

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016**

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

TESISTA:

Bach. MOLINA QUISPE, Carmen Rosa

ASESORA:

Dra. Cutipa Chávez, Lastenia

Puerto Maldonado, 2017

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE
LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016**

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

TESISTA:

Bach. MOLINA QUISPE, Carmen Rosa

ASESORA:

Dra. Cutipa Chávez, Lastenia

Puerto Maldonado, 2017

DEDICATORIA

Con todo cariño y amor para mis padres y hermanos que hicieron
todo lo posible para que yo pueda lograr mis sueños

A mis amigos, con los que juntos logramos terminar este largo camino

A todos ustedes, los tendré siempre en mi corazón y les quedo
muy agradecida.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por indicarme el camino a seguir.

A mi familia por su apoyo incondicional en todo momento.

A mi asesora de tesis Dra. Lastenia Cutipa Chávez, con quien concluí el presente estudio, así mismo a mis profesores por sus diferentes formas de enseñar, quienes me incentivaron en muchos sentidos a seguir adelante, por sus orientaciones y ayuda durante todo el estudio.

PRESENTACIÓN

Sr. Decano de la Facultad de Educación

Dr. Fredy Rolando Dueñas Linares

Cumpliendo las normas que sobre investigación se hallan aprobadas en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, pongo en su consideración el estudio intitulado “INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”, elaborado con la finalidad de optar al Título profesional de Licenciada en Enfermería, conforme lo prevé la Ley Universitaria.

Esperando se encuentre a la altura de las circunstancias.

Carmen Rosa Molina Quispe

RESUMEN

El estudio denominado “Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”, se realizó con el objetivo de “determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”, “tuvo un diseño descriptivo correlacional, realizado en una muestra de 48 estudiantes”. Se emplearon dos instrumentos para el recojo de información: Inventario SISCO y una encuesta sobre rendimiento académico.

“El nivel de estrés predominante entre los estudiantes de Enfermería estudiados es moderado en 63,3%”. Al análisis dimensional se evidenció que existen reacciones físicas leves en 55,1%, las reacciones psicológicas y reacciones comportamentales son predominantemente leves en 51%, las estrategias de preocupación predominantes son moderadas en 63% y las inquietudes ante la situación son predominantemente moderadas en 61,2%.

“El rendimiento académico de los estudiantes estudiados es regular en 93,9%”.

“Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico, así mismo entre las reacciones físicas en el rendimiento académico; la influencia de las reacciones psicológicas en el rendimiento académico, las reacciones comportamentales en el rendimiento académico, las estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo en el rendimiento académico y entre la inquietud ante las situaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela

Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016, con una correlación de Pearson de ,680 y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.

Descriptores: Rendimiento académico, estrés, nivel de estrés.

ABSTRACT

The study entitled "Influence of stress on academic performance in students of the Nursing Professional School of the Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016", "was carried out with the objective of determining the influence of stress on academic performance in the Students of the Professional School of Nursing of the Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios Madre de Dios, 2016, had a descriptive correlational design, carried out in a sample of 48 students". Two instruments were used for the collection of information: SISCO Inventory and an Academic Performance Survey.

The predominant level of stress among nursing students studied is moderate in 63.3%. Dimensional analysis revealed that there are slight physical reactions in 55.1%, psychological reactions and behavioral reactions are predominantly mild in 51%, predominant preoccupation strategies are moderate in 63% and concerns about the situation are predominantly moderate in 61,2%.

The academic performance of the students studied is regular in 93.9%.

„There is a direct and significant relationship between the level of stress and academic performance, as well as between physical reactions in academic performance; The influence of psychological reactions on academic achievement; behavioral reactions on academic achievement; strategies for dealing with worry or nervousness in academic performance; and between concern about situations in academic achievement in students at the Professional School of Education“. Nursing of the National Amazonian

University of Madre de Dios, 2016, with a Pearson correlation of 680 and with a significance of, 000 to 95% confidence.

Descriptors: Academic performance, stress, stress level.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTOS.....	5
PRESENTACIÓN	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	9
ÍNDICE	11
INTRODUCCIÓN.....	17
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	17
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
1.3 OBJETIVOS	20
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	20
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
1.4. VARIABLES.....	21
1.4.1 VARIABLE DEPENDIENTE	21
1.4.2 VARIABLE INDEPENDIENTE.....	21
1.4.3 VARIABLE INTERVINIENTE.....	21
1.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	22
1.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	22

1.5.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	24
1.6 HIPÓTESIS	25
1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL	25
1.6.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	25
1.7 JUSTIFICACIÓN.....	25
1.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS	26
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	27
2. 1. ANTECEDENTE DE ESTUDIO	27
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	27
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES.....	33
2.1.3 A NIVEL LOCAL.....	37
2.2 BASES TEÓRICAS	37
2.2.1 ESTRÉS.....	37
Diagnóstico	52
Tratamiento	53
2.2.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	55
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	56
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	58
3.1 TIPO DE ESTUDIO	58
3.1.1 CORRELACIONAL.....	58

3.1.2	TRANSVERSAL.....	58
3.2	DISEÑO.....	58
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	58
3.4	CRITERIO DE SELECCIÓN.....	60
3.4.1	CRITERIO DE INCLUSIÓN.....	60
3.4.2	CRITERIO DE EXCLUSIÓN.....	60
3.5	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	60
3.5.1	TÉCNICA.....	60
3.5.2	INSTRUMENTO.....	60
3.6	PROCEDIMIENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN.....	60
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....		61
4.1	FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS.....	61
4.2	RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	65
4.3	ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS.....	77
4.4	MATRIZ DE CORRELACIONES.....	80
4.5	PRUEBA DE NORMALIDAD.....	82
4.6	PRUEBAS DE HIPÓTESIS.....	83
4.6.1	PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL.....	83
4.6.2	PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECÍFICAS.....	86
CONCLUSIONES.....		97

SUGERENCIAS	99
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	100
ANEXOS	106
ANEXO Nro. 1: Matriz de consistencia	107
ANEXO Nro. 2: Instrumentos.....	109
ANEXO Nro. 3: Solicitud para la realización del trabajo de investigación	116
ANEXO Nro. 4: Autorización para realizar el estudio	110
ANEXO Nro. 5: Solicitud de validación.....	111
ANEXO Nro. 6: Ficha de validación por juicio de expertos.....	112
ANEXO Nro. 7: Base de datos.....	113

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01. Resumen de procesamiento de casos.....	58
Tabla 02. Estadísticas de escala.....	58
Tabla 03. Estadísticas de fiabilidad.....	58
Tabla 04. “Nivel de estrés de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	61
Tabla 05. “Dimensión reacción física de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	63
Tabla 06. “Dimensión reacción psicológica de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	64
Tabla 07. “Dimensión reacción comportamentales de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	66
Tabla 08. “Dimensión estrategias para enfrentar la preocupación y el nerviosismo de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	67
Tabla 09. “Dimensión inquietud ante la situación de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	69
Tabla 10. “Variable rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	70
Tabla 11. “Estadísticos descriptivos para la variable estrés y sus dimensiones”.....	72
Tabla 12. “Estadísticos descriptivos para la variable rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional amazónica de madre de dios, 2016”.....	74
Tabla 13. “Matriz de correlaciones de las variables y dimensiones en estudio”.....	76
Tabla 14. Prueba de normalidad.....	77
Tabla 15. Correlación del nivel de estrés y rendimiento académico.....	78
Tabla 16. Resumen de modelo.....	78
Tabla 17. Anova.....	79
Tabla 18. Coeficientes.....	79
Tabla 19. Correlación rendimiento académico y dimensión reacción físicas.....	81
Tabla 20. Correlación rendimiento académico y dimensión reacción psicológica.....	83
Tabla 21. Correlación rendimiento académico y dimensión reacción comportamentales.....	85
Tabla 22. Correlación rendimiento académico y dimensión estrategias para enfrentar el miedo o nerviosismo.....	87
Tabla 23. Correlación rendimiento académico y dimensión inquietud ante las situaciones.....	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico 01. Nivel de estrés.....	62
Grafico 02. Dimensión reacción física.....	63
Grafico 03. Dimensión reacción psicológica.....	65
Grafico 04. Dimensión reacción comportamentales.....	66
Grafico 05. Dimensión estrategias para enfrentar la preocupación y el nerviosismo.....	68
Grafico 06. Dimensión inquietud ante la situación.....	69
Grafico 07. Rendimiento académico.....	71
Grafico 08. Grafico P-P normal de regresión residuo estandarizado.....	80

INTRODUCCIÓN

Ante el desarrollo de la historia el ser humano se encuentra con diferentes situaciones que apuntan a los problemas del estrés, conllevando a convertirse en una enfermedad. Este es un fenómeno social, presente cuando las personas no logran adaptarse a los requerimientos del medio. En un mundo cada vez más competitivo, esta es una realidad.

“Obviamente y para algunos investigadores, éste es un proceso fisiológico normal que prepara al sujeto para responder ante diversas situaciones de exigencia. Su manejo inapropiado puede situar al individuo en condición de riesgo”.

Ante muchos estudios sobre el estrés; se ha convertido en un factor de enfermedad, por ejemplo se halla presente entre los estudiantes de las universidades, los que hacen frente a una nueva forma de aprendizaje, en la cual hay que organizarse personalmente para poder tener resultados favorables, en otras palabras terminar los estudios y lograr tener un título profesional.

En la universidad se percibe la sobrecarga, pues son varias las actividades de cada asignatura, más aun si se trata de cursos con prácticas de campo, como es el caso de los estudios de enfermería. “Por esto, hay que considerar que si bien el estrés es un síndrome que afecta a todo tipo de personas, puede estar más presente en algunos tipos de estudiantes, especialmente si se toma en cuenta que puede guardar relación a su rendimiento académico”.

“El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo”. “En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo”.

En dicha investigación se expresa temas del estrés siendo uno de los problemas más significativos en los estudiantes, conllevando a un bajo rendimiento académico en sus estudios.

Por ello se efectuó la presente tesis que tiene como objetivo “determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios”. Mismo que abarca cuatro capítulos los cuales se detallan a continuación:

En el capítulo I, comprende “el planteamiento del problema de mi investigación, en el cual se describe brevemente si existe influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, además se formula los objetivos de investigación, sus hipótesis, su justificación, sus consideraciones éticas”.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico, conformado por todos los contenidos concernientes a las dos variables; ello incluye teorías de estudio de investigación, conceptos y definiciones.

En el capítulo III, se presentan “el diseño metodológico, el cual incluye el tipo de estudio, el diseño, la población y muestra, el criterio de selección, los recursos, las técnicas e instrumentos utilizados y el cronograma”.

En el capítulo IV, se presenta los resultados.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Desde el punto de vista de la Enfermería, existe una taxonomía especial, la Taxonomía NANDA, en la cual se consigna el afrontamiento/Tolerancia al estrés como un problema a ser abordado por enfermeras, y es que en la práctica la enfermería cumple una labor en la promoción de la salud mental.

El estrés “es un término cada vez más utilizado en medicina, y específicamente en el ámbito de la psiquiatría”. “Involucra procesos físicos, químicos y emocionales, que puede conducir a enfermedades físicas, psicológicas y emocionales”. Las personas modifican su capacidad para maniobrar el estrés. “La forma en que una persona percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar a un acontecimiento estresante o al estrés frecuente (1)”.

“El estrés es un estímulo que agrede emocional o físicamente, si el peligro es real o percibido como tal el resultado será igual, es decir surgirá el equilibrio, el cual dependerá de la situación de cada persona, así cada uno reacciona de forma distinta ante los estresores, es decir los niveles de tolerancia son personales”.

“El rendimiento académico es un proceso multicausal donde interviene la cuantificación y cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos (2)”.

El rendimiento académico es un proceso que se ve afectado por las cuestiones personales, psicológicas y sociales. Los jóvenes presentan un bajo rendimiento académico por la dificultad para enfocarse a su proceso formativo, por causa de sus problemas individuales, determinadas situaciones o acontecimientos estresantes que son dañinos, amenazadores o ambiguos, alteraciones del funcionamiento del organismo y el bienestar general e integral de las personas.

Los estudiantes de las universidades mayoritariamente tienen entre 16 - 19 años al ingresar y entre 20 - 29 años al terminar, lo que implica que comienzan estudios muy jóvenes, cuando no son ni siquiera maduros emocionalmente pues se hallan en la adolescencia tardía. “Así un grupo de investigadores encontraron que los estudiantes con mayor edad presentan niveles de estrés menores que los más jóvenes”. “Esto puede deberse a que los estudiantes de mayor edad han desarrollado una serie de habilidades y recursos psicológicos asociados a la madurez, que les ayudan a enfrentarse y adaptarse a estresores como la sobrecarga de trabajo con mayor facilidad (3)”.

“El problema detectado en estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, evidencia que pueden estar padeciendo de este

problema mental ya que verbalizan sus sensaciones físicas (insomnio, cansancio, migraña, etc), también psicológicas (incapacidad de relajación, sensación de que algo está mal, problemas de concentración, etc)”. Lo cual aparentemente se incrementa en apocas de evaluaciones, siendo variable en todos los ciclos. Las situaciones que lo originan parecen ser diversas y pueden estar afectando además su rendimiento académico, por lo que merece ser estudiado para brindar una respuesta a la pregunta de investigación:

El estrés en el ámbito académico puede relacionarse al rendimiento, de esta forma una persona puede entrar en estrés al encararse a su realidad académica, traducida en sus calificaciones o puede generarse por el ritmo de trabajo académico, es decir por situaciones estresantes en cada una de las asignaturas que tiene en su matrícula.

Los jóvenes presentan un bajo rendimiento académico por la dificultad para enfocarse a su proceso formativo, por causa de sus problemas individuales, determinadas situaciones o acontecimientos estresantes que son dañinos, amenazadores o ambiguos, alteraciones del funcionamiento del organismo y el bienestar general e integral de las personas. “En el presente estudio se aborda el estrés como un efecto derivado de la interacción del estudiante con un sistema formativo (universidad) y su relación con el rendimiento académico, es decir la adaptación que hace el estudiante ante un estresor y su reflejo en las calificaciones”.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

“Determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- “Determinar el nivel de estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.
- “Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.
- “Establecer la influencia de las reacciones físicas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.
- “Determinar la influencia de las reacciones psicológicas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.
- “Establecer la influencia de las reacciones comportamentales en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

- “Establecer la influencia de las estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.
- “Establecer la influencia de la inquietud ante las situaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

1.4. VARIABLES

1.4.1 VARIABLE DEPENDIENTE

- Estrés

1.4.2 VARIABLE INDEPENDIENTE

- Rendimiento académico

1.4.3 VARIABLE INTERVINIENTE

- Características sociodemográficas

1.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.5.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE VALORACION	TIPO DE VARIABLE	EXPRESION FINAL
Estrés	Situación de desadaptación personal a estímulos externos	Reacciones físicas	1. "Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)".	Nunca Rara vez A veces Casi siempre Siempre	Cuantitativa/O rdinal	Leve Moderado Crónico
			2. "Fatiga crónica (cansancio permanente)".			
			3. "Dolores de cabeza o migrañas".			
			4. "Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea".			
			"Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc".			
		5. "Somnolencia o mayor necesidad de dormir"				
		Reacciones psicológicas	6. "Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)".			
			7. "Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)".			
			8. "Ansiedad, angustia o desesperación".			
			9. "Problemas de concentración".			
			10. "Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad".			
		Reacciones comportamentales	11. "Conflictos o tendencia a polemizar o discutir".			
			12. "Aislamiento de los demás".			
			13. "Desgano para realizar las labores escolares".			
14. "Aumento o reducción del consumo de alimentos".						

			15. "Otras (especifique)".			
		Estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo	16. "Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)".			
			17. "Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas".			
			18. "Elogios a sí mismo".			
			19. "La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)".			
			20. "Búsqueda de información sobre la situación".			
			21. "Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)".			
			22. "Otra (especifique)".			
		Inquietud ante las situaciones	23. "Competencia con los compañeros del grupo".			
			24. "Sobrecarga de tareas y trabajos escolares".			
			25. "La personalidad y el carácter del profesor".			
			26. "Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)".			
			27. "El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)".			
			28. "No entender los temas que se abordan en la clase".			
			29. "Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)".			

			30. "Tiempo limitado para hacer el trabajo".			
			31. "Otras (especifique)".			

1.5.2 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE/ ESCALA DE DIMENSIÓN	EXPRESIÓN FINAL
Rendimiento académico	Resultado del proceso educativo expresado en una calificación en el sistema vigesimal	Promedio ponderado	Nota obtenida en promedio	Cuantitativa Ordinal	Muy bueno Bueno Regular Deficiente
		Número de asignaturas matriculadas en el anterior semestre	Cantidad	Cuantitativa Ordinal	
		Número de asignaturas aprobadas en el anterior semestre	Cantidad	Cuantitativa Ordinal	
		Número de asignaturas abandonadas en el anterior semestre	Cantidad	Cuantitativa Ordinal	

1.6 HIPÓTESIS

1.6.1 HIPÓTESIS GENERAL

- “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el nivel de rendimiento académico”.

1.6.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- “Existe un nivel de estrés moderado de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAMAD”.
- “El rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNAMAD es regular”.
- “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico”.
- “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés psicológico y el nivel de rendimiento académico”.
- “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés comportamental y el nivel de rendimiento académico”.
- “Existe relación directa y significativa entre las estrategias para enfrentar la preocupación y/o nerviosismo y el nivel de rendimiento académico”.
- “Existe relación directa y significativa entre las estrategias para enfrentar la inquietud ante la situación y el nivel de rendimiento académico”.

