

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**ESTRESORES ACADÉMICOS Y CAPACIDAD DE
RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO SEMESTRE -
FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO, PUNO – 2016**

TESIS

PRESENTADA POR:

DIANA KAREN ESPINOZA QUISPE

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2017

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTRESORES ACADÉMICOS Y CAPACIDAD DE
RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO SEMESTRE -
FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL
ALTIPLANO, PUNO – 2016**

TESIS PRESENTADA POR:

DIANA KAREN ESPINOZA QUISPE

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN ENFERMERÍA
APROBADO POR EL JURADO FIRMANTE CONFORMADO POR:**

Fecha de sustentación: 01 – feb - 2017

PRESIDENTE DE JURADO

Dr. Sc. JUAN MOISES SUCAPUCA ARAUJO

PRIMER JURADO

Mg. ÁNGELA ROSARIO ESTEVES VILLANUEVA

SEGUNDO JURADO

Mg. CARLA ZESMENI DURAND ZEA

TERCER JURADO

M. Sc. CHRISTIAN WILLIAM JARA ZEVALLOS

PUNO- PERÚ

2017

Línea : Salud del adulto

Área : Del adulto

Tema : Problemas psicosociales del joven: estrés, violencia y depresión

DEDICATORIA

Principalmente a Dios por haberme dado la vida, por brindarme los medios necesarios y permitirme llegar hasta este momento tan importante en mi formación profesional; él que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado.

A mi querida madre Brigida, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, sin importar nuestras diferencias de opinión. A mi amado padre Leoncio, que a pesar de nuestra distancia física he sentido su apoyo.

A mi hermano Renee, que más que un hermano me guio como un padre, que con todo su cariño y amor inculco en mi buenos hábitos y valores. A mis hermanas Hermicia y Rosmery, y mis sobrinos Gabriel, Nayeli y Dana quienes siempre me brindan todo su apoyo y cariño; los amo y llevo en mi corazón siempre.

A mis amigas, Katterim y Gabriela, gracias por todos los momentos que hemos pasado juntas. A Merrilín y Yorddy que más que amigos son un apoyo incondicional para mí, porque siempre estuvieron acompañándome en los momentos buenos, malos y difíciles de mi vida.

Diana.

AGRADAMIENTOS

- A mi Alma Mater, la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, por ser casa superior de estudios, forjadora de saber, en especial a la Facultad de Enfermería por su acogida y el apoyo durante estos años fructíferos, en los cuales he desarrollado conocimientos acordes a la ciencia y tecnología.
- A mi director y asesor de tesis: **M. Sc. Christian William Jara Zevallos**, con mucho cariño y respeto, por su constante supervisión, orientación, contribuciones y sabias opiniones durante todo el proceso de la presente investigación,
- A los miembros del Jurado Calificador: **Dr. Sc. Juan Moises Sucapuca Araujo, Mg. Ángela Rosario Esteves Villanueva y Mg. Carla Zesmeni Durand Zea**, les agradezco de forma especial por sus sugerencias y aportes en la culminación de la presente investigación.
- A los estudiantes del quinto semestre 2016-II de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, quienes colaboraron y dedicaron su tiempo para poder responder los cuestionarios e hicieron posible el logro de los objetivos de la presente investigación.
- A todo el personal administrativo que labora en la Facultad de Enfermería, por su valioso apoyo y colaboración en los trámites administrativos durante el proceso de la presente investigación.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
I. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	21
1.4. IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL ESTUDIO.....	21
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.6. CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN.....	23
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	24
2.1. MARCO TEÓRICO.....	24
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	56
2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
III. MATERIALES Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	57
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:.....	57
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	58
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	59
3.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	63
3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	64
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	67
4.1. RESULTADOS.....	67
4.2. DISCUSIÓN.....	72
V. CONCLUSIONES.....	75
VI. RECOMENDACIONES.....	76
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
ANEXOS.....	82

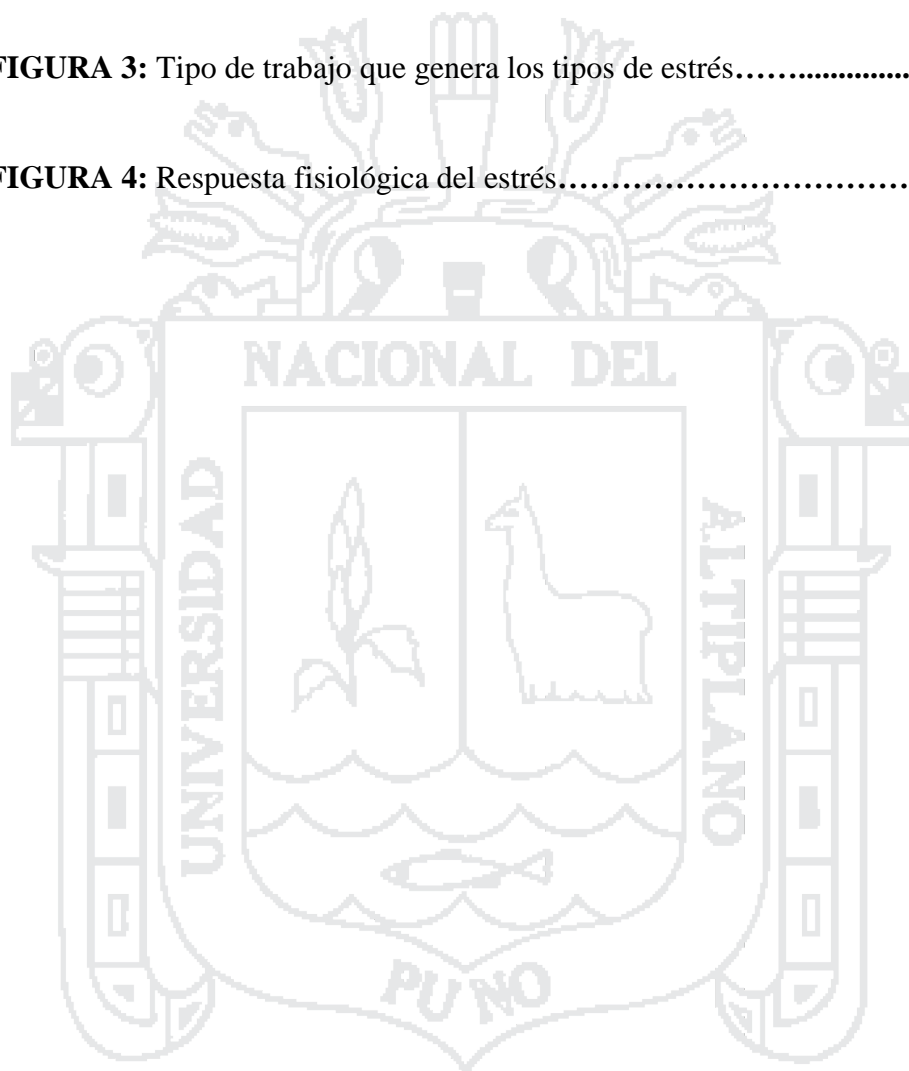
ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1: Cascada del estrés **Pág. 26**

FIGURA 2: Reacciones hormonales **Pág. 27**

FIGURA 3: Tipo de trabajo que genera los tipos de estrés..... **Pág. 27**

FIGURA 4: Respuesta fisiológica del estrés..... **Pág. 29**



ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 01: Frecuencia de los estresores académicos en relación a la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

..... **Pág. 67**

CUADRO 02: Frecuencia de estresores académico en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

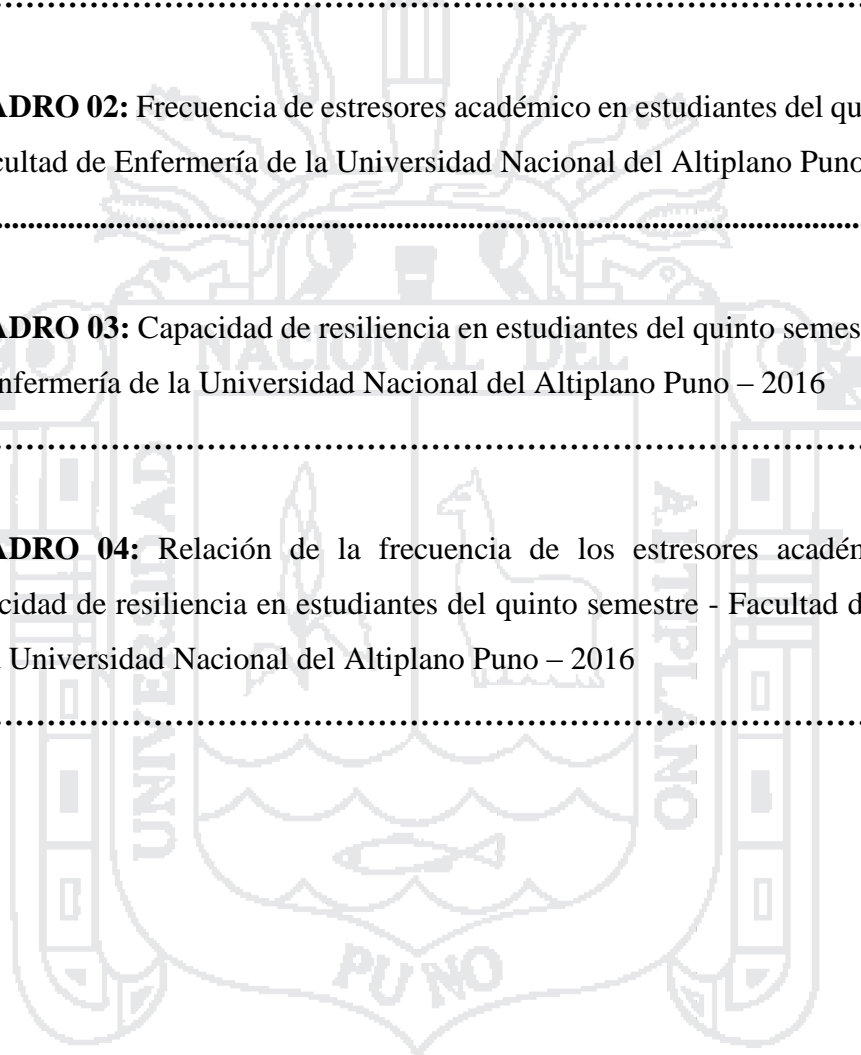
..... **Pág. 68**

CUADRO 03: Capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

..... **Pág. 70**

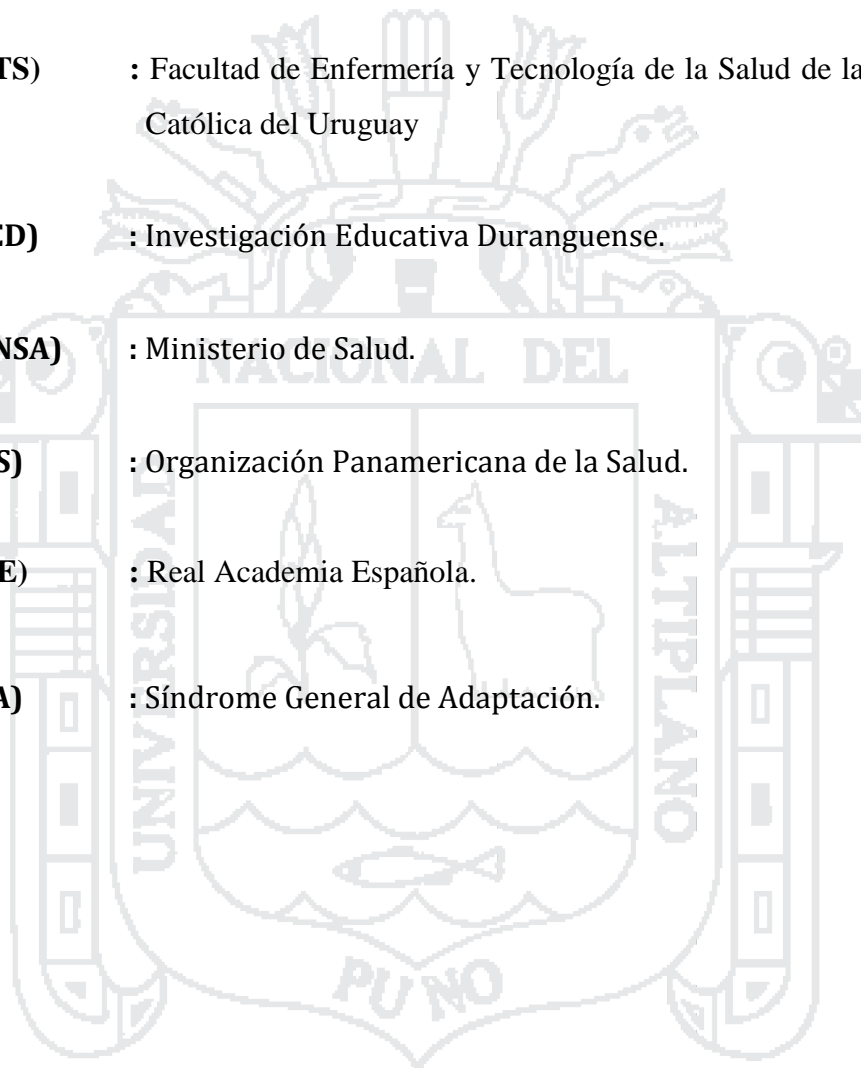
CUADRO 04: Relación de la frecuencia de los estresores académicos con la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

..... **Pág. 71**



ACRÓNIMOS

- (ACTH)** : Corticotropina.
- (ER)** : Escala de Resiliencia.
- (FETS)** : Facultad de Enfermería y Tecnología de la Salud de la Universidad Católica del Uruguay
- (INED)** : Investigación Educativa Duranguense.
- (MINSA)** : Ministerio de Salud.
- (OPS)** : Organización Panamericana de la Salud.
- (RAE)** : Real Academia Española.
- (SGA)** : Síndrome General de Adaptación.



RESUMEN

El trabajo de investigación: “Estrés académico y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016”, se realizó con el objetivo: determinar la relación entre la frecuencia de los estrésores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes de quinto semestre. Este estudio fue de tipo descriptivo, con diseño de tipo transversal-correlacional. La muestra estuvo conformada por 65 estudiantes matriculados en el 2016-II de la Facultad de Enfermería, con un tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico propuesto por el Dr. Barraza A. validado por el mismo, también se realizó una validez interna mediante la prueba piloto y para determinar la confiabilidad se calculó el Alfa Cronbach, mediante la varianza de los ítems, con un resultado de $\alpha = 0.811$; la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young como segundo instrumento, el cual fue validado en nuestro país por Novella, donde su obtuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = 0.89$. En el análisis estadístico se utilizó la estadística descriptiva y para establecer la relación entre las variables se utilizó la prueba de hipótesis Chi cuadrada. Los resultados obtenidos en cuanto a los estrésores académicos con mayor frecuencia fueron competitividad grupal con 78.5%, seguida de sobrecarga de tareas y comprensión de temas con 50.8% respectivamente. En cuanto a la capacidad de resiliencia el 69,2% presenta resiliencia media y el 30,8% resiliencia baja. Se observó que la relación de las categorías oscila entre resiliencia media y resiliencia baja cuando la frecuencia de los estrésores académicos es casi siempre. La relación establecida entre las variables, se demuestra porcentual y estadísticamente con la prueba Chi - cuadrado donde $\chi_c^2 = 6,59 > \chi_t^2 = 5,99$, por lo que existe relación entre la frecuencia del estrés académico y la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016.

