

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE ENFERMERÍA



**NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN LOS ESTUDIANTES DEL 3^{RO} Y 4^{TO} AÑO DE LA
FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNHEVAL - 2018**

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

TESISTAS:

Bach. Enf. Achic Alvarado, Vanessa Siliana

Bach. Enf. Amante Haro, Estefani Fresia

ASESORA:

Dra. Maruja Manzano Tarazona

**HUÁNUCO - PERÚ
2018**

DEDICATORIA

A Dios, por darnos la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

Finalmente, a los maestros, aquellos que marcaron cada etapa de nuestro camino universitario, y que me ayudaron en las asesorías y dudas presentadas en la elaboración del proyecto.

Fresia

DIOS por prolongarme la vida para la realización de la misma.

Padres por el apoyo constante que me brindaron en mi educación, y a alguien muy especial que siempre con sus consejos me impulso a no rendirme y a seguir siempre para adelante.

Vanessa

AGRADECIMIENTO

A Dios, por guiarme, brindarme sabiduría y paciencia en los momentos más difíciles para culminar esta etapa.

A mis padres por el apoyo incondicional que nos brindaron en toda esta etapa universitaria.

A los docentes que nos brindaron su experiencia y conocimientos en varios campos que requieran nuestra formación profesional.

A la Universidad Nacional Hermilio Valdizán que es nuestra alma mater y nos prepara para un futuro competitivo.

A la Facultad de Enfermería por acogernos en sus aulas y formarnos en valores, conocimientos, para brindar un servicio de calidad y humanizado a las personas, familia y comunidad.

Muchas Gracias.....

Las autoras

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo, determinar la influencia que existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to de la Facultad de Enfermería-UNHEVAL – 2018.

La metodología de estudio fue cualitativo, no experimental. La muestra en estudio fue de 114 alumnos, lo cual estuvo 88 pertenecen al sexo femenino y 26 al sexo masculino. De quienes se obtuvo información a través de un cuestionario de Holmes y Rahe, escala de afrontamiento de COPE para medir los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento. Estos fueron validados a través del juicio de expertos, con la prueba estadística alfa de Cronbach, obteniendo como resultados 0.864 que indica alta validez. Los instrumentos utilizados se dividen en tres grupos: Consentimiento informado, cuestionario de Estrés percibido y del perfil de estrategias de afrontamiento. Los resultados demostraron que los estudiantes presentan estrés general en un nivel medio con un 53.5% (61 estudiantes), según la Frecuencia comparativo de nivel de estrés en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería fue de nivel alto presentando el estrés cognitivo en un 78.9% (90), fisiológico con 62.3.% (71) y emocional con un 51.8% (59); en la frecuencia comparativa de las estrategias de afrontamiento fue presente en lo conductual con un 79.8% (91), afectivo 82.5% (94) asimismo en lo cognitivo es de un 73.7 % (84). Por lo tanto, se utilizó la prueba de chi² cuadrado de Pearson dando como resultado el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) de 6,730, p- valor = 0,035, inferior al nivel de significancia (< 0,05) y gl = 2; por tanto se rechaza la Ho y se acepta Hi con lo cual podemos concluir que si existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería – Unheval 2018. Concluyendo que si existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento

Palabras clave: Estrés, estrategias, afrontamiento, estudiantes

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the influence that exists between the level of stress and coping strategies in the 3rd and 4th students of the Faculty of Nursing-UNHEVAL - 2018. The study methodology was qualitative, not experimental. The study sample was 114 students, which was 88 women and 26 men. From whom information was obtained through a Holmes and Rahe questionnaire, COPE coping scale to measure stress levels and coping strategies. These were validated through expert judgment, with the Cronbach alpha statistical test, obtaining as a result 0.864 indicating high validity. The instruments used are divided into three groups: Informed consent, perceived stress questionnaire and the profile of coping strategies. The results showed that students present general stress at a medium level with 53.5% (61 students), according to the comparative frequency of stress level in students of the 3rd and 4th years of Nursing was high level presenting cognitive stress in a 78.9 % (90), physiological with 62.3% (71) and emotional with 51.8% (59); in the comparative frequency of coping strategies it was present behaviorally with 79.8% (91), affective 82.5% (94), and cognitively it is 73.7% (84). Therefore, the Pearson chi² square test was used, resulting in the Pearson chi-square value (χ^2) of 6.730, p-value = 0.035, lower than the level of significance (<0.05) and gl = two; therefore the Ho is rejected and Hi is accepted with which we can conclude that if there is an influence between the level of stress and the coping strategies in the 3rd and 4th year students of the Nursing faculty - Unheval 2018. Concluding that if there is influence between stress level and coping strategies.

Keywords: Stress, strategies, coping, students

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INDICE	iv
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	
1.1. Antecedentes	12
1.2. Bases teóricas	15
1.3. Bases conceptuales	18
1.4. Problema general	31
1.5. Objetivos	32
1.6. Hipótesis	32
1.7. Variables	33
1.8. Operacionalización de variables	34
1.9. Población muestral	36
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO	
2.1. Ámbito de estudio	38
2.2. Diseño de investigación	38
2.3. Metodología de estudio	38
2.4. Técnicas e instrumentos	39
2.5. Validez y confiabilidad de los instrumentos	40
2.6. Procedimientos de recolección de datos	42
2.7. Plan de tabulación y análisis de datos	43
CAPÍTULO III: RESULTADOS	
3.1. Análisis descriptivo de datos categóricos	45
3.2. Análisis descriptivo de datos numéricos	51
3.3. Contrastación de hipótesis	61

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	71
CONCLUSIONES	73
RECOMENDACIONES	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
ANEXOS	80
NOTAS BIBLIOGRÁFICA	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Genero de los estudiantes	45
Tabla 2. Edad de los estudiantes	46
Tabla 3. Año de los estudiantes	47
Tabla 4. Tipo de matrícula	48
Tabla 5. Eventos de la vida de los estudiantes	49
Tabla 6. Frecuencia de nivel de estrés general	51
Tabla 7. Frecuencia de nivel de estrés cognitivo	52
Tabla 8. Frecuencia de nivel de estrés fisiológico	53
Tabla 9. Frecuencia de nivel de estrés emocional	54
Tabla 10. Frecuencia comparativa de nivel de estrés	55
Tabla 11. Frecuencia de estrategias de afrontamiento general	56
Tabla 12. Frecuencia de estrategias de afrontamiento conductual	57
Tabla 13. Frecuencia de estrategias de afrontamiento afectivo	58
Tabla 14. Frecuencia de estrategias de afrontamiento cognitivo	59
Tabla 15. Frecuencia comparativa de estrategias de afrontamiento	60
Tabla 16. Nivel de estrés general y las estrategias de afrontamiento	61
Tabla 17. Estrategia de afrontamiento cognitivo sobre el nivel de estrés	62
Tabla 18. Afrontamiento cognitivo sobre el nivel de estrés fisiológico	63
Tabla 19. Afrontamiento cognitivo sobre el nivel de estrés emocional	64
Tabla 20. Afrontamiento afectivo sobre el nivel de estrés cognitivo	65
Tabla 21. Afrontamiento afectivo sobre el nivel de estrés fisiológico	66
Tabla 22. Afrontamiento afectivo sobre el nivel de estrés emocional	67
Tabla 23. Afrontamiento conductual sobre el nivel de estrés fisiológico	68
Tabla 24. Afrontamiento conductual sobre el nivel de estrés emocional	69
Tabla 25. Afrontamiento conductual sobre el nivel de estrés cognitivo	70

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1. Diagrama del género de muestra en estudio	45
Gráfica 2. Barras de edad de muestra en estudio	46
Gráfica 3. Diagrama de año de estudio de la muestra de estudio	47
Gráfica 4. Diagrama de tipo de matrícula de la muestra en estudio	48
Gráfica 5. Diagrama de eventos de la vida de la muestra en estudio	50
Gráfica 6. Diagrama de nivel de estrés general.	51
Gráfica 7. Diagrama de nivel de estrés cognitivo.	52
Gráfica 8. Diagrama de nivel de estrés Fisiológico.	53
Gráfica 9. Diagrama de nivel de estrés emocional.	54
Gráfica 10. Diagrama de nivel de estrés emocional, cognitivo y fisiológico.	55
Gráfica 11. Diagrama de estrategias de afrontamiento.	56
Gráfica 12. Diagrama de estrategias de afrontamiento conductual.	57
Gráfica 13. Diagrama de estrategias de afrontamiento afectivo.	58
Gráfica 14. Diagrama de estrategias de afrontamiento cognitivo.	59
Gráfica 15. Diagrama de estrategias de afrontamiento cognitivo.	60
Gráfica 16. Nivel de estrés general y estrategias de afrontamiento general	61
Gráfica 17. Nivel de estrés cognitivo y estrategia de afrontamiento cognitivo.	62
Gráfica 18. Nivel de estrés fisiológico y estrategia de afrontamiento cognitivo.	63
Gráfica 19. Nivel de estrés emocional y estrategia de afrontamiento cognitivo.	64
Gráfica 20. Nivel de estrés cognitivo y estrategia de afrontamiento	65
Gráfica 21. Nivel de estrés fisiológico y estrategia de afrontamiento afectivo	66
Gráfica 22. Nivel de estrés emocional y estrategia de afrontamiento afectivo.	67
Gráfica 23. Nivel de estrés fisiológico y estrategia de afrontamiento conductual	68
Gráfica 24. Nivel de estrés emocional y estrategia de afrontamiento conductual	69
Gráfica 25. Nivel de estrés cognitivo y estrategia de afrontamiento conductual	70

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería de la Unheval -2018”. Tiene como finalidad determinar cómo influye el nivel de estrés frente a las estrategias de afrontamiento, de la misma manera determinar el grado de estrés de los estudiantes de enfermería para así brindar la información actualizada y relevante acerca del nivel de estrés y cuáles serían las estrategias de afrontamiento que emplearían frente a dicho problema.

El estrés representa una de las enfermedades del siglo XXI que afecta a millones de alumnos en el mundo, siendo Perú uno de los países afectados. Según reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Las estrategias de afrontamiento nos hacen referencia a cómo vamos a usarlas frente al estrés, son diversas las estrategias que se usan frente al estrés.

Las personas con una predisposición saludable ante situaciones estresantes confieren ciertas características de personalidad resistentes al estrés.

Selye define el estrés como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio; Cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse

en una serie de problemas (1). El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: a) Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (2)

Este trabajo de investigación consta de:

En el capítulo I, se presenta la investigación relacionada con el tema y las bases teóricas que ayudan a fundamentar y a dar consistencia a la investigación y la definición de los términos utilizados.

En el capítulo II, se describe el tipo y el método de investigación, el área donde se llevó a cabo el estudio, la población y muestra, el diseño metodológico, la relación entre variables, la técnica e instrumento de correlación de datos, la validez y la confiabilidad de los instrumentos, el procesamiento de recolección de datos, el análisis de datos, así como el aspecto ético.

En el capítulo III, se presentan los resultados con sus respectivos análisis e interpretación de estos.

En el capítulo IV, se describe las conclusiones a las que se llegó con el estudio y a las recomendaciones respectivas.

Los participantes en estudio estuvieron constituidos por los alumnos del 3ero y 4to año de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco.

Se realizó el presente trabajo porque existe la necesidad de mejorar la problemática (estrés) que afecta a la población ya que estamos sometidos a exigencias y presiones que no podemos sobrellevar lo cual genera enfermedades físicas y psicológicas; el propósito del trabajo de investigación es demostrar el nivel de estrés que presentan los alumnos, cuáles son las

estrategias de afrontamiento que emplean y cómo influyen estas ante su nivel de estrés.

La investigación que presentamos es de relevancia, debido a que se convertirá en una herramienta educativa para poder saber el nivel de estrés que presentan los alumnos, como influyen las estrategias de afrontamiento frente a su estrés y cuáles son las estrategias que usan frente al estrés.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES

1.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

EN VENEZUELA, ALTERIO ET AL 24 (2010), Realizaron una investigación, sobre “Niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado. Decanato de Medicina. Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto, Estado Lara”, con el objetivo de determinar los niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado, mediante un estudio de tipo descriptivo de corte transversal en una muestra de 250 estudiantes, concluyendo que: el 65.6% tuvo estrés moderado, 23.1% estrés alto y 11.3% estrés bajo, las técnicas de afrontamiento más utilizadas fueron dormir y tomar café, y la menos utilizada fue fumar. (3)

EN MEXICO, HERNÁNDEZ ZAMORA ZOILA E., ROMERO PEDRAZA ENRIQUE (2010) presentaron un estudio titulado “Estrés en persona mayores y estudiantes universitarios: un estudio comparativo” tipo cuantitativo que hace una comparación de los niveles de estrés de una población estudiantil universitaria con un grupo de personas mayores, con el objetivo explícito de detectar cuáles son algunas de las variables que influyen en tener un nivel alto, o bajo, de estrés. Entre sus conclusiones más importante tenemos:

“Mientras que los jóvenes manifiestan sentirse más agobiados por las responsabilidades que las personas mayores, estas últimas se sienten más abrumadas por los problemas. Es

presumible que los jóvenes asocien la responsabilidad con las actividades escolares, mientras que los mayores relacionan los problemas con las vicisitudes que se presentan en la vida cotidiana.” “Esta investigación también concluye, al igual que otorgas que se mencionaron al principio, que los adultos mayores son personas que no necesariamente deben padecer un estrés alto, sino que están en condiciones de aprovechar las oportunidades de bienestar, del buen uso de su tiempo libre, así como del apoyo social y familiar con el que cuentan, para mejorar su calidad de vida y lograr una salud que les permita dedicarse a las actividades que deseen o que les gusten.”(4)

1.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

EN LIMA, BERRIOS GAMARRA FABIOLA NORKA, (2005) presento el estudio titulado “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM” con el objetivo de determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes de la EAP de Enfermería de la UNMSM. El estudio fue de nivel aplicativo de tipo cuantitativo, el método que se utilizo fue el descriptivo simple de corte transversal, la población estuvo conformada por todos los estudiantes de enfermería del primero al cuarto año, es decir 430 estudiantes. La muestra fue seleccionada mediante el muestreo probabilístico estadístico por afijación proporcional que representa el 30% siendo esto de 130 estudiantes conformados por 33 estudiantes del primer año ,29 del segundo año, 35 del tercer año y 33 del cuarto año. La técnica que se utilizo fue la encuesta y el instrumento el test de vulnerabilidad –bienestar 10 frente al estrés y la escala de afrontamiento frente al estrés (Acs, Fridemberg, E. y Lewis, R. 1996, escala tipo Likert de 5 puntos

Entre sus conclusiones más importantes tenemos:

“Las estrategias de afrontamiento, la mayormente utilizadas por los estudiantes es la acción positiva hedonista (41%), destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzada”. (5)

EN AREQUIPA, TICONA BENAVENTE, SB; PAUCAR QUISPE, G; LLERENA CALLATA, G; (2006), presentaron un estudio titulado “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa”. Entre sus conclusiones más importante tenemos:

“Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”. “En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los Estudiantes mostraron, una mayor tendencia hacia el manejo emocional y menor hacia el manejo del problema y por última a la Percepción, siendo las estrategias más utilizadas la “Reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación”. (6)

1.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

EN TINGO MARIA, ORTIZ MORALES, KATHERINE LOYDA (2016), presento el estudio titulado “Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de Enfermería que cursan el primer ciclo de la Universidad de Huánuco Sede Tingo María Abril - Julio 2016”. OBJETIVO. - Determinar el nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de enfermería que cursando el primer ciclo de la Universidad de Huánuco sede Tingo María

Abril-Julio 2016. MÉTODOS. - Se aplicó un instrumento autoadministrado a todos los estudiantes matriculados al primer ciclo, se trabajó con una muestra compuesta por 75 alumnos, se excluye 3 alumnos que no desearon participar del cuestionario. RESULTADOS. - la edad promedio fue de 16 a 24 años, el 77,8% de la población es de género femenino, según las condiciones de trabajo el 19,4% trabaja, el 23,6% son desplazados por motivo de estudio. El 96% de los alumnos reconocieron la presencia de estrés durante del semestre, el 55,5% de los alumnos alcanzan un nivel profundo de estrés; Las situaciones generadoras de estrés fueron momento de la evaluación dados por los profesores. Existe una alta prevalencia de síntomas físicos, según estrategias de afrontamiento señala que los alumnos tienden a resolver de manera directa el problema. CONCLUSIÓN. - Finalmente se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicos, así como el uso de estrategias de afrontamiento; con relación a las características sociodemográficas es en relación persona-entorno. (7)

1.2. BASES TEÓRICAS

1.2.1. Teoría de la adaptación de Callista Roy

“Roy describe a las personas como seres holísticos, con partes que funcionan como unidad con algún propósito, no en una relación causa-efecto. Los sistemas humanos incluyen a las personas como individuos, grupos, familias, comunidades, organizaciones, y a la sociedad como un todo”.

