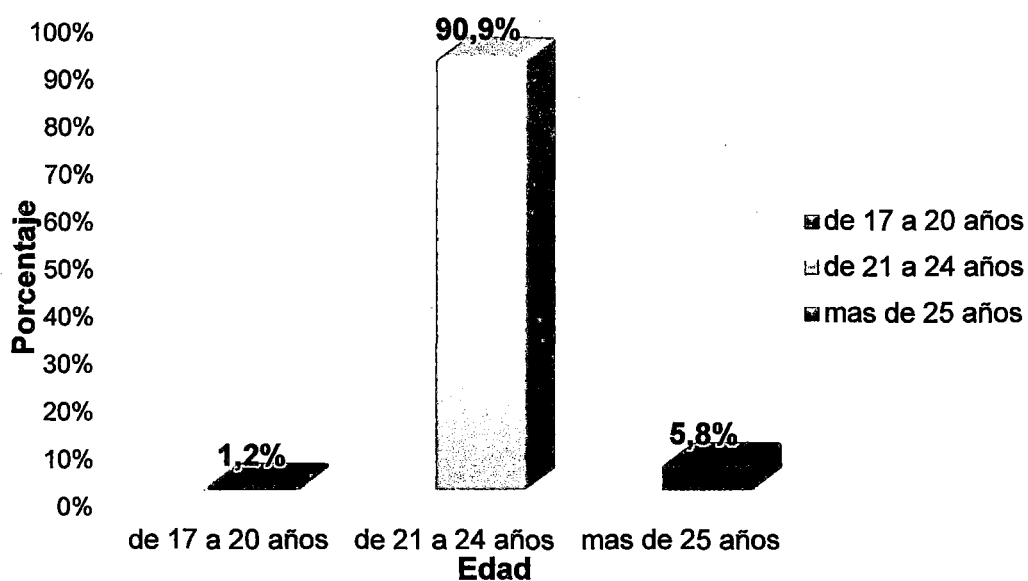


En el grafico observamos que el sexo femenino prevalece 94,7% (230) y solo el 5,3% (10) son del sexo masculino.

## ANEXO N° 04

### GRÁFICO N°5

#### ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO SEGÚN EDAD - 2014



En el gráfico, se observa que el 90,9% (221) de los estudiantes tienen una edad entre 21 a 24 años. Asimismo se observa que el 5,8%(14) de los estudiantes tienen más de 25 años edad y el 1,2% (3) entre 17 y 20 años

**ANEXO N° 5**  
**COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS**  
**PRUEBA DE CHI CUADRADO**

**HIPOTESIS:**

**H<sub>0</sub>:** No Existe relación entre el Estrés y las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

**H<sub>1</sub>:** Existe relación entre el Estrés y las Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao.

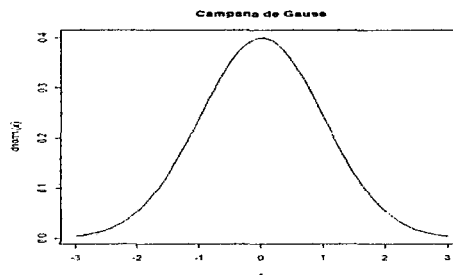
**Nivel de significancia:** (0.05)

Para un  $p < 0.05\%$

**Decisión:** Rechazo H<sub>0</sub>, y acepto H<sub>1</sub> porque  $p < 0.05$

**Pearson**  $\chi^2(6) = 206.0381$  Pr = 0.000

**Fisher's exact** = 0.000



**CONCLUSIÓN:** Por lo tanto existe evidencia para afirmar que a un nivel de significancia de Pr = 0.0000 existe relación entre el Estrés y las Estrategias de Afrontamiento.