PALABRAS CLAVES

estrés académico, capacidad de resiliencia, estudiantes, enfermería.

ABSTRACT

This research: "Academic stressors and resilience capacity in students from fifth semester – Nursing Faculty - Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2016", it was made with an objective: to determine relationship between frequency academic stressors and resilience capacity in students from fifth-semester. This study was descriptive, with cross-correlational type design. Sample was consisted by 65 enrolled students in Nursing Faculty 2016 - II, with a simple random probabilistic sampling type. It was used some instruments, SISCO Academic Stress Inventory proposed by Dr. Barraza A. validated by himself, also an internal validity was realized by means pilot test and to determine reliability, Alpha Cronbach was calculated, through ítems variance, with a result $\alpha = 0.811$; Wagnild and Young Resilience Scale as second instrument, which was validated in our country by Novella, where reliability was calculated by internal consistency method with Cronbach alpha coefficient $\alpha = 0.89$. For Statistical analysis was used descriptive statistics and Chi square hypothesis testing was used for establishing relationship between variables. Results obtained about academic stressors most frequently were group competition with 78.5%, it was followed by task overload and subject comprehension with 50.8% rnmjrespectively. Regarding resilience capacity 69.2% had medium resilience and 30.8% had low resilience. It was observed that relationship categories oscillate between average resilience and low resilience this occurs when academic stressors frequency show as result almost always. Relationship established between variables, it is demonstrated percentage and statistically with Chi - square test where $\chi_c^2 = 6,59 > \chi_t^2 = 5,99$, so that there is a relation between academic stress frequency and resilience capacity in students from fifth-semester – Nursing Faculty – Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2016.

KEYWORDS

academic stress, resilience capacity, students, nursing.

I. INTRODUCCIÓN

Tenemos por un lado, el estrés, que lo podemos definir como un conjunto de fuerzas externas, variables del medio físico o social, que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona; y por otro lado la resiliencia o capacidad de superar los eventos adversos, y ser capaz de tener un desarrollo exitoso a pesar de circunstancias muy adversa.

Dado esto podemos percibir que hoy en día, el estrés, es una problemática que va en aumento, a la cual se está prestando mucha atención, en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en nuestro país en la actualidad hay 1,2 millones, siendo el 5.9% de peruanos mayores de 18 años que padece de algún nivel de angustia por estrés. En Puno, siendo exactos en nuestra Facultad de Enfermería de nuestra Universidad Nacional del Altiplano según los estudios de investigación “Niveles de estrés y sus factores causales, en estudiantes de la práctica clínica de la Facultad de Enfermería”, el 57.76% de estudiantes presentaron estrés a un nivel moderado y el 31.01% en nivel evidente; y el estudio “Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería”, el 5.2% de estudiantes presentan un nivel de estrés normal y el 72.2% un nivel moderado; podemos apreciar que los estudiantes presentan estrés durante el desarrollo de su formación profesional, para ser exactos en el periodo de desarrollo de clases teóricas y prácticas simultaneas, que se cursa durante el quinto semestre de formación.

Por otro lado con respecto a la capacidad de resiliencia en el estudio “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”, realizado por Cáceres y Ccorpuna, encontraron que un 73.1% presento capacidad de resiliencia media y una resiliencia baja y alta en partes iguales con un 13.4%.

Pero sin embargo el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación, al igual que la capacidad de resiliencia; y dado que durante la formación profesional, se ha observado que el estudiante de Enfermería se desenvuelve en un entorno que podemos considerarlo como altamente estresante, como lo sustenta los estudios antes mencionados; es por ello que surge la

necesidad de identificar la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia que presentan los estudiantes, para que lleven una correcta formación académica, sin enfermedades de índole físicas y mentales.

La investigación es de tipo descriptivo, con un diseño de tipo transversal-correlacional, y fue estructurado en cuatro capítulos.

El primer capítulo corresponde al problema de la investigación, antecedentes de la investigación, formulación del problema, importancia y utilidad del estudio, objetivos de la investigación y caracterización del área de investigación.

En el segundo capítulo, se redacta el marco teórico, marco conceptual e hipótesis de la investigación.

En el tercer capítulo se presenta materiales y métodos: tipo y diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumento de recolección de datos, procesamiento de recolección de datos, plan de procesamiento y análisis de datos.

En el cuarto capítulo, se exponen los resultados y discusión.

Y finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El período universitario puede ser una etapa de búsqueda intelectual y crecimiento personal, ésta ofrece la posibilidad de moldear una nueva identidad personal y en general fomenta un desarrollo saludable; sin embargo, por lo agitado de este tiempo moderno los jóvenes se enfrentan a distintos problemas relacionados con el área de la salud mental. Una de las cuales es el estrés al que se ven enfrentados una vez iniciada su vida universitaria, cabe resaltar también que el estrés es un estado natural del ser humano que nos permite desarrollar maneras para afrontar momentos imprevistos de nuestras vidas, pero cuando éste se encuentra a niveles altos pueden provocar estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras, etc.

Entonces definir el estrés es una tarea muy compleja debido a que cada persona tiene una percepción individual que difieren considerablemente. Una de las definiciones más recientes de estrés ha sido planteada por McEwen (2000 citado por Florencia): “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”.¹

Caldera, Pulido y Martínez (2007 citado por Berrio N, Mazo R.). En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50% 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.²

Según reportes del Ministerio de Salud (MINSA), en la actualidad hay 1,2 millones de peruanos que sufren algún trastorno de ansiedad provocado por un fuerte cuadro de estrés. Esta cifra es el 5,9% de los

adultos mayores de 18 años que padece de algún nivel de angustia por estrés. Esta cantidad de personas es la misma que la población total de Áncash.³

En el ámbito de formación profesional se encontró investigaciones que se relacionan con las variables de este estudio:

A nivel nacional, en la ciudad de Arequipa, un estudio de “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”, determino que las frecuencias de estrés académico en la población de estudio son, 61,9% casi siempre, 21,2% siempre, 8,7% algunas veces y por ultimo un 8.2% raras veces. Con respecto a la capacidad de resiliencia se encontró que un 73.1% presento capacidad de resiliencia media y una resiliencia baja y alta con un 13.4% respectivamente. De donde se puede inferir que los estudiantes al ser mediamente resilientes están expuestos a ser afectados de alguna medida por los estresores⁴

Durante mi formación profesional, he observado que el estudiante de enfermería se desenvuelve en un entorno que puede ser considerado como altamente estresante, debido al desarrollo simultáneo de clases teóricas y prácticas. Esto lo demuestra el estudio titulado: “Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería”, donde el 5.2% de estudiantes presentan un nivel de estrés normal y el 72.2% un nivel moderado.⁵ Y también el estudio: “Niveles de estrés y sus factores causales, en estudiantes de la práctica clínica de la Facultad de Enfermería”, donde el 57.76% de estudiantes presentaron estrés a un nivel moderado y el 31.01% en nivel evidente.⁶ Entonces si se considera que los estudiantes de quinto semestre empiezan en dicho periodo con este desarrollo simultaneo significa preocupación, porque se encuentran por primera vez ante una situación nueva de estudio, donde asumen responsabilidades que pueden ser generadores de gran estrés en muchos días de la semana, en

el que los estudiantes pueden o no aprender a distribuir su tiempo adecuadamente, situándolos en un estado de vulnerabilidad ante algo nuevo pudiendo desencadenar emociones negativas; ya que muchos de estos proceden de provincias y viajan diario o viven en un cuarto alquilado (donde se encuentran solos), pudiendo entrar en cuadros de estrés que puede producir estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, intentos de suicidio, desordenes de alimentación y falta de entusiasmo. Por ello surge la necesidad de identificar la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia que presentan los estudiantes, para que lleven una correcta formación académica, sin enfermedades de índole físicas y mentales, además que si se identifica esta problemática en semestres donde recién este empezando, se podrían tomar las acciones necesarias para que no vaya en aumento.

1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. A NIVEL MUNDIAL

En España, Salamanca, Rodríguez, González y Blanco (2014), realizaron la investigación: “Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela profesional de enfermería de Ávila”. El objetivo: identificar que situaciones del contexto académico eran percibida como estresantes por los alumnos, y analizar estas situaciones en relación con diferentes variables profesionales. El método: estudio de tipo descriptivo poblacional de corte transversal, realizado a 190 estudiantes de grado en enfermería de la escuela de enfermería de Ávila, durante el mes de febrero de 2014. Los resultados expusieron que, en general se puede afirmar que los estresores académicos que los estudiantes percibieron como más perjudiciales para su bienestar académico fueron los siguientes por este orden: deficiencia metodológica del profesor, exámenes e intervenciones en público; y siendo los factores con menor efecto estresor o considerados como menos perjudiciales para el bienestar en el contexto académico las

siguientes: clima social negativo, baja autoestima académica y falta de control sobre el propio rendimiento académico.⁷

En España, Murcia, Ríos, Carrillo y Sabuco (2012), realizaron la investigación: “Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal”. El objetivo: determinar los niveles de resiliencia y síndrome de Burnout en estudiantes de Enfermería, también analizaron la relación existente entre ambas variables y el perfil sociodemográfico de las muestra. El método: estudio de tipo descriptivo con corte transversal, realizado a 218 estudiantes de segundo grado de enfermería de la Universidad de Murcia mediante un cuestionario. Los resultados revelan que existe un nivel alto de cansancio emocional en el 28% de la muestra y los datos obtenidos apoyan la relación entre la resiliencia y el síndrome de Burnout en la muestra de estudiantes analizada, y se destaca que aquellos estudiantes que mostraron un mayor nivel de resiliencia experimentaron un menor cansancio emocional y una mayor realización personal.⁸

En España, A Coruña, Fernández, González y Freire (2010), realizaron la investigación: “Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud”. El objetivo: Identificar que situaciones del contexto académico son percibidas como generadores de estrés en una muestra de estudiantes de ciencias de la salud y en qué medida lo hacen. El método: estudio de tipo descriptivo, realizado a 258 estudiantes de diversas titulaciones universitarias vinculadas a las ciencias de la salud de la Universidad de A Coruña. Los resultados revelaron que las dimensiones de exámenes y las intervenciones en público, son las dos situaciones académicas percibidas como más estresantes; estos resultados sugieren que las situaciones más directas y claramente relacionadas con la evaluación son las que generan un mayo estrés a los estudiantes. Muy próximos se encuentra también las

dimensiones de sobrecarga del estudiante y deficiencias metodológicas del profesor.⁹

1.2.2. A NIVEL DE LATINOAMÉRICA

En Chile, Chillán, Pulgar (2010), realizó la investigación: “Factores de resiliencia presentes en estudiantes de la universidad del Bío - Bío”. El objetivo: analizar y comparar los factores de resiliencia presentes en estudiantes de la Universidad del Bío - Bío, sede Chillán. El método: estudio de tipo descriptivo, comparativo y de corte transversal, desde una perspectiva cuantitativa, con diseño no experimental; realizado a 120 estudiantes de seis carreras de pregrado de la universidad del Bío - Bío. Los resultados mostraron que los factores de resiliencia están presentes en los estudiantes de la Universidad de Bío - Bío en distintos niveles, mostrándose claras diferencias entre los distintos ámbitos analizados. Así mismo, los factores de resiliencia varían según el sexo de los estudiantes, el tipo de rendimiento académico y la carrera de procedencia.¹⁰

En Uruguay, Montevideo, Tessa (2014), realizó la investigación: “Factores estresores percibidos por los estudiante de la facultad de enfermería de Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica”. El objetivo: identificar los factores estresores percibidos por los estudiantes de Enfermería en la práctica clínica y cómo afectan su salud general. El método: estudio cuantitativo de tipo descriptivo con corte transversal, realizado a 72 estudiantes de Enfermería de la Facultad de Enfermería y Tecnologías de la Salud de la Universidad Católica del Uruguay (FETS), de primero a cuarto año, que realizaron sus prácticas clínicas durante 2011. Los resultados descubrieron un predominio del género femenino y entre los principales factores estresores se identificaron: la falta de competencia, el contacto con el sufrimiento, lastimarse, la relación con los compañeros, la diferencia entre la teoría y la práctica, la

implicación emocional y la relación con los profesores. En cuanto a los efectos en la salud, se encontró baja autoestima, sentimiento de agobio y pérdida de sueño. ¹¹

En Colombia, Bucaramanga, Álvarez y Cáceres (2010), realizaron la investigación “Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Bucaramanga”. El objetivo: explorar las dimensiones de la resiliencia, las correlaciones de ésta con la edad, el estrato socioeconómico, el número de hijos y las diferencias por género, estado civil y tipo de convivencia familiar. El método: estudio de tipo correlacional-transversal, realizado en 180 estudiantes universitarios de ciudad de Bucaramanga. En los resultados se hallaron factores resilientes en el grupo: Habilidades para solucionar problemas, humor y conductas vitales positivas. No se hallaron correlaciones significativas entre la resiliencia y la edad, el estrato socioeconómico ni el número de hijos. Las mujeres resultaron más resilientes que los hombres, así como los solteros y quienes viven junto a sus familias. La correlación entre la resiliencia y rendimiento académico fue débil. ¹²

En Colombia, Sucre, Peralta, Ramírez y Castaño (2006). Realizaron la investigación: “Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre”. El objetivo: determinar si existen factores resilientes asociados al rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios. El método: estudio de tipo descriptivo con corte transversal cuantitativo, realizado en 345 estudiantes, distribuidos en 2 grupos, bajo rendimiento y alto rendimiento. Los resultados indican que existen diferencias estadísticamente significativas de los factores resilientes entre los estudiantes con alto y bajo rendimiento académico, y este último grupo es el que se encuentra en mayor riesgo debido a que existen menos factores que se asocian a él. ¹³

1.2.3. A NIVEL NACIONAL

En Perú, Arequipa, Cáceres y Ccorpuna (2015), realizaron la investigación: “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”. El objetivo: determinar la relación existente entre los estresores académicos y la capacidad de resiliencia durante la formación académica en alumnos de segundo, tercero y cuarto año. El método: estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, realizado en 134 estudiantes. Los resultados revelaron que las frecuencias de estrés académico en la población de estudio son, 61,9% casi siempre, 21,2% siempre, 8,7% algunas veces y por ultimo un 8.2% raras veces.