Los seres humanos se adaptan a través de procesos de aprendizaje adquiridos mucho tiempo atrás; por esta razón, la enfermera debe considerar a la persona como un ser único,

digno, autónomo y libre, que forma parte de un contexto del cual no se puede separar. Este concepto está directamente relacionado con el de adaptación, de tal forma que la percepción que tiene de las situaciones a las cuales se enfrenta son individuales y diferentes para cada uno.

Al realizar la valoración se destaca la necesidad de evaluar a la persona como un todo; la valoración del modo fisiológico y psicosocial constituye una oportunidad para conocer no solo su estado de salud, sino también la percepción que tiene de la situación que está viviendo en este momento, cómo la está afrontando y cuáles son sus expectativas frente al cuidado de enfermería, para promover su adaptación. Ello permite establecer las estrategias más efectivas para lograr en forma conjunta la meta de enfermería, que, de acuerdo con los planteamientos del modelo, es promover la adaptación, entendida esta como un estado de bienestar del ser humano (8)(9)

1.2.2. Teoría de Dorothea Oren

El Modelo de Sistemas de Neuman, esto para contextualizar el sentido de los conceptos que subyacen a la propuesta disciplinar en cuestión.

En principio se abordan los antecedentes de Neuman, posteriormente quedan plasmadas las áreas disciplinares en las que se basa (psicológica, filosófica y biológica), para finalizar con la inferencia del origen de algunos conceptos con los que la autora construye su Modelo de Sistema.

La influencia para la construcción del Modelo fue Hans Selye (1950) con la Teoría del Estrés, definido este término como toda modificación de la constelación interna y externa del

individuo, ocasionado por un estresor o estímulo, que da como respuesta una reacción que a su vez genera un Síndrome de Adaptación General. Es probable que de ello Neuman haya construido el concepto de Factores Estresantes mismo que define como fuerzas del entorno, y que cuando la persona o sistema se enfrenta a estos factores, da como resultado la estabilidad o por el contrario la enfermedad. (8)

1.2.3. Teoría de estrés

El Síndrome de Adaptación General de Selye, aplicado a nuestro tema, se basa en la respuesta del organismo ante una situación de estrés ambiental distribuida en tres fases o etapas:

1. Fase de alarma. Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (p.e. intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

2. Fase de resistencia. Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, p.e. disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos

más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

3. Fase de agotamiento. Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles. (9)

1.2.4. Teoría de estrategias

El modelo de Lazarus y colaboradores: Si el modelo de Selye se centra básicamente en los correlatos biológicos, fisiológicos y psicosomáticos de la respuesta ante el estrés, el modelo desarrollado por Richard Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1984) se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante. Para el autor la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés. (10) (11)

1.3. BASES CONCEPTUALES

1.3.1. Estrés: Selye define el estrés como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio; Cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas

(Estrés Académico En Estudiantes Universitarios, 2011)

1.3.2. El estrés académico: es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: a) Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Estrés Académico, 2011). Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo (El Estrés Académico: Una Revisión Crítica Del Concepto Desde Las Ciencias De La Educación, 2011). Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar." El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar (Estrés

Académico Y Afrontamiento En Estudiantes De Medicina, 2010).

Arnet nos dice que los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Estrés Académico En Estudiantes Universitarios, 2011). En el mundo "Uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo". Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Además, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico (Estrés, 2011). Las consecuencias negativas del estrés son reguladas o mediatizadas por un proceso denominado afrontamiento, el que es considerado como un proceso dinámico, en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación.

Para Lazarus & Folkman, el estrés resulta un tema de interés por la manera en la que afecta cada vez a más personas, el concepto actual de estrés, el proceso de valoración psicológica se reduce en formas:

1.- **Valoración Primaria:** Es un patrón de respuesta inicial, en el cual la persona evalúa la situación en base a cuatro

modalidades: a) Valoración de la amenaza, que se presenta cuando la persona anticipa de un posible peligro; b) valoración de desafío, que se presenta ante una valoración de amenaza en la que además existe una posibilidad de ganancia, c) evaluación de pérdida, cuando ha habido algún perjuicio o daño como una enfermedad incapacitante, un deterioro a la estima propia o haber perdido algún ser querido; y d) valoración de beneficio, que no genera reacciones de estrés.

2.- Valoración secundaria: Se busca determinar las acciones a realizar para enfrentar al estresor y la percepción de habilidades de afrontamiento.

La interacción entre la valoración primaria y la valoración secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional. Las reacciones de estrés se presentan en tres bloques: fisiológicos, emocionales y cognitivos.

- a. **Fisiológicas:** Comprenden las neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo como aumento de la presión sanguínea, incremento de la tasa estomacal e intestinal, dilatación de las pupilas, dolor de cabeza, incremento de la respiración, manos y pies fríos, sequedad de la boca entre otras. Herbert dice, que el efecto de esta respuesta sobre la salud a largo plazo puede ser fatal, ya que deteriora el sistema inmunológico, el cual está encargado de proteger a nuestro organismo de todo aquello que podría causarnos una enfermedad.
- b. **Emocionales:** Taylor abarca las sensaciones subjetivas de malestar emocional al: temor, la ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, el miedo y la ira entre otros. Según Shepperd & Kashani han demostrado que los problemas

de salud mental son generados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes.

- c. **Cognitivas:** Sandin dice, que existen tres tipos de respuestas cognitivas de estrés principales: la preocupación, la negación y la pérdida de control, las mismas que se presentan acompañadas de bloqueos mentales, pérdida de memoria, sensación de irrealidad, procesos disociativos de la mente entre otros. Estos síntomas afectan el rendimiento de la persona y la relación que establezca con los demás.

Lazarus & Folkman definen que las fuentes generadoras de estrés son diversas, puede ser una demanda ambiental, social o interna, Asimismo pueden ser hechos positivos o negativos. Sin embargo, el grado de la reacción al estrés más que depender de estos eventos, dependerá del tipo de pensamientos evaluativos que tenga la persona. Un evento negativo no siempre ocasionara malestar, éste se origina cuando las demandas impuestas por la situación son valoradas como excedentes a las habilidades para afrontarlas. Los estresores presentan como características básicas el ser intensos, provocar tendencias incompatibles y ser incontrolables. (9)

- 1.3.3. AFRONTAMIENTO:** Para Lazarus y Folkman dicen que el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante, sino que, por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas. La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento. En general, el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que

intervienen en la relación dada entre situaciones de vida estresantes y síntomas de enfermedad. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional; si es efectivo no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante. El estudio del afrontamiento ha llevado a conceptualizar distintos tipos de dimensiones dentro de la personalidad; a éstas se les denomina estilos y estrategias. Carver & Scheier nos dicen que los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (Estrés Y Afrontamiento En Estudiantes De Psicología, 2003).

Son 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento, el primero de estos estilos llamado “Resolver el problema”, comprende las estrategias, Concentrarse el resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Fijarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes, Diversión física y Reservarlo para sí, El segundo estilo se denomina “Referencia a otros” y las estrategias son: Buscar Apoyo social, Acción social, Buscar apoyo espiritual y Buscar ayuda espiritual. El último estilo el “Afrontamiento no productivo” comprende las siguientes estrategias: Preocuparse, Hacerse ilusiones Falta de

afrontamiento, Ignorar el problema, Reducción de la tensión, Reservarlo para sí y Auto inculparse. (12)

Las estrategias de afrontamiento han sido definidas como:

a. **Afrontamiento cognitivo**

Buscar un significado al suceso (comprenderlo), valorarlo de manera que resulte menos aversivo, o enfrentarlo mentalmente (01. Aceptación 02. Autoanálisis 03. Humor 04. Poder mental 05. Preocupación 06. Reestructuración cognitiva).

b. **Afrontamiento afectivo**

Centrarse en mantener el equilibrio afectivo, o aminorar el impacto emocional de la situación estresante (07. Agresión pasiva 08. Aislamiento 09. Apoyo social 10. Autocontrol 11. Catarsis 12. Escape/evitación 13. Supresión).

c. **Afrontamiento conductual**

Afrontar la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado, o bien no reaccionar de ninguna manera, ni empleando ninguna estrategia de las anteriores (14. Afrontamiento directo 15. Anticipación 16. Autoafirmación 17. Falta de afrontamiento 18. Planificación 19. Postergación).

Concentrarse en resolver el problema: (Es una estrategia dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”).

Esforzarse y tener éxito: (Es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: “Trabajar intensamente”).

Buscar pertenencia: (Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: “Mejorar mi relación con los demás”).

Buscar diversiones relajantes:(Se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical”).

Busco apoyo social: (Consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante”).

Buscar apoyo profesional: (Es la estrategia consiste en buscar la opinión de un profesional. Ejemplo “Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencias que yo”).

Buscar apoyo espiritual: (Refleja una tendencia a rezar, a empezar la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”).

Falta de afrontamiento: (Refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos. Ejemplo “no tengo forma de afrontar la situación”).

Ignorar el problema: (Refleja un esfuerzo consciente por negar el problema o desatenderse de él. Ejemplo “Saco el problema de mi mente”).

Reducción de la tensión: (Refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo “intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas”).

Reservarlo para sí (Refleja que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. Ejemplo “Guardar mis sentimientos para mí solo. (Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes, 2006).(13).

FUNDAMENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Selye define el estrés como una reacción adaptativa del organismo ante las demandas de su medio; Cuando éstas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas (1). El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: a) Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (2). Es el proceso de cambio en los componentes del

Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo (3). Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar." El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar (4). Arnet nos dice que los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (9). En el mundo "Uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo". Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías. Además, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta discusión; de ahí que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, hayan identificado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos

experimentan en el ámbito académico (6). Las consecuencias negativas del estrés son reguladas o mediatizadas por un proceso denominado afrontamiento, el que es considerado como un proceso dinámico, en respuesta a demandas objetivas y a evaluaciones subjetivas de la situación. Para Lazarus y Folkman dicen que el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante, sino que, por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas. La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento. (13)

En general, el afrontamiento ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de vida estresantes y síntomas de enfermedad. El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional; si es efectivo no se presentará dicho malestar; en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad. El afrontamiento puede ser entendido entonces como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar (reducir, minimizar, dominar o tolerar) las demandas internas y externas de una determinada situación estresante. El estudio del afrontamiento ha llevado a conceptualizar distintos tipos de dimensiones dentro de la personalidad; a éstas se les denomina estilos y estrategias. Carver & Scheier nos dicen que los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento

son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes (12). La interacción entre la valoración primaria y la valoración secundaria determina el grado de estrés, la intensidad y la calidad de la respuesta emocional. Las reacciones de estrés se presentan en tres bloques: fisiológicos, emocionales y cognitivos. Las estrategias de afrontamiento han sido definidas como: Afrontamiento cognitivo, conductual y afectivo (Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes, 2006)

SEGÚN EL PSICOLÓGO JUAN BARDALES AMADO: El estrés son los cambios que se presentan en la mente de la persona estresada, de acuerdo al tipo de sobrecarga que este teniendo. Por otro lado las estrategias de afrontamiento son las salidas que se muestran para salir de algún tipo de estrés en el que se encuentre la persona.

SEGÚN LA PSICOLÓGA ORIA FERRER CAHUANA: El estrés es la reacción fisiológica frente a grandes sucesos o a la presión de algo; Es manejable, pero si existe presión causa grandes dolores y daños a la persona.

SEGÚN EL PSICOLÓGO JOSÉ MIGUEL JARA: Es una reacción del organismo frente a diferentes situaciones, estas situaciones con el pasar del tiempo si no se solucionan se tornan más difíciles.

SEGÚN EL PSICOLÓGO BORSON HARDY BERNARDO PASQUEL: El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter complejo de acuerdo al tipo de persona que le toque vivir dicha situación.

SEGÚN EL PSICOLÓGO ROMEL CALDERON TUCTO: Es un proceso de cambio ya sean emocionales o psicológicos, y ocurre en el estudio individual o colectivo.

JUSTIFICACIÓN

Justificación teórica:

El estrés representa una de las enfermedades del siglo XXI que afecta a millones de alumnos en el mundo, siendo Perú uno de los países afectados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al fenómeno del estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción (OMS, 1994). Considerado desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Las estrategias de afrontamiento nos hacen referencia a cómo vamos a usarlas frente al estrés, son diversas las estrategias que se usan frente al estrés.

Las personas con una predisposición saludable ante situaciones estresantes confieren ciertas características de personalidad resistentes al estrés. (15)

Justificación practica

El presente trabajo de investigación se realizó porque existe la necesidad de mejorar la problemática (estrés) que afecta a la población ya que estamos sometidos a exigencias y presiones que no podemos sobrellevar lo cual genera enfermedades físicas y psicológicas; el propósito del proyecto es demostrar el nivel de estrés que presentan los alumnos, cuáles son las

estrategias de afrontamiento que emplean y cómo influyen estas ante su nivel de estrés.

Justificación metodológica

El trabajo que presentamos es de relevancia, debido a que se convirtió en una herramienta educativa para poder saber el nivel de estrés que presentan los alumnos, como influyen las estrategias de afrontamiento frente a su estrés y cuáles son las estrategias que usan frente al estrés.

PROPÓSITO

El presente estudio se elaboró para poder determinar cómo influye el nivel de estrés frente a las estrategias de afrontamiento, de la misma manera determinar el grado de estrés de los estudiantes de enfermería para así brindar la información actualizada y relevante acerca del nivel de estrés y cuáles serían las estrategias de afrontamiento que emplearían frente a dicho problema.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.4. PROBLEMA GENERAL:

¿Cómo influye el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la Facultad de Enfermería-UNHEVAL- 2018?

PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

1. ¿Cómo interviene el afrontamiento cognitivo en el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional?
2. ¿Cómo influye el afrontamiento afectivo en el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional?
3. ¿Cómo actúa el afrontamiento conductual en el nivel de estrés fisiológico, emocional y cognitivo?

1.5. OBJETIVOS:

Objetivo General:

Determinar la influencia que existe entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to de la Facultad de Enfermería-UNHEVAL – 2018

Objetivos Específico:

- Evaluar el afrontamiento cognitivo sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes de enfermería.
- Identificar el afrontamiento afectivo sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional.
- Precisar el afrontamiento conductual sobre el nivel de estrés fisiológico, emocional y cognitivo

1.6. HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

H_{IG}. Existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la Facultad de Enfermería-UNHEVAL- 2018

H_{OG}. No Existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la Facultad de Enfermería-UNHEVAL- 2018

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

H_{I1}. El afrontamiento cognitivo influye sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería.

Ho1. El afrontamiento cognitivo no influye sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería

Hi2. El afrontamiento afectivo influye sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería.

Ho2. El afrontamiento afectivo no influye sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería.

Hi3. El afrontamiento conductual influye sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería.

Ho3. El afrontamiento conductual no influye sobre el nivel de estrés cognitivo, fisiológico y emocional en los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería

1.7. VARIABLES

Variable independiente:

Estrategias de afrontamiento

Variable dependiente.