1.7 JUSTIFICACIÓN

“El estrés es un tema muy discutido y estudiado por que sus niveles van aumentando, afecta y perjudica a todas las personas sin distinción de edades, ni estatus económicos”. Los estudiantes de diversos niveles, en el presente caso universitarios, también son posibles de sufrir estrés, debido a que no necesariamente se adaptan de manera adecuada al nivel, en el cual se requiere mucha predisposición, compromiso y acción independiente de aprendizaje, para que se logre un aprendizaje eficiente, en el que el estudiante

ha dejado de ser un componente pasivo, para convertirse en el gestor de su aprendizaje, lo que obviamente genera demandas que no son satisfechas por completo, surgiendo así el estrés.

En el caso de los estudiantes es importante su estudio en especial relacionado a su rendimiento académico por que permitirá conocer como la influencia de este pudiera tener efectos en el desempeño de las personas. Este problema se viene presentando también en el grupo de estudiantes de la UNAMAD, los que evidencian niveles variables de estrés que de hecho vienen afectando su desempeño, por lo que es importante estudiar este tema.

El riesgo que existe es que ante una situación estresante haya una desadaptación y afecte el rendimiento, y luego se produzcan comportamientos indeseados como refugiarse en el alcohol, drogas, ocasionen problemas familiares, bajo rendimiento académico, etc.

Los resultados del estudio pueden servir para visibilizar la reunión de estos dos problemas en una población joven, además de servir como antecedente para realizar otros estudios de investigación más profundos sobre el tema.

1.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

“En el presente estudio se evaluó el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes matriculados en la Escuela de Enfermería a través de un instrumento, el cual fue completamente anónimo, no se identificaron a los participantes y los resultados fueron de uso estrictamente académico, para ello se hizo firmar el consentimiento informado”.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. ANTECEDENTE DE ESTUDIO

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

DÍAZ S, ARRIETA K, GONZÁLEZ F., en el estudio “ESTRÉS ACADÉMICO Y FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA, CHILE, 2014”.

Tuvo como objetivo “asociar estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología”. “La investigación fue de corte transversal con una muestra aleatoria de 251 estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias (Colombia)”. “Se midieron características sociodemográficas, estrés académico (escala SISCO) y funcionalidad familiar (APGAR familiar)”. “Se estimó ocurrencia (prevalencias), asociación entre variables y análisis multivariable”.

Como resultado “el estrés académico se presentó en 87,3% de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente; la disfuncionalidad familiar se comportó como un factor asociado para el estrés académico (OR=2,32)”. En el análisis de regresión logística, el modelo que mejor que explica el estrés académico estuvo conformado por los siguientes factores: la participación familiar, sexo y ciclo académico cursado ($p= 0,0001$; $X^2= 22,9$).

En conclusión los problemas familiares pueden recaer ante el estrés en los estudiantes de odontología influyendo un bajo rendimiento académico. Por consiguiente esto genera que la relación con el entorno de las familias y su casa de estudios necesiten más atención por expertos en el tema (4).

LABRADOR C Z., en el estudio “EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE FARMACIA Y BIOANÁLISIS, UNIVERSIDAD DE LOS ANDES, MÉRIDA, VENEZUELA, 2011”.

“El objetivo de la investigación fue valorar el nivel de estrés académico en estudiantes del curso regular de las carreras de farmacia y bioanálisis de la Universidad de los Andes, pudiendo establecerse, a partir del procesamiento estadístico de los datos recolectados, que el estrés académico presentado por los alumnos es moderado (\bar{x} 5.04; s 1.18) .

“El mayor porcentaje de estudiantes de ambas carreras son mujeres 79,6%, la edad promedio es de 21,4 años, el 80,2% no ejercen actividad laboral, el 93,1% son solteros, el 91,8% no tienen hijos, el 52,4% provienen de estados diferentes a Mérida y el 47,6%, son originarios de Mérida, el 40,8% cursan entre el primer y tercer semestre de la carrera, el 57,9% estudian de dos a tres horas diarias y el 75,6% manejan el estrés descansando en casa (5)”.

MARTÍN MONZÓN, ISABEL MARÍA., en el estudio “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, ESPAÑA, 2007”.

Para la investigación se desarrolló con 40 universitarios de cuatro asignaturas de “Psicología, Ciencias Económicas, Filosofía Inglesa y Filosofía Hispánica”. “Fueron evaluados a lo largo de dos momentos

temporales que diferían en la proximidad a la fecha de los exámenes: período sin exámenes (marzo) y período con exámenes (junio)".

Se observa que hay un mayor nivel de estrés por parte de los estudiantes en la etapa de pruebas. "Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados". "Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor (6)".

MARTY M, LAVÍN M, FIGUEROA M, LARRAÍN DE LA CRUZ D, CRUZ C., en el estudio "PREVALENCIA DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES Y SU RELACIÓN CON ENFERMEDADES INFECCIOSAS, CHILE, 2005".

El estudio se realizó con el objetivo de "conocer la prevalencia de estrés en estudiantes del área de salud de la Universidad de los Andes y comparar subgrupos por género, carrera y año de estudio". "Determinar si existe correlación entre estrés y enfermedad infecciosa". El estudio cuenta con 438 universitarios de Medicina, y universitarios del 1° año de Enfermería, Psicología y Odontología de la Universidad de los Andes.

Para el estudio se halló un mantenimiento en el estrés de 36,3%, y fue más en el sexo femenino que en el sexo masculino ($p < 0,05$). La carrera de medicina presenta más alto estrés que al de las demás carreras, y para psicología hay un bajo valor ($p < 0,005$). "El primer año de medicina tiene más estrés que el resto de los cursos de la carrera ($p < 0,01$)".

Posteriormente, se vio que hay una semejanza objetiva entre el estrés y las enfermedades infecciosas (0,05).

En conclusión hay un mayor porcentaje de universitarios que estudian en dicha universidad con problemas de estrés, y lo que se debe de hacer es captar e identificar para ayudar a tratar dicha enfermedad que altera su salud.

“Como resultado la prevalencia de estrés total (leve, moderado y severo) en las carreras mencionadas de la Universidad de los Andes es de 36,3%”.

“Con un intervalo de confianza del 95%, la prevalencia se encuentra entre 31,8% y 40,8%”.

La prevalencia de estrés leve en esta muestra es de 33,3% y de estrés moderado 3%. No hubo casos de estrés severo.

El mantenimiento global del estrés en las damas es de 40,5%, el 37,8% leve y el 2,7% moderado y en hombres es de 30,1%, el 26,7% leve y el 3,4% moderado (7).

VALLEJO ANAYA L., en el estudio “RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA QUÍMICA FARMACEÚTICA - BIOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, 2011”.

Tuvo como objetivo “analizar si existe una correlación entre el estrés académico y rendimiento académico de los estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica, para tal efecto se realizó un estudio descriptivo correlacional, la muestra se obtuvo mediante el muestreo no probabilístico y por cuotas, de este modo, la muestra quedo conformada

por 138 alumnos de la carrera de química farmacéutica- biológica”. Como instrumento de estudio tuvo “la aplicación del inventario SISCO se realizó de manera individual y en grupo a universitarios dentro de las instalaciones destinadas a la carrera seleccionada para esta investigación (química farmacéutica- biológica)”.

“Como resultado con respecto al rendimiento académico de los estudiantes, este se clasifico en bajo (6 y 7), medio (8) y alto (9 y 10)”. “El nivel bajo y medio obtuvieron el mismo porcentaje 44,9 %, y el nivel alto con 10,1%”.

“El estrés académico se clasificó en leve, moderado y profundo”. Por consiguiente, hay un nivel de estrés en sus estudios por parte de los estudiantes con un 80,6 %.

“El grupo de estudiantes que presenta el nivel más alto de estrés, es el que percibe mayor cantidad de situaciones académicas estresantes ($x=27,64$), seguido del grupo de nivel moderado ($x=19,22$) y quien percibe menos estresores en la escuela, es el grupo de nivel leve ($x=11,62$)”.

En conclusión hay muchas causas para que el rendimiento académico se altere, siendo esto un problema el estrés en los estudiantes universitarios (8).

CARBONO B, CALDERÓN C, LÓPEZ J, TORRES S., en el estudio “PREVALENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO, FACTORES ASOCIADOS Y NIVELES DE PRESIÓN ARTERIAL EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE ODONTOLOGÍA DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ DE CARTAGENA, COLOMBIA, 2013”.

Tuvo por objetivo “determinar la prevalencia del estrés académico, los factores asociados y los niveles de presión arterial en los estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena”. El estudio fue descriptivo-transversal, la muestra en estudio fue de 245 estudiantes, “se empleó el cuestionario de opinión autodiligenciable que mide el estrés académico y los factores asociados al estrés, aplicando el cuestionario DES 30”.

“Con relación al estrés académico se encontró que los estudiantes del nivel de formación clínico presentaban los niveles de estrés más elevados con un 2,12% de mediana para el sexo masculino, y 2,19% para el sexo femenino, seguido por los estudiantes del nivel de formación básico en el género femenino con un 2,14%, los estudiantes del nivel preclínico presentaron un 2,06% en ambos sexos y el nivel de formación que presentó los porcentajes de estrés más bajos fue el nivel básico de sexo masculino con una media de 2,03%”.

Las causas de estrés que tuvieron más alto valor de estrés fue el miedo a reprobación un curso o un año con un promedio de 3,02 donde el 48,98% de los estudiantes opinaron que era un factor muy estresante, seguido por evaluaciones y calificaciones con un promedio de 2,71”.

En conclusión se observó que las causas para presentar un alto porcentaje de estrés en los universitarios de la facultad de odontología, “son el miedo a reprobación un curso o un año, las evaluaciones y calificaciones, el miedo a tratar con pacientes que no declaren la existencia de una enfermedad contagiosa y la falta de tiempo para relajarse (9)”.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

TICONA S B, PAÚCAR G, LLERENA G., en el estudio “NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTIN, AREQUIPA, 2006”.

En la investigación el objetivo fue “determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, para tal efecto se realizó un estudio de tipo transaccional con diseño correlacional, la muestra en estudio fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado”. Para el estudio se desarrolló con la encuesta y un “instrumento de la escala de estrés de Holmes y Rahe y el cuestionario de estimación de afrontamiento, que considera estrategias enfocadas al problema, emoción y percepción”.

“Se obtuvo que la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino 45,30%, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año 32,91%, seguido de segundo 24,79%, tercero 24,79% y cuarto año 17,52%, además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular”. Los valores de estrés fueron los mal altos con 29,91%. Las tácticas que se utilizaron ante la situación fue: “planificación” y “afrontamiento activo”; “orientadas a la emoción”: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y “orientadas a la percepción”: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”.

“Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación del estadístico para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento (10)”.

VARGAS N., en el estudio “ESTRÉS, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO, 2011”.

El objetivo fue “determinar la relación del estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería”. El presente estudio fue descriptivo correlacional de corte transversal, se realizó en la Facultad de “Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo, 2011”. “La muestra se seleccionó con el muestreo aleatorio simple”. “Como instrumento se utilizaron el inventario SISCO de estrés académico, escala de evaluación de estrategias de afrontamiento y escala de valoración de rendimiento académico”. En conclusión el 61,3% de estudiantes de enfermería tienen de 20 a 25 años y el 38,7% de 16 a 19 años, 96% son mujeres, 97,2% proceden de la costa, 56% viven con sus padres; 72% tienen estrés académico medio y el 24% alto; 82,7% tienen estrategias de afrontamiento eficientes; 50,7% tienen rendimiento académico medio y 49,3% alto. “El estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico (11)”.

BEDOYA F, MATOS L, ZELAYA E., en el estudio “NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO, MANIFESTACIONES PSICOSOMÁTICAS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2012”.

Su objetivo fue “determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad privada de lima”. El estudio fue descriptivo transversal, “con una muestra de 187 alumnos”.

En el estudio el problema del estrés van acompañados a los trastornos emocionales en estudiantes que constituyen una problemática que afecta al mundo, en especial a las universidades de las diferentes carreras de la salud.

“La prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres”. “El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores”. “La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés”.

En conclusión “la frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicósomáticas fue moderada a predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de estudio”. Por consiguiente se recomienda que estén en evaluación los estudiantes para detectar su estrés y ayudar con los especialistas para las terapias antidepresiva (12).

ESPINOZA T, ZÚÑIGA J., en el estudio “NIVEL DE ESTRÉS Y RESILIENCIA AUTOPERCIBIDA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS, UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO, ANCASH, 2010”.

Tuvo como objetivo “determinar la relación entre el nivel de estrés y resiliencia autopercebida por los estudiantes, con su rendimiento académico, el presente estudio fue cuantitativa y de corte transversal con un método descriptivo, correlacional, mediante aplicación de cuestionario autoadministrado y revisión del rendimiento académico en reportes de evaluaciones, en una muestra de 180 alumnos”.

“Los estudiantes el 93,9% tuvieron estrés académico”. “El nivel de estrés fue alto en 42,8%, medio en 31,6% y bajo en 25,6%”. “El nivel de resiliencia fue alto en 53,3%, medio en 15% y bajo en 31,7%”. “En rendimiento académico el 53,3%

tuvieron buen rendimiento y 46,7% mal rendimiento”. “De aquellos con estrés alto o mediano el 58,4% tuvieron mal rendimiento académico; 89,9% con estrés alto tuvieron resiliencia alta; 25,6% con resiliencia baja tuvieron mal rendimiento académico”.

En conclusión la gran parte de los universitarios padecían de estrés académico. Presentado un bajo rendimiento académico a causa de los altos niveles de estrés. “Los estudiantes con nivel bajo de resiliencia tenían mal rendimiento académico”. “Los estudiantes con estrés alto, desarrollaron resiliencia alta (13)”.

SERÓN N., en el estudio “RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE FACTORES ESTRESANTES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, LIMA, 2006”.

Tuvo como objetivo “determinar la relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico del estudiante de enfermería de la universidad nacional mayor de san marcos”. “En el estudio se aplicó el método descriptivo correlacional de corte transversal en una población de 59 estudiantes y como instrumentos utilizados fueron el cuestionario, las técnicas de entrevista y el formato de escala de calificación”.

“Los estudiantes de enfermería el 62,8% representan un factor estresante psicológico medianamente significativo (mediana intensidad) y el 59,3% tienen un rendimiento académico regular, correspondiente a un aprendizaje regularmente alcanzado, al establecer ambas relaciones el 32,1% tienen ambas características”.

Se observó “que el 59,3% presentan un rendimiento académico regular que oscila entre 12.22 - 13.80, y un 26% con rendimiento académico bueno que oscila entre, 13.81-15.07 y por último el 15% con, 09 - 12.21 rendimiento académico malo”.

En conclusión “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% que oscila entre 12.22 y 13.80 (14)”.

2.1.3 A NIVEL LOCAL

No se reportan estudios sobre el tema a nivel local

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 ESTRÉS

CONCEPTO DE ESTRÉS

“El estrés (del griego stringere, que significa «apretar» a través de su derivado en inglés stress que significa «fatiga de material») es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada (15)”.

“El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo inespecífico, cualquier demanda específica que se le solicite”. “El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo”. “Estas catecolaminas llegaron

a afectar el comportamiento produciendo un efecto social en relación a uno o varios agentes estresores que afectan a cada persona de un modo concreto (16)".

"Se puede considerar al estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos". "A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (17)".

DEFINICIÓN

Se define al estrés como un estado de tensión nerviosa que se genera por problemas de trabajos, ansiedades, preocupaciones, etc. "Suele manifestarse a través de una serie de reacciones que van desde la fatiga prolongada y el agotamiento hasta dolores de cabeza, gastritis, úlceras, etc, pudiendo ocasionar incluso trastornos psicológicos (1)".

TIPOS DE ESTRÉS

- **Agudo:** "Es el tipo de estrés que se pasa, de forma puntual, por periodos cortos debido generalmente a una causa pasajera". Por ejemplo, ante un viaje, ante un imprevisto desafortunado, un cambio incluso deseado (de casa, trabajo, mobiliario, coche, etc.). Esta clase de estrés no tiene muchas consecuencias en la salud por ser puntual, pero sí produce síntomas como excitación, irritabilidad, pérdida o aumento del apetito, mal dormir, etc. (18).
- **Episódico:** "Este tipo de estrés se corresponde al que se entra por periodos". Por ejemplo, un estudiante en exámenes, un bombero en las emergencias, un deportista en competición, etc. Pero cuando es con demasiada periodicidad se corre el riesgo de perjudicar más severamente la salud con síntomas como dolores de cabeza y/o espalda persistentes, hipertensión, dolor en el pecho, etc. Cuando el estrés agudo episódico

necesita tratamiento, en general requiere ayuda profesional y meses de proceso (19).

- **Crónico:** “Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es”. Este tipo de estrés corroe al individuo en el día a día de su vida. Porque corroe en general al cuerpo, mente y vida haciendo destrucciones a lo largo del tiempo. “Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta (18)”.
- El estrés crónico nace cuando el individuo siente que para sus problemas no hay una solución. Todo se conlleva a causa de exigencias y mucha presión durante su vida lo que lo hace vulnerable, y así deja del lado una solución para ayudarse mutuamente (18).
- “El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer”. Los individuos en tal situación sienten que ya no tienen salida por lo que generalmente entran a una crisis nerviosa y fatal. “Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (18)”.

CAUSAS DE ESTRÉS O FACTORES DE RIESGO

- **Factores físicos estresantes**
 - “Exposición a productos químicos”.
 - “Ruido”.
 - “Sobreesfuerzo”.
 - “Malas posturas”.
 - “Temperaturas extremas”.
 - “Hacinamiento”.
 - “Hambre”.
 - “Falta de sueño”.
- **Factores emocionales y mentales**
 - “Mudanzas y obras en casa”.