Con respecto a la capacidad de resiliencia se encontró que un 73.1% presento capacidad de resiliencia media y una resiliencia baja y alta en partes iguales con un 13.4%.⁴

En Perú, Arequipa, Paucar (2010), realizo la investigación: “Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”. El objetivo: caracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamiento más frecuentes en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín. El método: estudio descriptivo de corte transversal, realizado en 206 estudiantes. Los resultados mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas dejadas por el docente; en cuanto a los estilos de afrontamiento predomino el afrontamiento emocional.¹⁴

En Perú, Lima, Rios (2014), realizo la investigación: “Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza”. El objetivo: Objetivo:

Determinar los factores estresores académicos asociados a nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. El método: estudio de tipo cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional transversal. Realizado en 185 estudiantes de enfermería del II al X ciclo. En los resultados, los factores estresores personales están presentes en 59% y ausentes 41% mientras que los factores relacionados al proceso de Enseñanza-aprendizaje están presentes 55% y ausentes 45%. Se observó un nivel de estrés medio 61%, nivel alto 20% y nivel bajo 19%. Los estudiantes de enfermería han manifestado estrés de nivel medio según reacción física 64%, reacciones psicológicas 63% y reacciones comportamentales 64%. En cuanto a la relación de los factores estresores académicos y el nivel de estrés están relacionados en las estudiantes de enfermería de la Escuela padre Luis Tezza. ¹⁵

1.2.4. A NIVEL LOCAL

En Puno, Borda (2014), realizó la investigación: “Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano”. El objetivo: determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas en estudiantes. El método: estudio de tipo descriptivo, con diseño correlacional, realizado en 129 estudiantes. En los resultados, se obtuvo en cuanto a los niveles de estrés presentan un nivel normal el 5.2% de estudiantes; el 22.6% un nivel evidente y 72.2% un nivel moderado. En cuanto a las estrategias de afrontamiento el 51.5% de estudiantes a veces utilizan dichas estrategias; el 46.6% no utiliza y el 2.1% si utiliza diferentes estrategias de afrontamiento; dentro de las cuales la más utilizada fue la religión con un 7.2% y la expresión emocional abierta con 61.9%. Al establecer la relación entre las dos variables se determina que existe relación significativa entre el estrés y estrategias de

afrentamiento en las prácticas clínicas. ⁵

En Puno, Mamani (2015), realizó la investigación: “Niveles de estrés y sus factores causales, en estudiantes de la práctica clínica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano”. El objetivo: determinar la relación que existe entre el nivel de estrés y los factores causales, en estudiantes de la práctica clínica de la Facultad de Enfermería. El método: estudio de tipo descriptivo con diseño correlacional, realizado en 116 estudiantes. En los resultados el 57.76% de estudiantes presentaron estrés a un nivel moderado y el 31.01% en nivel evidente. En cuanto a los factores causales de estrés que son percibidos en la práctica clínica por los estudiantes en mayor proporción son: falta de competencia 84.48%, impotencia o incertidumbre 79.31%, contacto con el sufrimiento 71.55%, implicación emocional 70.69%, sobrecarga o saturación 68.97% y acoso sexual 67.24%. Al establecer la relación entre el nivel de estrés y factores causales de la práctica clínica, se encontró que los estudiantes que perciben los factores causales como estresantes, manifiestan estrés moderado y evidente: mientras que los que no perciben los factores causales como estresantes, manifiestan menores niveles de estrés. ⁶

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existe relación entre la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016?

1.4. IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL ESTUDIO

El presente estudio de investigación resulta de suma importancia para la Facultad de Enfermería porque permite conocer la frecuencia de los estresores académicos y su relación con la capacidad de resiliencia que presentan los estudiantes de dicha institución formadora. Los resultados de la presente sirvieron como un indicador de referencia para los docentes y estudiantes; para aplicar estrategias de

afrontamiento frente a los estresores académicos que presenten los estudiantes, o a su vez utilizar los datos para en un futuro programar actividades que favorezcan la capacidad de resiliencia y así mejorar el aprendizaje.

Se espera contribuir en la profundización y desarrollo de este tema, generando más conocimientos y concientización para el fortalecimiento de las capacidades resilientes en los estudiantes de enfermería, contribuyendo al mejoramiento de su salud mental; con el buen manejo de la capacidad de resiliencia se podrá enfrentarse a situaciones adversas y estresores, así mejorar las relaciones interpersonales del estudiante de enfermería.

Así mismo, es un documento de información porque contribuye a la ciencia. Servirá como fuente de información, motivación y referencia para el profesional de enfermería y estudiantes de la carrera. Y por último será útil como base para otras investigaciones.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016.

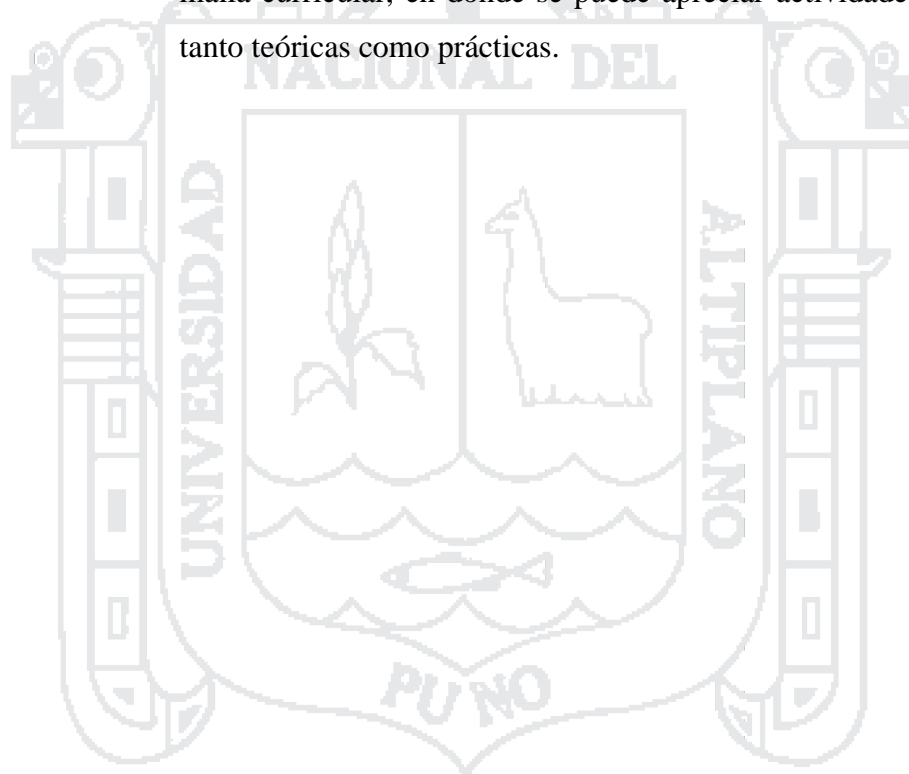
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar la frecuencia de estresores académicos en la población de estudio.
2. Identificar la capacidad de resiliencia en la población de estudio.
3. Relacionar la frecuencia de estresores académico con la capacidad de resiliencia en los estudiantes del quinto semestre.

1.6. CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, que está ubicada en el Distrito, Provincia y Región de Puno; el cual está situado en el Sureste del Perú a 3827 m.s.n.m.

La Facultad de Enfermería fue creada el 14 de septiembre de 1964 con la designación de Escuela de Enfermería e inicia sus actividades académicas en marzo de 1965 con 30 estudiantes. Actualmente la enseñanza se imparte en 10 semestres académicos con 226 créditos, rigiéndose a un sistema flexible, el desarrollo de los cursos es según la malla curricular, en donde se puede apreciar actividades académicas tanto teóricas como prácticas.



II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. ESTRÉS

2.1.1.1. DEFINICIÓN

El término estrés deriva del griego "stringere", que significa provocar tensión y, aunque el término y sus derivados han existido durante siglos, podemos situar los orígenes del concepto de estrés a mediados del siglo XIX.

Ya en 1936, Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, introduce en fisiología el concepto de estrés, tomando este término desde su sentido físico, es decir, efectos de fuerzas ejercidas en todos los puntos del organismo. El estrés es un síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, a distintos agentes nocivos de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente. Considera, por tanto, el estrés como una respuesta fisiológica generalizada y no específica a estímulos ambientales nocivos.¹⁶

En ocasión del Primer Congreso Ibero Americano de Medicina Psicosomática realizado en Buenos Aires en 1956, Hans Selye, el creador de la teoría del estrés, ofreció una conocida definición: estrés es la velocidad de desgaste vital. En consecuencia, la medicina actual requiere de enfoques integralistas que comprenden la psiquis y el cuerpo de las personas en función de su contexto socioeconómico y cultural. La teoría del estrés reúne con excelencia estos requisitos.

El término estrés también denomina la respuesta psíquica que se manifiesta por pensamiento, emociones y acciones ante la

situación de amenaza, y que se expresa a través de comportamientos como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión. También se diagnostica como estrés las enfermedades mentales o corporales provocadas por los estresores psicosociales como la depresión, la fatiga patológica, las arritmias cardíacas o las cefaleas de tensión, los cambios psíquicos y las enfermedades como respuesta compleja a los estresores.¹⁷

2.1.1.2. FISIOLÓGÍA DEL ESTRÉS

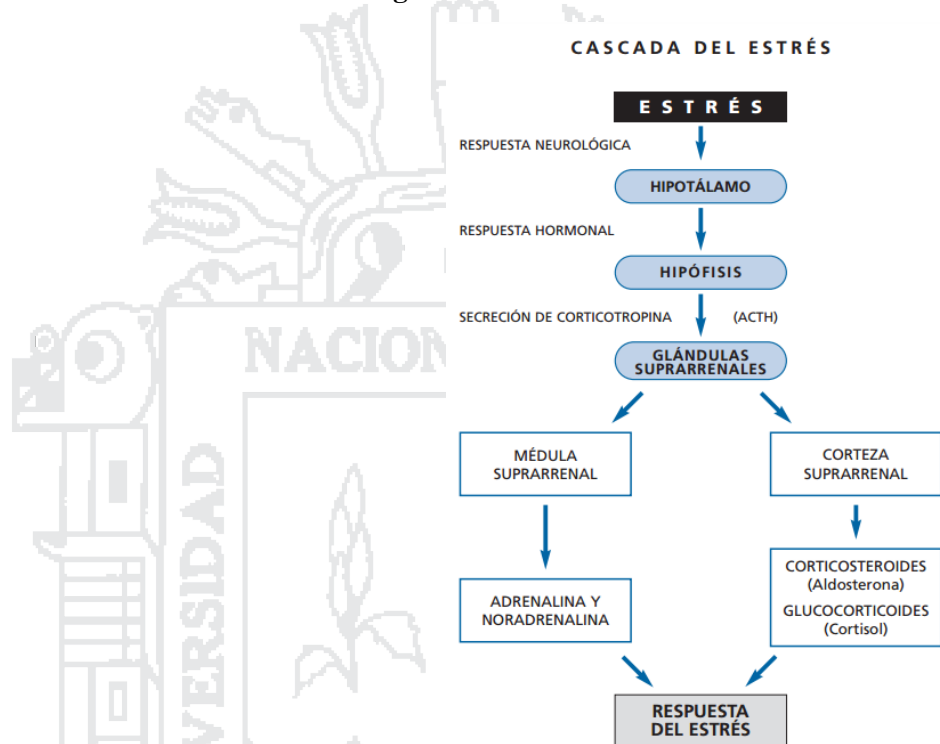
En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas: el endocrino, nervioso y el inmunológico. El estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada.

La respuesta neurológica activa el hipotálamo, provocando una respuesta hormonal y estimulando la hipófisis, que segrega corticotropina (ACTH), ésta a su vez activa las glándulas suprarrenales.

- La parte interna o médula de las suprarrenales segrega adrenalina (epinefrina) y noradrenalina (norepinefrina).
- La parte externa o corteza segrega corticosteroides (aldosterona) y glucocorticoides (cortisol).
- La adrenalina y noradrenalina (catecolaminas) generan una producción de energía en un corto período de tiempo.
- Los glucocorticoides (cortisol) aumentan en situaciones de indecisión.
- Los mineralocorticoides (aldosterona y corticosterona) producen vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

También el hipotálamo actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata de estrés y activar nervios sensoriales y las suprarrenales.¹⁸

Fig. 1



Fuente: Revista estrés y el riesgo para la salud.

Como vemos las suprarrenales están sometidas a una doble acción:

- Por una parte el sistema nervioso autónomo y por otra el ACTH secretado por la hipófisis.
- En algunas fases del estrés el funcionamiento anómalo de la hipófisis puede hacer que aumente la producción de sustancias químicas, lo que podría conllevar al confusiónismo del sistema inmunológico. Llegado este caso se podrían inhibir las respuestas inmunitarias alterando el papel de los leucocitos, pudiendo haber disminución de los mismos.

Estas reacciones hormonales ocasionan una serie de alteraciones en los distintos órganos debido al aumento de alguna catecolamina.

Fig. 2

ÓRGANO	EFECTO	CATECOLAMINAS
Riñón	Vasoconstricción	Noradrenalina
Corazón	↑ Ritmo	Noradrenalina Adrenalina
Piel	Vasoconstricción	Noradrenalina
Bronquios	Dilatación	Adrenalina
Cerebro	Excitación	Noradrenalina Adrenalina
Pelo	Piloerección	Noradrenalina
Tensión arterial	Aumentada	Noradrenalina Adrenalina
Intestino	Vasoconstricción	Noradrenalina
Pupila	Dilatación	Adrenalina

Fuente: Revista estrés y el riesgo para la salud.

Según el tipo de trabajo se generan los distintos tipos de estrés apareciendo la consecuencia hormonal correspondiente.

Fig. 3

TRABAJO	TIPO DE ESTRÉS	CONSECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Creativo • Autonomía • Científicos 	↑ Trabajo EUTRÉS	↑↑ Adrenalina ↓↓ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> • Repetitivos • En cadena 	↑ Trabajo DISTRÉS	↑↑ Adrenalina ↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> • Poca autonomía • Paro 	Poco esfuerzo DISTRÉS	↑ Adrenalina ↑↑ Cortisol
<ul style="list-style-type: none"> • Descanso • Psicofísico 	No esfuerzo EUTRÉS	↓ Adrenalina ↓ Cortisol

Fuente: Revista estrés y el riesgo para la salud.

2.1.1.3. RESPUESTA FISIOLÓGICA DEL ESTRÉS

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Introducida por Hans Selye, que establece que el estrés es una respuesta fisiológica generalizada y no una respuesta específica y a su vez introdujo el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA) como un conjunto de procesos fisiológicos en respuesta a los distintos estresores. Este proceso ocurre en tres fases:

a) Fase de alarma

Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante la que baja la resistencia por debajo de lo normal.

El organismo reacciona ante un peligro o un estresor activando el sistema nervioso simpático, con síntomas como: midriasis pupilar, sequedad de boca, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, hipertensión arterial, secreción de adrenalina y noradrenalina y aumento de la capacidad de atención y concentración, facilitando los recursos ante una actuación.

Esta reacción de alarma dura poco tiempo, pero el organismo necesita un tiempo determinado para recuperarse. Si esta recuperación no se produce entramos en la fase de resistencia.¹⁸

Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo.¹⁹

b) Fase de resistencia o adaptación

En la que el organismo sigue reaccionando produciéndose distintas alteraciones metabólicas. Este estado de resistencia puede dilatarse en el tiempo hasta

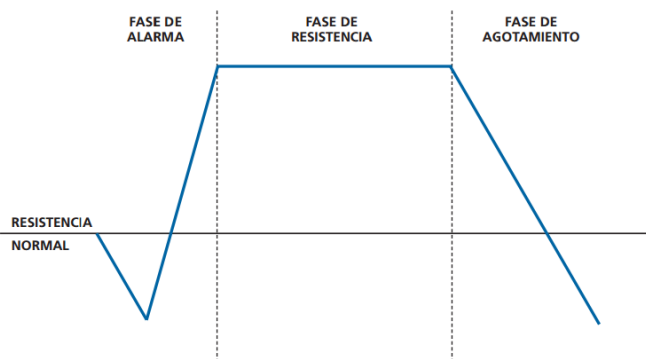
que no se puede mantenerlo más y se entra en la fase de agotamiento.¹⁸

c) Fase de agotamiento

Ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se produce una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.¹⁹

Fig. 4



Fuente: Revista fisiología del estrés.