Nivel de estrés

Variables de caracterización

Datos sociodemográficos

1.8. OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	RESPUESTA O VALOR FINAL	ESCALA
NIVEL DE ESTRÉS	FISIOLOGICO	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza • Dilatación de pupilas • Incremento de respiración • Manos y pies fríos 	<ul style="list-style-type: none"> • ALTA (19-24) • MEDIA (12-18) • BAJA (6-11) 	Nominal
	EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Temor • Ansiedad • Excitación • Cólera • Depresión • Miedo 	<ul style="list-style-type: none"> • ALTA (19-24) • MEDIA (12-18) • BAJA (6-11) 	Nominal
	COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación • Negación • Pérdida de control 	<ul style="list-style-type: none"> • ALTA (24-32) • MEDIA (16-23) • BAJA (8-15) 	Nominal
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Autoanálisis • Humor • Poder mental • Preocupación 	<p>Presente (18- 30) Ausente (6 -17)</p>	Nominal dicotómica

	AFFECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Agresión pasiva • Aislamiento • Apoyo social • Autocontrol • Catarsis 	Presente (15- 25) Ausente (5 -14)	Nominal Dicotómica
	CONDUCTUAL	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento directo • Falta de afrontamiento • Autoafirmación • Falta de afrontamiento • Postergación 	Presente (39- 65) Ausente (13-38)	Nominal Dicotómica
VARIABLE DE CARACTERIZACION	SOCIO- DEMOGRÁFICOS	Sexo	Masculino Femenino	Nominal
		Edad	Años	Numérica
		Año de estudios	3 año 4 año	Nominal
		Tipo de matricula	Regular Irregular	Nominal

1.9. POBLACIÓN MUESTRAL

POBLACIÓN

La población en estudio está constituida por los alumnos del 3ero y 4to año (161 alumnos) de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

a) Ubicación de la población en el espacio y tiempo

Ubicación en el espacio: Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

Ubicación en el tiempo: El periodo del estudio, comprendió desde el mes de octubre a diciembre del 2018.

MUESTRA

La selección de la muestra se realizó mediante el muestreo no probabilístico, por conveniencia, las muestras son seleccionadas porque son accesibles para el investigador, siendo elegidos según criterio del investigador tomando en cuenta, la asistencia a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco, asegurándonos de esta manera la representatividad de la muestra extraída.

Unidad de análisis

Los alumnos

Unidad de información

Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

Unidad de muestreo

La unidad que se seleccionó será igual que la unidad de análisis. La muestra fue no probabilística, está conformada por 114 de alumnos que acuden a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

a) **Criterios de inclusión.** Se incluyó en el estudio a los alumnos que:

- Acepten participar en la investigación (los que firman el consentimiento informado).
- A los alumnos que están cursando el tercero y cuarto año

b) **Criterios de exclusión.** No se consideró a los alumnos que:

- No aceptan participar en dicho estudio.
- Son de otros años de estudios
- Incorporados.

TIPO DE MUESTREO

Marco muestra

Relación o listado de plantilla, el que se construyó en una hoja de cálculo del programa EXCEL-2015.

Tamaño de la muestra

Para determinar el tamaño muestral conociendo el tamaño de la Población, se utilizó la fórmula para poblaciones:

$N = 161$ alumnos del 3ero y 4to año de la facultad de enfermería

$$\begin{aligned}n &= \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 \cdot (n - 1) + z^2 \cdot p \cdot q} \\n &= \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5) \cdot (161)}{(0.05)^2 \cdot (161 - 1) + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)} \\n &= \frac{(3.8416)(0.25)(393)}{(0.0025)(160) + (3.8416)(0.25)} \\n &= \frac{154.6244}{0.4 + 0.9604} \\n &= \frac{154.6244}{1.3604}\end{aligned}$$

$$n = 114$$

MUESTRA

Se asignó la cantidad de 114 unidades, que participaron voluntariamente en la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

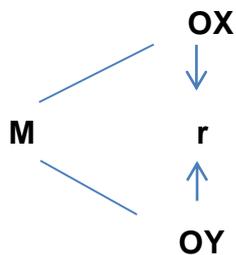
2.1 ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente estudio de investigación se llevó a cabo en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, en la Facultad de Enfermería, el cual cuenta con una población estudiantil de 470, El período de estudio estará comprendido entre los meses de octubre a diciembre, será susceptible a alguna modificación de acuerdo a la fecha de aprobación del proyecto.

2.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El diseño para la investigación estuvo representado por el descriptivo correlacional.

Dicho esquema el siguiente:



Dónde:

M: muestra en estudio.

OX: observación de la variable independiente.

OY: Observación de la variable dependiente.

R: relación de ambas variables.

2.3 METODOLOGÍA DE ESTUDIO

Se hizo uso del método hipotético-deductivo, el cual es el procedimiento o camino que sigue el investigador para hacer de su actividad una práctica científica. Este método parte de unas premisas

teóricas dadas, llega a unas conclusiones determinadas a través de un procedimiento de inferencia o cálculo formal.

Según referencias de Lorenzano, en el método hipotético deductivo, se trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis que no podemos comprobar directamente, por su carácter de enunciados generales, o sea leyes, que incluyen términos teóricos, a partir de la verdad o falsedad de las consecuencias observacionales.

Enunciados que se refieren a objetos y propiedades observables, que se obtienen deduciéndolos de las hipótesis, y cuya verdad o falsedad estamos en condiciones de establecer directamente. Estas consecuencias observacionales son predicciones de que algo sucederá si la hipótesis es verdadera.

El pasó de las premisas a la conclusión o conclusiones se realizó a través de tres fases o momentos: I. Observación, II. Formulación de hipótesis y III. Verificación o contrastación de las hipótesis:

En la fase I de la observación, se realizará el análisis del problema en estudio, para poder llegar a la segunda fase que la formulación de las hipótesis de investigación que expliquen los hechos observados. Ya en la verificación o contrastación de la hipótesis, una vez formulada la hipótesis y sus consecuencias será preciso proceder a su verificación o contrastación, esto se realizó a través de diferentes métodos inferenciales.

2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Técnicas de recolección de datos: Se utilizó las técnicas de la entrevista y la observación como técnicas principales para lograr la aceptación a la participación del estudio.

Instrumentos de recolección de datos: Se utilizó dos instrumentos de recolección de datos:

Un cuestionario, para medir el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes usando las escalas Holmes y Rahe; COPE, tal como se describe a continuación:

- Consentimiento Informado (Anexo 1). Contiene un documento informativo previo al consentimiento informado, donde se le explica lo que vamos a hacer y los beneficios que se obtiene, entre otros, así mismo contiene el propio consentimiento informado, que contiene, información para el participante, los beneficios adicionales que se obtendrá y la autorización y firma para participar en el estudio.

- Cuestionario de las características sociodemográficos de los alumnos (Anexo 2). Este instrumento contiene características sociodemográficas 4 reactivos, 4 de eventos de la vida.

- Cuestionario de estrés percibido (anexo 3). Contiene 3 dimensiones evaluativas que miden el nivel de estrés, sumados dan a 20 reactivos.

- Cuestionario del perfil de estrategias de afrontamiento (anexo 4) contiene 3 dimensiones evaluativas que miden las estrategias de afrontamiento, sumados dan 24 reactivos.

Las preguntas de ambos instrumentos para la prueba inicial y prueba final son las mismas (Ver Anexo 3-4). La aplicación de estos instrumentos permite determinar “el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes”.

2.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

- **Instrumentos de recolección de datos**

Los instrumentos de recolección de datos fueron validados en dos fases, una cualitativa, correspondiente a la creación de dichos instrumentos (validez de contenido) y otra cuantitativa que corresponderá a la evaluación de las propiedades métricas (confiabilidad).

- **Validez de contenido.**

Este tipo de validez evaluó la capacidad de los reactivos de cada instrumento de manera cualitativa para recoger el contenido y el

alcance del constructo de la guía de entrevista propuesta. Para ello se aplicará los siguientes tipos de validez a nivel cualitativo:

Validez racional o revisión del conocimiento disponible

Ello se llevó a cabo gracias a la revisión de los antecedentes de investigaciones sobre el tema en estudio, para el cual se contó y se contará con literatura suficiente y disponible (antecedentes del estudio); este hecho asegura la representatividad de todas las dimensiones, contenidos y conceptos de la variable de estudio.

Validez por juicio de expertos

A sugerencia de los señores miembros del Jurado Calificador los instrumentos antes mencionados también fueron validados por profesionales especialistas (juicio de expertos) a través de los profesionales especialistas del área, para tal efecto se les entregó los instrumentos y luego de su evaluación, formularon sus apreciaciones.

Del mismo modo, los instrumentos de recolección de datos fueron sometidos a un juicio de expertos; con el afán de realizar la validez de contenido, para determinar lo siguiente: el grado de representatividad del constructor y la idoneidad de las variables de caracterización del instrumento propuesto, para identificar las variables de caracterización más apropiadas para la descripción de la muestra. Para lo cual se procedió tal como se detalla continuación:

1. La validación fue realizada a través de la apreciación de 5 expertos, los cuales deberán contar con las siguientes características: ser expertos en investigación y especialistas en el manejo de promoción y prevención comunitaria (investigadores, licenciados de enfermería) Los cuales calificarán los reactivos de los instrumentos de recolección de datos, en términos de relevancia, claridad en la redacción y no tendenciosidad en la formulación de los reactivos.

2. Cada experto recibió suficiente información escrita acerca del propósito del estudio; objetivos e hipótesis, operacionalización de las variables, los instrumentos de recolección de datos.

3. Los expertos dieron a conocer sus distintas apreciaciones de los reactivos de cada instrumento, en las observaciones donde hubiera coincidencia favorable, se les catalogará como congruentes, claros y no tendenciosos quedando incluidos en el instrumento; algunos los ítems donde hubiera observaciones salvables serán revisados, reformulados, y nuevamente validados tres días después del acontecimiento, asimismo, quedaran excluidos algunos ítems donde no hubiera coincidencia de los expertos.

Propiedades métricas de los instrumentos

En la fase cuantitativa, para validar los instrumentos de recolección de datos por consistencia interna y así medir las propiedades métricas (confiabilidad) fueron analizadas usando contrastes estadísticos durante la aplicación de una prueba piloto a 57 estudiantes, ajenos a la muestra en estudio.

El instrumento es sometido al coeficiente de proporciones de rangos, resultado calculado fue 0.85, el que indica alta validez.

Confiabilidad: el instrumento fue sometido en la prueba piloto donde el alfa de Cronbach salió 0.864 que nos indica alta confiabilidad.

2.6 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

a. Para el inicio de la recolección de datos se realizó las coordinaciones y trámites administrativos pertinentes con la decana de la Facultad de enfermería de la UNHEVAL para obtener el permiso correspondiente de la investigación.

b. Se elaboró un listado de acuerdo con los alumnos que cumplan los criterios de inclusión.

c. Para aplicar los instrumentos de recolección de datos, se capacitó las encuestadoras para la mecánica de la entrevista y el registro de datos de las fichas, garantizando una correcta recolección de la información y el control de calidad de los datos.

- d. Antes de aplicar el instrumento a los alumnos que aceptaron participar se verificó que fuera el momento apropiado; es decir, que no interfiriera con la realización de algún procedimiento, así mismo se cuidará de no aplicarlo en caso de que los alumnos presentaran desinterés.
- e. Luego de identificar la muestra poblacional se empezó con la recolección de datos.
- f. En el primer contacto que las investigadoras tuvimos con los alumnos, luego de la presentación de rigor, se procedió a informar los objetivos de la investigación y se solicitó su consentimiento (leyendo o entregándola y suscribiendo la carta correspondiente), con esta previa autorización, respetando siempre su autonomía y privacidad se solicitó respondan las preguntas de los tres instrumentos antes mencionados.
- g. Al grupo seleccionado se aplica los instrumentos de la investigación.

2.7 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

- a. Recolectados los datos se sometieron a un proceso de revisión y crítica de la información.
 - b. Se diseñó una base de datos en Excel.
 - c. Se digitó la información en la base de datos.
 - d. Se codificaron o agruparon los datos, en código o rangos.
 - e. Se procesaron los datos, elaborando cuadros, tablas de frecuencias de una y doble entrada, esquemas y gráficos.

Se esbozará las siguientes fases:

- Exploración de los datos. Se examinó en forma crítica cada uno de los instrumentos de recolección de datos que se utilizó y al mismo tiempo se realizará el control de calidad de datos a fin de hacer las correcciones necesarias.
- Categorización de los datos. Se realizó la codificación en la etapa de recolección de datos, transformándose en códigos numéricos de

acuerdo con las respuestas esperadas en los instrumentos respectivos, según las variables del estudio.

- Ordenamiento de los datos. Se ejecutó de acuerdo con las variables de nuestra investigación.
- Presentación de datos. Se presentó los datos en tablas académicas y en figuras de las variables en estudio. Además, se realizó dos tipos de análisis:

Para el análisis de los datos, se empleó las frecuencias absolutas y relativas, en el cual se observaron los valores de las variables que obtuvieron después de realizar la tabulación de datos. El análisis de datos se realizó mediante el paquete estadístico SPSS. Versión 22 y Microsoft Word y Excel. El análisis descriptivo se presentó en tablas de contingencia, con sus respectivos gráficos e interpretación. Además, para el análisis inferencial se aplicó la prueba de la χ^2 de dependencia con un nivel de significancia de 95%.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

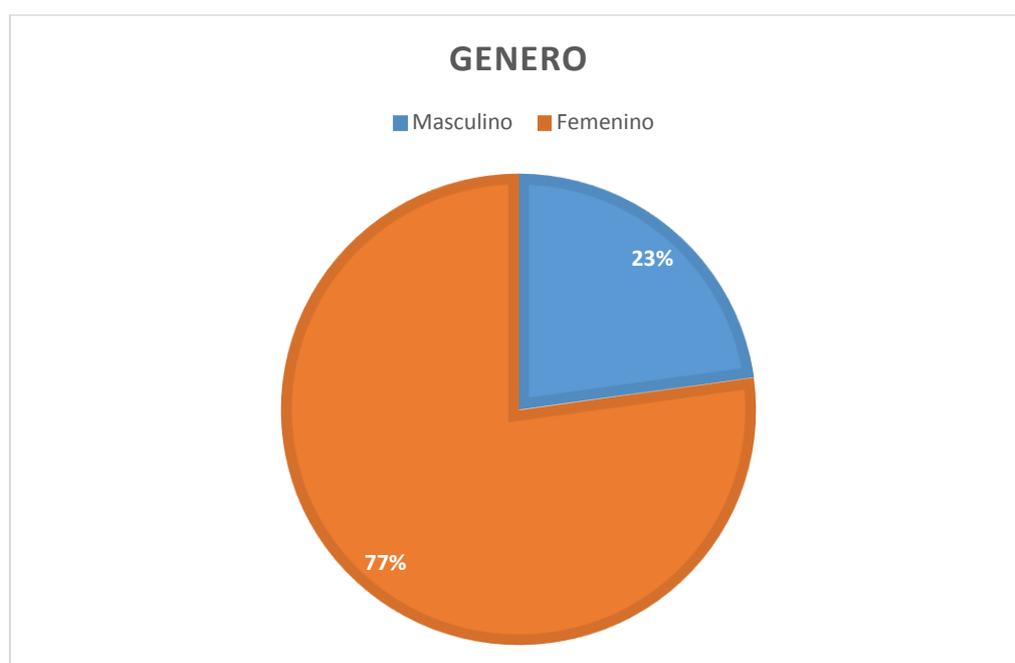
3.1. Análisis descriptivo de datos categóricos

Tabla 1. Género de los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería de la Unheval – 2018

Género	F	%
Masculino	26	23
Femenino	88	77
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 1. Diagrama del género de muestra en estudio



ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

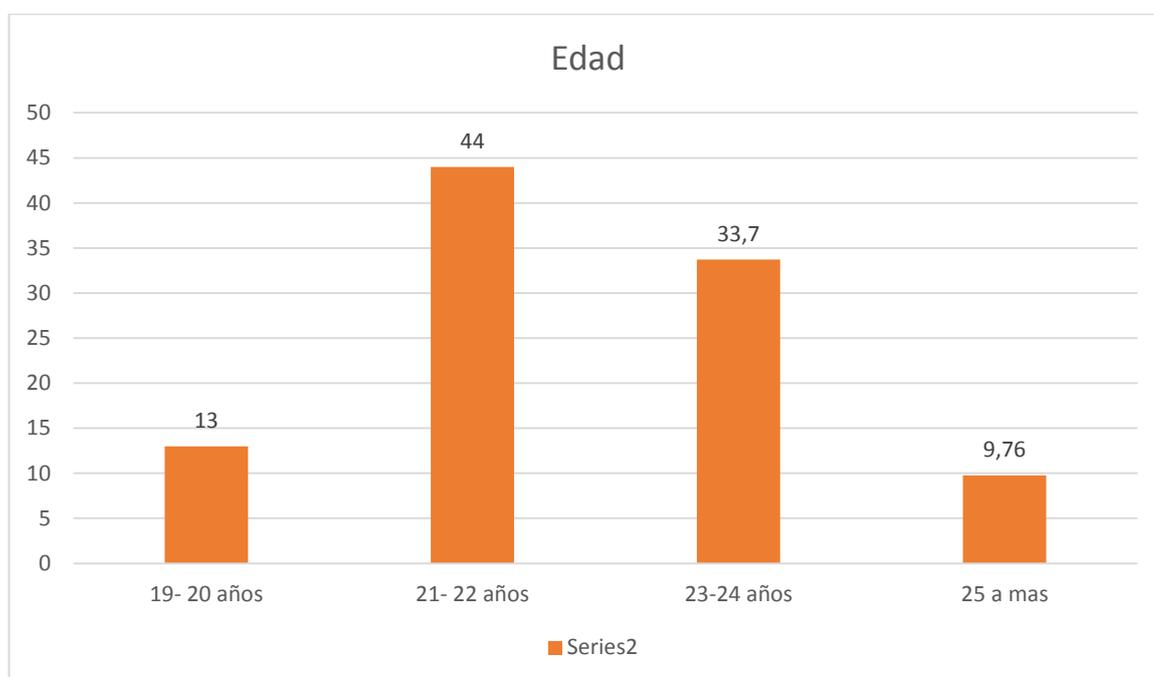
En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 77.19% (88) de participantes en estudio son de sexo femenino mientras que el 22.80% (26) pertenecen al sexo masculino.