- “Exámenes”.
- “Problemas de pareja”.
- “Desempleo”.
- “Muerte o enfermedad grave de un ser querido”.
- “Retos en el trabajo”.
- “Discusiones laborales o familiares”.
- “Competitividad”.
- “Atascos de tráfico”.
- “Falta de tiempo para realizar tareas y para dedicar al ocio (20)”.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Los síntomas de estrés son:

- **Emociones:** “Depresión o ansiedad, irritabilidad, miedo, nerviosismo, confusión, fluctuaciones del estado de ánimo, etc”.
- **Pensamientos:** “Excesivo temor al fracaso, excesiva autocrítica, olvidos, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, pensamientos repetitivos”.
- **Conductas:** “Risa nerviosa, trato brusco hacia los demás, incremento del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, aumento o disminución del apetito, llantos, rechinar los dientes o apretar las mandíbulas, etc”.
- **Cambios físicos:** “Tensión muscular, manos frías o sudorosas, insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración agitada, perturbaciones en el sueño, sarpullidos, disfunción sexual, etc. (18)”.

DIAGNÓSTICO DE LOS NIVELES DE ESTRÉS

Existen procedimientos que valoran el nivel de estrés tales como:

- **Nivel cognitivo:** El individuo siente estar inseguro y siempre tiene problemas en la concentración; se le es difícil encontrar soluciones a sus dificultades, y tiene la impresión de haber perdido la memoria (21).
- **Nivel fisiológico:** “El estrés se puede presentar mediante síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, alteraciones del sueño, fatiga,

enfermedades de la piel”. La persona se encuentra muy mal, puede acudir a varios doctores pero siempre sus resultados son normales (21).

- **Nivel motor:** “La persona tiende a realizar acciones no habituales como llorar, comer compulsivamente, fumar más de lo normal, aparecen tics nerviosos, etc”. En decisiva, “la persona siente deseos de huir para evitar la situación de estrés (21)”.

FASES DEL ESTRÉS

En este proceso se distinguen tres fases del estrés:

- **Fase de alarma o huida:** “El cuerpo se prepara para producir el máximo de energía, con los consecuentes cambios químicos”.
“El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo, incremento del nivel de insulina para que el cuerpo metabolice más energía (21)”.
- **Fase de adaptación:** “También llamada de resistencia, que es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación”.
“El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente (21)”.
- **Fase de agotamiento:** Es cuando el problema del estrés se vuelve más crónico, manteniéndose siempre en periodos prolongados largos en situación a la persona.
En este período se induce el agotamiento, se produce el insomnio, sensaciones de ansiedad y pretensión de fuga (21).

REACCIONES DEL ESTRÉS

“Por reacción de estrés se entienden los procesos que se desencadenan en una persona a consecuencia de los estresores”. Las reacciones de estrés se originan a través de niveles:

- **FÍSICO:** “Cuando se produce una reacción de estrés el cuerpo experimenta muchos cambios”. Esta reacción se la debemos al humano primitivo, que debía prepararse para reaccionar frente a peligros o depredadores (huida o lucha). “Así pues, para proporcionar la energía necesaria, se acelera el latido del corazón, se tensan los músculos y se respira más rápido”. “Esto puede estar justificado durante un breve espacio de tiempo”. “Sin embargo, si esta reacción de estrés dura más tiempo, puede tener efectos nocivos para la salud y, por ejemplo, dar lugar a estados de cansancio, entre otras reacciones (enrojecimiento, sudoración, taquicardia, dificultad para respirar, mareos, molestias gástricas, dolor en el pecho) (22)”.
- **Los trastornos del sueño:** “No son una patología grave en sí misma, pero tienen serias implicaciones en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales”. “Estos trastornos son insomnio, hipersomnia, narcolepsia, ronquido y apneas del sueño, parasomnias y otros trastornos, síndrome de las piernas inquietas, terrores nocturnos, pesadillas y sonambulismo”. “En ocasiones, aparecen como efecto de otras enfermedades y otras, constituyen factores de riesgo que favorecen la aparición de otras patologías (23)”.
- **Síndrome de fatiga crónica.** Es un trastorno que ocasiona fatiga extrema. “Esta fatiga no es el tipo de cansancio que desaparece después del descanso”. “Por el contrario, persiste un largo tiempo y limita su capacidad para hacer las tareas cotidianas”. La persona siente estar cansado durante varios meses. Lo cual presentan los siguientes síntomas:
 - ✓ “Sentirse mal por más de 24 horas después de haber realizado ejercicio”.
 - ✓ “Dolor muscular”.
 - ✓ “Problemas de memoria”.

- ✓ “Dolores de cabeza”.
 - ✓ “Dolor en varias articulaciones”.
 - ✓ “Problemas para dormir”.
 - ✓ “Dolor de garganta”.
 - ✓ “Ganglios linfáticos inflamados (24)”.
-
- Dolor de cabeza o migraña: Conocido como cefalea en el cuero cabelludo o cuello. “La mayoría de las personas con dolores de cabeza se pueden sentir mucho mejor haciendo cambios en su estilo de vida, aprendiendo formas de relajarse y, algunas veces, tomando medicamentos”. “El tipo de dolor de cabeza más común es la cefalea tensional”. “Es causado por tensión muscular en los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y la mandíbula”. “A menudo comienza en la parte posterior de la cabeza y se propaga hacia delante”. “El dolor puede ser sordo u opresivo, como una banda apretada o una prensa”. “Es posible que se sienta dolor y rigidez en los hombros, el cuello y la mandíbula (25)”.
 - Problemas de digestión y abdominales asociados al estrés: Una de las manifestaciones más frecuentes del estrés puede expresarse en dolores o manifestaciones gastrointestinales, como movimientos o sonidos audibles, molestias como diarreas, dolor de “estomago”, etc.
 - Morderse las uñas: “La onicofagia es el hábito de “comerse las uñas” de forma continuada”. “Se trata de una costumbre que pueden sufrir las personas a cualquier edad y que, aunque no lo creamos, es muy difícil de dejar”. “Asimismo, es necesario tener en cuenta que la cutícula es un elemento clave para la protección de la uña (26)”.
 - Somnolencia: La somnolencia aparece cuando tendemos a sentirnos soñolientos durante el día, pudiendo quedarnos dormidos en situaciones o momentos inapropiados. Seguramente que en algún momento de tu vida hayas sufrido somnolencia, ya que en la mayoría de las ocasiones aparece como consecuencia de no haber dormido el tiempo suficiente (27).

- **PSICOLÓGICO-EMOCIONAL:** “Este nivel de la reacción de estrés no es visible para los demás”. Surgen a través de emociones y pensamientos que nacen durante el estrés, como:
 - ✓ “intranquilidad interior, nerviosismo”.
 - ✓ “insatisfacción, enfado, rabia”.
 - ✓ “sensación de desamparo”.
 - ✓ “sentimientos de culpabilidad, autorreproches”.
 - ✓ “pensamientos recurrentes, obsesiones”.
 - ✓ “sensación de vacío mental (aislamiento)”.
 - ✓ “problemas de concentración”.
 - ✓ “bloqueo mental, incapacidad para pensar con claridad (22)”.

- **Inquietud:** “La inquietud o desasosiego es, según una teoría postulada por Liebert y Morris en 1967, uno de los componentes principales de la ansiedad”. “El otro componente sería la emocionalidad”. Describe a varias patologías como la sudoración, taquicardias o hipertensión. La persona se siente inquieta lo cual lleva siempre un dialogo negativo consigo mismo, lo que le provoca desarrollarse en lo que hace. Ejemplo: “Los estudiantes que ansiosos durante un examen, se dicen repetidamente que van a suspender o que la memoria les falla”. “Estos pensamientos interfieren con la acción verdaderamente importante en ese momento que es hacer el examen”. La mente ansiosa se describe así por el problema que presenta para localizar sus recursos mentales eficientemente (28).

- **Sentimientos de depresión y tristeza:** “Es una de las emociones básicas (no natales) del ser humano, junto con el miedo, la ira, el asco, la felicidad y la sorpresa”. Es un estado tierno ocasionado por una decadencia de la moral. “Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc”. Siempre hay

momentos que estamos deprimidos cuando nuestros intereses no se ven realizados prósperamente y vemos que nuestra vida es más dolorosa de felicidad (29).

- **Ansiedad, angustia o desesperación:** “La angustia es el sentimiento que experimentamos cuando sin motivo, nos preocupamos en exceso por la posibilidad de que en el futuro nos ocurra algo temido sobre lo que no tenemos control y que, en caso de que sucediera, consideraríamos “terrible” o haría que nos consideráramos personas totalmente inútiles”. “La angustia es un síntoma de la época actual, caracterizada por la incertidumbre y la inestabilidad en los diferentes planos y aspectos de la existencia humana (30)”.
- **Problemas de concentración:** “La dificultad de concentración es algo bastante frecuente en muchas personas y pueden desarrollarse en cualquier edad”. En la gran mayoría los universitarios manifiestan problemas de concentración en sus estudios. Los adultos lo notan en su rendimiento en el trabajo y en su vida familiar. Las dificultades de concentración son algo muy molesto que tiene un impacto negativo en nuestra vida diaria. Incluso puede perjudicar nuestras relaciones, escolares, laborales, sociales... Por ello, poner medidas para mejorar nuestros niveles de concentración cuando estos se deterioran, es muy necesario (31).
- **Sentimientos de agresividad:** “El término agresividad hace referencia a un conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, incluyendo desde la pelea física hasta los gestos o expresiones verbales que aparecen en el curso de cualquier negociación”. “La palabra agresividad procede del latín, en el cual es sinónimo de acometividad, implica provocación y ataque”. “Es un concepto originario de la biología, que ha dado relevancia a su vínculo con el instinto sexual y el sentido de territorialidad, que también es asumido por la psicología”. “Como adjetivo, y en sentido vulgar, hace referencia a quien es propenso a faltar al respeto, a ofender o a provocar a los demás”. “Se presenta como una mezcla secuenciada de movimientos con diferentes patrones, orientados a conseguir distintos propósitos (32)”.

- **REACCIONES CONDUCTUAL O COMPORTAMENTAL:** Son visibles para los demás. Ejemplo:
 - ✓ “Aumenta el consumo de estupefacientes y sustancias para intentar calmarse, por ejemplo: tabaco, alcohol, café, analgésicos, calmantes o estimulantes, pero también lo intentará con la ingesta de alimentos”.
 - ✓ “La forma de trabajar se vuelve caótica, la planificación y el orden se resienten, se aborda todo a la vez, las cosas se pierden o se olvidan”.
 - ✓ “El lenguaje corporal revela intranquilidad, por ejemplo, se balancean los pies o se tamborilea con los dedos en la mesa, se toquetea la cara o el pelo o se tira de la ropa”.
 - ✓ La persona es más violento y agresivo ante cualquier problema y cada día es más fuerte.
 - ✓ “Se tiene prisa e impaciencia, en el trabajo solo se hacen pausas cortas o bien ninguna, no se reserva un tiempo para comer, sino que la comida simplemente se engulle, se habla más rápido o se interrumpe a los demás (22)”.
 - ✓ Estrategias para enfrentar la preocupación y el nerviosismo

- **Conflictos o tendencia a discutir:** “Para referirnos a algo que es negativo, sin embargo si profundizamos un poco podremos darnos cuenta de cómo el conflicto está presente en cada una de nuestras actividades”. “En realidad los conflictos no hacen sino describir cómo los humanos, por el simple hecho de vivir, nos encontramos con ciertos problemas en nuestra relación con los demás, e incluso con nosotros mismos”. Indiscutiblemente, los conflictos se consideran como dificultades y estos son una barrera para desempeñar cualquier inconveniente en su quehacer como persona ante la sociedad. Por ende es como una cadena

que presenta todo ser viviente que pueda tener alguna dificultad con sus semejantes, con el resto de los animales y con la propia naturaleza (33).

- **Aislamiento:** “El aislamiento, definido desde el psicoanálisis, es un mecanismo de defensa, frecuente en la neurosis obsesiva, consistente en aislar un pensamiento o comportamiento eliminando sus conexiones con otros pensamientos, y llegando incluso a una ruptura con la existencia del individuo”. “Ejemplos de aislamiento son las pausas en el curso del pensamiento, fórmulas, rituales, es decir, toda medida que permita establecer un hiato en la sucesión temporal de pensamientos o actos”. “Desde el DSM-IV-TR se define el aislamiento afectivo como el afrontamiento que realiza el individuo ante conflictos emocionales y amenazas internas o externas, separando las ideas de los sentimientos asociados”. “Es decir, se hace una separación general de lo afectivo con lo cognoscitivo, aunque al pensar siempre haya una muestra pequeña de afecto o al amar se piense sobre lo que se ama (34)”.
- **Desgano para realizar labores:** Sentirse muy cansado, con poca energía y fatigado es una condición que muchas personas experimentan. Se caracteriza por la sensación de sueño constante, la dificultad para concentrarse y realizar de forma efectiva las actividades diarias junto con otras señales como irritabilidad, mal humor o apatía. Esta condición, que cuando se presenta de forma esporádica no es un motivo para alarmarse, puede convertirse en señal de alguna condición subyacente si es frecuente. Descubrir su origen y realizar cambios en nuestra rutina diaria será clave para mejorar nuestros niveles de energía y estado anímico (35).
- **Alteración en la alimentación:** Los trastornos de la alimentación son problemas de conducta serios. Puede ser que la persona coma en exceso o que no coma lo suficiente como para mantenerse sana y saludable. Los tipos de trastornos son:
 - ✓ “Anorexia nerviosa, cuando la persona adelgaza demasiado, pero no come lo suficiente porque se siente gorda”.

- ✓ “Bulimia nerviosa, que incluye períodos donde la persona come demasiado seguidos por frecuentes purgas, a veces vómitos autoprovocados o uso de laxantes”.
- ✓ “Compulsión para comer, que consiste en comer sin control: Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener trastornos de la alimentación”. Se da en su mayoría al inicio de la adolescencia y se presenta con trastornos de depresión, ansiedad y el consumo de drogas (36).

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS: “Desde el punto de vista de la historia de la evolución, la reacción de estrés física servía para asegurar la supervivencia”. “Como reacción ante un peligro inminente, el cuerpo debía prepararse para huir de inmediato o luchar”. “Esta respuesta de estrés física es completamente natural y necesaria, y se sigue produciendo hoy en día cuando nos sentimos amenazados, aunque no toda respuesta de estrés del cuerpo responde a riesgo inmediato para la salud”. Evolutivamente, el estrés se ha adaptado a lo que el humano contemporáneo considera situaciones amenazantes, aunque no pongan en peligro la vida: reuniones de trabajo, exámenes, aprietos económicos, disputas familiares. “Si los desencadenantes del estrés persisten y las reacciones de estrés se producen de forma muy prolongada o permanente, la respuesta orgánica puede dejar de ser útil y pasar a ser perjudicial para la salud (22)”.

- Respiración: “Para proporcionar más oxígeno, los bronquios se dilatan. Se respira más rápido, con poca profundidad y menos intensidad, sobre todo al inspirar”.

- Sistema cardiovascular: “El rendimiento cardiaco se intensifica para que el corazón, el cerebro y los músculos funcionales grandes estén mejor irrigados”. “Por esta razón, el corazón late más e intensamente y aumenta la presión sanguínea”. “Los vasos sanguíneos de la piel, las manos y los pies, así como del aparato gastrointestinal, se contraen y estas zonas reciben menor aporte sanguíneo”.
- Músculos: “El cuerpo debe prepararse para la huida y con ello, para utilizar los grandes grupos musculares”. “Los músculos de los brazos y las piernas están particularmente mejor irrigados para proporcionarles oxígeno y energía”. “La tensión muscular aumenta, sobre todo en los hombros, la nuca y la espalda y los reflejos reaccionan más rápido”.
- Oxígeno: “El cuerpo se prepara para consumir más energía”. “El hígado envía a la sangre mayores cantidades de glucosa, cuyo destino principal es el cerebro”. “Además, el cuerpo libera ácidos grasos para que los músculos puedan metabolizarlos.” La digestión se suspende en su mayor parte, los músculos del intestino apenas se mueven, ya que la tensión muscular de esta zona disminuye mucho”. “La saliva con enzimas digestivas disminuye, y se siente sequedad en la boca”. “Es posible que se sientan intensas ganas de defecar y orinar; también se pueden tener diarreas”.
- Sexualidad: “El estrés inhibe el instinto sexual, los órganos sexuales están peor irrigados”. Disminuye la concentración de hormonas sexuales en la sangre. En los hombres baja el número de espermatozoides en los testículos. En las mujeres se producen cambios en el ciclo de la menstruación.

- Sistema inmunitario: “En caso de estrés agudo aumenta el número de determinadas células inmunológicas, las denominadas células asesinas naturales (natural killer)”. Por ende, cualquier enfermedad puede ser detectado rápido. “No obstante, esta reacción aguda dura poco tiempo y vuelve a normalizarse entre 30 y 60 minutos después”.
- Sangre: “Los sangrados cesan pronto, ya que la sangre se coagula más rápido”.
- Dolor: “Para proteger el cuerpo contra el dolor, en cuestión de poco tiempo se liberan ciertos mensajeros químicos propios del cuerpo (las endorfinas) que reducen la sensibilidad al dolor”. “Sin embargo, no se pueden liberar endorfinas de forma ilimitada, por lo que el efecto solo dura poco tiempo”. Si el estrés se alarga mucho tiempo pueden producir efectos contrarios y la sensibilidad hacia el dolor se acrecienta.
- Piel: “Para que el cuerpo no aumente su temperatura en exceso o se enfríe rápidamente, se produce más sudor”.