2.1.1.4. TIPOS DE ESTRÉS

Aunque casi siempre la palabra estrés suele poseer una connotación negativa, este no es siempre malo, de hecho, la falta de estrés puede resultar en un estado de depresión. A tales hechos la ciencia distingue dos tipos o formas de estrés, uno de estos es positivo y el otro negativo.

a) Eustrés (estrés positivo)

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara al cuerpo y mente para una función óptima. En este estado de estrés, el

individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, experiencias agradables y satisfactorias.

La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrentan y resuelven problemas.

En resumen, el eustrés es un estado bien importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos, tales como el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognitivas y de comportamiento superiores, provee la motivación excitante de, por ejemplo crear un trabajo de arte, crear la urgente necesidad de una medicina, crear una teoría científica. Por lo tanto, el estrés positivo indispensable para nuestro funcionamiento y desarrollo. No es posible concebir la vida sin estímulos externos; la ausencia del estrés positivo es la muerte. Selye señala que "la completa libertad del estrés es la muerte".

b) **Distrés (estrés negativo)**

Según Hans Selye, representa aquel "Estrés perjudicante o desagradable". Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.²⁰

2.1.1.5. CAUSAS DEL ESTRÉS

Una forma clara de diferenciar las causas del estrés, es separando las que son externas de las que son internas, pues se previenen o controlan de diferente forma.

a) Causas externas:

Son situaciones que te ocurren, que no siempre las generas tú y que se te pueden salir de las manos. Algunas causas externas del estrés pueden incluir: momentos importantes en tu vida que pueden ser positivos como tu matrimonio, o negativos como la muerte de alguien cercano; cambios inesperados como un gasto no planificado; incomodidad con el ambiente de tu barrio o de tu casa; problemas con tu familia, con tus amigos, con el trabajo o con tu situación económica.

b) Causas internas:

El estrés no siempre viene de afuera. En muchas ocasiones viene de adentro, de nuestras emociones y pensamientos. Algunas causas internas del estrés pueden ser: experiencias traumáticas en tu vida que no han sido superadas; problemas emocionales como el negativismo, el miedo o la baja autoestima; la espera ansiosa de algo; las grandes expectativas personales como ser perfeccionista o demasiado controlador; y la crisis de tu percepción sobre el mundo o de tus valores.²¹

2.1.2. TEORÍAS DEL ESTRÉS

La gran cantidad de estudios e investigaciones acerca del estrés que vienen sucediéndose a lo largo de estos años ha enriquecido el conocimiento del fenómeno. Ivancevich y Matteson (1989 citado por Oliveti) afirman que hay tres maneras diferentes de definir el estrés: basándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos.

2.1.2.1. El Estrés como Estímulo

Una definición de estrés fundamentada en los estímulos conceptualiza al mismo como “un conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona”

2.1.2.2. El Estrés como Respuesta

Una definición sustentada en la respuesta señalaría que el estrés “es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos”. Esta concepción tuvo lugar en la década del 50 y se denominó Síndrome de Adaptación General.

2.1.2.3. El Estrés como relación Individuo-Ambiente

Por último, el estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, “es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas”²²

2.1.3. LOS ESTRESORES

Según Orlandini (1999) se denomina estresores a los estímulos que provocan la respuesta biológica y psicológica tanto del estrés normal como de los desarreglos que llegan a convertirse en enfermedad. Los factores del estrés pueden clasificarse según trece criterios:

- Momento en que actúan (remotos, recientes, actuales, futuros).
- Periodo en que actúan (muy breves, breves, prolongados, crónicos).
- La repetición del tema traumático (único o reiterado).
- La cantidad en que se presenta (únicos o múltiples).
- La intensidad del impacto (microestresores y estresores cotidianos, estresores moderados, estresores intensos, estresores de gran intensidad).
- La naturaleza del agente (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales).
- La magnitud social (microsociales, macrosociales).
- El tema traumático (sexual, marital, familiar ocupacional, etc.).
- La realidad del estímulo (real, representado, imaginario).
- La localización de la demanda (exógenas o ambientales, endógenas, intrapsíquicas).
- Sus relaciones intrapsíquicas (sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia).
- Los efectos sobre la salud (positivo o eustrés, negativo o distrés).
- La fórmula diátesis/estrés (factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad).¹⁷

Barraza (2007) “de manera general, el referirnos al estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto

una reacción generalizada e inespecífica.”²³

Barraza (2008 citado por Oliveti) hace una distinción entre Estresores Mayores y Estresores Menores.

- **Estresores mayores**

Se definen como una entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital. Su repercusión es siempre negativa.

- **Estresores menores**

Son un grupo que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona; es decir, los acontecimientos o prácticas no son por sí mismos estresantes, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye como tales. Al depender de la valoración de cada individuo inevitablemente variarán de un sujeto a otro.²⁴

2.1.4. ESTRÉS ACADÉMICO

2.1.4.1. DEFINICIÓN

Según Orlandini (1999 citado por Barraza) los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en se sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, etc.²³

Polo, Hernández y poza (1996, citado por Jiménez) definen el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar

tanto a profesores, como a estudiantes en cualquier nivel educativo.²⁵

Con base en esta tipología y con su consecuente criterio de clasificación se puede afirmar que el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

Barraza (2007) “a esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para poder llegar a una mejor definición:

- Esta definición se circunscribe al estrés que padece los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar. En ese sentido se difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe ubicarse como estrés laboral u ocupacional.
- A pesar de que Orlandini (1999) no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema si lo realiza.”

Con base en esta acotaciones se propone la siguiente definición: “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 a desarrollar en el ámbito escolar”²³

2.1.4.2. EFECTOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce

efectos en las personas, siendo estos:

a) **Efectos inmediatos**

Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.

b) **Efectos mediatos**

Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

c) **Efectos Fisiológicos**

Cambios en la tasa cardíaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.

d) **Efectos psicológicos**

Los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.

e) **Efectos cognitivo**

Los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían desde la realización del examen hasta el momento de las calificaciones.

f) **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante**

Disminución de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.

g) **Efectos Conductuales**

El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado cuando se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose en hábitos insalubres. Consumo de cafeína tabaco, sustancias psicoactivas, como excitantes, ingestión de tranquilizantes. Puede llevar a la aparición de trastornos de salud.¹⁵

2.1.5. ESTRESORES ACADÉMICOS

Barraza define a los estresores académicos como estímulos negativos que se generan en los estudiantes a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico.²³

2.1.5.1. CLASIFICACIÓN DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS

a) **Generales o estresores de proceso enseñanza - aprendizaje**

Es la relación con el personal docente, administrativo y estudiante, las exigencias de la docente crea una atmósfera de tensión en clase, no son privativos de una carrera o nivel. Son los siguientes:

- **Personalidad del docente:** dificulta la interrelación entre docente y estudiante

generando estrés. En algunos casos intimidan al estudiante.

- **Sobrecarga de tareas:** El número de trabajos asignados no contrasta con el tiempo que dispone el estudiante.
- **Evaluaciones:** incluye las evaluaciones orales, escritas grupales e individuales, que son generadoras de estrés. Los exámenes generan estrés y ansiedad en cualquier estudiante. La falta de preparación hace sentir un estrés inmenso, sabe que la nota depende de un examen en particular, hace que el estudiante se bloquee.
- **Tipo de trabajos:** el docente manda a realizar varios trabajos, que demandan mucho esfuerzo.
- **Participación en clase:** Temen no responder adecuadamente. No estudian para intervenir.
- **Exposición de trabajos en clase,** realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura. La tarea de estudio, intervención en el aula.
- **Exceso de responsabilidad** por cumplir las obligaciones académicas, el tipo de trabajos que solicitan los profesores, la evaluación de los profesores.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

b) **Específicos o Estresores personales:**

Son dificultades que tiene cada estudiante cuando asiste a la universidad, es estresante por las exigencias académicas, además tienen la necesidad de adaptarse al transcurso de la carrera, a los nuevos

compañeros, a los profesores. Son las siguientes:

- **Competencia con los compañeros:** Es la competencia entre compañeros de clase por el orden de mérito. Algunos compañeros de clase se ven amenazados por las intervenciones en clase o notas del compañero más sobresaliente. Ellos crean problemas y estrés si no se maneja adecuadamente estos conflictos con los compañeros del aula.
- **Problema con los horarios:** los estudiantes perciben poco tiempo para la recreación.
- **Comprensión de los temas:** los estudiantes se ven enfrentados a dificultades que no le permite entender adecuadamente el tema.
- **Limitaciones del tiempo:** para poder cumplir con las actividades académicas: el tiempo no es suficiente para cumplir con las demandas, por ser varios cursos por cumplir.¹⁵

Entre los estudiantes de enfermería los principales problemas son en las prácticas clínicas y se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con los tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo.

Según Barraza y Polo sintetizaron un conjunto de estresores que pueden ser identificados como propios del ámbito educativo:

- Competitividad grupal
- Sobrecarga de tareas
- Realización de un examen

- Exposición de trabajos en clase: inseguridad al hablar en público, especialmente en frente de los docentes. La ansiedad que genera el exponer ante el público, permitirá que se olvide del tema.
- Exceso de responsabilidad: Las tareas sobrepasan su capacidad.
- Intervención en clase.
- Ambiente físico desagradable: Si los ruidos en el aula son desagradables, los compañeros de clase son conflictivos o los docentes no son los adecuados. Además ver una mala nota aumentara la ansiedad.
- Falta de incentivos: Siente que sus esfuerzos; del estudiante; no son reconocidos por el docente, familia, amigos e institución.
- Masificación de las aulas: excesivos estudiantes por aula. Dificulta la interacción con el profesor.
- Falta de tiempo.
- Problemas o conflictos con los asesores, compañeros y docentes: incompatibilidad con ellos por sus caracteres. En algunos casos los docentes intimidan al estudiante.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas: buscar los materiales necesarios, redactar el trabajo.
- Las evaluaciones. ¹⁵

2.1.5.2. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Creado por Arturo Barraza Macías director de la revista Investigación Educativa Duranguense (INED), en el 2005 como una primera versión y posteriormente en el 2008 se publicó una segunda versión. Este inventario es autodescriptivo (Anastasi y Urbina, 1998 citado en Barraza, 2008), y se presenta en forma de autoinforme que proporciona un sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su

funcionamiento, basándose en su auto-observación. Tiene como propósito establecer los niveles de intensidad del estrés que sufren los estudiantes universitarios así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la educación superior.²⁶

Según Barraza (2008, citado por Jiménez) este inventario se construyó a partir de los componentes sistémico-procesuales del estrés académico, y se encuentra constituido por 34 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.²⁵

Su interpretación puede hacerse de dos maneras: simple o general y desglosada o específica.

a) **Interpretación simple o general:**

Para este tipo de interpretación es necesario obtener el índice general; se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: otra (específica), que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo.

BAREMO	
<i>Puntaje porcentual</i>	<i>Nivel</i>
0-33	<i>Leve.</i>
34-66	<i>Moderado</i>
67-100	<i>Profundo</i>

A partir de este resultado se puede contestar la pregunta ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos encuestados?

b) Interpretación desglosada o específica

Para este tipo de interpretación se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: *otra (específica)*, que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem, por cada dimensión y por la variable, en lo general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo:

RANGO	CATEGORÍA
0 a 25 %	Rara vez
26% a 50%	Algunas veces
51% a 75"	Casi siempre
76% a 100%	Siempre

Los resultados sujetos a interpretación son los siguientes:

- La media general resultante de todos los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; que responde a la pregunta ¿Con qué frecuencia se presenta el estrés académico?)
- La media general obtenida para cada dimensión, la cual se obtiene integrando todos los ítems que componen la dimensión; que responde a las preguntas ¿Con que frecuencia los alumnos valoran las demandas del ambiente como estresores? ¿Con qué frecuencia presentan los síntomas del estrés académico? ¿Con qué frecuencia utilizan las estrategias de afrontamiento?
- La media de cada ítem, en lo particular (p. ej. ¿Con qué frecuencia valora el alumno la evaluación del maestro como estresor? ¿Con qué frecuencia el alumno presenta dolores de cabeza como síntoma del estrés académico? ¿Con qué frecuencia el alumno utiliza la estrategia de afrontamiento de religiosidad?, etc.)

En el caso específico de la pregunta número dos se obtiene el porcentaje con el procedimiento ya señalado y posteriormente se interpreta con el siguiente baremo y que responde a la pregunta ¿Con qué intensidad se presenta el estrés académico?

RANGO	CATEGORÍA
O a 20%	Baja
21% a 40%	Medianamente baja
41% a 60%	Media
61% a 80%	Medianamente alta
81% a 100%	Alta

2.1.6. RESILIENCIA

2.1.6.1. DEFINICIÓN

La palabra resiliencia tiene su origen en el latín, “*resilio*” y significa: volver atrás, dar un salto, rebotar. Pero uno de los problemas con el concepto de resiliencia es su definición, sobre la que no hay un completo acuerdo, pero sin embargo hay un acuerdo en que cuando nos referimos a este concepto asumimos que implica competencia o un positivo y efectivo afrontamiento en respuesta al riesgo o a la adversidad.

La definición más aceptada de resiliencia es la de Garnezy (1991, citado por Becoña) que la define como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”²⁷

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación, ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.²⁸

Grotberg (1998, citado por Pulgar) define resiliencia como: “La capacidad del ser humano universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”. Considera la resiliencia como parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.¹⁰

Una definición más reciente es la que hace Luthar (2003), define el término resiliencia como “la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida”²⁷

Entonces podemos decir que la resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra.

2.1.6.2. PILARES DE LA RESILIENCIA

Se han podido identificar algunas características que aparecen con mayor frecuencia en quienes han mostrado condiciones de resiliencia. Estas condiciones se conocen como pilares de la resiliencia.

Para Melillo (2004) los pilares de la resiliencia surgen cuando se busca los factores que resultan protectores para los seres humanos, más allá de los efectos negativos de la adversidad, tratando de estimularlos una vez que fueran detectados. Así se describieron los siguientes:

- **Autoestima consistente:** Es la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo, “suficientemente” bueno y capaz de dar una respuesta sensible. Es la base de la personalidad de un individuo que reconocer sus propias habilidades, fortalezas, virtudes, destrezas que además es consciente de sus defectos, debilidades y temores y hace uso de estos de una manera adecuada y correcta.
- **Introspección:** Es el arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Depende de la solidez de la autoestima que se desarrolla a partir del reconocimiento del otro. De allí la posibilidad de cooptación de los jóvenes por grupos de adictos o delincuentes, con el fin de obtener ese reconocimiento.
- **Independencia:** Se definió como el saber fijar límites

entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

- **Capacidad de relacionarse:** Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.
- **Iniciativa:** El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- **Humor:** Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.
- **Creatividad:** La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.
- **Moralidad:** Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.
- **Capacidad de pensamiento crítico:** Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el

concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de resiliencia del sujeto. ²⁹

2.1.6.3. FACTORES RESILIENTES

De acuerdo con Grotberg (1997, citado por Melillo), para hacer frente a las adversidades, superarlas y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, los niños toman factores de resiliencia de cuatro fuentes que se visualizan en las expresiones verbales de los sujetos (niños, adolescentes o adultos) con características resilientes: “Yo tengo” en mi entorno social. “Yo soy” y “yo estoy”, hablan de las fortalezas intrapsíquicas y condiciones personales. “Yo puedo”, concierne a las habilidades en las relaciones con los otros.

a) Yo tengo:

- Personas alrededor en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

b) Yo soy:

- Alguien por quien los otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

c) **Yo estoy:**

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

d) **Yo puedo:**

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.²⁹

2.1.6.4. FACTORES DE RIESGO, FACTORES PROTECTORES E INDIVIDUOS RESILIENTES

Según la OPS (1998) el uso tradicional de factores de riesgo ha sido esencialmente biomédico y se lo ha relacionado, en particular, con resultados adversos, mensurables en términos de mortalidad. Por ejemplo, un factor de riesgo asociado con enfermedades cardiovasculares es el consumo de tabaco.