Tabla 2. Edad de los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería de la Unheval – 2018

Edad	F	%
19- 20 años	15	13
21- 22 años	50	44
23-24 años	38	33.7
25 a mas	11	9.76
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 2. Barras de edad de muestra en estudio



Análisis

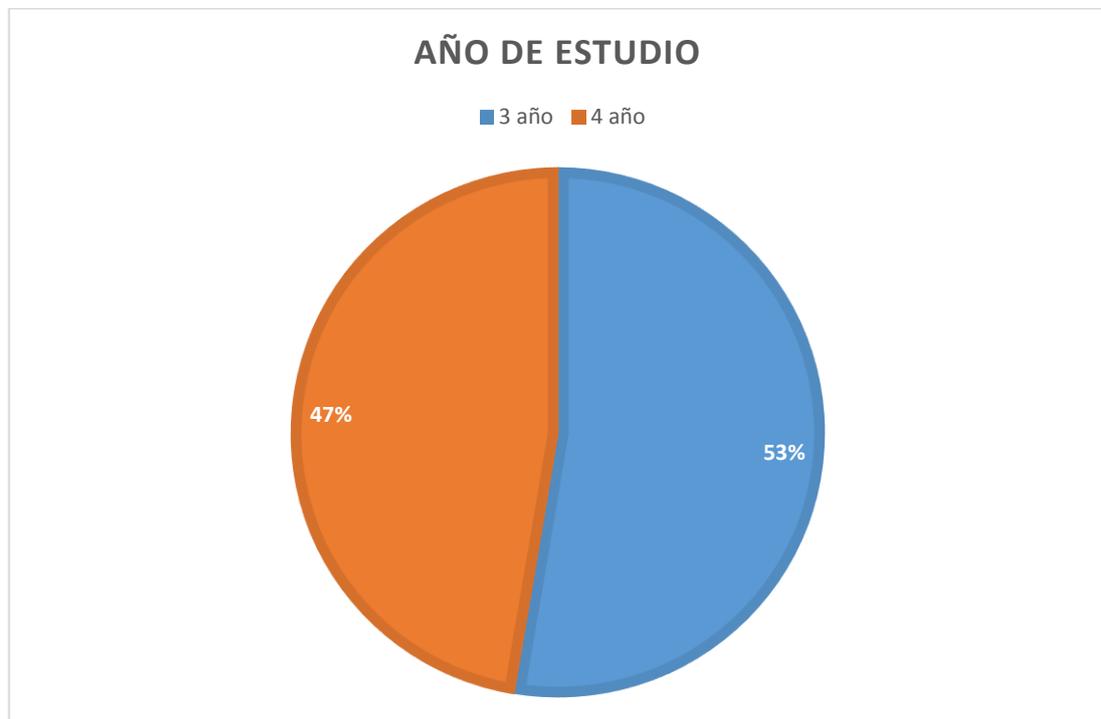
En la tabla y grafica se aprecia que del 100% (114), el 44% (50) de participantes en estudio son de edad de 21 – 22 años, mientras el 9.76 % (11) tiene la edad de 25 años a más.

Tabla 3. Año de estudio de los alumnos de la facultad de Enfermería de la Unheval – 2018

Año de estudio	F	%
3 año	60	53
4 año	54	47
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 3. Diagrama de año de estudio de la muestra de estudio



Análisis e interpretación

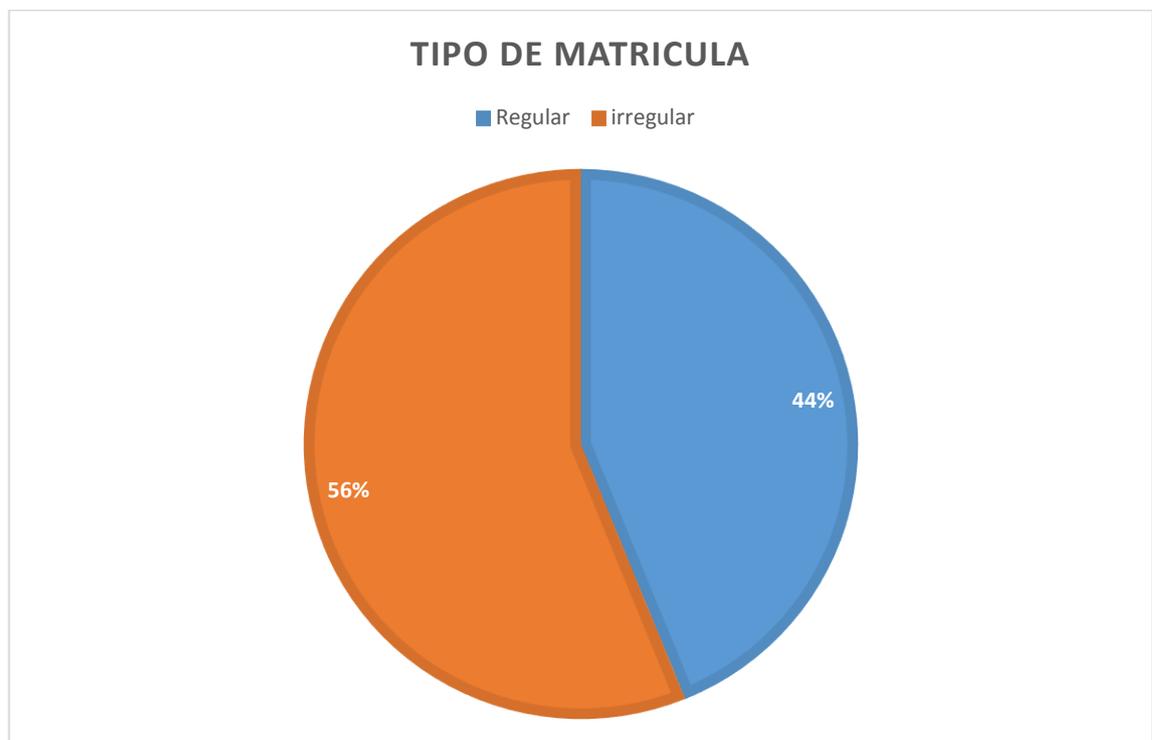
En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 53%(60) de participantes en estudio son de 3 año; mientras que el 47%(54) pertenecen al 4 año de la facultad de enfermería de la UNHEVAL.

Tabla 4. Tipo de matrícula de los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería de la Unheval – 2018.

Tipo de matricula	F	%
Regular	50	44
irregular	64	56
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 4. Diagrama de tipo de matrícula de la muestra en estudio



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 56% (64) de participantes en estudio son irregulares; mientras que el 44% (50) son regulares.

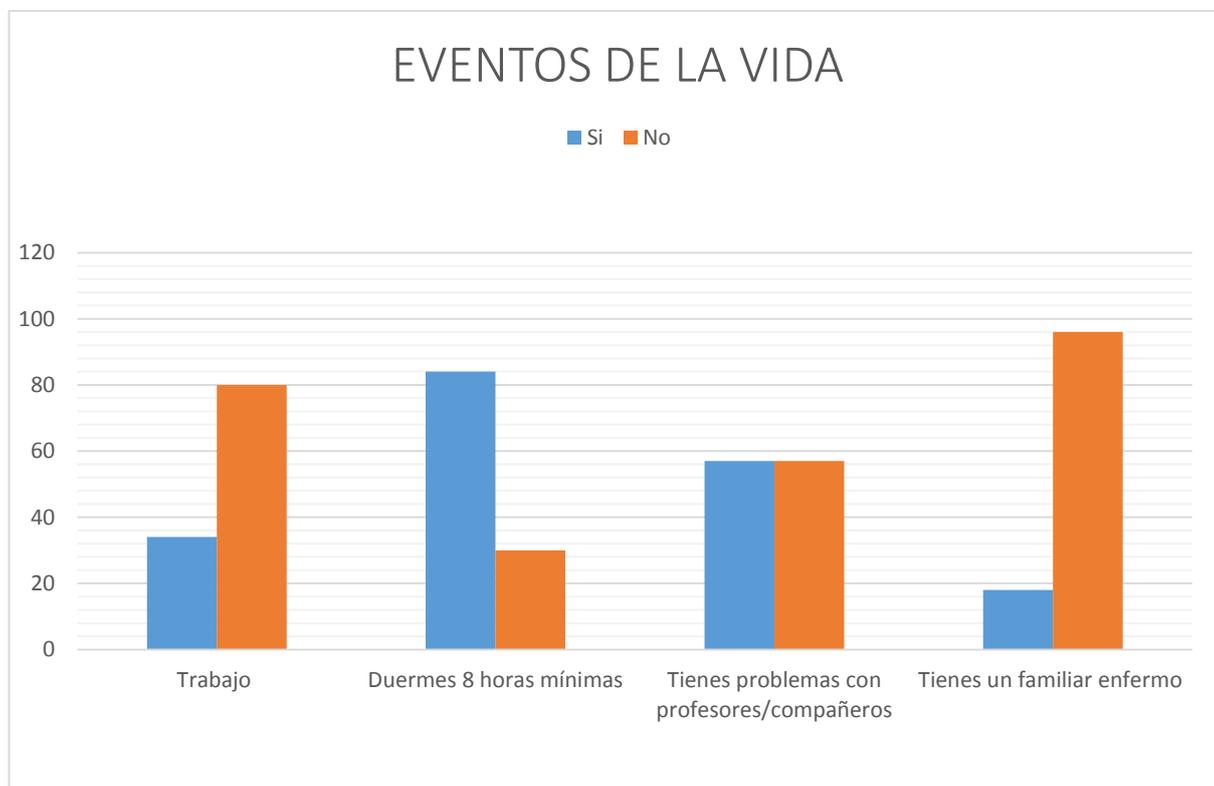
EVENTOS DE LA VIDA

Tabla 5. Eventos de la vida de los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería de la Unheval – 2018

Eventos de la vida	N=114	
	F	%
Trabajo		
Si	34	30
No	80	70
Duermes 8 horas mínimas		
Si	84	74
No	30	26
Tienes problemas con profesores/compañeros		
Si	57	50
No	57	50
Tienes un familiar enfermo		
Si	18	15.6
No	96	84.4

Fuente: cuestionario

Gráfica 5. Diagrama de eventos de la vida de la muestra en estudio



Interpretación

Respecto a los eventos de la vida se observa que los estudiantes no trabajan en un 70% (80), si trabajan 30% (34). Respecto a las horas de descanso que lo hacen mínimo ocho horas es 74% (84), que no lo realizan es de un 26% (30). En relación con los problemas con los profesores/compañeros que si lo tienes se manifiesta en 50% (57), que no lo tienen 50% (50). Respecto si tienen un familiar enfermo es de un 15.6 % (18), notándose que no tiene familiar enfermo es de un 84.4 % (96).

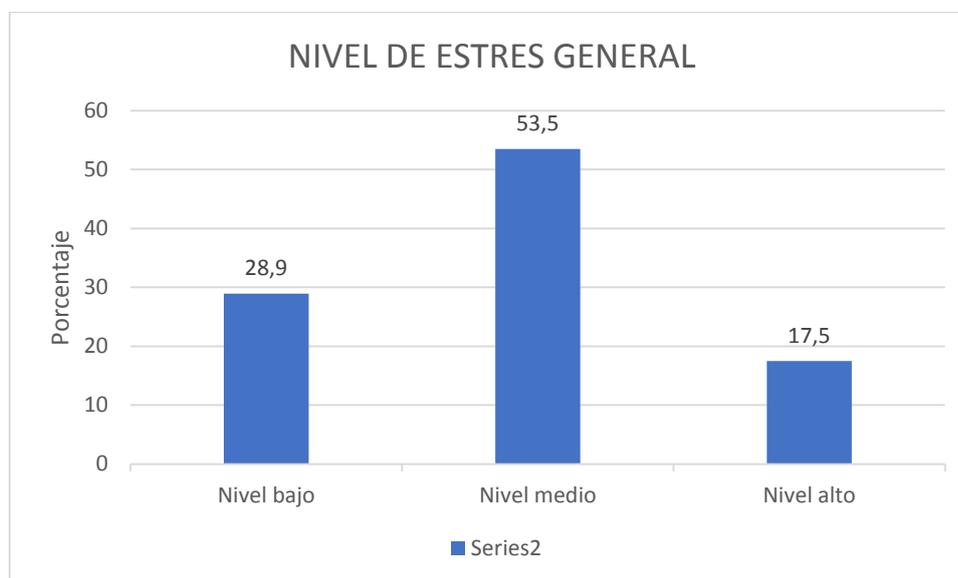
3.2. Análisis descriptivo de datos numéricos

Tabla 6. Frecuencia de nivel de **estrés general** en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval 2018.

Nivel de estrés general	F	%
Nivel bajo	33	28.9
Nivel medio	61	53.5
Nivel alto	20	17.5
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 6. Diagrama de nivel de estrés general.



Análisis e interpretación

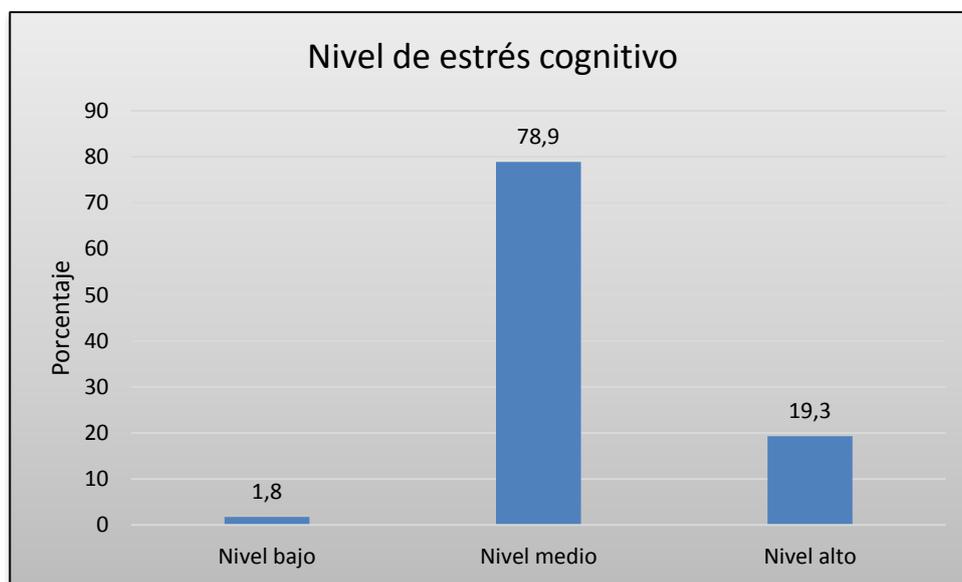
En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 53.51% (61) de estudiantes tienen estrés general de nivel medio, 28.95% (33) de estudiantes estrés general de nivel bajo y 17.54 (20) estudiantes estrés general de nivel alto. Los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrés de nivel medio y en menor número tienen estrés de nivel alto.