“Al mismo tiempo, la reacción de estrés física está influenciada por factores individuales que hacen que algunas personas tengan principalmente problemas digestivos, mientras que otras presentan contracturas musculares, palpitaciones o rubefacción facial”. “No obstante, quien conoce bien sus propias reacciones de estrés y no las pasa por alto puede actuar a tiempo para vencer el estrés o bien no permitir que aumente”.

- **Habilidad asertiva:** “La habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás”. “Negociando con ellos su cumplimiento”. “Está en el tercer vértice de un triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad”. “Situados en el vértice de la pasividad evitamos decir o pedir lo que queremos o nos

gusta, en la agresividad lo hacemos de forma tan violenta que nos descalificamos nosotros mismos (37)”.

- **Elaboración del plan:** Es cuando la persona toma decisiones con propósitos para lograr un fin para su vida, siempre y cuando viendo las circunstancias y causas que puedan intervenir en el beneficio de dichas metas planteadas (38).
- **Elogios:** “Del latín *elogium*, un elogio es la alabanza de los méritos y cualidades positivas de una persona, un objeto o un concepto”. El elogio tiene un efecto positivo sobre la salud mental del individuo que lo recibe, ya que produce en él una influencia positiva sobre nuestra personalidad y carácter (39).
- **Religiosidad:** La religiosidad “es la forma de expresión por medio de los ritos, oraciones, signos y celebraciones, que son parte del resultado de la relación particular con Dios, las cuales contribuyen a impulsar el aspecto espiritual de las personas, quienes practican de manera perenne estos hábitos”. “Lo espiritual es más profundo y más amplio que lo religioso, es más lo religioso puede ser una expresión de nuestra experiencia espiritual, aunque no toda experiencia espiritual se expresa religiosamente”. “En conclusión, lo espiritual está relacionado con la plenitud, transcendencia, conexión, alegría y paz que no tienen por qué derivarse necesariamente en una religión organizada, sin embargo, lo religioso (que se basa en ritos, oración, conocimiento de la fe, entre otros), es el medio que contribuye a fortalecer y desarrollar la espiritualidad de las personas (40)”.
- **Verbalización de los problemas:** “Las confidencias constituyen un medio precioso de información cuando el que la recibe tiene bien probada la lealtad y adhesión de los gentes que se las proporcionan, pues gracias a ellas conoce puntualmente la situación y los movimientos de las fuerzas enemigas y puede combinar sus planes para llevar a cabo con poco riesgo operaciones que de otro modo no podría acometer o asestar al contrario uno de esos golpes que, preparados con habilidad y fortuna, suelen ser de grandes resultados”. “Pero cuando el confidente es desconocido o su lealtad no está bien acreditada o es tal vez un prisionero, que

sujeto a interrogatorio hace revelaciones más o menos espontáneas, el valor de las confidencias es relativo, pues siempre cabe la sospecha de que aquél sea un espía del enemigo u obra movido por el miedo y en ambos casos no se pueden fundar grandes esperanzas sobre tan deleznable base”.

INQUIETUD ANTE LAS SITUACIONES: La inquietud se especifica como un estado emocional perturbador, distinguido por intranquilidad, nerviosidad y ansia. Trastorna la mente, ofusca el sueño esto debido a preocupaciones en la persona que provoca complicaciones en su salud, problemas en la familia, en los estudios, en el trabajo, problemas financieros que sitúan un peligro ante la seguridad de la persona.

Causas

- “Situaciones que amenazan la integridad familiar”.
- “Problemas en escuela o trabajo”.
- “Inseguridad pública y económica”.
- “Preocupaciones”.
- “Nerviosismo”.
- “Estrés”.
- “La aparición de alguna enfermedad crónica, como diabetes, hipertensión arterial o cáncer, entre otras (22)”.

Síntomas

- “Insomnio”.
- “Temor a perder la salud, bienes materiales, familia o trabajo”.
- “Dolor de cabeza”.
- “Cansancio y falta de concentración (41)”.

Diagnóstico

- Especialmente para el diagnóstico se fundamenta por presentar síntomas y vivir sucesos nuevos que le afecte al individuo que está estresado. Siempre y cuando se debe de estudiar el ambiente con el que se rodea la persona.
- Es necesario realizar exámenes de laboratorio para su salud cuando presenta ciertos síntomas, porque puede ser no solo estrés sino una enfermedad que lo aqueja siendo la causa principal.

Prevención

- Es recomendable que la persona enfrente los conflictos cuando se presentan.
- Hacer ejercicios como el deporte ayuda a liberar tensiones en la persona en cuerpo y mente para sentirse liberado.
- Una buena comunicación con los familiares y/o amigos apoya a remediar toda preocupación que pueda presentar en su vida cotidiana.
- Se recomienda cambiar de ritmo en la vida diaria
- Intentar descansar las 8 horas diarias (23).

Tratamiento

- “Si la persona no puede liberarse fácilmente de las preocupaciones que le producen inquietud, se recomienda tomar infusiones o tranquilizantes naturales de venta sin receta y la práctica de ejercicio”.
- “Cuando el insomnio es persistente es recomendable tomar un medicamento de libre venta indicado para tratar este problema”.
- La cefalea siempre y cuando sea muy fuerte es necesario calmar con analgésicos.

- “Puede recurrirse a productos auxiliares para la memoria y los que tienen ginseng, pues mejoran la falta de concentración y alivian el cansancio, respectivamente (23)”.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

Son las siguientes:

- **La dieta anti estrés:** Es recomendable prescindir de alimentos pesados durante la noche. Es conveniente seguir una dieta sana y equilibrada, no abusar del alcohol ni de sustancias excitantes como la cafeína, y aprovechar el tiempo de la comida como un descanso, que sirva para favorecer las relaciones sociales y familiares.
- **Descanso:** Se debe descansar lo suficiente durante el sueño. Recrearse en el tiempo de ocio con viajes, paseos y al menos dejar de lado el trabajo laboral cuando se está en descanso.
- **Ejercicio físico:** Hacer mucho ejercicio ya que fomenta la relajación y la socialización con los amigos y familiares. Liberando así la relajación en el cuerpo.
- **Organización:** “Es importante aprender a organizarse, saber distribuir el tiempo para poder descansar, y establecer prioridades cuando no sea posible terminar todas las tareas”.
- **Solución de problemas y toma de decisiones:** Si la persona afronta sus problemas o conflictos con una buena toma de decisiones y avanza hacia adelante se convierte en una solución frente a dichos problemas que le aquejan en su vida.
- **Interpretación de situaciones y problemas:** Cuando la persona exagera las consecuencias negativas de un suceso o situación, llegando a realizar análisis catastrofistas, y a sufrir por problemas que no existen, y hechos que no han sucedido todavía.

Hay que actuar con naturalidad y afrontar las situaciones, sin preocuparse por lo que puedan pensar los demás.

- **Atribuciones y autoestima:** Con un autoestima alto y que la persona se quiera a sí mismo. “Si se ha hecho bien una cosa, felicitarse por ello y, si se ha fallado, reconocer que en ese caso no se ha actuado correctamente e intentar rectificar los errores, sin culpabilidades ni pensamientos negativos sobre uno mismo. Refuerza tu autoestima”.
- **Relaciones con los demás:** Una buena relación con su entorno conlleva a buenas relaciones interpersonales (42).

2.2.2 RENDIMIENTO ACADÉMICO

CONCEPTO

“El rendimiento académico refleja el resultado de las diferentes y complejas etapas del proceso educativo y al mismo tiempo, una de las metas hacia las que convergen todos los esfuerzos y todas las iniciativas de las autoridades educacionales, maestros, padres de familia y alumnos”. “No se trata de cuanta materia han memorizado los educando sino de cuanto de ello han incorporado realmente a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir, de resolver los problemas y hacer o utilizar cosas aprendidas (43)”.

DEFINICIÓN

Está definido como el resultado frente a su capacidad del estudiante, lo que indica todo lo que aprendió a lo largo de su carrera o formación profesional. Todo lo aprendido por el estudiante debe responder a ciertos estímulos en su aptitud o su destreza como estudiante (42).

“FACTORES QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO”

- **Factores fisiológicos:** Implican la actividad del organismo especialmente al funcionamiento de las partes que intervienen en el aprendizaje, tales como: la desnutrición, los dientes defectuosos, la fatiga, la falta de sueño (43).

- **Factores psicológicos:** La poca motivación, las técnicas de estudio, la longitud y distribución de las practicas, la naturaleza de las materias que han de ser aprendidas, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de los conocimientos impartidos por el docente, terminan afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.
- **Factores sociales:** “Condiciones económicas y de salud, las actividades de los padres, las oportunidades de estudio, la comunidad, la cultura, el alcoholismo (42)”.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Sobrecarga académica.-** Es la cantidad de horas a la semana que tienes por materia, el pensum es el conjunto de materias que conforman la carrera y que deberás aprobar para poder graduarte.
- **Autorregulación.-** “Se denomina autorregulación a la capacidad que posee una entidad o institución para regularse a sí misma, lo cual supone un logro de equilibrio espontáneo, sin necesidad de la intervención de otros factores, entidades o instituciones para lograr dicho proceso de autorregulación”.
- **La respuesta fisiológica.-** “Es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores”. “Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisoadrenal y del sistema nervioso vegetativo”.
- **Sensación.-** Como elemento constitutivo de la percepción, impresión que las cosas producen en los sentidos. Ocasionada por sucesos o hechos importantes que levanta la moral.
- **Relajación.-** Sensación de alivio o descanso en donde el cuerpo y la mente no está tenso.
- **Tensiones.-** Estado emocional de una persona que está exaltada o nerviosa por estar sometida a preocupaciones o a un exceso de trabajo.
- **Desgaste.-** Pérdida de parte de la superficie o volumen de algo por el uso o el roce.
- **taquicardia.-** Es el aumento (aceleración) del ritmo cardiaco. “Es la contracción demasiado rápida de los ventrículos”. Cuando la persona

tiene taquicardia su frecuencia está por demás de los 100 latidos por min. En un estado de reposo.

- **Bloqueo mental.**- Es una forma de resistencia o de rechazo incontrolable, que se sospecha que proviene del cerebro. Se trata de una negación inconsciente de un pensamiento o una emoción.
- **Estupefacientes.**- “Es toda aquella sustancia medicinal que provoca sueño o estupor y en la mayoría de los casos, inhiben la transmisión de señales nerviosas asociadas al dolor”.
- **Engulle.**- Tragar la comida atropelladamente y sin masticarla.
- **Supervivencia.**- “Es la acción y efecto de sobrevivir”. “Este término, por su parte, hace referencia a vivir después de un determinado suceso, vivir tras la muerte de otra persona o vivir en condiciones adversas y sin medios”.
- **Irrigados.**- Las endorfinas son hormonas segregadas por unas glándulas del cerebro, la hipófisis y el hipotálamo, que están presentes en muchos órganos, incluyendo el cerebro y la médula espinal en particular. Estas hormonas tienen efectos similares a la morfina utilizada como un medicamento analgésico.
- **Contracturas.**- Es la contracción continuada e involuntaria de un músculo y sus fibras, que provocan dolor y una alteración de su funcionamiento habitual.
- **Rubefacción.**- Aumento del color de la piel, cogiendo una tonalidad rojiza a causa de la acción de un medicamento, de un antiirritante, o por una alteración de la circulación sanguínea.
- **Insomnio.**- Es la dificultad para dormir, la persona tiende a levantarse con frecuencia en la noche y despertar por las mañanas temprano.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE ESTUDIO

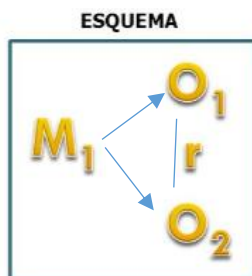
3.1.1 CORRELACIONAL

Verificó la relación existente entre las variables dependiente e independiente

3.1.2 TRANSVERSAL

Porque se efectuó el recojo de la información en una sola ocasión.

3.2 DISEÑO



Donde:
M = Muestra
O = Observación de las variables
r = Relación

X= variable del estrés

Y= variable rendimiento académico

R= correlación

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para el estudio se registraron estudiantes matriculados en el semestre 2016-II en la escuela de enfermería y que cursaban curso de especialidad correspondiente al 7mo, 8vo y 9no ciclo de estudios,

La muestra fue calculada a partir de una población de 56 estudiantes, a la cual se le aplicó una fórmula de muestreo probabilístico para poblaciones conocidas, luego de lo cual la muestra quedó definida en 48 unidades muestrales.

$$n = \frac{P q z^2 N}{P q z^2 + E^2 (N-1)}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población 56 alumnos

Z = Nivel de confianza (1.96)

p = Probabilidad de éxito acerca de las preguntas y respuestas representada por el 60% es decir el 0.6

q = Probabilidad de fracaso representada por el 40% es decir el 0.4

E = Margen de error (+/- 5% = 0.05)

$$0,92 (56)$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$0,92 + (0,0025) (55)$$

$$51,52$$

$$n = \frac{\quad}{\quad}$$

$$1,057$$

n = 48,74 alumnos

3.4 CRITERIO DE SELECCIÓN

3.4.1 CRITERIO DE INCLUSIÓN

Estudiantes que registraron matricula en la “Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios en semestre de 2016-II con asignaturas del VII al IX semestre”.

3.4.2 CRITERIO DE EXCLUSIÓN

Aquellos estudiantes que cumplen con el criterio de inclusión pero no quieren participar del estudio, los matriculados en otros semestres, estudiantes del I al VI semestre.

3.5 “TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS”

3.5.1 TÉCNICA

Por las características del estudio se empleó la encuesta, puesto que se trata de una fuente primaria.

3.5.2 INSTRUMENTO

Se aplicó como instrumento el Inventario de SISCO para identificar el nivel de intensidad del estrés, también se aplicó una lista de verificación para ver los resultados del semestre anterior.

3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOJO DE INFORMACIÓN

Para los trámites en la institución se acompañó un ejemplar del proyecto de investigación, el cual se ingresó por mesa de partes para poder iniciar el trámite de autorización del estudio. (Se anexa formato)

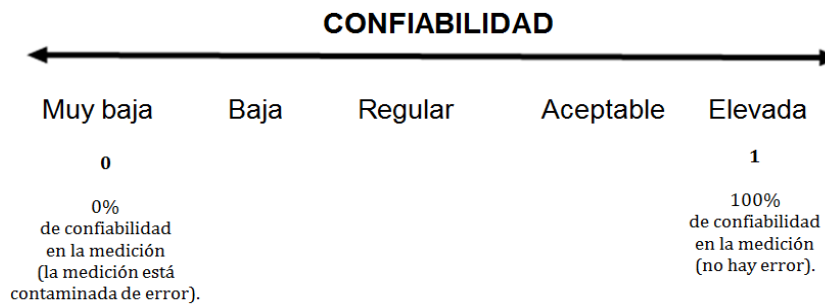
Se pidió permiso al Decano de la Facultad para que autorice la recolección de información para el estudio, una vez otorgada esta se coordinó con cada uno de los docentes para la realización del levantamiento de información, lo que constituye el trabajo de campo propiamente dicho. El método de recopilación de la información para el instrumento fue a través de la autoaplicación del instrumento, en forma individual y anónima

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

a) Técnica de alfa de Cron Bach

“De acuerdo a la literatura existente, se tomó en cuenta la siguiente escala valorativa para determinar si los instrumentos aplicados cuentan tienen la validez y confiabilidad necesarias que aseguren la seguridad de los datos recogidos en la perspectiva de garantizar la seriedad y rigurosidad de las teorías y conclusiones que se han de construir”.



INSTRUMENTO: Estrés

TABLA N° 01

“Resumen de procesamiento de casos”

	N	%
Casos Válido	49	100,0
Excluido a	0	,0
Total	49	100,0

a. “La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento”.

TABLA N° 02

“Estadísticas de escala”

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
71,6939	190,884	13,81606	29

TABLA N° 03

“Estadísticas de fiabilidad”

Alfa de Cron Bach	Alfa de Cron Bach basado en elementos estandarizados	N° de elementos
,865	,863	29

Fuente: SPSS v. 22

“En la Tabla N° 3 se observa que el valor de Alfa de Cron Bach es de 0,865”.

“La literatura existente nos indica que a mayor valor de Alfa, mayor fiabilidad”.

“El mayor valor teórico de Alfa es 1, y en general 0.865 se considera un valor bastante alto”.

En nuestro caso, por ser $\alpha=0,865$ mayor que 0,800 el Instrumento para el estudio de estrés aplicado es altamente fiable y garantiza en forma suficiente la validez y confiabilidad necesarias para un estudio de carácter científico como el que se realizó.

IV. ESTABLECIMIENTO DE BAREMOS PARA LAS DIMENSIONES DE ESTUDIO

ESTRÉS

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
CRÓNICO	[108 - 145]	Reacciones negativas que se tiene por mucho tiempo, ante las exigencias y demandas académicas que enfrentan en la universidad.
MODERADO	[69 - 107]	Reacciones moderadas que se tiene para las exigencias y demandas académicas que enfrentan en la universidad.
LEVE	[29 -68]	Reacciones normales que se tiene para las exigencias y demandas académicas que enfrentan en la universidad.

REACCIONES FÍSICAS

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
CRÓNICO	[23 - 30]	Reacciones negativas, como una enfermedad, que se desarrolló por mucho tiempo en nuestro cuerpo dificultando las exigencias y demandas académicas.
MODERADO	[15 - 22]	Reacciones moderadas, por un malestar de salud, dificultando las exigencias y demandas académicas.
LEVE	[06 -14]	Reacciones normales, dificultando las exigencias y demandas académicas.