Esa concepción restringida no resulta suficiente para interpretar aspectos del desarrollo humano, ya que el riesgo también se genera en el contexto social y, afortunadamente, la adversidad no siempre se traduce en mortalidad.

- a) **Factor de riesgo:** es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud. Por ejemplo, se sabe que una adolescente tiene mayor probabilidad que una mujer adulta de dar a luz a un niño de bajo peso; si además es analfabeta, el riesgo se multiplica. En este

caso, ambas condiciones, menor de 19 años y madre analfabeta, son factores de riesgo.

Se observó que las probabilidades de padecer daños pueden surgir de sujetos que concentran en sí los factores de riesgo, constituyéndose en individuos de alto riesgo. Otro aspecto reside en las personas generadoras de riesgo; por ejemplo, aquellos adolescentes y jóvenes que parecieran buscar o generar situaciones de riesgo a través de comportamientos que aumentan reiteradamente.

b) **Factores protectores:** son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables. Así, la familia extendida parece tener un efecto protector para con los hijos de las adolescentes solteras.

En lo que concierne a los factores protectores, se puede distinguir entre externos e internos.

- ***Los externos:*** se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extendida, apoyo de un adulto significativo, o integración social y laboral.
- ***Los internos:*** se refieren a atributos de la propia persona: estima, seguridad y confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía.

c) **Individuos resilientes:** Son aquellos que al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como

seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables.

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática, ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Esto último permite elaborar, en sentido positivo, factores o circunstancias de la vida que son desfavorables. Es necesario insistir en la naturaleza dinámica de la resiliencia.³⁰

Nuestro conocimiento de las condiciones, procesos y resultados de la resiliencia está lejos de ser exhaustivo. Sin embargo, ya es posible identificar elementos de resiliencia y factores de protección en relación con algunos daños.

2.1.6.5. CARACTERÍSTICAS RESILIENTES

En su revisión Polk (1997, citado por Becoña) elaboro 26 clusters o características, los cuales redujo a seis: atributos psicosociales, atributos físicos, roles, relaciones, características de solución de problemas y creencias filosóficas. A su vez los atributos psicosociales y físicos fueron combinados, así como los roles y relaciones, creando una clasificación de cuatro patrones para la resiliencia: el patrón disposicional, el patrón relacional, el patrón situacional y el patrón filosófico.

a) EL PATRÓN DISPOSICIONAL

Este patrón se refiere a los atributos físicos y los atributos psicosociales relacionados con el ego. Los atributos psicosociales incluyen la competencia personal y un sentido del self (yo); los atributos físicos son los factores constitucionales y genéticos que permiten el desarrollo de la resiliencia. Estos

factores físicos incluyen la inteligencia, la salud y el temperamento.

b) **EL PATRÓN RELACIONAL**

Este patrón se refiere a las características de los roles y relaciones que influyen la resiliencia. Este patrón incluye tanto los aspectos intrínsecos como extrínsecos definidos como el valor de la cercana relación de confianza como de una amplia red social. También, a nivel intrínseco, darle sentido a las experiencias, tener habilidades en identificar y relacionarse con modelos positivos y tener buena voluntad para buscar a alguien en quien confiar. Igualmente, tener una profunda confianza en las relaciones y el desarrollo de la intimidad personal.

c) **EL PATRÓN SITUACIONAL**

Este patrón se refiere a la aproximación característica a las situaciones o estresores y se manifiesta como habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas, y atributos que indican una capacidad para la acción frente a una situación. El patrón situacional incluye la habilidad de hacer una evaluación realista de la propia capacidad para actuar y de las expectativas o consecuencias de esa acción. También incluye un conocimiento de que puede y no puede lograrse y la capacidad de especificar metas más limitadas, para percibir cambios en el mundo, para usar el afrontamiento orientado a los problemas activo y para reflexionar sobre nuevas situaciones. Flexibilidad, perseverancia, y disponer de recursos son elementos que contribuyen a este aspecto del patrón de resiliencia, como tener un locus de control interno. Este patrón también se manifiesta en la

búsqueda de novedad, curiosidad, naturaleza exploratoria y creatividad.

d) **EL PATRÓN FILOSÓFICO**

Este patrón se manifiesta por las creencias personales. La creencia de que el autoconocimiento u la reflexión sobre uno mismo y los eventos son importantes, contribuyen a este patrón. Hay también una convicción de que posteriormente vendrán buenos tiempos y la creencia en hallar un significado positivo en las experiencias. Además, una creencia de que la vida vale la pena y tiene significado, y la convicción en el valor de las propias contribuciones son inherentes en la manifestación de este patrón. Esto es, que la vida tiene un propósito, que cada persona tiene un camino en la vida que es único y que es importante mantener una perspectiva equilibrada de la propia vida.²⁷

La combinación de estos cuatro patrones apresaría completamente el constructo de resiliencia.

2.1.6.6. ESCALA DE MEDICIÓN DE RESILIENCIA WAGNILD Y YOUNG

La escala de resiliencia fue construida por Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7.³¹

a) **ESTRUCTURA**

La escala de Resiliencia está conformada por dos factores:

- **Factor I:** Denominado competencia personal; integrado por 17 ítems que indican: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.
- **Factor II:** Denominado aceptación de uno mismo y de la vida representados por 8 ítems, y reflejan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

La estructura de la Escala de Resiliencia está compuesta por componentes que representan las siguientes características de resiliencia:

- a) **Ecuanimidad:** Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando su actitudes ante la adversidad.
- b) **Perseverancia:** Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.
- c) **Confianza en sí mismo:** Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.
- d) **Satisfacción personal:** Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.
- e) **Sentirse bien sólo:** Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.³¹

b) **CALIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN**

Los 25 ítems puntuados en una escala de formato tipo Likert de 7 puntos donde: 1, es máximo desacuerdo; 7, significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem; y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia.³¹

Considerando como valores finales:⁴

CATEGORÍA	ÍNDICE
Resiliencia baja.	25 a 120 puntos.
Resiliencia media.	121 a 150 puntos.
Resiliencia alta.	151 a 175 puntos.

c) **PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS**

➤ **Confiabilidad**

Novella (2002, citado por Flores) realizó un estudio donde su tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89.

➤ **Validez**

Novella (2002, citado por Flores) la validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia.³¹

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO:

Barraza propone la siguiente definición: “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 a desarrollar en el ámbito escolar”²³

2.2.2. CAPACIDAD DE RESILIENCIA:

La definición más aceptada de resiliencia es la de Garmezy (1991, citado por Becoña) que la define como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante”²⁷

2.2.3. ENFERMERÍA.

Según la RAE la Enfermería es la Profesión y titulación de la persona que se dedica al cuidado y atención de enfermos y heridos, así como a otras tareas sanitarias, siguiendo pautas clínicas. Y también es el Conjunto de estudios requeridos para conseguir esta titulación.³²

2.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

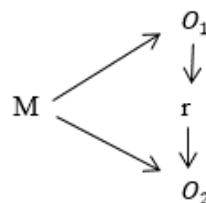
Existe relación entre la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016.

III. MATERIALES Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

- **Tipo de investigación:** La presente investigación fue de tipo descriptivo; porque no hay manipulación de variables, estas se observan y se describen tal como se presentan en su ambiente natural.
- **Diseño de investigación:** El diseño de la investigación para el presente estudio fue de tipo transversal-correlacional, porque se encarga de describir relaciones entre dos o más variables en un solo momento.³³

En la investigación se aplicó el siguiente diseño de relación o asociación:



Donde:

M: Representa la muestra de estudiantes de enfermería de la UNA.

O1: Observaciones de la variable 1.

O2: Observaciones de la variable 2.

r: Grado de relación existencial.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

En el presente trabajo de investigación la población para el año académico 2016-II, estuvo conformada por 73 estudiantes matriculados en quinto semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano.

3.2.2. MUESTRA

- Tamaño de muestra: para el tamaño de la muestra se aplicó la siguiente formula estadística:

$$n_0 = \frac{NZ^2PQ}{(N - 1)e^2 + Z^2PQ}$$

Donde:

- $n_0 = ?$ = Tamaño de la muestra
- $N = 73$ = Tamaño de la población
- $P = 0.50$ = Probabilidad favorable inicial
- $Q = 0.50$ = Probabilidad desfavorable inicial
- $\alpha = 0.05$ = Nivel de Significancia
- $Z = 1.96$ = Valor de la distribución normal, según el nivel de significancia. ($Z = 1 - \alpha/2$)
- $e = 0.04$ = Margen de error muestral

$$\begin{aligned} n_0 &= \frac{(73)(1.96)^2(0.50)(0.50)}{(73 - 1)(0.04)^2 + (1.96)^2(0.50)(0.50)} \\ &= \frac{(73)(0.9604)}{72(0.0016) + (0.9604)} = \frac{70.1092}{1.0756} \end{aligned}$$

$n_0 = 65.181$ Por lo cual el tamaño de la muestra fue de 65 estudiantes.

- Tipo de muestreo: el muestreo es de tipo probabilístico aleatorio simple.

3.2.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

- **Criterios de inclusión:**

- ✓ Estudiantes matriculados durante el año académico 2016-II.
- ✓ Estudiantes que desarrollen clases prácticas y teóricas simultáneamente.
- ✓ Estudiantes de matrícula regular y que asisten regularmente a las labores académicas. (Mediante el registro de asistencia del componente curricular de Fundamentos de Enfermería II).
- ✓ Estudiantes de ambos sexos.
- ✓ Estudiantes que acepten participar previo consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión:**

- ✓ Estudiantes no regulares durante el año académico 2016-II. (Mediante el registro de asistencia del componente curricular de Fundamentos de Enfermería II)
- ✓ Estudiantes que no brinden el consentimiento informado.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICA

Para el logro de los objetivos de la investigación se aplicó la técnica:

- **Encuesta:** Esta técnica permitió obtener información respecto a los estresores académicos y la capacidad de resiliencia, el cual sirvió para extraer información requerida y dirigir los resultados de la investigación.

3.3.2. INSTRUMENTO

Para la recolección de datos de la investigación se utilizó como instrumentos: el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young.

3.3.2.1. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO:

El inventario SISCO del Estrés Académico 2da versión fue elaborado por el Dr. Arturo Barraza de nacionalidad mexicana en el año 2008, fue validado por el mismo autor y es citado por Caceres I. y Ccorpuna R. 2015, en la ciudad de Arequipa, donde nos menciona las propiedades psicométricas: presentó una confiabilidad de mitades de 87 y una confiabilidad de alfa Cronbach de 90, siendo estos niveles de confiabilidad considerados como muy buenos o elevados.

La estructura de este instrumento se compone por cinco apartados con 34 ítems. (El inventario SISCO del Estrés Académico que se menciona es la segunda versión que consta de 34 ítems, que a comparación con el inventario de primera versión consta de tres ítems más) El inventario consta con tres dimensiones, cada una de las cuales cuenta con:

- Estresores académicos: 9 ítems.
- Síntomas del estrés académico: 15 ítems.
- Estrategias de afrontamiento: 8 ítems.

Como opciones de respuesta se establece un escalamiento tipo Likert con cinco valores numéricos

Para esta investigación solo se tomó en cuenta la dimensión de Estresores Académicos. El cual evalúa la frecuencia con la que los alumnos valoran los estresores académicos, con nueve

ítems y cinco alternativas de respuesta a las que se calificara como: Nunca (0), Rara vez (1), Algunas veces (2), Casi siempre (3) y Siempre (4).

El puntaje obtenido se calificara de la siguiente manera:

- Se toman para el análisis los 9 ítems; en el caso de la opción: otra (específica), que vienen al final, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por los 9 ítems.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo:

<i>RANGO</i>	<i>CATEGORÍA</i>
0 a 25 %	Rara vez
26% a 50%	Algunas veces
51% a 75"	Casi siempre
76% a 100%	Siempre

Validez interna:

Se ejecutó la prueba piloto, encuestando a 10 estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Néstor Cáceres Velásquez Puno que corresponde al 15% de la muestra del presente trabajo de investigación, donde no se presentaron inconvenientes, dudas, ni errores mayores en las encuestas recibidas, solo se retiró la palabra “escolar” al final del ítem numero dos debido a que no corresponde al caso.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se calculó el Alfa Cronbach el cual nos indica el índice de consistencia interna del instrumento mediante la varianza de los ítems; cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum Vi}{Vt} \right]$$

Donde:

α = Alfa de Cronbach.

K = Número de ítems.

V_i = Varianza de cada ítem.

V_t = Varianza del total.

Remplazando:

$$\alpha = \frac{9}{9-1} \left[1 - \frac{7.9}{28.18} \right]$$

$$\alpha = 1.125 (0.721)$$

$$\alpha = 0.811$$

El resultado de coeficiente es $\alpha = 0.811$ lo que equivale a un 81% de confiabilidad del instrumento, indicándonos que el instrumento es fiable y tiene una consistencia interna muy buena.

3.3.2.2. ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Esta escala evalúa el nivel de resiliencia en los estudiantes, compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos. Esto significa que el sujeto deberá elegir, por cada ítem, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo) puntos. A 25 ítems, nos estamos moviendo en un rango de entre 25 y 175 puntos. De esta manera, la puntuación más alta es considerada como indicadora de mayor resiliencia, entendiéndola como el rasgo positivo de personalidad que permite a los sujetos adaptarse a las adversidades de la vida, enfrentándolas con valentía y

reduciendo, por tanto, el efecto nocivo del estrés. En otras palabras, esta prueba permite establecer el nivel de resiliencia del sujeto.

Considerando como valores finales:

<i>CATEGORÍA</i>	<i>ÍNDICE</i>
Resiliencia baja.	25 a 120 puntos.
Resiliencia media.	121 a 150 puntos.
Resiliencia alta.	151 a 175 puntos.