Tabla 7. Frecuencia de nivel de **estrés cognitivo** en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval 2018.

Nivel de estrés cognitivo	f	%
Nivel bajo	2	1.8
Nivel medio	90	78.9
Nivel alto	22	19.3
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 7. Diagrama de nivel de estrés cognitivo.



Análisis e Interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 78.95 % (90) de estudiantes tienen estrés cognitivo de nivel medio, 19.30% (22) de estudiantes tienen estrés cognitivo de nivel alto y 1.75% (2) estudiantes tienen estrés cognitivo de nivel bajo.

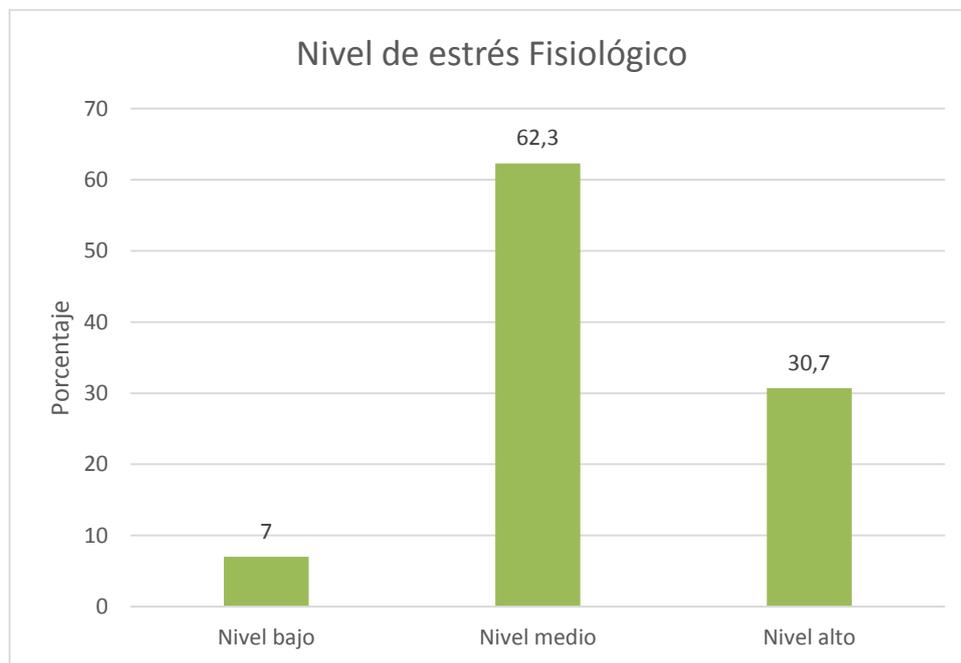
Los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrés cognitivo de nivel alto y en menor número tienen estrés cognitivo de nivel medio.

Tabla 8. Frecuencia de nivel de **estrés fisiológico** en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval 2018

Fisiológico	F	%
Nivel bajo	8	7.0
Nivel medio	71	62.3
Nivel alto	35	30.7
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 8. Diagrama de nivel de estrés Fisiológico.



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 62.28 % (71) de estudiantes tienen estrés fisiológico de nivel medio, 30.70 % (35) de estudiantes tienen estrés fisiológico de nivel alto y 7.02% (8) estudiantes tienen estrés fisiológico de nivel bajo.

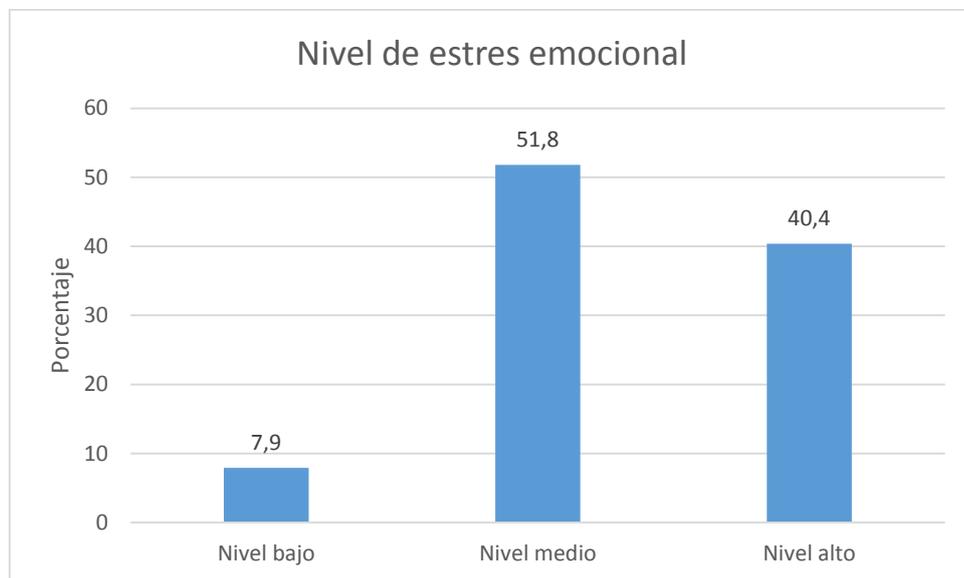
Los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrés fisiológico de nivel alto y en menor número tienen estrés fisiológico de nivel bajo.

Tabla 9. Frecuencia de nivel de **estrés emocional** en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval 2018.

Emocional	F	%
Nivel bajo	9	7.9
Nivel medio	59	51.8
Nivel alto	46	40.4
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 9. Diagrama de nivel de estrés emocional.



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 51.75 % (59) de estudiantes tienen estrés emocional de nivel medio, 40.35 % (46) de estudiantes tienen estrés emocional de nivel alto y 7.89% (9) estudiantes tienen estrés emocional de nivel bajo.

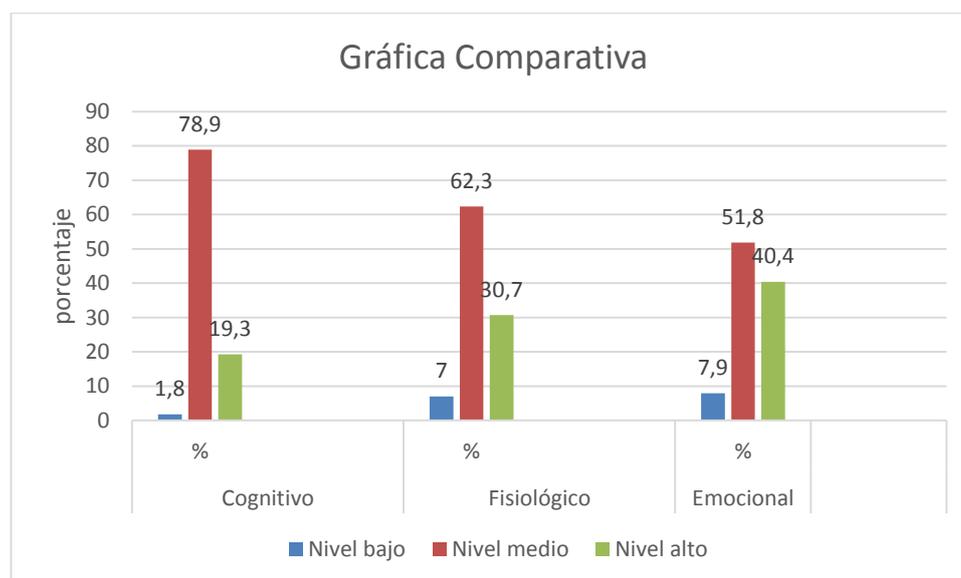
Los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrés emocional de nivel alto y en menor número tienen estrés emocional de nivel bajo.

Tabla 10. Frecuencia comparativa de nivel de estrés **emocional, cognitivo y fisiológico** en estudiantes del 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval – 2018.

Niveles de estrés	Cognitivo		Fisiológico		Emocional	
	f	%	f	%	f	%
Nivel bajo	2	1.8	8	7.0	9	7.9
Nivel medio	90	78.9	71	62.3	59	51.8
Nivel alto	22	19.3	35	30.7	46	40.4
Total	114	100.0	114	100.0	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 10. Diagrama de nivel de estrés emocional, cognitivo y fisiológico.



Fuente: cuestionario.

Análisis e interpretación

En presente tabla y gráfica comparativa se aprecia que los estudiantes del 3ero y 4to año de facultad de enfermería de Unheval tienen en mayor número estrés cognitivo, seguido por estrés fisiológico y por último estrés emocional. Con este análisis llegamos en conclusión que los estudiantes tienen estrés durante su formación universitaria

Tabla 11. Frecuencia de **estrategias de afrontamiento general** en estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval- 2018.

Estrategia de afrontamiento	f	%
Ausente	15	13.2
Presente	99	86.8
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 11. Diagrama de estrategias de afrontamiento.



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100%(114), el 86.84 % (99) de estudiantes tienen presente estrategias de afrontamiento general, mientras 13.16% (15) estudiantes tienen ausente estrategias de afrontamiento.

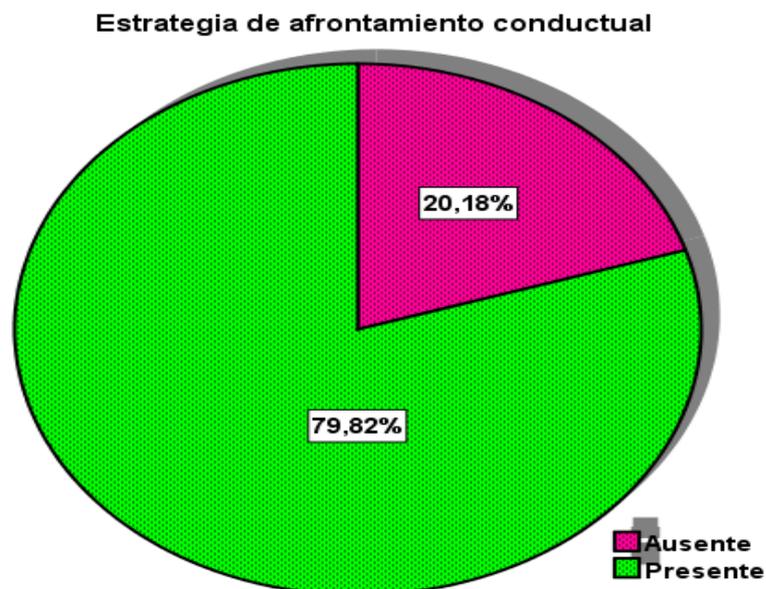
Los estudiantes de 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrategias de afrontamiento general para afrontar el estrés.

Tabla 12. Frecuencia de estrategias de **afrentamiento conductual** en estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval -2018.

Estrategia de afrontamiento Conductual	f	%
Ausente	23	20.2
Presente	91	79.8
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 12. Diagrama de estrategias de afrontamiento conductual.



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 79.82 % (92) de estudiantes tienen presente estrategias de afrontamiento conductual, mientras 20.18 % (23) estudiantes tienen ausente estrategias de afrontamiento conductual.

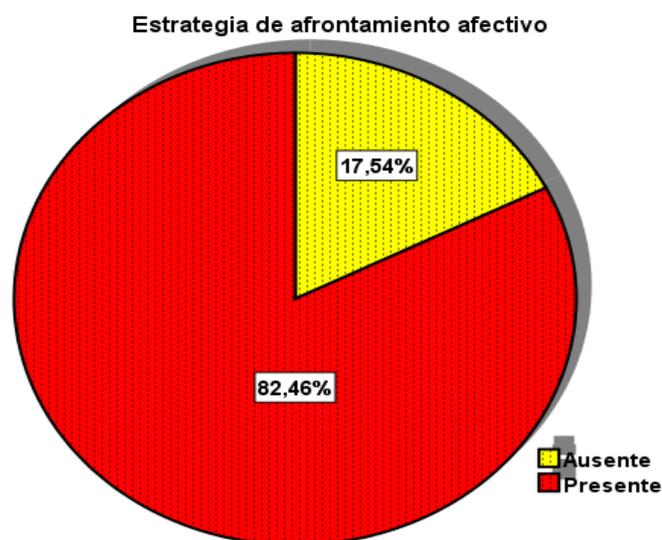
Los estudiantes de 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrategias de afrontamiento conductual para afrontar el estrés.

Tabla 13. Frecuencia de estrategias de **afrentamiento afectivo** en estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval - 2018.

Estrategia de afrontamiento afectivo	f	%
Ausente	20	17.5
Presente	94	82.5
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 13. Diagrama de estrategias de afrontamiento afectivo.



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 82.46 % (94) de estudiantes tienen presente estrategias de afrontamiento afectivo, mientras 17.54 % (20) estudiantes tienen ausente estrategias de afrontamiento afectivo.

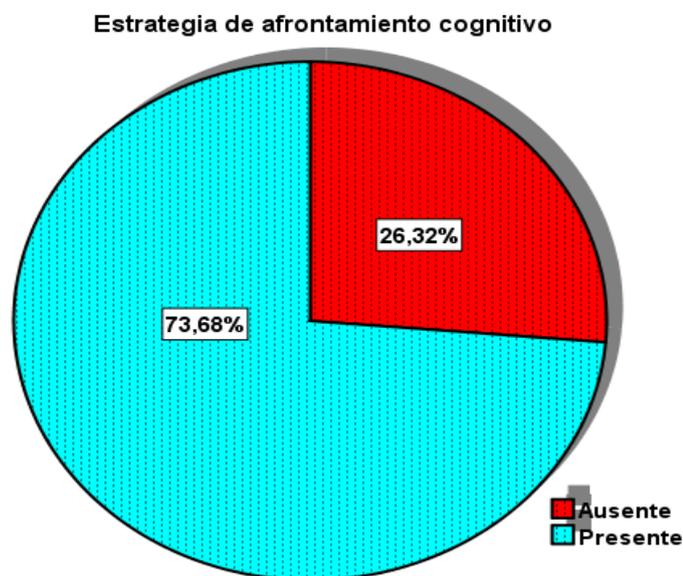
Los estudiantes de 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrategias de afrontamiento afectivo para afrontar el estrés.

Tabla 14. Frecuencia de estrategias de **afrentamiento cognitivo** en estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval- 2018.

Estrategia de afrontamiento cognitivo	f	%
Ausente	30	26.3
Presente	84	73.7
Total	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 14. Diagrama de estrategias de afrontamiento cognitivo.



Análisis e interpretación

En la tabla y el gráfico se aprecia que del 100% (114), el 73.68 % (84) de estudiantes tienen presente estrategias de afrontamiento cognitivo, mientras 26.32 % (30) estudiantes tienen ausente estrategias de afrontamiento cognitivo.

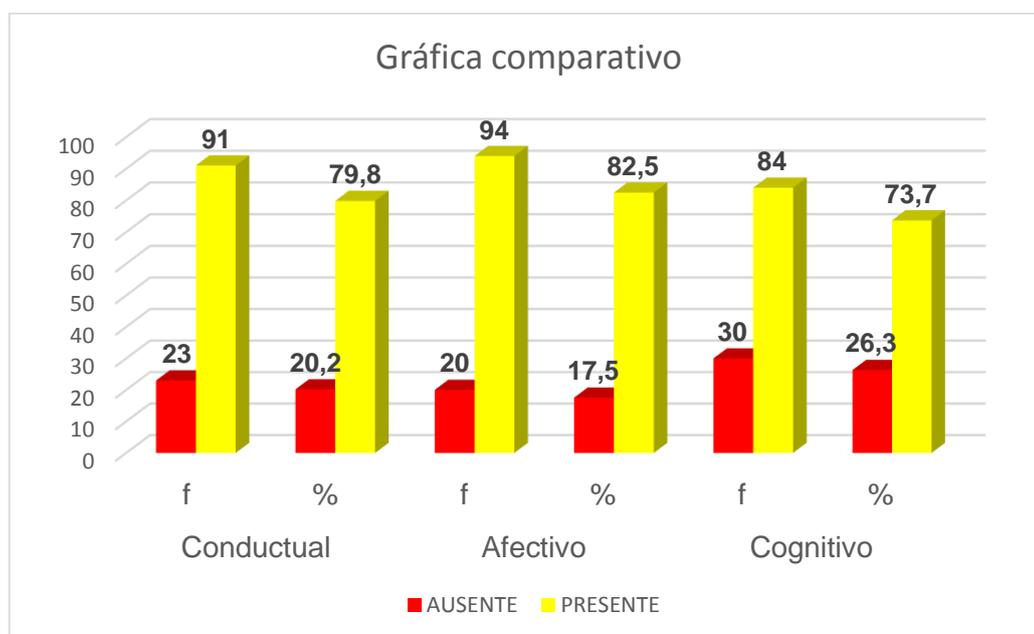
Los estudiantes de 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrategias de afrontamiento cognitivo para afrontar el estrés.