REACCIONES PSICOLÓGICAS

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
CRÓNICO	[20 - 25]	Reacciones altas de sentimientos opresivos ante una situación de riesgo ante las exigencias y demandas académicas.

MODERADO	[15 - 19]	Reacciones regulares de sentimientos opresivos ante una situación de riesgo ante las exigencias y demandas académicas.
LEVE	[05 - 12]	Reacciones normales de sentimientos opresivos ante una situación de riesgo ante las exigencias y demandas académicas.

REACCIONES COMPORTAMENTALES

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
CRÓNICO	[15 - 20]	Reacciones de conductas negativas ante las exigencias y demandas académicas.
MODERADO	[10 - 14]	Reacciones de conductas regulares ante las exigencias y demandas académicas.
LEVE	[04 -09]	Reacciones de conductas normales ante las exigencias y demandas académicas.

ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA PREOCUPACIÓN O NERVIOSISMO

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
CRÓNICO	[23 - 30]	Reacciones negativas para enfrentar la preocupación y nerviosismo ante las exigencias y demandas académicas
MODERADO	[15 - 22]	Reacciones regulares para enfrentar la preocupación y nerviosismo ante las exigencias y demandas académicas
LEVE	[06 -14]	Reacciones normales para enfrentar la preocupación y nerviosismo ante las exigencias y demandas académicas

INQUIETUD ANTE LA SITUACIÓN

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
CRÓNICO	[31 - 40]	Reacciones negativas para enfrentar problemas académicos.
MODERADO	[20 - 30]	Reacciones regulares para enfrentar problemas académicos.
LEVE	[08 -19]	Reacciones normales para enfrentar problemas académicos.

RENDIMIENTO ACADÉMICO

NIVELES	PUNTAJE	DESCRIPCIÓN
BUENO	[16 - 20]	Siempre existe un nivel académico deseado en las evaluaciones del conocimiento, con calificaciones positivas en la universidad del estudiante
REGULAR	[11 - 15]	medianamente existe un nivel académico deseado en las evaluaciones del conocimiento, con calificaciones regulares en la universidad del estudiante
MALO	[06 -10]	casi nunca existe un nivel académico deseado en las evaluaciones del conocimiento, con calificaciones negativas en la universidad del estudiante
DEFICIENTE	[00 -05]	nunca existe un nivel académico deseado en las evaluaciones del conocimiento, con calificaciones negativas en la universidad del estudiante

4.2 RESULTADOS DESCRIPTIVOS

RESULTADOS PARA LA VARIABLE ESTRÉS Y SUS DIMENSIONES

TABLA N° 04

“NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”

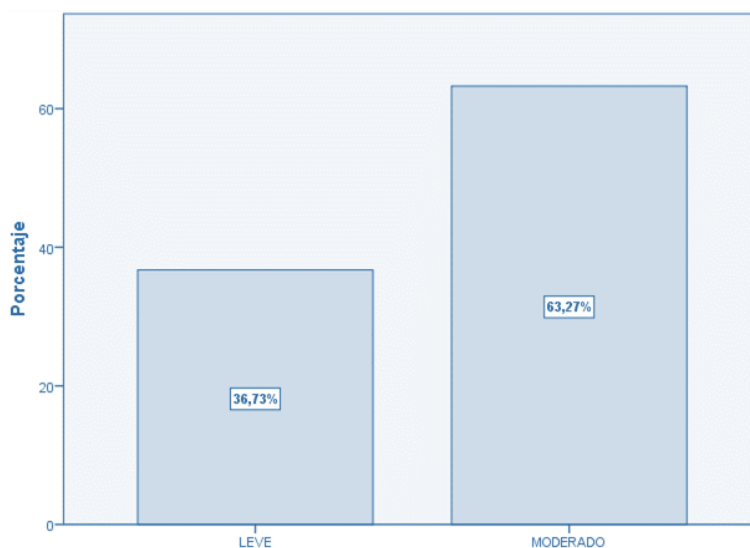
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido LEVE	18	36,7	36,7	36,7
MODERADO	31	63,3	63,3	100,0
Total	49	100,0	100,0	

SPSS v. 22

“En la Tabla N° 05, se puede observar que el 63,3% de los encuestados señala que existe un estrés de nivel MODERADO”. También, el 36,7% de los estudiantes indican que existe un nivel LEVE. Indicando que existe reacciones

moderadas ante los estímulos que se dan a raíz de las exigencias y demandas académicas que enfrentan en la universidad. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 01: “Nivel de estrés”



SPSS v. 22

“Con relación al estrés académico se encontró que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios presentan un nivel de estrés académico MODERADO con un 63,3%, debido a las exigencias y demandas académicas que enfrentan en la universidad”.

A este respecto DÍAZ S, ARRIETA K, GONZÁLEZ F., efectuaron el estudio denominado “ESTRÉS ACADÉMICO Y FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA, CHILE, 2014, en el cual que el estrés académico se presentó en 87,3% de los estudiantes, la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente”. Estos resultados son superiores en 24% a lo encontrado en la presente investigación.

El estrés se define como un proceso de adaptación a exigencias externas, cuando las personas no logran adaptarse, entonces se presentan distintos niveles de estrés, en el presente caso ha evidenciado que predomina el estrés moderado.

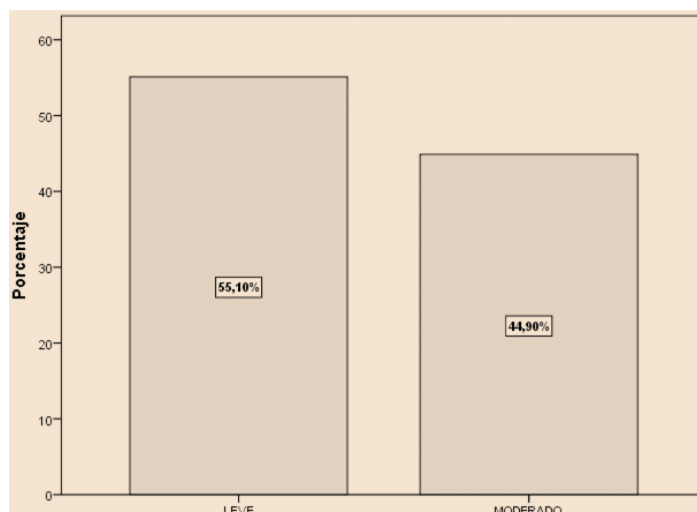
TABLA N° 05

“DIMENSIÓN REACCIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido LEVE	27	55,1	55,1	55,1
MODERADO	22	44,9	44,9	100,0
Total	49	100,0	100,0	

“En la Tabla N° 06, se puede observar que el 55,1% de los encuestados señala que existe reacciones físicas de nivel LEVE”. Del mismo modo, el 44,9% de universitarios indican que existe un nivel MODERADO. Indicando que existen reacciones normales, sin embargo, tiene a proyectarse a ser regulares por un malestar de salud, dificultando las exigencias y demandas académicas. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 02: “Dimensión Reacción Física”



SPSS v. 22

Con respecto a las reacciones físicas del estudio se alcanzó un mínimo de porcentaje de diferencia del 10,2 % entre LEVE y MODERADO por que tienden a ser regulares por un malestar de salud, predominando las reacciones físicas lleves en 55,1%

Según MARTÍN MONZÓN, ISABEL MARÍA., en el estudio denominado ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. ESPAÑA, 2007, “observó diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes, asimismo halló efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos)”.

Las personas buscan diversos modos de afrontar el nivel, cuando este presenta reacciones físicas, las conductas son muy variadas, y pueden ir desde las somatizaciones como el dolor de cabeza hasta las acciones como disminución o aumento en la ingesta de alimentos.

TABLA N° 06

“DIMENSIÓN REACCIÓN PSICOLÓGICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”.

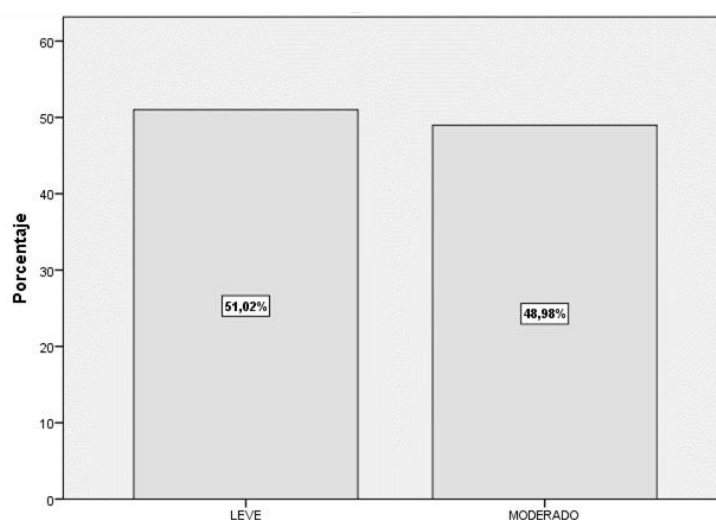
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido LEVE	25	51,0	51,0	51,0
MODERADO	24	49,0	49,0	100,0
Total	49	100,0	100,0	

SPSS v. 22

“En la Tabla N° 07, se puede observar que el 51% de los encuestados señala que existe reacciones psicológicas es de nivel LEVE”. De este modo, el 49% de los estudiantes señalan que existe un nivel MODERADO. Indicando que existen

reacciones normales con proyección hacer regulares siendo estos por sentimientos opresivos ante una situación de riesgo por las exigencias y demandas académicas. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 03: “Dimensión Reacción Psicológica”.



SPSS v. 22

Asimismo existen reacciones psicológicas normales con proyección hacer regulares siendo estos por sentimientos opresivos (tristeza, ansiedad, problemas de concentración, irritabilidad) ante una situación de riesgo por las exigencias y demandas académicas, demostrando con una mínima diferencia del 2% entre LEVE y MODERADO.

Según SERÓN N, en la investigación denominada “RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE FACTORES ESTRESANTES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, LIMA, 2006, llegó a la conclusión de los estudiantes de

enfermería presentan factores estresantes, biológicos, psicológicos y socioculturales medianamente significativos y que estos se relacionan con el rendimiento académico, los que al efectuar la comparación respectiva manifiestan una discordancia, pues en Lima el nivel de estrés físico predominante era mediano, mientras que en Madre de Dios es leve”.

TABLA N° 07

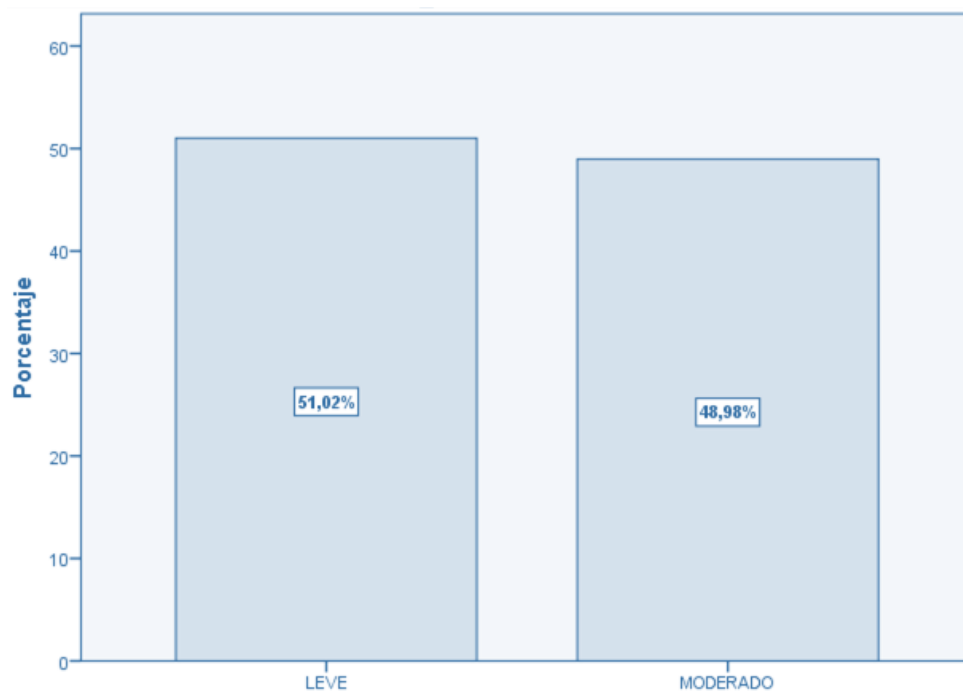
“DIMENSIÓN REACCIÓN COMPORTAMENTALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido LEVE	25	51,0	51,0	51,0
MODERADO	24	49,0	49,0	100,0
Total	49	100,0	100,0	

SPSS v. 22

“En la Tabla N° 08, se puede observar que el 51% de los encuestados señala que existe reacciones psicológicas es de nivel LEVE”. Además, un 49% de universitarios señalan que existe un nivel MODERADO. Indicando que existen reacciones normales con proyección hacer reacciones de conductas regulares ante las exigencias y demandas académicas. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 04: "Dimensión Reacción Comportamentales".



SPSS v. 22

Con relación a las reacciones comportamentales se obtiene con una mínima diferencia de 2% entre LEVE Y MODERADO dado que las conductas llegan a hacer regulares ante las exigencias y demandas académicas.

En el blog de ayuda "Mente y Emociones", se manifiestan los síntomas y el diagnóstico del estrés, explicando que "a nivel motor la persona tiende a realizar acciones no habituales como llorar, comer compulsivamente, fumar más de lo normal, aparecen tics nerviosos, etc". En decisiva, el individuo tiene ganas de escapar frente a sus problemas para no sentirse estresado.

TABLA N° 08

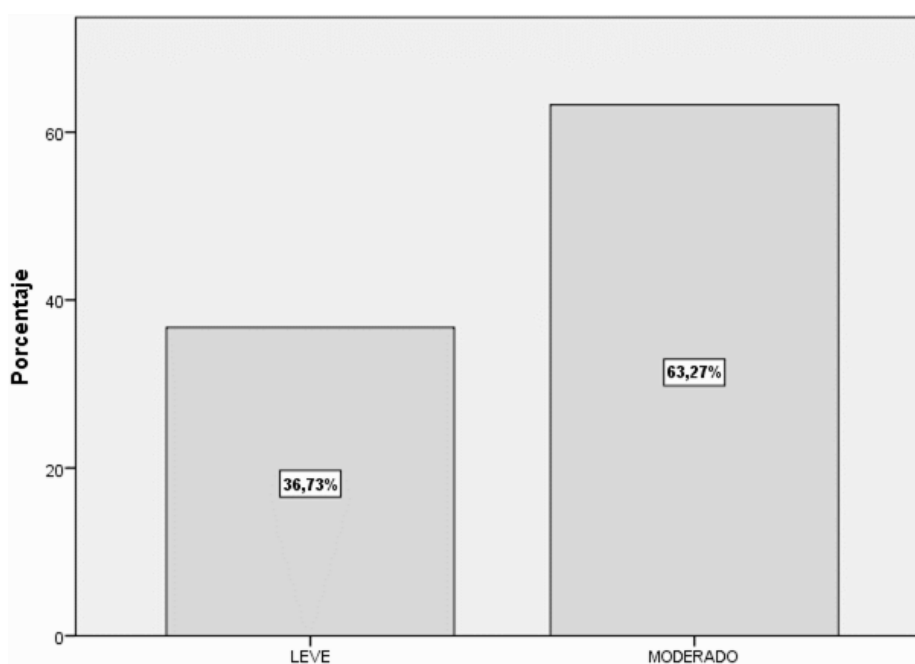
“DIMENSIÓN ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA PREOCUPACIÓN Y EL NERVIOSISMO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido LEVE	18	36,7	36,7	36,7
MODERADO	31	63,3	63,3	100,0
Total	49	100,0	100,0	

SPSS v. 22

“En la Tabla N° 09, se puede observar que el 63% de los encuestados señala que las estrategias para enfrentar la preocupación y el nerviosismo es de nivel MODERADO”. De la misma forma, un 36,7% de universitarios indican que existe un nivel LEVE. Indicando que son regulares las estrategias para enfrentar la preocupación y nerviosismo ante las exigencias y demandas académicas. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 05: “Dimensión Estrategias para enfrentar la Preocupación y el Nerviosismo”.



SPSS v. 22

“Según el presente estudio en las dimensiones de enfrentar la preocupación y el nerviosismo (sentimientos sin dañar a otros, verbalización de la situación que preocupa, etc), se encuentra en un porcentaje MODERADO con el 63,3% que es en la práctica la dimensión que más aporta al nivel de estrés en los estudiantes estudiados”.

De forma similar “Mente y Emociones” respecto a “los Síntomas y diagnóstico del estrés, señala que en el estrés en el nivel cognitivo se manifiesta por que la persona presenta inseguridad y tiene problemas para concentrarse, no encuentra solución a sus problemas por pequeños que sean, y tiene la sensación de haber perdido la memoria”.

Es decir una sintomatología que quizás pueda guardar algún tipo de relación con el aspecto académico, donde la preocupación como parte del estrés pudiera estar relacionándose.