3.4. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se realizaron las siguientes actividades:

a) De la coordinación:

- Se solicitó autorización de la Decana de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, con la finalidad de obtener el permiso para la ejecución del proyecto.
- Se realizó coordinaciones con la Dirección de estudios de la Facultad de Enfermería, para la recolección de datos a los estudiantes del quinto semestres del año académico 2016-II.
- Se coordinó con el docente de aula para que se efectúe la recolección de datos a los alumnos del quinto semestres del año académico 2016-II.

b) De la ejecución:

- Una vez que se realizó los trámites administrativos y de coordinación, se procedió a la recolección de datos a los estudiantes de quinto semestre.
- El instrumento se aplicó en horas de clases, antes del desarrollo de la asignatura y con el previo permiso del docente.
- Se realizó la entrega del consentimiento informado y los instrumentos, indicando que es de forma anónima; con la finalidad de obtener datos verídicos, sin coacción y sin falsear.

- Antes de iniciar con llenado de los cuestionarios, se explicó a los estudiantes la forma correcta del llenado, a fin de obtener datos entendibles y verídicos.
- Se indicó que si presentasen alguna duda sobre las preguntas del cuestionario se preguntara sin miedo, para así resolverlas.
- Posteriormente se anunció que finalizaría el tiempo de llenado del cuestionario; consecutivamente se pasó a recoger y verificar que todos los ítems estén llenados.
- Finalmente se reiteró el agradecimiento al docente y los alumnos por la disposición prestada.

3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

- **Tabulación:** Luego de obtener los de datos, se procedió a las siguientes acciones:
 - Se verificó los datos obtenidos, se realizando el vaciado de datos a una base de Microsoft Excel, para luego procesar la información.
 - Seguidamente se elaboró cuadros de contingencia (cruce de variables e ítems), teniendo en cuenta los objetivos y las variables para su respectivo análisis.
 - Se realizó gráficos (barras simples) para la interpretación de los resultados.
- **Diseño de frecuencia:** Se utilizó la estadística descriptiva para considerar las frecuencias en los cuadros.

Porcentaje:

$$P = \frac{x}{N} \times 100$$

Donde:

P: Porcentaje.

X: Número de casos.

N: Tamaño de la muestra.

- **Prueba estadística:** Se utilizó la estadística inferencial, con la finalidad de comprobar y confirmar la validez de la información de los cuadros.

Los cuadros fueron de contingencia, es decir, fueron elaborados cruzando información estadística de las variables.

1. Planteamiento de las hipótesis estadística:

Ho = La frecuencia del estrés académico no se relaciona con la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2016.

Ha = La frecuencia del estrés académico se relaciona con la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2016.

2. **Nivel de significancia:** el nivel de significancia que se utilizó es $\alpha = 0.05$, con un nivel de confiabilidad del 95% y un margen de error del (5%); es decir la máxima probabilidad de cometer errores para la prueba de hipótesis.

3. **Prueba estadística:** Para la presente se utilizó la prueba de independencia o diseño estadístico Chi cuadrada (X^2), que permitirá determinar si existe una relación entre dos variables categóricas.

4. **Calculo estadístico de prueba:** La fórmula que se utilizó es:

$$x_c^2 = \sum_{i=1}^n \sum_{j=1}^m \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

Donde:

o_{ij}: Número de casos observados de la intersección de filas y columnas.

e_{ij}: Frecuencias esperadas (que se obtienen de la multiplicación del total de la fila “j” por el total de la

columna “i”, dividido por el total “n”)

χ_c^2 : Chi cuadrada calculada.

n : Número de filas.

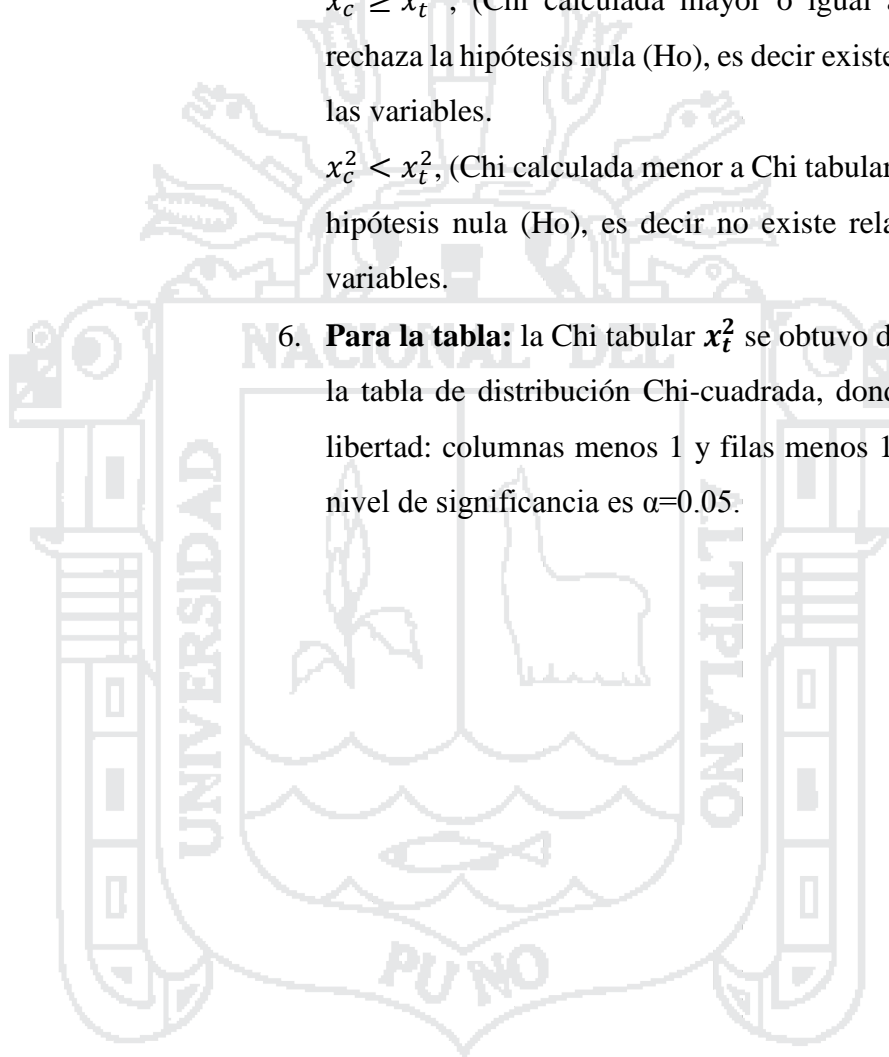
m : Número de columnas.

5. Regla de decisión:

$\chi_c^2 \geq \chi_t^2$, (Chi calculada mayor o igual a Chi tabular) rechaza la hipótesis nula (H_0), es decir existe relación entre las variables.

$\chi_c^2 < \chi_t^2$, (Chi calculada menor a Chi tabular) aceptamos la hipótesis nula (H_0), es decir no existe relación entre las variables.

6. Para la tabla: la Chi tabular χ_t^2 se obtuvo del contraste de la tabla de distribución Chi-cuadrada, donde el grado de libertad: columnas menos 1 y filas menos 1 ($m-1$) ($n-1$) y nivel de significancia es $\alpha=0.05$.



IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

OG

CUADRO 01

**FRECUENCIA DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS EN
RELACIÓN A LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN
ESTUDIANTES DEL QUINTO SEMESTRE - FACULTAD DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL
ALTIPLANO PUNO – 2016.**

FRECUENCIA DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS	CAPACIDAD DE RESILIENCIA						TOTAL	
	Baja		Media		Alta			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Raras veces	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Algunas veces	6	9.2	7	10.8	0	0.0	13	20.0
Casi siempre	14	21.5	27	41.5	0	0.0	41	63.1
Siempre	0	0.0	11	16.9	0	0.0	11	16.9
TOTAL	20	30.8	45	69.2	0	0.0	65	100.0

Fuente: matriz de datos elaborada por la investigadora, en base al Inventario SISCO y la Escala de Resiliencia.

En el presente cuadro se observa que 41.5% de estudiantes notan los estresores académicos casi siempre y además presentan capacidad de resiliencia media. También podemos apreciar que 21.5% de estudiantes valoran los estresores académicos como casi siempre pero que poseen una capacidad de resiliencia baja. Se observa que hay un predominio de estresores académicos casi siempre donde la capacidad de resiliencia oscila entre media y baja.

OE1

CUADRO 02

FRECUENCIA DE ESTRESORES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL
QUINTO SEMESTRE - FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO – 2016.

ESTRESORES	N°	%
COMPETITIVIDAD GRUPAL		
Raras veces	7	10.8
Algunas veces	51	78.5
Casi siempre	5	7.7
Siempre	2	3.1
SOBRECARGA DE TAREAS		
Raras veces	1	1.5
Algunas veces	13	20.0
Casi siempre	33	50.8
Siempre	18	27.7
PERSONALIDAD DEL DOCENTE		
Raras veces	8	12.3
Algunas veces	30	46.2
Casi siempre	14	21.5
Siempre	13	20.0
EVALUACIONES		
Raras veces	1	1.5
Algunas veces	19	29.2
Casi siempre	28	43.1
Siempre	17	26.2
PROBLEMAS CON EL HORARIO		
Raras veces	18	27.7
Algunas veces	18	27.7
Casi siempre	14	21.5
Siempre	15	23.1
TIPOS DE TRABAJOS		
Raras veces	7	10.8
Algunas veces	30	46.2
Casi siempre	19	29.2
Siempre	9	13.8
COMPRESIÓN DE LOS TEMAS		
Raras veces	25	38.5
Algunas veces	33	50.8
Casi siempre	7	10.8
Siempre	0	0.0
INTERVENCIÓN EN CLASE		
Raras veces	13	20.0
Algunas veces	27	41.5
Casi siempre	21	32.3
Siempre	4	6.2
LIMITACIONES DEL TIEMPO		
Raras veces	9	13.8
Algunas veces	13	20.0
Casi siempre	31	47.7
Siempre	12	18.5
TOTAL	65	100

Fuente: matriz de datos elaborada por la investigadora, en base al Inventario SISCO propuesto por Barraza.

En el presente cuadro, con respecto a la frecuencia de los estresores académicos en estudiantes de la Facultad de Enfermería, se observa que competitividad grupal tiene el mayor porcentaje con 78.5% de estudiantes que valoran este estresor académico algunas veces, seguido de sobrecarga de tareas con 50.8% que lo valoran como casi siempre y comprensión de los temas que es valorado como algunas veces con 50.8% también.



OE2

CUADRO 03

CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO SEMESTRE - FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO – 2016.

CAPACIDAD DE RESILIENCIA	N°	%
Resiliencia baja	20	30.8
Resiliencia media	45	69.2
Resiliencia alta	0	0.0
TOTAL	65	100.0

Fuente: matriz de datos, elaborada por la investigadora en base a la Escala de Resiliencia propuesto por Wagnild y Young.

En el cuadro, con respecto a la capacidad de resiliencia en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, se observa que el 69.2% presenta resiliencia media, el 30.8% resiliencia baja y el 0.0% resiliencia alta.

OE3

CUADRO 04

RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS CON LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO SEMESTRE - FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO – 2016.
(Según prueba estadística)

N°	<i>o_{ij}</i>	<i>e_{ij}</i>	$(o_{ij} - e_{ij})^2 / e_{ij}$
1	6	4	1.00
2	7	9	0.44
3	14	12.6	0.16
4	27	28.4	0.07
5	0	3.4	3.40
6	11	7.6	1.52
χ_c^2			6,59
χ_t^2			5,99

Fuente: matriz de datos, elaborada por la investigadora en base a las frecuencias observadas y esperadas.

Del valor obtenido de $6,59 > 5,99$; es decir: $\chi_c^2 > \chi_t^2$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Ver Anexo 5)

4.2. DISCUSIÓN

De la frecuencia de los estresores académicos en relación a la capacidad de resiliencia al contrastar los resultados obtenidos con el estudio de Cáceres y Corpuna titulado “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto años. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”, este concluyó que el 61.1% de estudiantes perciben los estresores académicos casi siempre y además presentan una capacidad de resiliencia baja, y el 17.1% perciben a los estresores académicos casi siempre pero con una capacidad de resiliencia alta.

⁴ Estos resultados difieren del presente estudio en cuanto a que en la presente no hay porcentajes de capacidad de resiliencia alta, por el contrario solo encontramos en su mayoría capacidad de resiliencia media; pero coinciden en cuanto a la frecuencia de estresores académicos de casi siempre. Dichos resultados confirman la predominancia que los alumnos presentan estresores académicos casi siempre y su resiliencia es media o baja. Para Wagnild y Young la resiliencia sería un moderador de efectos negativos del estrés y fomenta la adaptación,²⁸ y si esta capacidad está en un nivel bajo o medio los estudiantes no podrían hacerle frente a los problemas o en el caso de la investigación a los estresores académicos ya que Barraza los define “ como estímulos negativos que se generan en los estudiantes a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico; entonces si los estresores académicos están presentes casi siempre y tienden a estar presentes siempre los alumnos presentarían una fase de agotamiento continua, donde la agresión se repetiría con frecuencia o sería de larga duración, y si los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes se llegaría al agotamiento total. De todo lo expuesto en relación a los estudiantes de enfermería que realiza clases teóricas y prácticas simultáneamente son vulnerables a presentar estresores académicos casi siempre, además que los estudiantes en su mayoría solo presentan capacidad de resiliencia media y no alta (como debería ser lo ideal), se evidencia la intensificación de problemas, debido a que los signos de estrés activan un mecanismo de emergencia, que si se mantiene por un periodo prolongado puede resultar perjudicial para la salud física y mental.

De la frecuencia del estrés académico al comparar los resultados obtenidos con el estudio de Cáceres y Ccorpuna titulado “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto años. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”, donde los estresores académicos con mayor frecuencia fueron en primer lugar la sobrecarga con 61.9%, en segundo lugar las evaluaciones con 61.2% y en tercero el tiempo limitado con 41.0%. Los resultados de la presente difieren en cuanto a la frecuencia de los estresores académicos, pero se encuentra que en ambos estudios está presente el estresor académico de sobrecarga de tareas, pero en diferentes porcentajes. Por lo referido el estudiante de enfermería que realiza clases teóricas y prácticas simultáneamente valoran la sobrecarga de tareas como un estresor académico casi siempre, lo que llevaría al estudiante a estar en una fase de agotamiento, que ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, esto conllevaría a producir una alteración tisular y la aparición de la patología llamada psicósomática, afectando su salud. Pero esto puede cambiar a medida que va avanzando los semestres, pudiendo llegar a estar siempre en un contacto continuo con dicho estresor académico, lo que sería potencialmente perjudicial para la salud del estudiante y también en su desenvolvimiento profesional, en razón que pueden presentar trastornos de diferentes índoles como alimenticios, metabólicos, emocionales y conductuales.