Tabla 15. Frecuencia comparativa de estrategias de afrontamiento **cognitivo, conductual y afectivo** en estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería de la Unheval - 2018.

Estrategia de afrontamiento	Conductual		Afectivo		Cognitivo	
	f	%	f	%	F	%
Ausente	23	20.2	20	17.5	30	26.3
Presente	91	79.8	94	82.5	84	73.7
Total	114	100.0	114	100.0	114	100.0

Fuente: cuestionario.

Gráfica 15. Diagrama de estrategias de afrontamiento cognitivo.



Análisis

En presente tabla y gráfica comparativa se aprecia que los estudiantes de 3ero y 4to año de Facultad de Enfermería poseen mayormente estrategia de afrontamiento afectivo, seguido por estrategia de afrontamiento conductual y por último estrategia de afrontamiento cognitivo para afrontar estrés durante su formación universitaria.

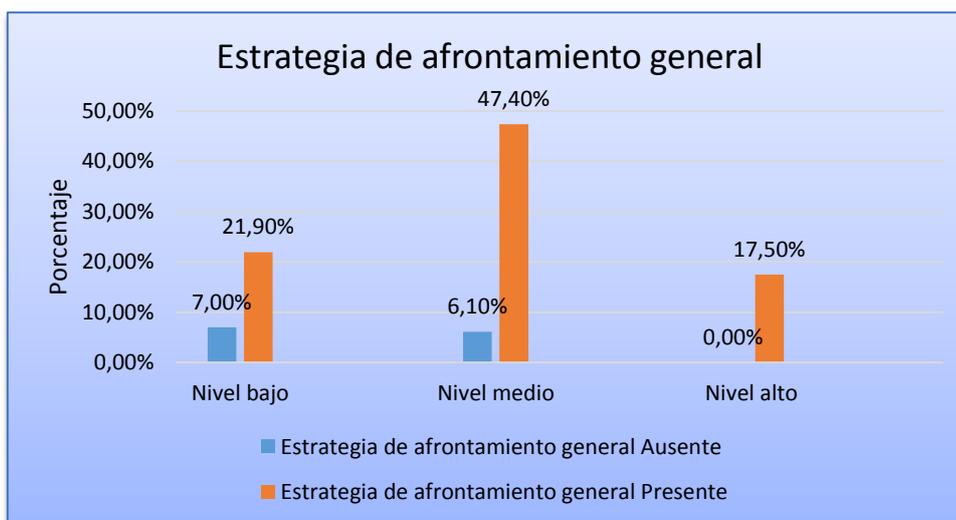
3.3. Contrastación de hipótesis

Tabla 16. Determinar la influencia que existe entre el nivel de **estrés general** y las estrategias de **afrontamiento general** en los estudiantes de 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería – UNHEVAL 2018.

Nivel de estrés general	Estrategia de afrontamiento general		prueba de chi2 cuadrado de Pearson	
	Ausente	Presente		
Nivel bajo	8	25	X ²	6.730
	7.0%	21.9%		
Nivel medio	7	54	GI	2
	6.1%	47.4%		
Nivel alto	0	20	p- valor	0.035
	0.0%	17.5%		
Total	15	99		
	13.2%	86.8%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 16 . Nivel de estrés general y estrategias de afrontamiento general



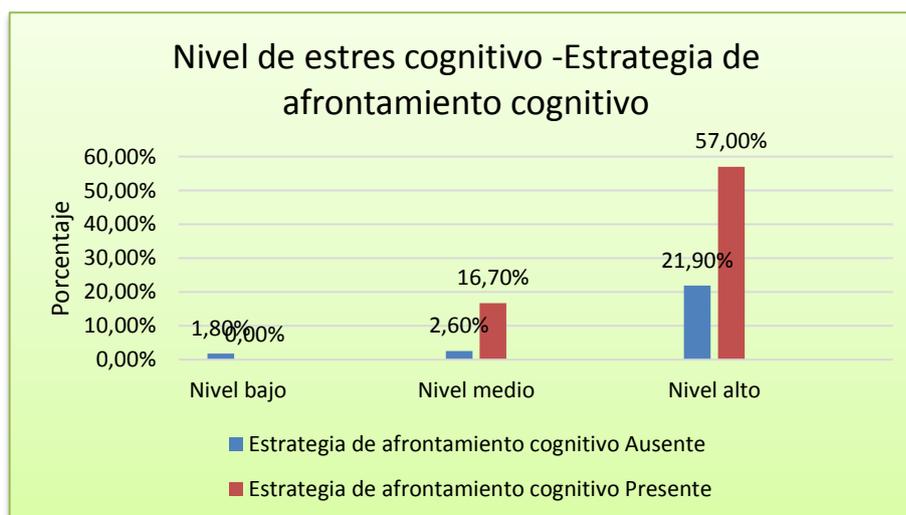
En tabla y gráfico N° 16 se observa, a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés general medio en relación con la estrategia de afrontamiento general presente con un 47,4% (54); así mismo la estrategia de Afrontamiento general ausente 6,1% (7), con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) de 6,730, p-valor = 0,035, inferior al nivel de significancia (< 0,05) y gl = 2; por tanto se rechaza la H_0 y se acepta H_1 con lo cual podemos concluir que si existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería, Huánuco 2018.

Tabla 17. Evaluar la relación entre la estrategia de **afrontamiento cognitivo** sobre el nivel de **estrés cognitivo** en los estudiantes de Enfermería.

Nivel de estrés cognitivo	Estrategia de afrontamiento cognitivo		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	Presente		
Nivel bajo	2	0	χ^2	7,523
	1.80%	0.00%		
Nivel medio	3	19	GI	2
	2.60%	16.70%		
Nivel alto	25	65	p- valor	0.023
	21.90%	57.00%		
Total	30	84		
	26.30%	73.70%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 17. Nivel de estrés cognitivo y estrategia de afrontamiento cognitivo.



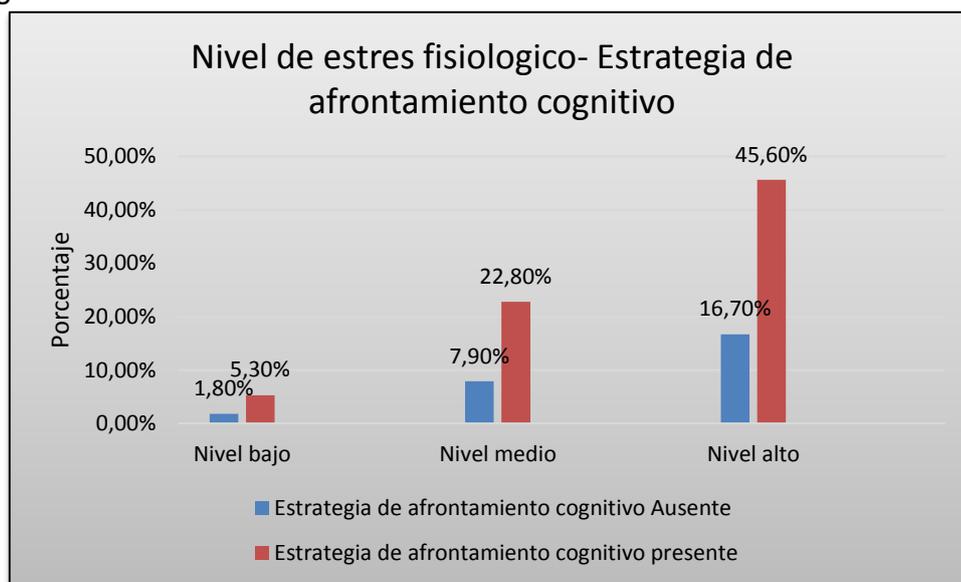
En la tabla y gráfico N° 17 se observa, a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés cognitivo alto en relación con la estrategia de afrontamiento cognitivo presente con un 57% (65); así mismo la estrategia de Afrontamiento cognitivo ausente 21,9% (25), Con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) es 7,523, p- valor igual a 0,023, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) y $gl = 2$ por tanto se rechaza la H_0 y se acepta H_1 con lo cual podemos concluir que el afrontamiento cognitivo influye sobre el nivel de estrés cognitivo en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería

Tabla 18. Determinar el **afrentamiento cognitivo** sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería – Unheval 2018.

Nivel de estrés fisiológico	Estrategia de afrontamiento cognitivo		prueba de chi-cuadrado Pearson	
	Ausente	presente		
Nivel bajo	2	6	χ^2	0.021
	1.80%	5.30%		
Nivel medio	9	26	G.I	2
	7.90%	22.80%		
Nivel alto	19	52	P	0.99
	16.70%	45.60%		
Total	30	84		
	26.30%	73.70%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 18. Nivel de estrés fisiológico y estrategia de afrontamiento cognitivo.

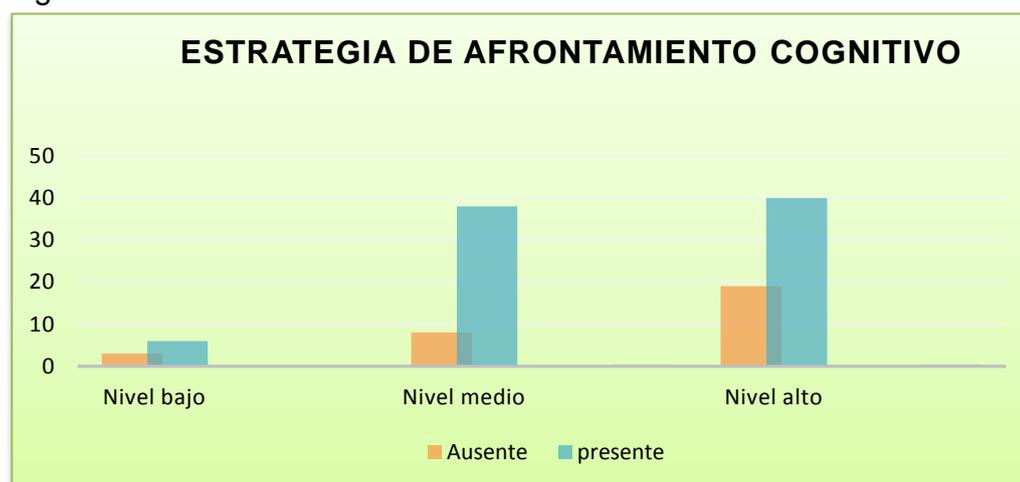


En tabla y gráfico N° 18 se observa a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés fisiológico alto en relación con la estrategia de afrontamiento cognitivo presente en 45.60%(52), así mismo la estrategia de afrontamiento cognitivo ausente 16.7% (19), con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) es 0,021, p-valor = a 0.99, superior al nivel de significancia (> 0,05) y gl = 2 por ellos se rechaza la H_1 y se acepta H_0 con lo cual podemos concluir que afrontamiento cognitivo no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 19. Determinar el **afrentamiento cognitivo** sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería – Unheval 2018.

Nivel de estrés emocional	Estrategia de afrontamiento cognitivo		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente		
Nivel bajo	3 2.60%	6 5.30%	P - valor	0.301
Nivel medio	8 7.00%	38 33.40%		
Nivel alto	19 16.70%	40 35.10%	GI	2
Total	30 26.30%	84 73.70%		

Gráfica 19. Nivel de estrés emocional y estrategia de afrontamiento cognitivo.



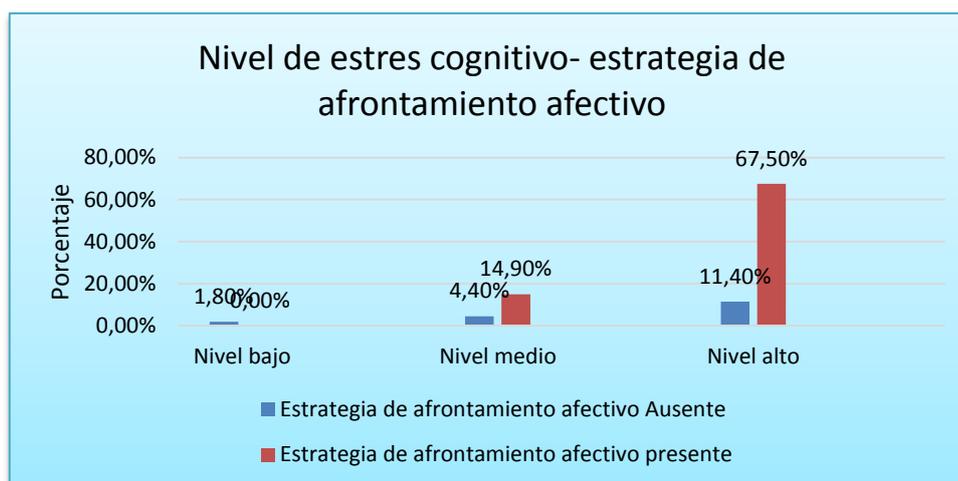
En tabla y gráfico N° 19 se observa a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés emocional alto en relación con la estrategia de afrontamiento cognitivo presente en 35.10%(40), así mismo la estrategia de afrontamiento cognitivo ausente 16.7% (19), con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) es 2.487, p- valor = a 0.301, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y gl = 2 por ellos se rechaza la H_1 y se acepta H_0 con lo cual podemos concluir que afrontamiento cognitivo no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 20. Identificar el **afrontamiento afectivo** sobre el nivel de **estrés cognitivo** en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería – Unheval 2018

Nivel de estrés cognitivo	Estrategia de afrontamiento afectivo		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente		
Nivel bajo	2	0	χ^2	10.406
	1.80%	0.00%		
Nivel medio	5	17	gl	2
	4.40%	14.90%		
Nivel alto	13	77	p	0,005
	11.40%	67.50%		
Total	20	94		
	17.50%	82.50%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 20. Nivel de estrés cognitivo y estrategia de afrontamiento



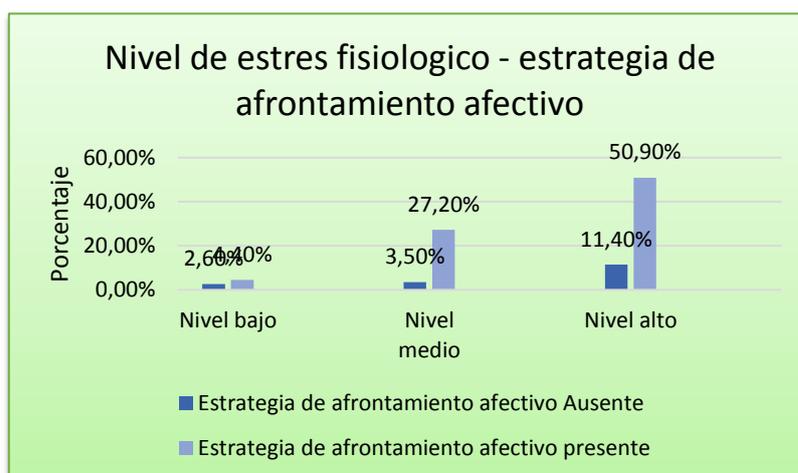
En la tabla y gráfico N° 20 se observa, a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés cognitivo alto en relación con la estrategia de afrontamiento afectivo presente con un 67.50% (77), así mismo la estrategia de afrontamiento afectivo ausente 11.40% (13), con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) es 10,406 y a su vez p-valor igual a 0.005, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) y $gl = 2$ por ellos se rechaza la H_0 y se acepta H_1 con lo cual podemos concluir que el afrontamiento afectivo influye sobre el nivel de estrés cognitivo en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 21. Evaluar el **afrentamiento afectivo** sobre el **nivel de estrés fisiológico** en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería –Unheval 2018.

Nivel de estrés fisiológico	Estrategia de afrontamiento afectivo		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente		
Nivel bajo	3	5	P - valor	0.208
	2.60%	4.40%		
Nivel medio	4	31	Gf	2
	3.50%	27.20%		
Nivel alto	13	58	χ^2	3.136
	11.40%	50.90%		
Total	20	94		
	17.50%	82.50%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 21. Nivel de estrés fisiológico y estrategia de afrontamiento afectivo.