TABLA N° 09

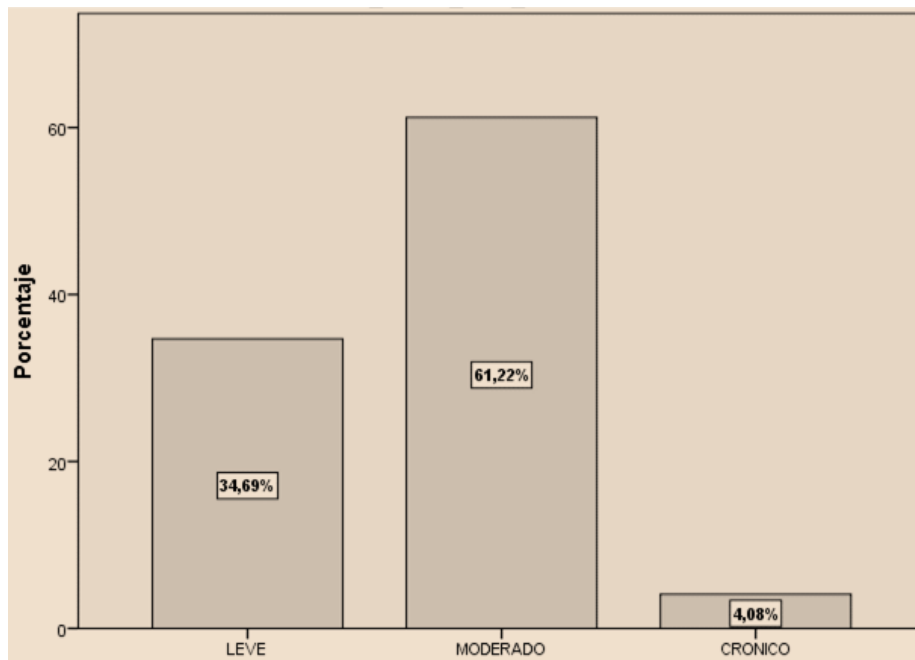
“DIMENSIÓN INQUIETUD ANTE LA SITUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido CRÓNICO	2	4,1	4,1	4,1
LEVE	17	34,7	34,7	38,8
MODERADO	30	61,2	61,2	100,0
Total	49	100,0	100,0	

“En la Tabla N° 10, se puede observar que el 61,2% de los encuestados señala que la inquietud ante las situaciones es de nivel MODERADO”. Del mismo modo, el 34,7% de universitarios señalan que hay un nivel LEVE. No obstante, el 4,1%

indican que hay un nivel Crónico. “Indicando que existe reacciones medianamente para enfrentar problemas académicos”. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 06: “Dimensión inquietud ante la situación”



Asimismo existen inquietudes ante las situaciones (sobrecarga de tareas y trabajos escolares, pruebas de docentes, participación en clase, no captar los temas que se dictan en las aulas, etc.) la cual el 61,2 % es moderado.

Comparando lo encontrado en el presente estudio y lo hallado por DÍAZ S, ARRIETA K, GONZÁLEZ F., donde efectuaron el estudio denominado “ESTRÉS ACADÉMICO Y FUNCIONALIDAD FAMILIAR EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA, CHILE, 2014, se llegó a la conclusión de que el 87,3% de los estudiantes presentó estrés académico, siendo la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente, en tanto que MARTÍN MONZÓN, ISABEL MARÍA, en su estudio denominado ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. ESPAÑA, 2007, observó que los

estudiantes muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes”.

“RESULTADOS PARA LA VARIABLE RENDIMIENTO ACADÉMICO”

TABLA N° 10

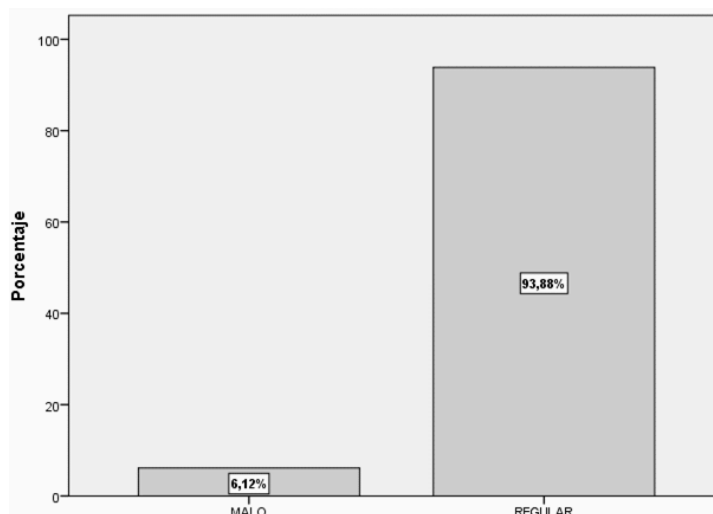
“VARIABLE RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido MALO	3	6,1	6,1	6,1
REGULAR	46	93,9	93,9	100,0
Total	49	100,0	100,0	

SPSS v. 22

“En la Tabla N° 11, se puede observar que el 93,9% de los encuestados señala que el rendimiento académico es de nivel REGULAR”. También, un 6,1% de universitarios refieren que existe un nivel MALO. Indicando que medianamente existe un nivel académico deseado en las evaluaciones del conocimiento, con calificaciones regulares en la universidad del estudiante. “A continuación se presenta en el siguiente gráfico para mejor su entendimiento”:

Gráfico N° 07: “Rendimiento Académico”



“Con relación al rendimiento académico se encontró que los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios presentan un rendimiento académico medianamente el 93,9% con calificaciones regulares en las evaluaciones de conocimiento”.

Según VARGAS N., en el estudio “ESTRÉS, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO, 2011, llegó a la conclusión que el 50,7% tienen rendimiento académico medio y 49,3% alto”. “El estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico”. Estos resultados evidencian que el rendimiento académico es menor en Madre de Dios, entre los estudiantes, pues en nuestra realidad predomina el estudiante que alcanza un rendimiento académico regular.

4.3 “ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS”.

TABLA N° 11
 “ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS PARA LA VARIABLE
 ESTRÉS Y SUS DIMENSIONES”

“Estadísticos descriptivos”							
	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media		Desviación estándar
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Error estándar	Estadístico
Estrés	49	57,00	42,00	99,00	71,6939	1,97372	13,81606
R. Físicas	49	14,00	8,00	22,00	14,0816	,49986	3,49903
R. Psicológicas	49	13,00	5,00	18,00	12,1429	,44892	3,14245
R.Comportamentales	49	9,00	4,00	13,00	9,5306	,30459	2,13212
Estrategia	49	13,00	8,00	21,00	15,2041	,48003	3,36018
Inquietud	49	22,00	10,00	32,00	20,7347	,74218	5,19525
N válido (por lista)	49						

Fuente: SPSS v. 22

En la tabla N° 12, se puede apreciar lo resultado del “nivel de estrés en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, se puede encontrar este en un nivel moderado porque se encuentra con una media de 71,69 respecto a los 145 puntos considerado en un estado ideal, lo cual representa 63,3%, indicando que existe reacciones moderadas del estrés ante los estímulos que se dan a raíz de las exigencias y demandas académicas que enfrentan el estudiante en la universidad”. “La desviación típica es de 13,81 que representa una muestra respectivamente homogénea”. Asimismo, “en las reacciones físicas se puede observar que tienen una media de 14,08 puntos de nivel acerca de un total de 30, desviación típica 3,49, señalando”.

Que existen reacciones normales, sin embargo, tiene a proyectarse a ser regulares por un malestar de salud, dificultando las exigencias y demandas académicas. Asimismo, “la reacción psicológica, se puede observar que tienen

una media de 12,14 puntos de nivel acerca de un total de 25, desviación típica 3,14, señalando que existen reacciones normales con proyección hacer regulares siendo estos por sentimientos opresivos ante una situación de riesgo por las exigencias y demandas académicas”.

En las reacciones comportamentales, “se puede observar que tienen una media de 9,53 puntos de nivel acerca de un total de 20, desviación típica de 2,13, señalando que existen reacciones normales con proyección hacer reacciones de conductas regulares ante las exigencias y demandas académicas”. Por lo que, en las estrategias para enfrentar el miedo y/o nerviosismo, “se puede observar que tienen una media de 15,20 puntos de nivel acerca de un total de 30, desviación típica de 3,36, señalando que son regulares las estrategias para enfrentar la preocupación y nerviosismo ante las exigencias y demandas académicas”. Finalmente, la inquietud ante situaciones, “se puede observar que tienen una media de 20,73 puntos de nivel acerca de un total de 40, desviación típica 5,19, señalando que existen reacciones medianamente para enfrentar problemas académicos”.

TABLA N° 12

“ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS PARA LA VARIABLE RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”.

Estadísticos

N	Válido	49
	Perdidos	0
Media		13,3265
Error estándar de la media		,19861
Mediana		14,0000
Moda		14,00
Desviación estándar		1,39026
Varianza		1,933
Asimetría		-1,153
Error estándar de asimetría		,340
Rango		6,00
Mínimo		9,00
Máximo		15,00
Suma		653,00

Fuente: SPSS v. 22

“En la tabla N° 13, se puede ver que el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, donde se puede encontrar en un nivel moderado (regular) porque se encuentra con una media de 13,32 respecto a los 20 puntos considerado en un estado ideal, lo cual representa 93,9%, indicando que predomina un rendimiento medianamente moderado en las evaluaciones del conocimiento, evidenciado con las calificaciones en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios”.

4.4 “MATRIZ DE CORRELACIONES”.

“A continuación se presenta la matriz de correlaciones entre cada una de las dimensiones de la variable predictora (el estrés) y cada dimensión de la variable criterio (rendimiento académico) en función del cual se establecerá un resumen del modelo de regresión lineal, el resumen de análisis de varianza (ANOVA) y los coeficientes para determinar el modelo de regresión lineal orientados a establecer un modelo matemático que explique el comportamiento de ambas variables en el contexto estudiado”.

“Líneas más adelante, para efectos de realizar un análisis coherente con los propósitos de la investigación y probar con rigurosidad estadística cada una de las hipótesis en relación a cuan significativo es el índice de correlación entre las variables estudiadas y sus correspondientes dimensiones y como la primera predice el comportamiento de la segunda variable, se presenta el protocolo estadístico necesario para dicha prueba”.

TABLA N° 13

“MATRIZ DE CORRELACIONES DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES EN ESTUDIO”

		Rendimiento Académico	Estrés	Reacciones Físicas	Reacciones Psicológicas	Reacción Comportamental	Estrategia	Inquietud
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	,774**	,680**	,623**	,538**	,601**	,615**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Estrés	Correlación de Pearson	,774**	1	,780**	,842**	,646**	,776**	,858**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Reacciones Físicas	Correlación de Pearson	,680**	,780**	1	,624**	,455**	,470**	,533**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000	,001	,001	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Reacciones Psicológicas	Correlación de Pearson	,623**	,842**	,624**	1	,536**	,603**	,603**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Reacciones Comportamentales	Correlación de Pearson	,538**	,646**	,455**	,536**	1	,368**	,438**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,001	,000		,009	,002
	N	49	49	49	49	49	49	49
Estrategia para enfrentar el miedo y/o nerviosismo	Correlación de Pearson	,601**	,776**	,470**	,603**	,368**	1	,584**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,001	,000	,009		,000
	N	49	49	49	49	49	49	49
Inquietud ante las situaciones	Correlación de Pearson	,615**	,858**	,533**	,603**	,438**	,584**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,002	,000	
	N	49	49	49	49	49	49	49

** “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

4.5 “PRUEBA DE NORMALIDAD”

Tabla N° 14
“Prueba de Normalidad”

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,109	49	,200	,963	49	,122
Rendimiento Académico	,223	49	,053	,867	49	,062

a. “Corrección de significación de Lilliefors”

“Si Sig. asintót. (bilateral) $\geq \alpha$ (0,05), se acepta H₀, es decir, los datos obtenidos de la muestra provienen de una distribución normal”.

“Si Sig. asintót. (bilateral) $< \alpha$ (0,05), se acepta H₁, es decir, los datos obtenidos de la muestra no provienen de una distribución normal”.

Análisis: “De la prueba de K-S cuya muestra es igual a 49 encuestados, la significancia resultante es igual, Estrés 0,200 y Rendimiento Académico 0,053 es mayor a 0,05 por ello los datos tienen una distribución normal”.

Interpretación: “La muestra no suspende de la normalidad por tanto se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula el cual señala que la distribución de la muestra es normal”.

Decisión: “Los valores que se obtuvo son totalmente mayoritarios a 0.05 ($p > 0.05$), por ello se toma la decisión de usar las pruebas paramétricas”. “Por tanto en esta investigación se usó la prueba de t de Student”.

4.6 “PRUEBAS DE HIPÓTESIS”

4.6.1 “PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL”

Según la hipótesis: “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

“Para lo cual recurrimos a la estadística inferencial y al software SPSS. v. 22, obteniendo para el análisis de la correlación entre estas dos variables los resultados que se muestran en los cuadros siguientes”:

Tabla N° 15
“Correlación del nivel de estrés y rendimiento académico”

		Correlaciones	
		RENDIMIENTO O ACADEMICO	ESTRÉS
RENDIMIENTO ACADEMICO	Correlación de Pearson	1	,774**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	49	49
ESTRÉS	Correlación de Pearson	,774**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	49	49

** . “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

Tabla N° 16
"Resumen de Modelo"

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,774 ^a	,600	,591	,88908

a. "Predictores: (Constante), Estrés".

Tabla N° 17
"ANOVA^a"

Modelo		Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
1	Regresión	55,624	1	55,624	70,370	,000 ^b
	Residuo	37,151	47	,790		
	Total	92,776	48			

a. "Variable dependiente": Rendimiento Académico.

b. "Predictores: (Constante), Estrés".

Tabla N° 18
"Coeficientes^a"

Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
		B	Error estándar	Beta		
1	(Constante)	7,740	,678		11,418	,000
	Estrés	,078	,009	,774	8,389	,000

a. "Variable dependiente: Rendimiento Académico".

a) Hipótesis Estadísticas:

$$H_0: \rho = 0$$

"No existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".

$$H_0: \rho \neq 0$$

"Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".

b) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

c) Región Crítica:

“Si $\alpha = 0,05$ la región crítica para 78 grados de libertad está dada por”:

$$RC = \{t: t > |2,315|\}$$

d) “Cálculo del estadístico de prueba”:

$$t = \pm 0,774 \sqrt{\frac{49}{1-(0,774)^2}} = 8,556$$

e) Decisión:

“Puesto que el valor calculado $t=8,556$ cae en la región de rechazo de H_0 , aceptamos la hipótesis alterna que nos indica que *si existe* correlación entre las variables analizadas”.

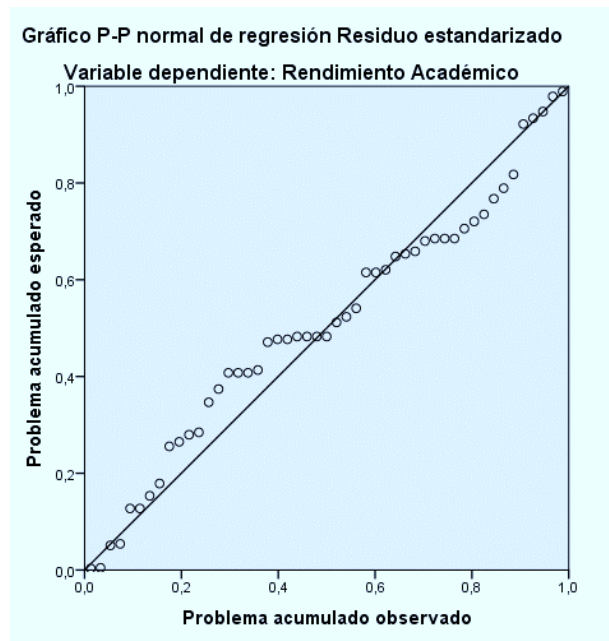
f) Conclusión:

- “El coeficiente de correlación entre las variables estudiadas, es de 0,339 lo cual indica una correlación directa, moderada y significativa, con un nivel de confianza del 95% como se muestra en el cuadro N° 15”.
- “El coeficiente de determinación R cuadrado es de 0,600 (Cuadro N° 16) lo cual indica que el 60% de los cambios observados en el estrés son explicados por la variación de la variable *rendimiento académico*”.
- “En el cuadro N° 17, el valor de $p=0,000$ nos indica que con una significatividad menor que 5%, el modelo de regresión lineal entre las variables en estudio es pertinente siendo la ecuación de regresión, de acuerdo al cuadro N° 18”.

$$\text{Rendimiento Academico (y)}=7,740+0,78*\text{Estres (x)}.$$

- “En suma, *si existe correlación significativa* entre las variables analizadas”.