De la capacidad de resiliencia al comparar los resultados obtenidos con el estudio de Cáceres y Ccorpuna titulado “Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto años. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”, donde el 73.1% presenta capacidad de resiliencia media y una capacidad de resiliencia baja y alta en partes iguales con un 13.4%.⁴ Los resultados de la presente resulta similar al encontrar porcentajes altos en capacidad de resiliencia media, pero difiere con respecto a los porcentajes de capacidad de resiliencia baja y alta; ya que en nuestro estudio no hay porcentajes de capacidad de resiliencia alta. Cáceres y Ccorpuna refieren que al ser los estudiantes medianamente resilientes, están expuestos a ser afectados en alguna medida por los estresores

académicos. ⁴ Esto resulta preocupante no observar capacidad de resiliencias altas, ya que esto representa que los estudiantes tienen menos característica de la personalidad que moderen el efecto negativo de los estresores académicos y estresores en general, ello trae repercusiones en su salud y el manejo inadecuado de actividades consigo mismo y con los demás. De lo descrito se desprende que, los estudiantes con capacidad de resiliencia media pueden tener repercusiones negativas en la salud y en el manejo inadecuado de actividades consigo mismo y con los demás. Por otro lado Wagnild y Young refiere que, la capacidad de resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del y al no poseer dicha capacidad pueden no tolerar la presión, los obstáculos y hacer cosas incorrectas. ²⁸ Por todo lo referido, el estudiante de enfermería que realiza clases teóricas y prácticas simultáneamente puede llegar a verse afectado negativamente con facilidad por los estresores académicos, porque presenta un nivel de capacidad de resiliencia media que puede cambiar a medida que va avanzando los semestres, pudiendo llegar a presentar una capacidad resiliencia baja, lo que llevaría a afectar el estado de salud y desarrollo profesional, en razón que no podrían adaptarse con facilidad a los problemas académicos y problemas de la vida misma.

Al contrastar la hipótesis con la prueba estadística Chi – cuadrado, donde: $x_c^2 = 6,59 > x_t^2 = 5,99$, lo que significa que, existe relación significativa entre la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes que asisten a clases teóricas y prácticas simultáneamente. (Ver Anexo 5)

V. CONCLUSIONES

PRIMERA

En la frecuencia de los estresores académicos en relación a la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016, las categorías oscilan entre resiliencia media y resiliencia baja con un predominio de la frecuencia de los estresores académicos casi siempre.

SEGUNDA

En relación a la frecuencia de estresores académicos en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016, los estresores académicos de mayor frecuencia que presentaron los estudiantes son competitividad grupal, seguido sobrecarga de tareas y comprensión de los temas.

TERCERA

En relación a la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016, predomina una resiliencia media, seguida de resiliencia baja y por ultimo resiliencia alta.

CUARTA

La frecuencia de los estresores académicos si se relacionan con la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno – 2016, lo que se demuestra porcentual y estadísticamente (Chi - cuadrado) donde $\chi_c^2 = 6,59 > \chi_t^2 = 5,99$ (Ver Anexo 5), lo que significa que existe relación entre ambas variables.

VI. RECOMENDACIONES

A las autoridades de la Facultad de Enfermería

- Se recomienda que a través de la Dirección de Estudios de la Facultad de Enfermería, se implemente capacitaciones y/o talleres a los estudiantes que desarrollan de clases teóricas y prácticas simultáneamente, para fortalecer conocimientos en relación al manejo de los estresores académico y capacidad de resiliencia.

A los docentes de las diferentes asignaturas

- Se recomienda incluir en los sílabos de los estudiantes que desarrollan de clases teóricas y prácticas simultáneas, talleres sobre capacidad de resiliencia frente a los estresores académicos.

A los estudiantes y bachilleres en Enfermería

- Que revisen literatura de capacidad de resiliencia.
- Se les recomienda que utilicen terapia de relajación, meditación y musicoterapia.
- A los bachilleres en Enfermería que realicen investigaciones experimentales de intervención, donde reduzcan los índices de estrés académico fortaleciendo la capacidad de resiliencia.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bruce McEwen. Citado por: Florencia M. Psicología del estrés. [Internet]. Argentina: Universidad de Buenos Aires; 2012 diciembre [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en:
http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
2. Caldera, Pulido y Martínez. Citado por: Berrio N, Mazo R. Estrés académico: Artículo académico. [Revista en Internet]. 2011 julio – diciembre [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
3. Informe Defensorial, Salud Mental y Derechos Humanos. [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de Salud. 2008 diciembre [citado el 03 de Jun. de 2016]. Disponible en:
http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/16_informe_defensorial_140.pdf
4. Caceres I, Ccorpuna R. Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año en la Facultad de Enfermería UNSA [Tesis]. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín; 2015.
5. Borda F. Estrés y estrategias de afrontamiento en prácticas clínicas en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano [Tesis]. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2014.
6. Mamani N. Niveles de estrés y sus factores causales, en estudiantes de la práctica clínica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano [Tesis]. Puno, Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2015.
7. Rodríguez B, González M, Blanco L. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela profesional de enfermería de Ávila. [Revista]. 2014 febrero [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en:
<http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/131/104>
8. Rios M. Carrillo C, Sabuco E. Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. España. [Internet]. 2012 mayo [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en:

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3974537>
9. Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. España. [Internet]. 2010 abril [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/profile/Carlos_Freire/publication/248602497_Estresores_academicos_percibidos_por_estudiantes_universitarios_de_ciencias_de_la_salud/links/55d3054108ae0a341722555e.pdf
 10. Pulgar L. Factores de resiliencia presentes en estudiantes de la universidad del Bío Bío, Sede Chillán. [Tesis]. Chillán, Chile: Universidad del Bío-Bío; 2010. [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en:
http://cybertesis.ubiobio.cl/tesis/2010/pulgar_1/doc/pulgar_1.pdf
 11. Tessa R. Factores estresores percibidos por los estudiante de la facultad de enfermería de Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. Uruguay. [Internet]. 2014 octubre [citado el 27 de May. de 2016]. Disponible en: <http://revistas.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/577>
 12. Álvarez L. Cáceres L. Resiliencia, rendimiento académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Bucaramanga, Colombia. [Internet]. 2010 julio-diciembre [citado el 29 de May. de 2016]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/1339/133915921005/>
 13. Peralta S, Ramírez A, Castaño H. Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre. [Internet]. 2006 julio [citado el 28 de May. de 2016]. Disponible en: <http://cientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2054>
 14. Paucar G. Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería UNAS. [Tesis]. Arequipa, Perú: Universidad Nacional de San Agustín; 2010.
 15. Rios L. Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma; 2014. [citado el 31 de May. de 2016]. Disponible en: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/385/1/Rios_1k.pdf
 16. Hoyo M. Estrés laboral. Madrid. [Internet]. 2014 setiembre [citado el 17 de Oct. de 2016]. Disponible en:
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20>

[IVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf](#)

17. Orlandini A. El estrés: qué es y cómo evitarlo [Internet]. 1ra ed. México D.F.: Fondo de Cultura Económica; 2012 [actualizado 12 Ene. 2016; citado el 15 Oct. 2016] Disponible en:
<https://books.google.com.pe/books?id=d8KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjrtvHWqrQAhXD6yYKHVzNCt0Q6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false>
18. Comín E, Fuentes I, Gracia A. Estrés y el riesgo para la salud. España. [Internet]. 2013 marzo. [citado el 21 de Nov. de 2016]. Disponible en:
<http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
19. Nogadera N. Fisiología del estrés NTP-355. Madrid. [Internet]. 2014 [citado el 17 de Oct. de 2016]. Disponible en:
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf
20. Lopategui E. Estrés: conceptos, causas y control, Puerto Rico. [Internet]. 2000 junio [citado el 29 de Oct. de 2016]. Disponible en:
<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
21. Aliza D. Vida y salud. Los Ángeles. [Internet]. 2014 marzo. [citado el 20 de Oct. de 2016]. Disponible en:
<http://www.vidaysalud.com/diario/estres-y-salud-mental/cuales-son-las-causasdel-estres/>
22. Ivancevich y Matteson. Citado por: Oliveti S. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. [Tesis]. Santa Fe, Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2010. [citado el 22 de Oct. de 2016]. Disponible en:
<http://docplayer.es/7506609-Estres-academico-en-estudiantes-de-medicina-de-primer-ano-con-bajo-rendimiento-escolar.html>
23. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México. [Internet]. 2007 setiembre [citado el 28 de Oct. de 2016]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
24. Barraza A. Citado por: Oliveti S. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. [Tesis]. Santa Fe, Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2010. [citado el 22 de Oct. de 2016].

Disponible en:

<http://docplayer.es/7506609-Estres-academico-en-estudiantes-de-medicina-de-primer-ano-con-bajo-rendimiento-escolar.html>

25. Jiménez M. Adaptación del Inventario SISCO de Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos. [Tesis]. Santa Clara, Cuba: Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas; 2012-2013. [citado el 22 de noviembre de 2016]. Disponible en:

<http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINA%20de%20MARY-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

26. Barraza A. El estrés académico de los alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. México. [Internet]. 2008 [citado el 28 de Oct. de 2016]. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

27. Becoña E. Resiliencia: definición, características y unidad de concepto. España. [Internet]. 2006 octubre. [Acceso 26 de Oct. de 2016]. Disponible en:

[http://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](http://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)

28. Escala de Resiliencia de Wagnild y Young [Sede Web]. Madrid: Ipsias Instituto Psiquiatrico; 2013 [citado el 22 de Oct. de 2016] Disponible en:

<http://es.slideshare.net/ipsiasinstitutopsiquiatrico/39013071escaladeresilienciadewagnildyyoung>

29. Melillo A. Resiliencia. [Internet]. 2004 [citado el 26 de Oct. de 2016] Disponible en: <http://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AA%20Resiliencia.pdf>

30. OPS. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Washington. [Internet]. 1998 setiembre. [citado el 26 de Oct. de 2016]. Disponible en:

<http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>

31. Flores M. Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de tercer año de secundaria de la UGEL 03. [Tesis Doctoral]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2008. [citado el 22 de Nov. de 2016]. Disponible en:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/621/1/Flores_cm.pdf

32. Amezcua M. Enfermería como profesión. España. [Internet]. 2015 enero. [citado el 30 de Nov. de 2016]. Disponible en:

<http://index-f.com/gomeres/wp-content/uploads/2015/01/TEMA-8a-Profesion.pdf>

33. Ferrer J. Conceptos Básicos de Metodología de Investigación. [Internet]. 2010 [citado el 24 de Jul. de 2016]. Disponible en:

<http://metodologia02.blogspot.pe/>





ANEXO 01

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

- **VARIABLE DEPENDIENTE:** Estresores académicos
- **VARIABLE INDEPENDIENTE:** Capacidad de Resiliencia

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA	ÍNDICE
<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Estresores académicos:</p> <p>García y Mazo (2011) El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo.</p> <p>Barraza (2006), lo define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.</p>	<p>Frecuencia de inquietud</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La competencia con los compañeros del grupo. - Sobrecarga de tareas y trabajos. - La personalidad y el carácter del profesor. - Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). - Problemas con el horario de clases. - El tipo de trabajos que te piden los profesores (consulta de temas, ensayo, mapas conceptuales, etc.). - No entender los temas que se abordan en clases. - Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.). - Tiempo limitado para hacer los trabajos. 	<p>Nunca.</p> <p>Rara vez.</p> <p>Algunas veces.</p> <p>Casi siempre.</p> <p>Siempre.</p>	<p>0 puntos.</p> <p>1 punto.</p> <p>2 puntos.</p> <p>3 puntos.</p> <p>4 puntos.</p>

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA	ÍNDICE
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Capacidad de Resiliencia: Wagnild y Young (1993), entienden la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés, animando así el proceso de adaptación.</p> <p>Garmezy (1991) define resiliencia como la capacidad para recuperar y mantenerse una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante.</p> <p>Luthar (2003) la define como la manifestación de la adaptación positiva a pesar de significativas adversidades en la vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ecuanimidad • Perseverancia • Confianza en sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Usualmente veo las cosas a largo plazo. - Soy amigo(a) de mí mismo(a). - Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo. - Tomo las cosas una por una. - Cuando planeo algo lo realizo. - Frente a un problema generalmente me las arreglo de una manera u otra. - Es importante para mí mantenerme interesada de las cosas que suceden a mí alrededor. - Tengo autodisciplina. - Me mantengo interesado(a) en las cosas. - Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera. - Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida. - Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida. - Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. - Soy decidido(a). 	<p>Desacuerdo.</p> <p>Muy acuerdo.</p>	<p>1 punto.</p> <p>de 7 puntos.</p>

VA...

...VIENE

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	CATEGORÍA	ÍNDICE
	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción personal. • Sentirse bien solo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente - El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles. - En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar. - Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer. - Por lo general, encuentro algo de que reírme. - Mi vida tiene significado. - No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada. - Acepto que hay personas a las que yo no les agrado. - Dependo más de mí mismo que de otras personas. - Puedo estar solo si tengo que hacerlo. - Generalmente puedo ver una situación de varias maneras. 		

ANEXO 02**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, , declaro que se me ha explicado ampliamente sobre el trabajo de investigación titulado: “ESTRESORES ACADÉMICOS Y CAPACIDAD DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO SEMESTRE - FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, PUNO – 2016”, realizado por la egresada DIANA KAREN ESPINOZA QUISPE de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano. Cuyo objetivo es determinar la relación entre la frecuencia de los estresores académicos y la capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre de Facultad de Enfermería.

Así mismo tengo entendido que la participación en la presente investigación es estrictamente voluntaria, no representa riesgo para mi persona, ni repercutirá negativamente. La información que se recogerá será confidencial y no se usará para ningún otro propósito ajeno a esta investigación.

Por lo cual al acceder a participar en la presente investigación acepto responder a los cuestionarios con la mayor sinceridad y preguntar al investigador cualquier duda que se presente durante el transcurso de mi participación.

Por lo dicho, “Acepto libre y voluntariamente a participar en la investigación antes mencionada”, como hago constar con mi firma al pie de este documento.

Firma del Participante

ANEXO 03



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO 2° VERSIÓN

Indicaciones: A continuación encontrara una serie de interrogantes, lee cada una de ellas y responda marcando con una X en el espacio que usted considere apropiado, dependiendo de con qué frecuencia le inquietan las siguientes situaciones. Recuerde no dejar en blanco ningún ítem y que no hay respuestas correctas o incorrectas.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. Problemas con el horario de clases					
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7. No entender los temas que se abordan en la clase					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO 04



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Indicaciones: A continuación le presentamos una serie de afirmaciones referidas a diferentes aspectos de su vida, donde tendrá que leer cada una de ellas y marcar con una X que tan acuerdo o en desacuerdo esta con ellas. Recuerde no dejar en blanco ningún ítem y que no hay respuestas correctas o incorrectas

ÍTEMS	En desacuerdo				Muy de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planeo algo lo realizo.							
2. Frente a un problema generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
3. Dependo más de mi misma que de otras personas.							
4. Es importante para mí mantenerme interesada de las cosas que suceden a mí alrededor.							
5. Puedo estar sola si tengo que hacerlo.							
6. Me siento orgullosa de haber logrado cosas en mi vida.							
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
8. Soy amigo(a) de mí mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
10. Soy decidido(a).							
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
12. Tomo las cosas una por una.							
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
14. Tengo autodisciplina.							
15. Me mantengo interesado(a) en las cosas.							
16. Por lo general encuentro algo de que reírme.							
17. El creer en mí misma me permite atravesar tiempos difíciles.							
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.							
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.							
20. Algunas veces me obligo hacer cosas aunque no quiera.							
21. Mi vida tiene significado.							
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida							
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer							
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

ANEXO 05

Para confirmar la hipótesis estadística se ha utilizado el diseño estadístico Chi – cuadrado o Ji cuadrado.

d) Hipótesis estadística:

H₀ = La frecuencia del estrés académico no se relaciona con la capacidad de resiliencia en alumnos del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2016.