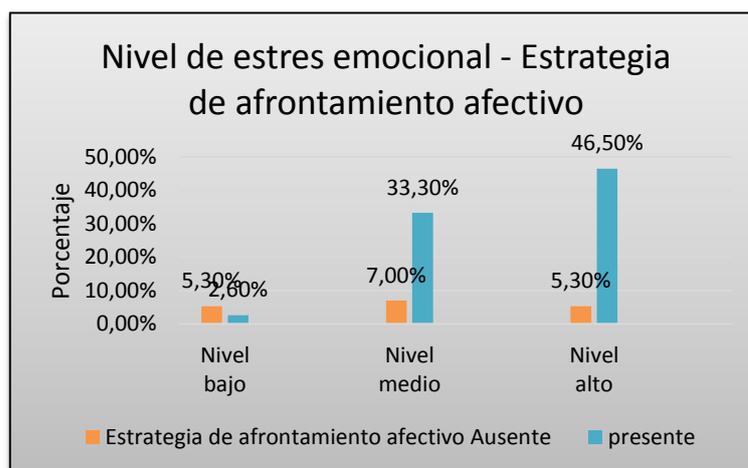
En la tabla y grafica N° 21 se observa , a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés fisiológico alto en relación con la estrategia de afrontamiento afectivo presente con un 50.90% (58), así mismo la estrategia de afrontamiento afectivo ausente 11.40% (13); con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 3,136 y a su vez p- valor igual a 0.208, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y gf = 2 por ellos se rechaza la H_1 y se acepta H_0 con lo cual podemos concluir que afrontamiento afectivo no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 22. Determinar el **afrontamiento afectivo** sobre el nivel de **estrés emocional** en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Nivel de estrés emocional	Estrategia de afrontamiento afectivo		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente	p- valor	
Nivel bajo	6	3	0.00	
	5.30%	2.60%		
Nivel medio	8	38	GI	2
	7.00%	33.30%		
Nivel alto	6	53	χ^2	17.231
	5.30%	46.50%		
Total	20	94		
	17.50%	82.50%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 22. Nivel de estrés emocional y estrategia de afrontamiento afectivo.



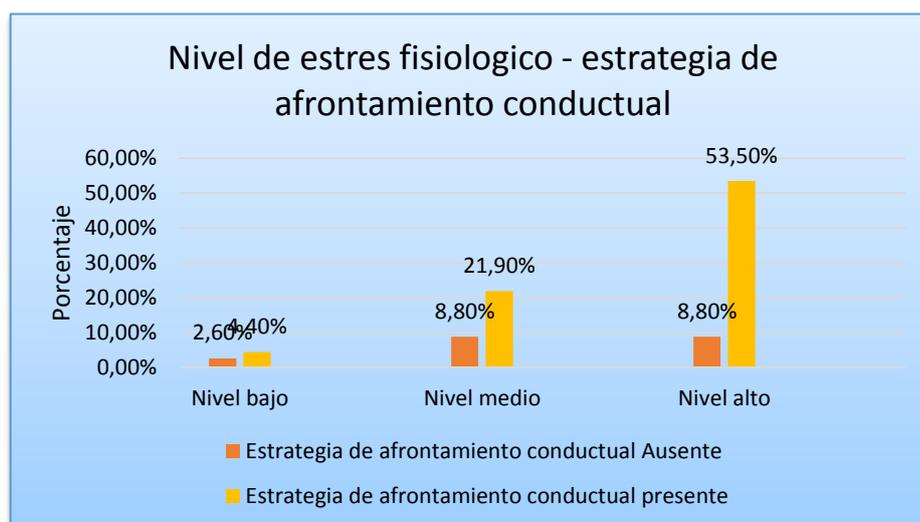
En la tabla y grafica N° 22 se observa , a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés emocional alto en relación con la estrategia de afrontamiento afectivo presente con un 46.50% (53), así mismo la estrategia de afrontamiento afectivo ausente 5.30% (6), con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) es 17,231 , p- valor igual a 0.00, inferior al nivel de significancia (< 0,05) y gl = 2 por ellos se rechaza la Ho y se acepta Hi con lo cual podemos concluir que el afrontamiento afectivo influye sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 23. Precisar el **afrontamiento conductual** sobre el **nivel de estrés fisiológico** en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Nivel de estrés fisiológico	Estrategia de afrontamiento conductual		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente		
Nivel bajo	3	5	p-valor	0.097
	2.60%	4.40%		
Nivel medio	10	25	G1	2
	8.80%	21.90%		
Nivel alto	10	61	χ^2	4.658
	8.80%	53.50%		
Total	23	91		
	20.20%	79.80%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 23. Nivel de estrés fisiológico y estrategia de afrontamiento conductual



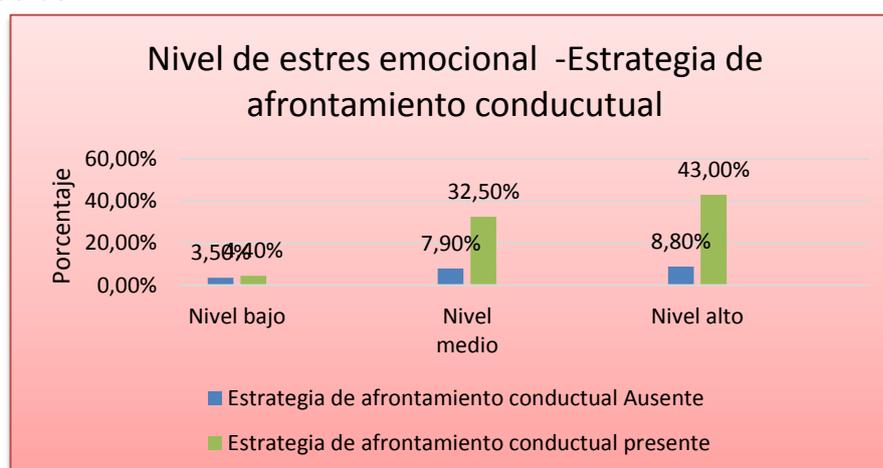
En la tabla y grafica N° 23 se observa, a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés fisiológico alto en relación con la estrategia de afrontamiento conductual presente con un 53.50% (61); así mismo la estrategia de afrontamiento conductual ausente 8.80% (10); con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 4.658 y a su vez p- valor igual a 0.097, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$ por ellos se rechaza la H_1 y se acepta H_0 con lo cual podemos concluir que afrontamiento conductual no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 24. Determinar el **afrentamiento conductual** sobre el nivel de **estrés emocional** en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería – Unheval 2018

Nivel de estrés emocional	Estrategia de afrontamiento conductual		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente		
Nivel bajo	4	5	χ^2	3.683
	3.50%	4.40%		
Nivel medio	9	37	gl	2
	7.90%	32.50%		
Nivel alto	10	49	p	0.159
	8.80%	43.00%		
Total	23	91		
	20.20%	79.80%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 24. Nivel de estrés emocional y estrategia de afrontamiento conductual



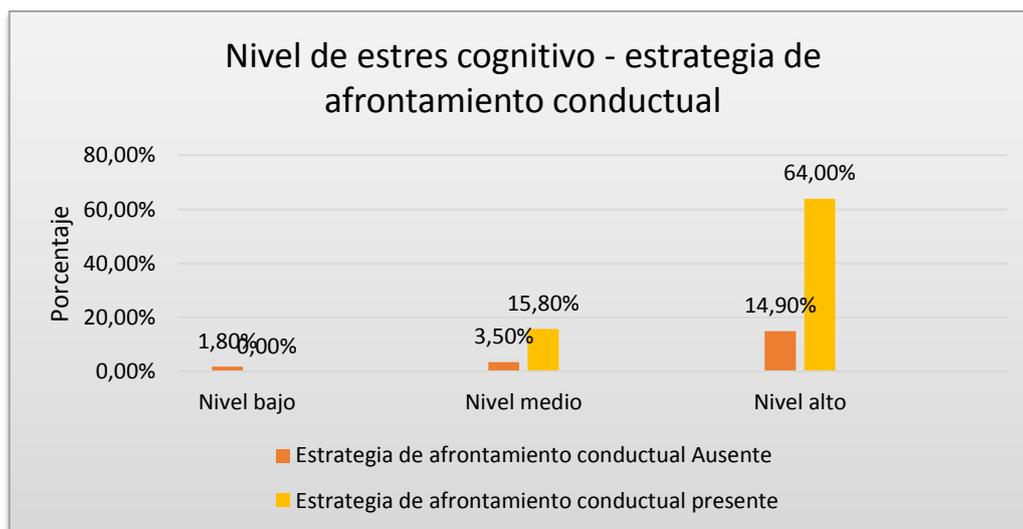
En la tabla y grafica N° 24 se observa , a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés emocional alto en relación con la estrategia de afrontamiento conductual presente con un 43.00% (49); así mismo la estrategia de afrontamiento conductual ausente 8.80% (10), con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 3.683 y a su vez p- valor igual a 0.159, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$ por ellos se rechaza la H_1 y se acepta H_0 con lo cual podemos concluir que afrontamiento conductual no influye sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Tabla 25. Evaluar el **afrontamiento conductual** sobre el nivel de **estrés cognitivo** en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería – Unheval 2018

Nivel de estrés cognitivo	Estrategia de afrontamiento conductual		prueba de chi-cuadrado de Pearson	
	Ausente	presente	χ^2	gl
Nivel bajo	2	0	8.068	2
	1.80%	0.00%		
Nivel medio	4	18	0.018	2
	3.50%	15.80%		
Nivel alto	17	73	0.018	2
	14.90%	64.00%		
Total	23	91	0.018	2
	20.20%	79.80%		

Fuente: cuestionario.

Gráfica 25. Nivel de estrés cognitivo y estrategia de afrontamiento conductual



En la tabla y gráfico N° 25 se observa, a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés cognitivo alto en relación con la estrategia de afrontamiento conductual presente con 64.00% (73), así mismo la estrategia de afrontamiento conductual ausente 14.90% (17); con el valor de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) es 8,068 y a su vez p-valor igual a 0.018, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) y $gl = 2$ por ellos se rechaza la H_0 y se acepta H_1 con lo cual podemos concluir que el afrontamiento conductual influye sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

- En el presente estudio vemos que el nivel de estrés de los estudiantes del 3ero y 4to año de enfermería en mayor número tienen estrés de nivel medio, 28.95 % y en menor número tienen estrés de nivel alto con un 17.54 %; mientras el estudio realizado en por **Alterio ET**, en Venezuela concluyendo que: el 65.6% tuvo estrés moderado, 23.1% estrés alto y 11.3% estrés bajo, las técnicas de afrontamiento más utilizadas fueron dormir y tomar café, y la menos utilizada fue fumar. **TICONA BENAVENTE, SB; PAUCAR QUISPE, G; LLERENA CALLATA, G**; en Arequipa entre sus conclusiones más importante tenemos: “Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”.
- Entretanto el estudio nos muestra también las estrategias de afrontamiento general que los estudiantes de 3ero y 4 to año de enfermería presentan siendo esta en mayor número con un 86.84 % (99), mientras 13.16% (15) estudiantes tienen ausente estrategias de afrontamiento. **ALTERIO ET AL 24 EN VENEZUELA**, concluyendo que: las técnicas de afrontamiento más utilizadas fueron dormir y tomar café, y la menos utilizada fue fumar. **BERRIOS GAMARRA FABIOLA NORKA**, En Lima, entre sus conclusiones más importantes tenemos: “Las estrategias de afrontamiento, la mayormente utilizadas por los estudiantes es la acción positiva hedonista (41%), destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzada”. **TICONA BENAVENTE, SB; PAUCAR QUISPE, G; LLERENA CALLATA, G**; en Arequipa, la conclusión: “En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los Estudiantes mostraron, una mayor

tendencia hacia el manejo emocional y menor hacia el manejo del problema y por última a la Percepción, siendo las estrategias más utilizadas la “Reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación”.

- Así mismo en el presente estudio analizamos la influencia que existe entre el nivel de estrés general y las estrategias de afrontamiento general en los estudiantes de 3ero y 4to año de la facultad de enfermería con lo que concluimos que si existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. Mientras el estudio realizado por **ORTIZ MORALES, KATHERINE LOYDA**, En Tingo María, Finalmente se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicos, así como el uso de estrategias de afrontamiento; con relación a las características sociodemográficas es en relación persona-entorno.

CONCLUSIONES

- ✓ Las características de la población en estudio fueron: sexo, predominantemente el femenino con un 77.19% (88), el grupo de edad más frecuente fue de 21 a 22 con un 44% (50), el año de estudio frecuente fue de 3ero año con un 53% (60), la gran mayoría registra matrícula irregular con un 56% (64).
- ✓ En los eventos de la vida de los estudiantes de 3ero y 4to año de la facultad de enfermería fueron: que no trabajan con un 70% (80), respecto a las horas de descanso en su mayoría si lo realizan con un 74% (84), en relación a problemas con los profesores /compañeros si manifiestan en un 50% (57), y notándose que no tienen familiares enfermos en un 84.4% (96).
- ✓ Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés general medio con un 53.51 % (61); en el estrés cognitivo el nivel fue medio de un 78.9 % (90), mientras el estrés fisiológico fue medio con un 62.3 % (71) y en el estrés emocional de un 51.8% (59 estudiantes) fue de nivel medio.
- ✓ En lo que se refiere a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes mostraron, las estrategias de afrontamiento general de en un 86.8 % (99); asimismo en el afrontamiento conductual presente es de un 79% (91), de la misma forma en la estrategia afectiva presente es de un 82.5 % (94) también en el afrontamiento cognitivo presente es de un 73.7% (84).
- ✓ sí existe influencia entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 3ero y 4to año de la facultad de Enfermería, Huánuco 2018. El nivel de estrés se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) de 6,730, p- valor = 0,035, inferior al nivel de significancia (< 0,05) y gl = 2.
- ✓ Se concluye que el afrontamiento cognitivo influye sobre el nivel de estrés cognitivo en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería

con un nivel de estrés cognitivo alto en relación con la estrategia de afrontamiento cognitivo presente con un 57% (65); así mismo la estrategia de Afrontamiento cognitivo ausente 21,9% (25), Con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 7,523, p- valor igual a 0,023, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) y $gl = 2$.

- ✓ Podemos concluir que afrontamiento cognitivo no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería un nivel de estrés fisiológico alto en relación con la estrategia de afrontamiento cognitivo presente en 45.60%(52), así mismo la estrategia de afrontamiento cognitivo ausente 16.7% (19), con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 0,021, p- valor = a 0.99, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$.
- ✓ Se concluye que el afrontamiento cognitivo no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería con un nivel de estrés emocional alto en relación con la estrategia de afrontamiento cognitivo presente en 35.10%(40), así mismo la estrategia de afrontamiento cognitivo ausente 16.7% (19), con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 2.487, p- valor = a 0.301, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$.
- ✓ Podemos concluir que el afrontamiento afectivo influye sobre el nivel de estrés cognitivo en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería un nivel de estrés cognitivo alto en relación con la estrategia de afrontamiento afectivo presente con un 67.50% (77), así mismo la estrategia de afrontamiento afectivo ausente 11.40% (13), con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 10,406 y a su vez p- valor igual a 0.005, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) y $gl = 2$.
- ✓ podemos concluir que afrontamiento afectivo no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería con un nivel de estrés fisiológico alto en relación con la estrategia de afrontamiento afectivo presente con un 50.90% (58), así mismo la estrategia de afrontamiento afectivo ausente 11.40%

(13); con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 3,136 y a su vez p- valor igual a 0.208, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$.

✓ Se puede concluir que el afrontamiento afectivo influye sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería con un nivel de estrés emocional alto en relación con la estrategia de afrontamiento afectivo presente con un 46.50% (53), así mismo la estrategia de afrontamiento afectivo ausente 5.30% (6), con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 17,231 , p- valor igual a 0.00, inferior al nivel de significancia ($< 0,05$) y $gl = 2$.

✓ Podemos concluir que afrontamiento conductual no influye sobre el nivel de estrés fisiológico en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería con un nivel de estrés fisiológico alto en relación con la estrategia de afrontamiento conductual presente con un 53.50% (61); así mismo la estrategia de afrontamiento conductual ausente 8.80% (10); con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 4.658 y a su vez p- valor igual a 0.097, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$.