Gráfico N° 08



4.6.2 PRUEBA DE HIPOTESIS ESPECÍFICAS

4.6.2.1 Hipótesis específica 1

Hi: “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Ho: “No existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Presentamos la siguiente tabla donde:

Tabla N° 19

“Correlación Rendimiento Académico y Dimensión Reacción Físicas”

Correlaciones

		Rendimiento Académico	Reacción Física
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	,680**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	49	49
Reacción Física	Correlación de Pearson	,680**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	49	49

** . “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

Por tanto, “podemos decir que existe correlación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

a) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

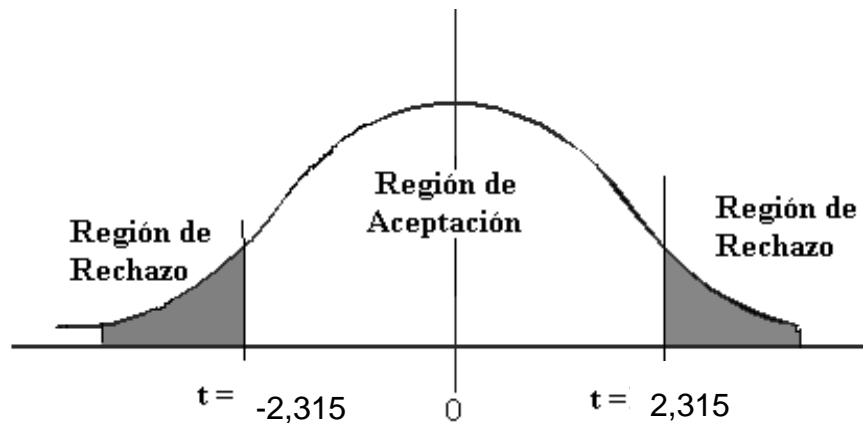
b) Cálculo del estadístico de prueba:

$$t = \pm 0,680 \sqrt{\frac{49-2}{1-(0,680)^2}} = 6,358$$

c) “Resumen de datos”

Nivel de significancia	Estadística de prueba	Grado de libertad	Valor critico	Valor calculado
0.05	“t” Student	47	-2,315 < tc < 2,315	6,358

“Luego se ubica en la llamada campana de Gauss”:



d) “Justificación y decisión”

“El “ t_c ” hallado es (6,358) está al margen de la zona de aceptación de H_0 ($2,315 < t_c < 2,315$), rechazando la hipótesis nula, teniendo la existencia de una relación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

4.6.2.2 Hipótesis específica 2

Hi: “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Ho: “No existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés psicológico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Presentamos la siguiente tabla donde:

Tabla N° 20
“Correlación Rendimiento Académico y Dimensión Reacción Psicológica”

		Correlaciones	
		Rendimiento Académico	Reacción Psicológica
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	,623**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	49	49
Reacción Psicológica	Correlación de Pearson	,623**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	49	49

** . “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

“Por tanto, podemos decir que existe correlación directa y significativa entre el nivel de estrés psicológico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

a) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

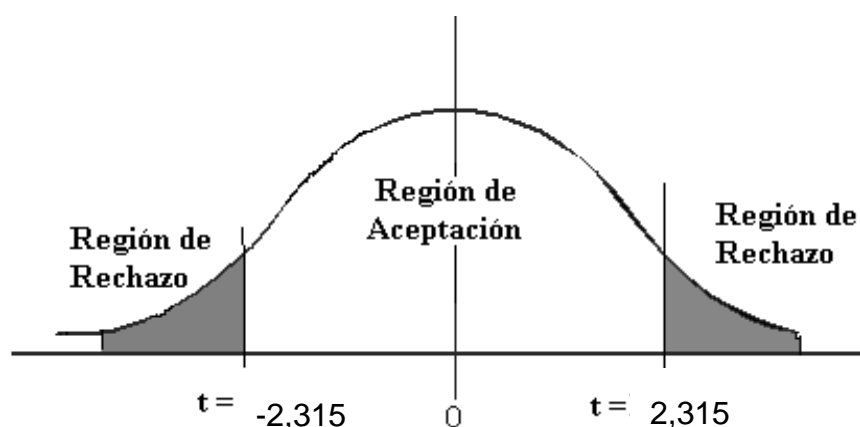
b) Cálculo del estadístico de prueba:

$$t = \pm 0,623 \sqrt{\frac{49-2}{1-(0,623)^2}} = 5,46$$

c) “Resumen de datos”

Nivel de significancia	Estadística de prueba	Grado de libertad	Valor crítico	Valor calculado
0.05	“t” Student	47	$-2,315 < t_c < 2,315$	5,46

“Luego se ubica en la llamada campana de Gauss”:



d) “Justificación y decisión”

“El “ t_c ” hallado es (5,46) está al margen de la zona de aceptación de H_0 ($2,315 < t_c < 2,315$), rechazando la hipótesis nula, teniendo la existencia de una relación directa y significativa entre el nivel de estrés psicológico y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

4.6.2.3 Hipótesis específica 3

Hi: “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés comportamentales y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Ho: “No existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés comportamentales y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Presentamos la siguiente tabla donde:

Tabla N° 21

Correlación Rendimiento Académico y Dimensión Reacción Comportamentales

		Correlaciones	
		Rendimiento Académico	Reacción Comportamentales
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	,538**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	49	49
Comportamentales	Correlación de Pearson	,538**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	49	49

** . “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

“Por tanto, podemos decir que existe correlación directa y significativa entre el nivel de estrés comportamentales y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

e) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

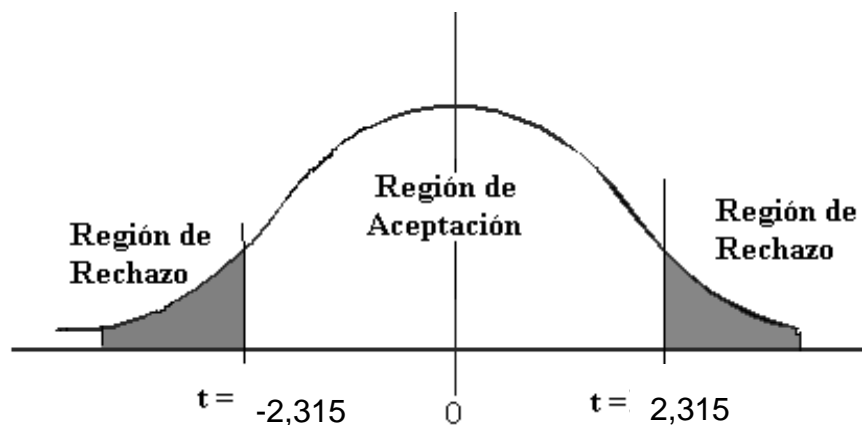
f) **Cálculo del estadístico de prueba:**

$$t = \pm 0,538 \sqrt{\frac{49-2}{1-(0,538)^2}} = 4,375$$

g) **“Resumen de datos”**

Nivel de significancia	Estadística de prueba	Grado de libertad	Valor critico	Valor calculado
0.05	“t” Student	47	$-2,315 < t_c < 2,315$	4,375

“Luego se ubica en la llamada campana de Gauss”:



h) **“Justificación y decisión”**

“El “ t_c ” hallado es (4,375) está al margen de la zona de aceptación de H_0 ($-2,315 < t_c < 2,315$), rechazando la hipótesis nula, teniendo la existencia de una relación directa y significativa entre el nivel de estrés comportamentales y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

4.6.2.4 Hipótesis específica 4

Hi: “Existe relación directa y significativa entre el nivel de las estrategias para enfrentar la preocupación y/o nerviosismo y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Ho: “No existe relación directa y significativa entre el nivel de las estrategias para enfrentar la preocupación y/o nerviosismo y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Presentamos la siguiente tabla donde:

Tabla N° 22

Correlación Rendimiento Académico y Dimensión Estrategias para enfrentar el Miedo o Nerviosismo

Correlaciones

		Rendimiento Académico	Estrategia
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	,601**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	49	49
Estrategia para enfrentar el miedo y/o nerviosismo	Correlación de Pearson	,601**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	49	49

** . “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

“Por tanto, podemos decir que existe correlación directa y significativa entre el nivel de las estrategias para enfrentar la preocupación y/o nerviosismo y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

a) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

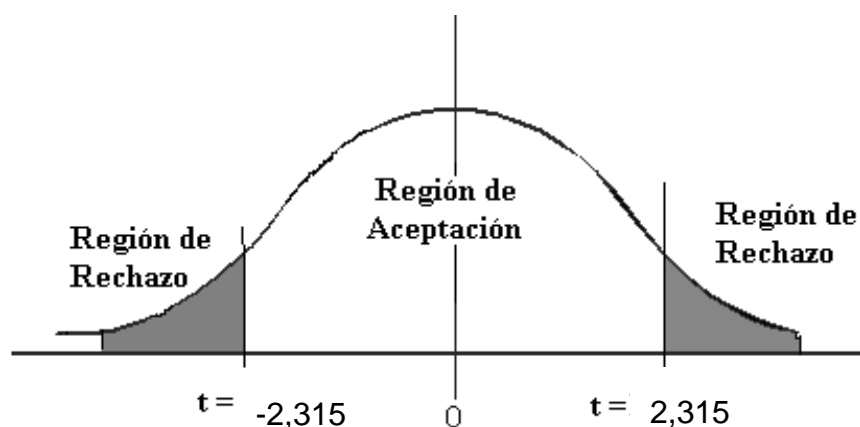
b) Cálculo del estadístico de prueba:

$$t = \pm 0,601 \sqrt{\frac{49-2}{1-(0,601)^2}} = 5,155$$

c) “Resumen de datos”

Nivel de significancia	Estadística de prueba	Grado de libertad	Valor critico	Valor calculado
0.05	“t” Student	47	$-2,315 < t_c < 2,315$	5,155

“Luego se ubica en la llamada campana de Gauss”:



d) “Justificación y decisión”

“El “ t_c ” hallado es (5,155) está al margen de la zona de aceptación de H_0 ($-2,315 < t_c < 2,315$), rechazando la hipótesis nula, teniendo la existencia de una relación directa y significativa entre el nivel de las estrategias para enfrentar la preocupación y/o nerviosismo y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

4.6.2.5 Hipótesis específica 5

Hi: “Existe relación directa y significativa entre el nivel de las inquietud ante la situaciones y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Ho: “No existe relación directa y significativa entre el nivel de las inquietud ante las situaciones y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

Presentamos la siguiente tabla donde:

Tabla N° 23
Correlación Rendimiento Académico y Dimensión Inquietud ante las situaciones

		Correlaciones	
		Rendimiento Académico	Inquietud
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	,615**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	49	49
Inquietud ante las situación	Correlación de Pearson	,615**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	49	49

** . “La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas)”.

“Por tanto, podemos decir que existe correlación directa y significativa entre el nivel de las inquietud ante las situaciones y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

a) Nivel de significación:

$$\alpha = 0,05$$

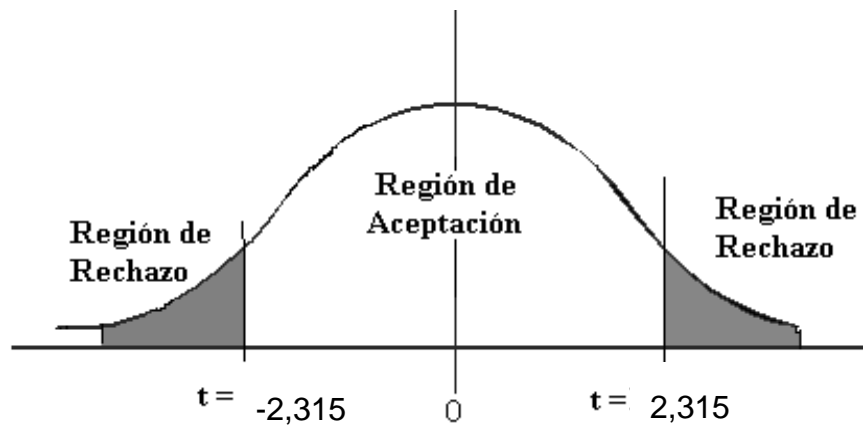
b) Cálculo del estadístico de prueba:

$$t = \pm 0,615 \sqrt{\frac{49-2}{1-(0,615)^2}} = 5,346$$

c) “Resumen de datos”

Nivel de significancia	Estadística de prueba	Grado de libertad	Valor critico	Valor calculado
0.05	“t” Student	47	$-2,315 < t_c < 2,315$	5,346

“Luego se ubica en la llamada campana de Gauss”:



d) “Justificación y decisión”.

“El “ t_c ” hallado es (5,346) está al margen de la zona de aceptación de H_0 ($-2,315 < t_c < 2,315$), rechazando la hipótesis nula, teniendo la existencia de una relación directa y significativa entre el nivel de las inquietud ante las situaciones y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.

CONCLUSIONES

- Luego de analizar los hallazgos de la presente investigación se ha podido determinar que: “el nivel de estrés predominante entre los estudiantes de Enfermería estudiados es moderado en 63,3%”. Al análisis dimensional se evidenció que existen reacciones físicas leves en 55,1%, las reacciones psicológicas y reacciones comportamentales son predominantemente leves en 51%, las estrategias de preocupación predominantes son moderadas en 63% y las inquietudes ante la situación son predominantemente moderadas en 61,2%.
- “El rendimiento académico de los estudiantes estudiados es regular en 93,9%”.
- “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016, con una correlación de Pearson de ,680 y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.
- “Existe relación directa y significativa entre las reacciones físicas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016, con una correlación de Pearson de ,680 y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.
- “Existe relación directa y significativa entre la influencia de las reacciones psicológicas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016 , con una correlación de Pearson de ,623 y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.
- “Existe relación directa y significativa entre las reacciones comportamentales en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional

Amazónica de Madre de Dios, con una correlación de Pearson de ,538; y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.

- “Existe relación directa y significativa entre las estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016 con una correlación de Pearson de ,601 y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.
- “Existe relación directa y significativa entre la inquietud ante las situaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016 con una correlación de Pearson de ,615 y con un significación de ,000 al 95% de confianza”.

SUGERENCIAS

- Se sugiere que mediante la “Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería”, se establezcan algunas acciones para poder disminuir el estrés entre los estudiantes, lo que quizás pase por una organización de horarios, rol de prácticas, etc.
- Los estudiantes deberían establecer una mejor programación de su tiempo, de modo que se disminuyan las situaciones estresantes en estos.
- Se sugiere efectuar más estudios para ahondar el conocimiento sobre esta problemática que afecta a los estudiantes, pues el estrés suele ser un factor que incide negativamente en el bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Looker T. *Superar el estrés* Madrid: Pirámide; 1998.
2. Fuentes-Navarro T. *El estudiante como sujeto del rendimiento académico*. Revista Sinectica. 2004;; p. 23-27.
3. De Pablo J BEPJVM. *Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios*. Educación Médica. 2002;; p. 40-46.
4. Díaz S, Arrieta K, González F. *Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología..Salud, Barranquilla*; 30(2). Tesis de titulación. Chile;; 2014.
5. Labrador C. *Evaluación del estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis*. Tesis de doctorado. Mérida. Venezuela: Universidad de los Andes; 2011.
6. Martín Monzón IM. *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Apuntes de Psicología*. 2007; 25(1): p. 87-99.
7. Matías Lavín M, Figueroa , Larraín De La Cruz D, Cruz C. *Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas*. Rev. chil. neuro-psiquiatr. mar. 2005. 2005; 43(1): p. 25-35.

8. Vallejo Anaya L. *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de química farmacéutica biológica de la Universidad Nacional Autónoma de México, 2011.* Tesis de Licenciatura. México D. F.; 2011.
9. Carbono B CCLJTS. *Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena.. Colombia.; 2013.*
10. Ticona S B PGLG. *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: Universidad nacional de san agustín. Arequipa, 2006.. , n.19. Enferm. glob. [online]. 2010.*
11. Vargas Castañeda N, Chunga Medina J, García Casós V, Márquez Leyva F. *Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería.* Tesis de titulación. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo., Escuela Profesional de Enfermería; 2011.
12. Bedoya F, Matos L, Zelaya E. *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012.* vol.77 no.4 Lima oct. 2014. Rev Neuropsiquiatr. 2014.
13. Espinoza T, Zúñiga J. *Nivel de estrés y resiliencia autopercebida y su relación con el rendimiento académico, en estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad Nacional Santiago Antúnez de*

- Mayolo. Tesis de Titulación. Ancash: Universidad Nacional Santiago Antunez de Mayolo; 2010.
14. Serón N. *Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.* Tesis de titulación. Ancash;; 2006.
 15. Wikipedia. *Estrés.* ; 2015.
 16. Naranjo Ordonio M. *El concepto de estrés.* Lima;; 2007.
 17. Pérez Núñez D,GPJ, García Gonzáles Ernesto. *Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Revista Cubana de Medicina General Integral.* 2014; 30(3).
 18. Psicología y el ser. *El estrés.* [Online].; 2012. Available from: <http://psicologiayelser.blogspot.pe/2012/02/el-estres.html>.
 19. Buenas Manos. *Tipos de Estrés.* [Online].; 2015. Available from: <http://www.enbuenasmanos.com/tipos-de-estres>.
 20. Mente y emociones. *Causas de estrés.* [Online].; 2014. Available from: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/causas-de-estres-3650>.
 21. Mente y Emociones. *Síntomas y diagnóstico del estrés.* [Online].; 2014. Available from: <http://www.webconsultas.com/mente-y->

[emociones/emociones-y-autoayuda/sintomas-y-diagnostico-del-estres-3652.](#)

22. Marcos L, Rodelgo. *Estrés: reacción de estrés*. [Online].; 2016 [cited 2017 Mayo 14. Available from: http://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-reaccion-de-estres-16447-3.html.
23. Clínica Universidad de Navarra. *Trastornos del sueño*. [Online].; 2015 [cited 2017 Julio 2. Available from: <http://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>.
24. Medline plus. *Fatiga crónica*. [Online].; 2017. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/chronicfatiguesyndrome.html>.
25. Medline plus. *Dolor de cabeza*. [Online].; 2016. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm>.
26. EFE Salud. *Morderse las uñas: un problema que derriba en psicología*. [Online].; 2015. Available from: <http://www.efesalud.com/noticias/morderse-unas-estetica-salud/>.
27. Natursan. *Somnolencia: Sintomas, causas y tratamiento*. [Online].; 2016. Available from: <https://www.natursan.net/somnolencia-sntomas-causas-y-tratamiento/>.
28. Wikipedia. *Inquietud*. [Online].; 2016. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Inquietud>.

29. Wikipedia. *Tristeza*. [Online].; 2017. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Tristeza>.
30. Misremedios. *Angustia y desesperación*. [Online].; 2016. Available from: <http://misremedios.com/dolencias/angustia/>.
31. Cognifit. *Problemas de concentración: Qué son, síntomas, causas y consejos*. [Online].; 2017. Available from: <https://blog.cognifit.com/es/problemas-de-concentracion/>.
32. Wikipedia. *Agresividad*. [Online].; 2016. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Agresividad>.
33. Muñoz F. *Qué son los conflictos Uruguay: Antezana*; 2015.
34. Wikipedia. *Aislamiento desde la psicología*. [Online].; 2014. Available from: [https://es.wikipedia.org/wiki/Aislamiento_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Aislamiento_(psicolog%C3%ADa)).
35. De Sá D. *Cansancio*. [Online].; 2017. Available from: <https://www.onsalus.com/me-siento-muy-cansado-causas-y-soluciones-97.html>.
36. Medline Plus. *Trastornos de la alimentación*. [Online].; 2017. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>.
37. Psicoterapeutas.com. *Asertividad*. [Online].; 2014. Available from: <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>.

38. Wikipedia. *Planeamiento*. [Online].; 2016. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Planeamiento>.
39. Word reference. *Elogio: definición*. [Online].; 2017. Available from: <http://definicion.de/elogio/>.
40. DePerú.com. *Diferencia entre espiritualidad y religiosidad*. [Online].; 2016. Available from: <http://www.deperu.com/abc/diferencias-significado/4140/diferencia-entre-espiritualidad-y-religiosidad>.
41. Salud Medicina. mx. *Inquietud*. [Online].; 2016 [cited 2017 Junio 7. Available from: <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/salud-mental/temas-relacionados/inquietud.html>.
42. Documents. *Rendimiento académico*. [Online].; 2015. Available from: <http://documents.mx/documents/rendimiento-academico-55f98aa4a1b9c.html>.
43. Rosales JM. *Rendimiento escolar*. [Online].; 2015. Available from: <http://es.scribd.com/doc/37703055/rendimiento-escolar#scribd>.

ANEXOS

ANEXO Nro. 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PLAN DE INVESTIGACIÓN

“INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016”.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	METODOLOGÍA			
¿Cómo influye el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016?	OBJETIVO GENERAL “Determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.	HIPÓTESIS GENERAL “Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés y el nivel de rendimiento académico”.	Estrés	“Reacciones físicas”.	“Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)”.	Método Descriptivo correlacional Población “Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios en semestre de 2016-II”, con asignaturas del VII al IX semestre N=56 Muestra Probabilística (n=48) Instrumento Inventario de SISCO			
	“Fatiga crónica (cansancio permanente)”.								
	“Dolores de cabeza o migrañas”.								
	“Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”.								
	“Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc”.								
	“Somnolencia o mayor necesidad de dormir”.			“Reacciones psicológicas”.					
	“Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”.								
	“Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)”.								
	“Ansiedad, angustia o desesperación”.								
	“Problemas de concentración”.								
	“Reacciones comportamentales”.			“Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad”.					
				“Conflictos o tendencia a polemizar o discutir”.					
				“Aislamiento de los demás”.					
				“Desgano para realizar las labores escolares”.					
	“Estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo”.			“Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”.	HIPOTESIS ESPECIFICAS “Existe un nivel de estrés moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la UNAMAD”.				“Aumento o reducción del consumo de alimento”.
				“Establecer la influencia de las reacciones físicas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería					“Otras (especifique)”.
“Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)”.									
		“Elabore un plan y ejecución de sus tareas”.							
		“Elogios a sí mismo”.							
		“La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”.							
	“Búsqueda de información sobre la situación”.								

<p>de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".</p> <p>"Determinar la influencia de las reacciones psicológicas en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".</p> <p>"Establecer la influencia de las reacciones comportamentales en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".</p> <p>"Establecer la influencia de las estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".</p> <p>"Establecer la influencia de la inquietud ante las situaciones en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016".</p>	<p>enfermería de la UNAMAD es regular"</p> <p>"Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés físico y el nivel de rendimiento académico".</p> <p>"Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés psicológico y el nivel de rendimiento académico".</p> <p>"Existe relación directa y significativa entre el nivel de estrés comportamental y el nivel de rendimiento académico".</p> <p>"Existe relación directa y significativa entre las estrategias para enfrentar la preocupación y/o nerviosismo y el nivel de rendimiento académico".</p> <p>"Existe relación directa y significativa entre las estrategias para enfrentar la inquietud ante la situación y el nivel de rendimiento académico".</p>	<p>Rendimiento</p>	<p>"Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)".</p> <p>"Otra (especifique)".</p> <p>"Competencia con los compañeros del grupo".</p> <p>"Sobrecarga de tareas y trabajos escolares".</p> <p>"La personalidad y el carácter del profesor".</p> <p>"Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)".</p> <p>"El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)".</p> <p>"No entender los temas que se abordan en la clase".</p> <p>"Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)".</p> <p>"Tiempo limitado para hacer el trabajo".</p> <p>"Otras (especifique)".</p>	<p>"Nota obtenida en promedio".</p> <p>Cantidad</p> <p>Cantidad</p> <p>Cantidad</p>
	<p>"Promedio ponderado".</p> <p>"Número de asignaturas matriculadas en el anterior semestre".</p> <p>"Número de asignaturas aprobadas en el anterior semestre".</p> <p>Número de asignaturas abandonadas en el anterior semestre</p>			

ANEXO NRO 2: Instrumentos

ENCUESTA ESTRUCTURADA

PRIMERA PARTE

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES
Características sociodemográficas	Edad	
	Sexo	Masculino Femenino
	Estado civil	Soltero Casado Conviviente Separado Otro
	N° de hijos	1 hijo 2 hijo 3 a más hijos
	Ocupación adicional a la realización de estudios	Trabajan No trabajan
	Dependencia del estudiante	Padres De sí mismo Ambos Y otros

SEGUNDA PARTE

INSTRUCCIONES: “Por favor lea la alternativa y marque con una X donde corresponda”:

Manifestación evaluada	Con frecuencia	que	Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
	percibe usted:						

Reacciones físicas	“Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)”.					
	“Fatiga crónica (cansancio permanente)”.					
	“Dolores de cabeza o migrañas”.					
	“Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”.					
	“Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc”.					
	“Somnolencia o mayor necesidad de dormir”.					
Reacciones psicológicas	“Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)”.					
	“Sentimientos de depresión y					

	tristeza (decaído)".					
	"Ansiedad, angustia o desesperación".					
	"Problemas de concentración".					
	"Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad".					
Reacciones comportamentales	"Conflictos o tendencia a polemizar o discutir".					
	"Aislamiento de los demás".					
	"Desgano para realizar las labores escolares"					
	"Aumento o reducción del consumo de alimentos".					
	Otras (especifique)					

Estrategias para enfrentar la preocupación o nerviosismo	“Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)”.					
	“Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”.					
	“Elogios a sí mismo”.					
	“La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)”.					
	“Búsqueda de información sobre la situación”.					
	“Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)”.					
	Otra (especifique)					

Inquietud ante las situaciones	“Competencia con los compañeros del grupo”.					
	“Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”.					
	“La personalidad y el cócter del profesor”.					
	“Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)”.					
	“El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)”.					

	“No entender los temas que se abordan en la clase”.					
	“Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)”.					
	“Tiempo limitado para hacer el trabajo”.					
	Otras (especifique)					

TERCERA PARTE: RENDIMIENTO ACADÉMICO

Criterio	en ítem evaluado	Llenar:
evaluación		
Rendimiento académico	Promedio ponderado	Nota obtenida en promedio:
	Número de asignaturas matriculadas en el anterior semestre	Cantidad:

	Número de asignaturas aprobadas en el anterior semestre	Cantidad:
	Número de asignaturas abandonadas en el anterior semestre	Cantidad:

ANEXO Nro. 3: Solicitud para la realización del trabajo de investigación

Puerto Maldonado, 28 de diciembre de 2016

Sr. Doctor.
Fredy Dueñas Linares
Decano de la Facultad de Educación



Asunto: Solicito autorización para realización de trabajo de investigación

De mi mayor consideración

Por el presente me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que como Bachiller en Enfermería egresada de la UNAMAD, estoy realizando un estudio de investigación, para optar al título de Licenciada en Enfermería, por lo que recorro a su Autoridad, a fin de que pueda usted autorizar el mismo, que consiste en el llenado de un instrumento entre los estudiantes de la Escuela de Enfermería, intitulado; "INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS, 2016".

Sin otro particular, hago uso de la ocasión para saludarlo. Se adjunta protocolo de investigación.

Atentamente,

Carmen Rosa Molina Quispe

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Carmen'.

ANEXO Nro. 4: Autorización para realizar el estudio



UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS
"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"
"Madre de Dios Capital de la Biodiversidad del Perú"

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CONSTANCIA

EL DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS – UNAMAD, hace constar que la Señorita:

CARMEN ROSA MOLINA QUISPE

Aplicó los instrumentos del trabajo de Investigación Titulado "Influencia del estrés en el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios"; en nuestra Primera Casa de Estudios.

Se expide la presente Constancia a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Puerto Maldonado, 10 de Mayo del año 2017.

Universidad Nacional Amazónica de MDD
Facultad de Educación

Dr. Fredy Rolando Deñas Linares
DECANO

C.c.
Archivo
FRDL/DFED
Exp. N° 919
FUT. N° 057091

ANEXO Nro. 5: Solicitud de validación

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Puerto Maldonado 10 de julio del 2017

SOLICITUD DE VALIDACIÓN

Señor(a):

Psic. MARIBEL JENNY, APARICIO CARPIO

De mi mayor consideración:

Presente.-

Asunto: Solicito validación de Instrumento de investigación

Es grato dirigirme a Usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez manifestarle que vengo planteando la realización del estudio denominado **“Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016”**, para lo cual ha sido necesario el diseño de una encuesta estructurada, la misma que le solicito sea evaluada por usted, para mejorarla y lograr de este modo los objetivos del estudio.

Agradeciendo por anticipado su colaboración, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Bach. Carmen Molina Quispe

DNI: 71777887



DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL SANTA ROSA
Psic. Maribel J. Aparicio Carpio
C. P. P. N.º 21930

ANEXO Nro.6: Ficha de validación por juicio de expertos

**UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

FICHA DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Título de investigación

Denominado "Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2016"

DATOS GENERALES:

Apellidos y nombres del informante: Aparicio Carpio Maribel Jemy
 Grado Académico: Titulado
 Fecha: 07 de Julio - 2017
 N° celular: 946322607
 Correo electrónico: m.mariabelapa@gmail.com

ASPECTO DE VALIDACIÓN

Nro	PREGUNTAS	ESCALA				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.					X
2	Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.					X
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuada.				X	
4	Considera que si se vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.		X			
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.					X
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.					X
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.				X	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.				X	


 Psic. Maribel J. Aparicio Carpio
 C. P. S. P. N° 21830

Firma y post firma del profesional

ANEXO Nro. 7: Base de datos

N°	VARIABLE 1: ESTRÉS																											Variable	Rendimiento Académico	Variable		
	Reacciones Físicas						Reacciones Psicológicas						Reacciones comportamentales					Estrategias para enfrentar al miedo y/o nerviosismo					Inquietud ante las situaciones					X	Nota	Y		
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	TOTAL	Promedio	TOTAL
1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	42	10	10		
2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	4	3	2	1	2	2	3	2	3	4	2	2	4	2	4	3	2	4	72	14	13.5	
3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	4	3	2	3	2	1	2	4	2	1	1	2	2	1	1	63	13	13
4	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	42	10	10		
5	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	2	3	2	4	2	4	2	1	2	3	2	2	3	2	1	4	2	2	3	72	13	13
6	3	3	2	3	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	75	14	14		
7	2	1	3	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	4	74	13	13	
8	2	2	3	2	3	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	2	1	4	2	1	4	2	1	4	2	83	14	14		
9	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	84	15	14.5
10	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	87	14	14		
11	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	86	15	15	
12	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	1	80	14	14
13	2	1	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	4	3	3	70	13	13	
14	2	4	3	2	1	2	1	1	4	3	1	2	5	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	68	13	13	
15	4	2	4	1	2	4	2	2	2	3	1	2	2	4	2	1	4	2	3	3	2	2	2	2	1	4	2	70	15	15		
16	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	4	2	1	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	75	13	13		
17	3	4	2	1	4	3	4	2	2	5	3	2	3	1	2	4	3	3	3	4	3	5	3	4	3	5	2	3	1	83	14	14
18	4	2	2	5	2	3	2	4	2	3	3	4	2	3	4	1	2	2	3	4	1	3	3	4	3	2	1	3	4	81	14	14
19	4	2	2	4	1	1	3	4	4	3	1	4	3	4	2	1	4	3	4	3	2	4	3	1	2	3	3	5	4	84	14	14
20	2	1	2	4	4	4	3	4	2	4	5	2	4	5	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	1	3	4	92	15	15
21	2	3	2	4	2	2	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	2	4	87	15	15
22	4	2	3	2	3	4	5	2	4	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	83	14	14
23	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	5	3	5	3	5	3	4	3	92	14	14
24	4	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	99	14	14	
25	4	3	5	2	5	3	2	5	4	4	2	2	4	3	1	5	1	2	1	5	1	3	5	5	5	5	2	2	3	94	15	15
26	1	1	2	3	1	2	3	3	3	1	3	2	1	2	3	2	2	3	5	2	1	3	2	2	3	2	3	3	4	68	13	13
27	1	2	3	2	1	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	3	3	4	2	1	68	13	13

28	1	2	4	4	2	4	4	2	4	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	77	14	13.5		
29	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	2	3	1	2	2	62	13	13
30	1	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	4	1	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	73	11	11		
31	2	3	3	2	5	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	4	4	2	1	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	13	13		
32	3	1	2	3	3	3	1	4	3	2	4	4	4	1	2	5	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	14	14			
33	1	3	3	1	4	1	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	1	4	1	2	2	4	3	1	4	3	3	3	73	12	12				
34	2	3	2	1	1	1	2	4	2	4	1	1	1	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	15	15				
35	2	3	1	2	4	3	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	15	15				
36	2	1	2	3	4	1	1	2	3	1	3	1	2	3	2	1	3	3	2	3	1	1	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	68	13	13				
37	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	1	2	4	1	4	2	3	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	15	15				
38	2	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	2	3	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	11	11				
39	2	1	4	1	2	4	2	3	2	2	3	1	4	3	1	4	2	3	3	2	4	1	3	2	4	1	1	1	4	3	3	3	70	14	14				
40	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	12	12				
41	2	2	2	1	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	14	14				
42	2	2	2	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	13	13				
43	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	13	13				
44	2	2	3	2	3	2	1	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	64	13	13				
45	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	4	1	3	1	54	12	12						
46	3	4	2	2	4	2	4	2	2	2	4	1	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	81	14	14					
47	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	13	12.5					
48	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	5	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	50	12	12				
49	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46	9	9					



UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS

"Año del buen servicio al ciudadano"
"Madre de Dios Capital de la Biodiversidad del Perú"

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERIA

En el anfiteatro del segundo piso de la Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, siendo las dieciséis horas del día miércoles 18 de abril del año dos mil diecisiete, se reunió el jurado calificador integrado por:

Dr. Fredy Rolando DUEÑAS LINARES	Presidente
Mg. Braulio Pedro ESPINOZA FLORES	Miembro
Méd. Ciruj. Cirilo Edgar AVENDAÑO CRUZ	Miembro.

Seguidamente se inició con la sustentación oral de la tesis titulada: "INFLUENCIA DEL ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS"; presentada por la Bachiller: Carmen Rosa MOLINA QUISPE .

Los señores Miembros del Jurado, después de haber atendido la sustentación y evaluada las respuestas a las preguntas formuladas, y terminada la réplica, proceden a debatir entre sí, reservada y liberadamente, declaran a la aspirante: Carmen Rosa MOLINA QUISPE (Aprobado/Desaprobado) Aprobado por Unanimidad (Unanimidad/Mayoría), con el calificativo de Casto equivalente a Bueno (Sobresaliente/Muy Bueno/Bueno/Aprobado/Desaprobado).

Posteriormente se notificó a la aspirante en forma pública el resultado final de la calificación.

Finalizando todo el acto de sustentación oral, los Miembros del Jurado procedieron a firmar el acta, a las 17:10 p.m horas del mismo día, con lo que se dio por concluido el proceso.


Dr. Fredy Rolando DUEÑAS LINARES
Presidente.


Mg. Braulio Pedro ESPINOZA FLORES
Miembro


Méd. Cirilo Edgar AVENDAÑO CRUZ
Miembro.





UNIVERSIDAD NACIONAL AMAZÓNICA DE MADRE DE DIOS

"Año del Buen Servicio al Ciudadano"
"Madre de Dios Capital de la Biodiversidad del Perú"

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Puerto Maldonado, 12 de Setiembre del año 2017.

CARTA N° 019-2017-UNAMAD-DFED

Señor:

Bachiller:

MOLINA QUISPE, CARMEN ROSA

Carrera Profesional de Enfermería

Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios.

Presente.-

ASUNTO: Autoriza empastado de tesis.

REF. : Exp. N° 1721- FUT. N° 057376
=====

Tengo a bien dirigirme a ustedes para saludarles cordialmente y a la vez se autoriza el empastado de la Tesis denominado: **"Influencia del Estrés en el rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad nacional Amazónica de Madre de Dios"**; presentado por las Bachiller: MOLINA QUISPE, CARMEN ROSA.

Sin otro particular, es propicia la oportunidad para expresarles a usted las muestras más distinguidas.

Atentamente;

Universidad Nacional Amazónica de MDD
Facultad de Educación

[Firma]

Dr. Fredy Rolando Dueñas Linares
DECANO

C.c.
Archivo.
DRDL/Decano.
SISP/AG

Av. Jorge Chávez N°1160 -Ciudad Universitaria