H_a = La frecuencia del estrés académico se relaciona con la capacidad de resiliencia en alumnos del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2016.

e) Nivel de significancia:

El nivel de significancia que se utilizó es $\alpha = 0.05$, con un nivel de confiabilidad del 95% y un margen de error del (5%); es decir la máxima probabilidad de cometer errores para la prueba de hipótesis. Este nivel se ha elegido considerando el siguiente cuadro:

Nivel de significancia

Nivel de significancia	Valor	Nivel de confianza	Margen de error
Optimista	0,01	$1 - 0,01 \times 100 = 99\%$	$0,01 \times 100 = 1\%$
Confiable	0,05	$1 - 0,05 \times 100 = 95\%$	$0,05 \times 100 = 5\%$
Pesimista	0,10	$1 - 0,10 \times 100 = 90\%$	$0,10 \times 100 = 10\%$

Fuente: Cuadro estadístico de distribución Chi-cuadrado.

f) Elección de prueba estadística:

Para la presente se utilizó la prueba de independencia o diseño estadístico Chi cuadrada (X^2), mediante la siguiente formula estadística:

$$x_c^2 = \sum_{i=1}^n \sum_{j=1}^m \frac{(o_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

Donde:

o_{ij} : Número de casos observados de la intersección de filas y columnas.

e_{ij} : Frecuencias esperadas (que se obtienen de la multiplicación del total de la fila “j” por el total de la columna “i”, dividido por el total “n”)

x_c^2 : Chi cuadrada calculada.

n : Número de filas.

m : Número de columnas.

g) Decisión:

Las hipótesis, de acuerdo a la aceptación o rechazo, se formalizan del siguiente modo:

$x_c^2 \geq x_t^2$, (Chi calculada mayor o igual a Chi tabular) rechaza la hipótesis nula (H_0), es decir existe relación entre las variables.

$x_c^2 < x_t^2$, (Chi calculada menor a Chi tabular) aceptamos la hipótesis nula (H_0), es decir no existe relación entre las variables.

h) Hallazgo de Chi crítica, teórica o tabla (x_t^2)

Se halla cruzando el grado de libertad y el nivel de significancia elegido.

El grado de libertad se halla restando 1 al total de filas y al total de columnas de las frecuencias observadas, luego se multiplica ambos datos.

$$G.L. = (F - 1) (C - 1)$$

$$G.L. = (2 - 1) (3 - 1) = 2$$

El nivel de significancia elegido en la presente investigación es 0,05, por ser un nivel confiable.

$$x_t^2 = \text{cruce } (G.L.) \text{ y } (N.S.) \quad x_t^2 = 5,99$$

i) **Hallazgo de Chi obtenida o calculada (x_c^2)**

Frecuencias observadas:

FRECUENCIA DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS	CAPACIDAD DE RESILIENCIA		TOTAL
	Baja	Media	
Algunas veces	6	7	13
Casi siempre	14	27	41
Siempre	0	11	11
TOTAL	20	45	65

Frecuencias esperadas:

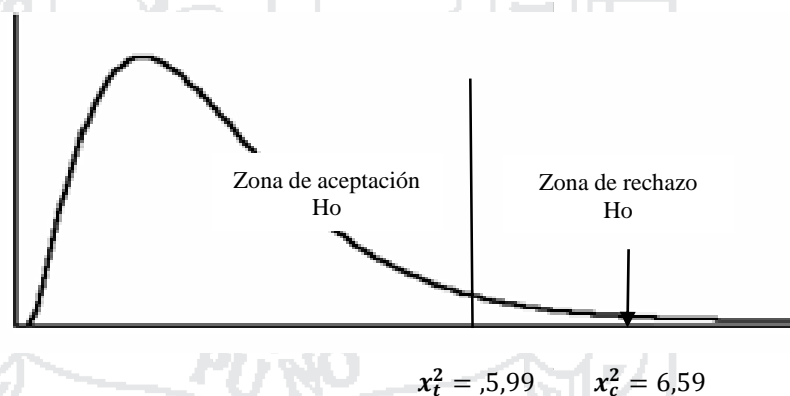
FRECUENCIA DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS	CAPACIDAD DE RESILIENCIA		TOTAL
	Baja	Media	
Algunas veces	4.0	9.0	13
Casi siempre	12.6	28.4	41
Siempre	3.4	7.6	11
TOTAL	20	45	65

Frecuencias observadas y esperadas:

N°	<i>o_{ij}</i>	<i>e_{ij}</i>	$(o_{ij} - e_{ij})^2 / e_{ij}$
1	6	4	1.00
2	7	9	0.44
3	14	12.6	0.16
4	27	28.4	0.07
5	0	3.4	3.40
6	11	7.6	1.52
χ^2_c			6,59
χ^2_t			5,99

j) Campana de Gauss:

$\chi^2_c = 6,59$ y $\chi^2_t = 5,99$



k) Interpretación de la aplicación del diseño estadístico:

Del valor obtenido de $6,59 > 5,99$; es decir: $\chi^2_c > \chi^2_t$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; luego se concluye que la frecuencia del estrés académico se relaciona con la capacidad de resiliencia en alumnos del quinto semestre - Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, 2016.

ANEXOS 06

**FRECUENCIA DE ESTRESORES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL
QUINTO SEMESTRE - FACULTAD DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO – 2016.
(Para el cruce de variables)**

FRECUENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO	Nº	%
Raras veces	0	0.0
Algunas veces	13	20.0
Casi siempre	41	63.1
Siempre	11	16.9
TOTAL	65	100.0

Fuente: matriz de datos, elaborada por la investigadora.

En este cuadro, se presenta la frecuencia de los estresores académicos en los estudiantes de la Facultad de Enfermería, donde se observa que el 63.1% presentan estrés académico casi siempre, el 20.0% algunas veces, el 16.9% siempre y 0.0% raras veces.

ANEXOS 07

Fig. 5

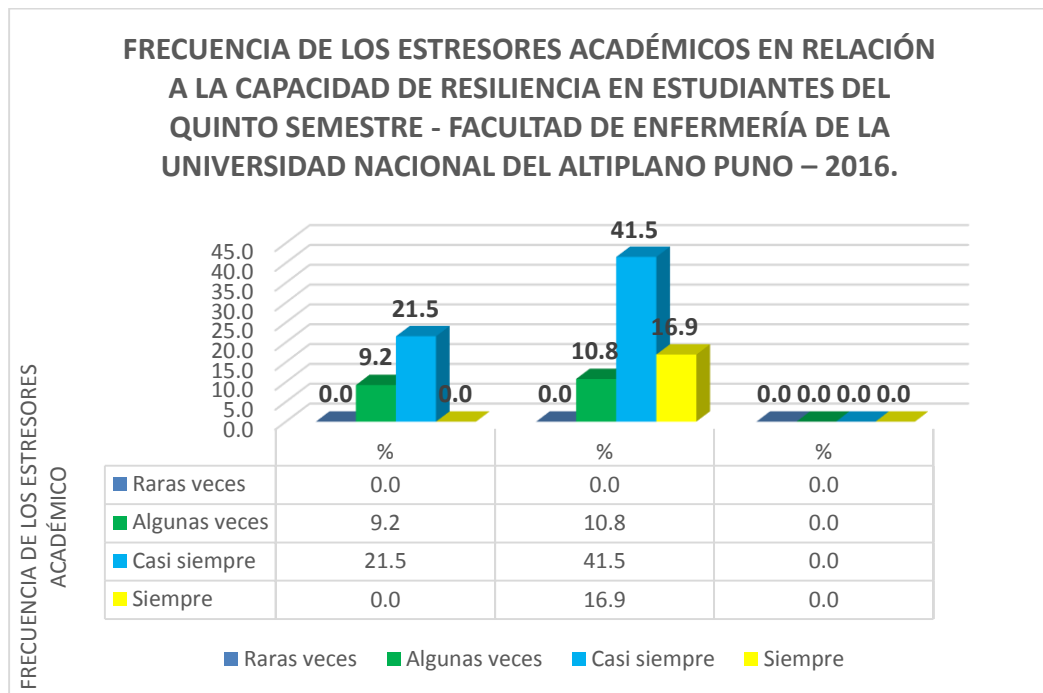


Fig. 6

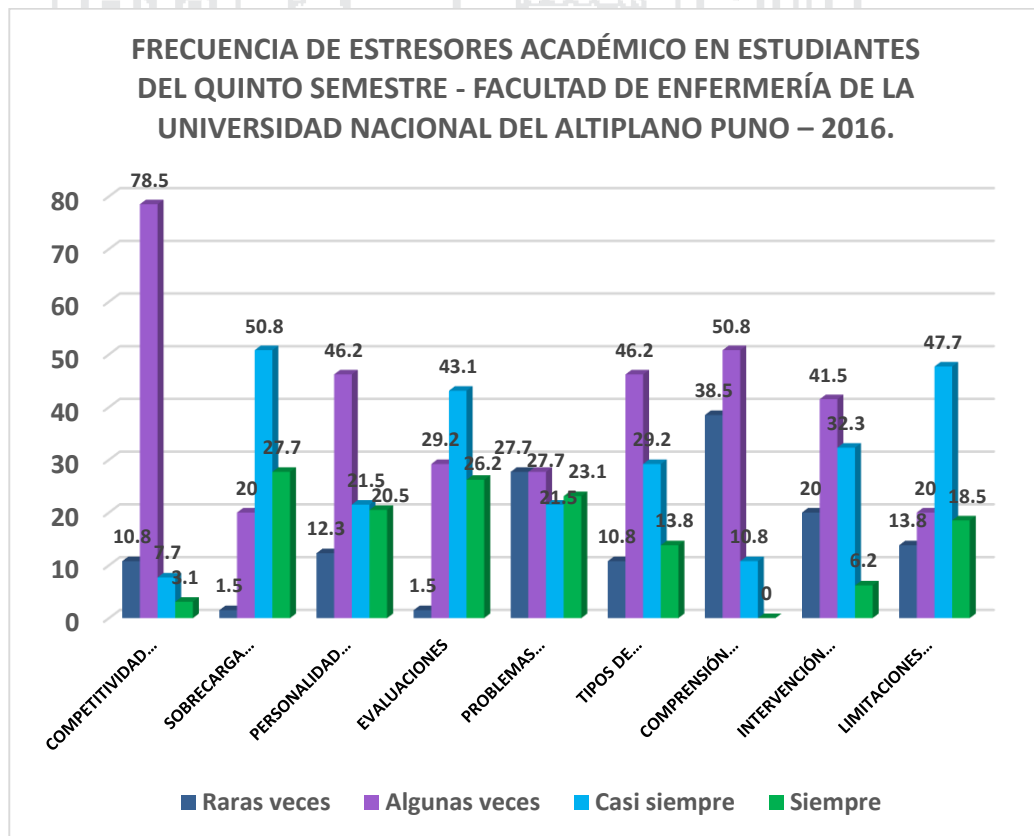


Fig. 7

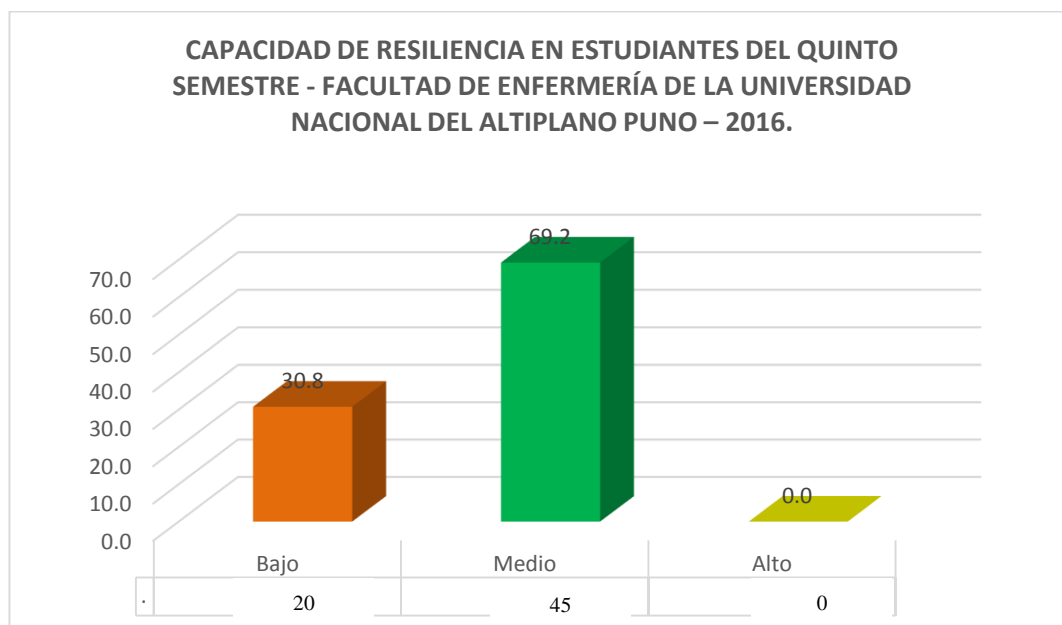
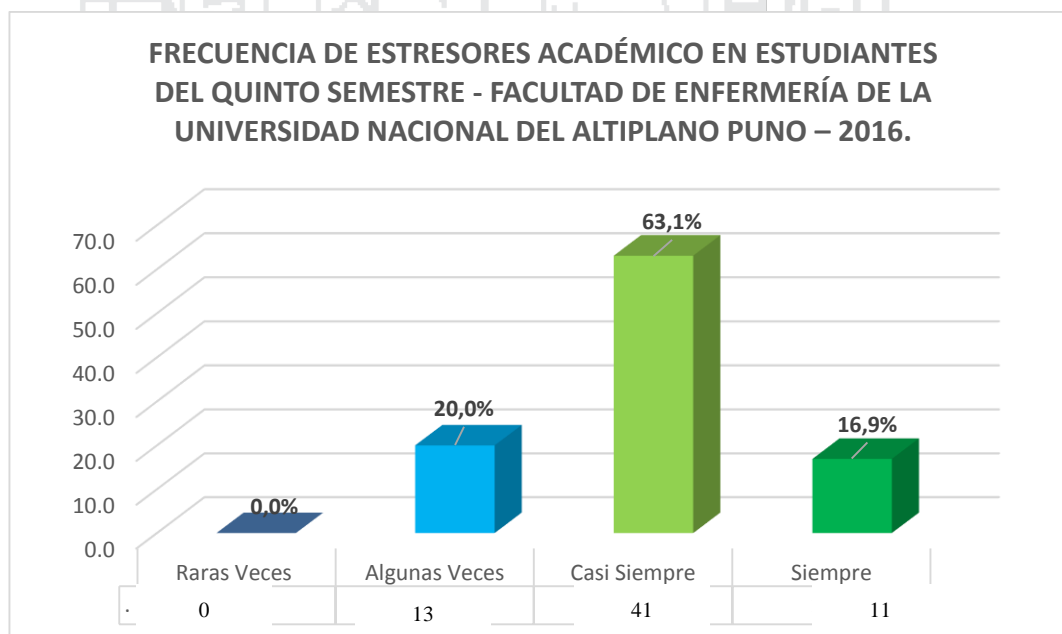


Fig. 8



ANEXOS 08



Presentación hacia los alumnos del grupo A



Explicando a los alumnos del grupo A y B la forma del llenado de las encuestas.



Alumnos del grupo A y B desarrollando las encuestas



Aclarando dudas y recogiendo las encuestas