✓ Podemos concluir que afrontamiento conductual no influye sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería.

Con un nivel de estrés emocional alto en relación con la estrategia de afrontamiento conductual presente con un 43.00% (49); así mismo la estrategia de afrontamiento conductual ausente 8.80% (10), con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 3.683 y a su vez p- valor igual a 0.159, superior al nivel de significancia ($> 0,05$) y $gl = 2$.

✓ podemos concluir que el afrontamiento conductual influye sobre el nivel de estrés emocional en los estudiantes de 3ero y 4to año de Enfermería. En la tabla y grafico N° 25 se observa, a los estudiantes de enfermería con un nivel de estrés cognitivo alto en relación con la estrategia de afrontamiento conductual presente con 64.00% (73),

así mismo la estrategia de afrontamiento conductual ausente 14.90% (17); con el valor de chi- cuadrado de Pearson (χ^2) es 8,068 y a su vez p- valor igual a 0.018, inferior al nivel de significancia (< 0,05) y gl = 2.

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la Facultad de Enfermería

- Implementar talleres de estrategias de afrontamiento encaminados a promover mecanismos de defensa frente al estrés y técnicas para el manejo de situaciones, solución de problemas (toma de decisiones), técnicas para facilitar el cambio de conducta.
- Incrementar actividades o programas de bienestar (deportes, danzas, teatro) con el fin de satisfacer necesidades de recreación del estudiante universitario que favorezcan el equilibrio de su estado emocional.
- Fortalecer el apoyo del psicólogo de la Facultad en los estudiantes de enfermería.
-

2. A los docentes de la Facultad de Enfermería:

- Buscar alternativas de enseñanza-aprendizaje para mejorar la interrelación entre docente-estudiante aplicando nuevos métodos de enseñanza y buscando nuevos materiales didácticos que faciliten la enseñanza del docente.

3. A los estudiantes de la Facultad de Enfermería:

- Realizar una adecuada organización y administración del tiempo disponible para poder cumplir con las exigencias académicas.

4. A los investigadores:

Se recomienda hacer un estudio experimental posterior luego de haber implementado los talleres para notar los resultados.

- Realizar estudios de estresores académicos (exigencias internas y externas) y no académicos.
- Elaborar un manual sobre la relajación muscular progresiva de Jacobson para prevenir y afrontar el estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pulido Rull, Marco Antonio; Serrano Sarelia, Maria Luisa; Valdéz Cano Estefania; Chávez María, Teresa; Hidalgo Mantiel, Pamela; Vera García, Fernanda. Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Psicología Y Estrés. 2011 Enero-Junio; 21(31-37).
2. Berrio García, Nathaly; Mazo Zea, Rodrigo. Estrés Académico. Revista De Psicología Universidad De Antioquía. 2011; 3(2).
3. Belkis Alfonso Águila¹, María Calcines Castillo², Roxana Monteagudo de la Guardia³, Zaida Nieves Achon⁴. El Estrés Académico: Una Revisión Crítica Del Concepto Desde Las Ciencias De La Educación. Revista Electrónica De Psicología Istacala. 2011 Junio; 14(2).
4. ALTERIO ET AL 24, Realizaron una investigación, sobre “Niveles de estrés, factores condicionantes y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de post grado. Decanato de Medicina. Universidad Centro occidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto, Estado Lara”, (2010), EN VENEZUELA.
5. HERNÁNDEZ ZAMORA ZOILA E., ROMERO PEDRAZA ENRIQUE presentaron un estudio titulado “Estrés en persona mayores y estudiantes universitarios: un estudio comparativo” EN MEXICO , (2010).
6. BERRIOS GAMARRA FABIOLA NORKA, presento el estudio titulado “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM”, EN LIMA . (2005).
7. TICONA BENAVENTE, SB; PAUCAR QUISPE, G; LLERENA CALLATA, G; presentaron un estudio titulado “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa”. EN AREQUIPA(2006) .
8. ORTIZ MORALES, KATHERINE LOYDA ,presento el estudio titulado “Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de

Enfermería que cursan el primer ciclo de la Universidad de Huánuco Sede Tingo María Abril - Julio 2016” EN TINGO MARIA.

9. Diaz Martín Y. Estrés Académico Y Afrontamiento En Estudiantes De Medicina. Revista Humanidades Médicas. 2010 Enero-Abril; 10(1).
10. Pulido Rull, Marco Antonio; Serrano Sarelia, María Luisa; Valdez Cano Estefanía; Chavez María Teresa; Hidalgo Mantiel, Pamela Y Vera García Fernanda. Estrés Académico En Estudiantes Universitarios. Psicología Y Estrés. 2011 Enero-Junio; 21(31-37).
11. García Berrio, Nathaly; Zea Mazo, Rodrigo. Estrés. Revista De Psicología Universidad De Antioquía. 2011; 3(2).
12. Cassaretto, Mónica; Chau, Cecilia; Oblitas Haydeé; Valdéz, Nancy. Estrés Y Afrontamiento En Estudiantes De Psicología. Revista De Psicología De La PUCP. 2003 Enero-Junio; XXI(2).
13. Solís Manrique, Carmen; Vidal Miranda, Anthony. Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes. Revista De Psiquiatría Y Salud Mental Hermilio Valdizán. 2006 Enero-Junio; 11(1).
14. Solís Manrique, Carmen; Vidal Miranda, Anthony. Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes. Revista De Psiquiatría Y Salud Mental Hermilio Valdizán. 2006 Enero-Junio; VII(1).
15. Dolan, S., García, S. & Diez Piñol, M. (2005). Autoestima, estrés y trabajo. Madrid: McGraw-Hill, Interamericana de España

ANEXOS



ANEXO N °1
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE ENFERMERIA
CONSENTIMIENTO INFORMADO



Elaborado en base al artículo 15 de la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Protección social.

Información para el participante:

Las bachilleres de la Facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán Medrano para obtener el título de Licencia en Enfermería. Estamos realizando la investigación con el nombre “NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ERO Y 4TO AÑO DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNHEVAL -2018”

Por tal motivo queremos invitarlo(a) a participar en el mismo.

Esta participación es enteramente voluntaria, usted tiene derecho a negarse a participar o a retirarse del estudio en cualquier momento, sin temor a ninguna penalización. En otras palabras, el no participar no modificará en nada el cuidado que recibirá en la institución. Se participa solo por una vez en el proyecto y por el período en que estará vigente el proyecto.

Firmas:

Yo
 identificado con DNI:de la ciudad de

Informado de todo lo anterior, autorizo libremente para ser parte de la investigación. Además doy mi consentimiento para que los datos obtenidos en este estudio sean utilizados para publicaciones científicas.

FIRMA:

FECHA:



ANEXO N°3
CUESTIONARIO DE ESTRÉS PERCIBIDO



I.TITULO DE LA INVESTIGACION

Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del 3er y 4to de la facultad enfermería de la UNHEVAL - 2018

II.OBJETIVO: Identificar cual es el nivel de estrés que presentan los estudiantes de enfermería.

III.RESPONSABLE: Vanessa Achic Alvarado
Fresia Amante Haro

IV.INSTRUCCIONES: En este cuestionario se hacen preguntas de cómo reaccionamos frente a situaciones de preocupación, tensión y alegría. Es decir el grado de estrés que nos ocasionan estas situaciones mencionadas. Conteste solo una de las alternativas que le planteamos en el cuestionario:

PREGUNTAS	CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
EMOCIONAL:				
Teme por el futuro				
Sus problemas parecen estar acumulados				
Sus problemas parecen estar acumulados				
Se siente solo o aislado				
Siente cólera al no poder realizar sus trabajos				
Usted se siente en situaciones de conflicto				
Usted se siente desanimado				
FISIOLOGICO				

Siente dolor de cabeza, cuando no cumple con sus labores				
Siente un sudor frio, en las manos y los pies				
Su respiración se incrementa				
Siente el latido de sus pupilas Siente dolores de cabeza al sentirse estresado en sus problemas				
Su respiración se incrementa				
Se siente frustrado				
COGNITIVO				
Usted se siente tenso				
Te sientes mentalmente exhausto				
Usted tiene problemas para relajarse				
Se siente tranquilo				
Usted está irritable o de mal humor				
Te sientes que estás haciendo las cosas que realmente te gusta Se siente cansado				
Usted se siente seguro y protegido				

NIVEL DE ESTRÉS	GENERAL	COGNITIVO	EMOCIONAL	FISIOLOGICO
ALTO(severo)	60-80	24-32	19-24	19-24
MEDIO(moderado)	59-40	12-18	12-18	12-18
BAJO(leve)	39-20	8-15	6-11	6-11



ANEXO N°4



CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

I. TITULO DE LA INVESTIGACION

Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 3ero y 4to año de la facultad de enfermería de la UNHEVAL-2018

II. **OBJETIVO:** Demostrar cuales son las estrategias de afrontamiento que más usan los estudiantes de enfermería para controlar su estrés.

III. RESPONSABLES:

Vanessa Achic Alvarado

Fresia Amante Haro

IV. **INSTRUCCIONES:** En este cuestionario se hacen preguntas de cómo reaccionamos frente a situaciones de preocupación, tensión y alegría. Es decir el grado de estrés que nos ocasionan estas situaciones mencionadas. Conteste solo una de las alternativas que le planteamos en el cuestionario:

ENUNCIADOS	NO LO HAGO NUNCA	LO HAGO RARAS VECES	LO HAGO ALGUNAS VECES	LO HAGO A MENUDO	LO HAGO CON MUCHA FRECUENCIA
COGNITIVO					
Dedicarme a resolver aquello que está provocando un problema					
Preocuparme por mi futuro					

Llorar a gritos cuando lo necesito.					
Ignorar el problema si este no me afecta					
Criticarme a mí mismo toda vez que me equivoco					
Me doy por vencido al no resolver un problema.					
APECTIVO Hablar con otros para apoyarnos mutuamente					
Dedicarme a resolver el problema, recurriendo a mi experiencia					
Me doy por vencido al no resolver un problema.					
Intentar sentirme mejor Bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas.					
Evitar estar con la gente y aislarme de ellos					
Dejar que Dios se ocupe de mis problemas					
CONDUCTUAL Fijarme en el aspecto positivo y pensar en las cosas buenas					

Buscar ánimos en otras personas.					
Me pongo mal y no intento solucionar el problema.					
Trasladar mis frustraciones a otros					
Ir a reuniones en las que se busca solución al problema.					
Borrar el problema de mi mente					
Sentirme culpable de lo que está sucediendo.					
Leer un libro sagrado o de religión para sentirme mejor.					
Inquietarme por lo que puede ocurrir en ese momento					
Unirme a gente que tiene el mismo problema.					
Pedir a dios que cuide de mí.					
Llorar a gritos cuando lo necesito					
Estar contento de cómo van las cosas					
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
AUSENTE	27-54				
PRESENTE	55-108				



"AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACIÓN NACIONAL"

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN - HUANUCO
FACULTAD DE ENFERMERIA
Av. Universitaria N° 601 - 607 - Cayhuayna Pillco Marca



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, a los seis días del mes de junio de 2019, siendo las once y treinta horas, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, se reunieron en el Auditorio de la Facultad de Enfermería, los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 0244-2019-UNHEVAL-D-FENF, para proceder con la evaluación de la tesis titulada: **NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL 3º Y 4º AÑO DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNHEVAL - 2018**, de la Bachiller: **Vanessa Siliana ACHIC ALVARADO**, desarrollada bajo el asesoramiento de la **Dra. Maruja MANZANO TARAZONA**.

El jurado calificador está integrado por los siguientes docentes:

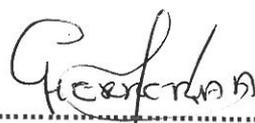
- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| • Dr. Holger Aranciaga Campos | PRESIDENTE |
| • Mg. Mida Aguirre Cano | SECRETARIA |
| • Mg. Gladys Herrera Alania | VOCAL |
| • Dr. Luis Laguna Arias | ACCESITARIO |

Finalizado el acto de sustentación, los miembros del jurado procedieron a deliberar y verificar los calificativos, habiéndose obtenido el resultado siguiente: **...APROBADO** por **UNANIMIDAD** con el calificativo cuantitativo de **DIECISEIS**... y cualitativo de **BUENO**..., quedando **...APTO**... para que proceda con los trámites necesarios, con la finalidad de obtener **EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**.

Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos.


.....
PRESIDENTE (A)


.....
SECRETARIO (A)


.....
VOCAL



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, a los seis días del mes de junio de 2019, siendo las once y treinta horas, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos, se reunieron en el Auditorio de la Facultad de Enfermería, los miembros integrantes del Jurado Calificador, nombrados mediante la Resolución N° 0244-2019-UNHEVAL-D-FENF, para proceder con la evaluación de la tesis titulada: **NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL 3º Y 4º AÑO DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNHEVAL - 2018**, de la Bachiller: **Estefani Fresia AMANTE HARO**, desarrollada bajo el asesoramiento de la **Dra. Maruja MANZANO TARAZONAAL**.

El jurado calificador está integrado por los siguientes docentes:

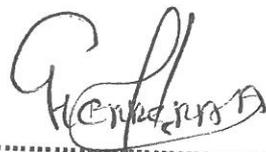
- Dr. Holger Aranciaga Campos **PRESIDENTE**
- Mg. Mida Aguirre Cano **SECRETARIA**
- Mg. Gladys Herrera Alania **VOCAL**
- Dr. Luis Laguna Arias **ACCESITARIO**

Finalizado el acto de sustentación, los miembros del jurado procedieron a deliberar y verificar los calificativos, habiéndose obtenido el resultado siguiente: **APROBADO** por **UNANIMIDAD** con el calificativo cuantitativo de **DIECISEIS** y cualitativo de **BUENO**, quedando **APTO** para que proceda con los trámites necesarios, con la finalidad de obtener **EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**.

Con lo que se dio por concluido el acto de Sustentación de Tesis, en fe de lo cual firmamos.


.....
PRESIDENTE (A)


.....
SECRETARIO (A)


.....
VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN		REGLAMENTO DE REGISTRO DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR GRADOS ACÁDEMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES		
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN		RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNHEVAL	VERSION	FECHA
		OFICINA DE BIBLIOTECA CENTRAL	0.0	06/01/2017
				PAGINA 1 de 2

ANEXO 2

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TESIS ELECTRÓNICAS DE PREGRADO

1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (especificar los datos de los autores de la tesis)

Apellidos y Nombres: ACHIC ALVARADO, VANESSA SILIANA

DNI: 46974163 Correo electrónico: vachicalvarado@gmail.com

Teléfonos: Casa _____ Celular 942 095 290 Oficina _____

Apellidos y Nombres: AMANTE HARO, ESTEFANI FRESIA.

DNI: 72946241 Correo electrónico: fresiacamante9@gmail.com

Teléfonos: Casa _____ Celular 956495645 Oficina _____

Apellidos y Nombres: _____

DNI: _____ Correo electrónico: _____

Teléfonos: Casa _____ Celular _____ Oficina _____

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Pregrado	
Facultad de:	<u>ENFERMERIA.</u>
E. P. :	<u>ENFERMERIA.</u>

Título Profesional obtenido:

LICENCIADAS EN ENFERMERIA.

Título de la tesis:

NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN		REGLAMENTO DE REGISTRO DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR GRADOS ACÁDEMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES			
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN		RESPONSABLE DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UNHEVAL	VERSION	FECHA	PAGINA
		OFICINA DE BIBLIOTECA CENTRAL	0.0	06/01/2017	2 de 2

ESTUDIANTES DEL 3^{RO} Y 4^{TO} AÑO DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA UNHEVAL-2018

Tipo de acceso que autoriza(n) el (los) autor(es):

Marcar "X"	Categoría de Acceso	Descripción del Acceso
X	PÚBLICO	Es público y accesible al documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, más no al texto completo

Al elegir la opción "Público", a través de la presente autorizo o autorizamos de manera gratuita al Repositorio Institucional – UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web repositorio.unheval.edu.pe, por un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

En caso haya(n) marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el período de tiempo en que la tesis tendría el tipo de acceso restringido:

- () 1 año
- () 2 años
- () 3 años
- () 4 años

Luego del período señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

Fecha de firma: *25 DE JUNIO 2019.*

Firma del autor y/o autores: