



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

TESIS

**“ACONTECIMIENTOS VITALES QUE GENERAN ESTRÉS
ACADÉMICO ASOCIADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
JÓVENES UNIVERSITARIOS DE UNIVERSIDADES NACIONALES
REGIÓN ANCASH 2015”**

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE:

EMERGENCIAS Y DESASTRES

PRESENTADO POR:

LIC. ZUÑIGA HUERTA JESUS VICTOR

CHINCHA-ICA-PERU, 2015

ESQUEMA DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

I. GENERALIDADES

1 Título: ACONTECIMIENTOS VITALES QUE GENERAN ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS UNIVERSIDADES NACIONALES REGIÓN ANCASH 2015.

Palabras clave: ACONTECIMIENTOS

Tema	Salud Mental
Especialidad	Enfermería

2 Personal investigador responsable:

ZUÑIGA HUERTA JESUS VICTOR

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA

CATEGORIA PRINCIPAL

jesusv_zh@hotmail.com

3 Régimen de investigación

3.1. Libre

4 Unidad académica a la que pertenece el Proyecto

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo

Facultad Ciencias Médicas

Escuela Académico Profesional Enfermería

5 Localidad e Institución donde se ejecutará el Proyecto de Investigación

Localidad: Región Ancash

Institución: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo

Huaraz

Universidad Nacional de Santa Chimbote

6. Duración de la ejecución del Proyecto:

Inicio: Abril 2015

Término: Diciembre 2015

7 Recursos disponibles:

7.1. Personal investigador: 02

7.2. Materiales y equipos:

- a. Formato para la recolección de datos
- b. Bolígrafos
- c. Hoja Bond
- d. Impresora
- e. Internet

7.3. Locales:

Institución: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo
Huaraz

8. Financiamiento

- a. Autofinanciado

8.1 Línea de Investigación:

02020002 Salud Mental

Estrés y Ansiedad

9 Resumen del Proyecto

El presente trabajo de investigación tiene formulado el problema: ¿Cuáles son los acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios universidades nacionales Región Ancash 2015?, establece el objetivo de Determinar los acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios universidades nacionales Región Ancash 2015.

El presente trabajo de investigación es importante porque a través de la investigación se logrará conocer científicamente la relación de los

acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios, para que a partir de los resultados se formulen estrategias y/o acciones correctivas en el proceso de formación académica de los estudiantes universitarios.

10 Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuáles son los acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios universidades nacionales Región Ancash 2015?	<p>Obj. General: Determinar los acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios universidades nacionales Región Ancash 2015.</p> <p>Obj. Específicos . Identificar los acontecimientos vitales físicas generadores de estrés académico. .Evaluar los</p>	Existe relación significativa entre acontecimientos vitales: físicas, psicológicas, comportamentales y afrontamiento generadores del estrés académico con el rendimiento académico en estudiantes de las universidades nacionales Región Ancash 2015.	<p>Definición conceptual El estrés es un conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación, estímulo que exige un esfuerzo de adaptación, que va a provocar un estado de cambio en el individuo</p> <p>Operacional de las variables: Acontecimientos vitales generadores del estrés: . Físicas .Psicológicos</p>	<p>Tipo: Observacional, Prospectivo, transversal, analítico. El diseño de la investigación será cuantitativo, no experimental de corte transversal, correlacional.</p> <p>Muestra: Unidad de análisis estará conformada por de 370 estudiantes de las universidades en estudio. El instrumento para evaluar el</p>

	<p>acontecimientos vitales psicológicos generadores de estrés académico.</p> <p>.Evaluar los acontecimientos vitales comportamentales generadores de estrés académico.</p> <p>. Identificar los acontecimientos vitales de enfrentamiento generadores de estrés académico.</p> <p>. Relacionar los acontecimientos vitales: físicas, psicológicas, comportamentales y de enfrentamiento generadores de estrés académico</p> <p>. Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de las universidades</p>		<p>.Comportamentales</p> <p>.Afrontamiento</p> <p>Rendimiento académico: Es el fruto del esfuerzo y capacidad de trabajo académico del estudiante, en relación de horas de estudio, competencias y entrenamiento para la concentración.</p> <p>Escala valoración:</p> <p>Excelente (18-20)</p> <p>Muy bueno (16-17)</p> <p>Bueno (13-15)</p> <p>Regular (11-12)</p> <p>Deficiente (00-10)</p>	<p>estrés académico será el Inventario SISCO del estrés académico, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México 2007 .</p> <p>Recolección de datos se utilizará como instrumento Ficha demográfica, los reactivos propiamente dichos está estructurada por acontecimientos vitales 8 Ítems, físicas con 6 Ítems, psicológicos con 5 Ítems, comportamentales 4 Ítems y afrontamiento con 6 Ítems.</p> <p>Los programas utilizados para el análisis estadístico será</p>
--	--	--	--	--

	<p>nacional.</p> <p>. Intensidad del acontecimiento vital generador el estrés académico con el rendimiento académico en jóvenes universitarios universidad nacional.</p>			<p>el Microsoft Excel y el software estadístico SPSS vs 22.</p>
--	--	--	--	---

II : ASPECTO CONCEPTUAL

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1.1. Planteamiento o definición del problema

El proceso de globalización ha traído consigo muchos cambios en los diferentes ámbitos, la privación de empresas públicas y la reducción de las políticas sociales. Sin embargo, esta organización económica tiene muchos otros efectos, en tanto expresa una forma de concebir a la sociedad y la naturaleza, repercutiendo en los estilos de vida, produciendo una necesidad de adaptación permanente frente a los eventos, ocasionando con frecuencia incertidumbre y estado de alerta sin considerar que mientras todo cambia y se unifica, los seres humanos siguen necesitando vínculos estables y entornos saludables. Actualmente se está viviendo una época en la cual las personas experimentan diversos grados de estrés, entendiéndose a este modo “La respuesta del organismo ante cualquier estímulo amenazador” el cual puede ser generado por factores económicos, laborales, sociales, personales, etc. (1); por lo cual se considera al estrés como un hecho habitual en la vida de la persona, y es imprescindible estudiar aplicaciones de bienestar y salud integral para poder enfrentar in situ, En nuestra sociedad actual el individuo está expuesto a altos niveles de estrés, es normal que en fechas de mucha carga académica algunos estudiantes se sientan más cansados que de costumbre, más irritables, otros presentan fuertes dolores de cabeza, entre otras. Esto debido al exceso de actividades académicos diarias.

El proceso educacional universitario se ve influenciado por diversos momentos, circunstancias, factores que provocan un desequilibrio emocional y físico dentro del ámbito familiar, académico. El estrés es considerado el mayor problema de este siglo que puede sufrir la persona y el estudiante universitario es una prueba fidedigna de ello, sometido a factores que condicionan a este estado de acción estresante. (2)

La época universitaria 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 ya que los retos sociales e intelectuales de la universidad conducen a un crecimiento moral y cognitivo en el individuo, sin embargo, por el agite de los tiempos modernos los jóvenes se enfrentan a distintos problemas relacionados con el área de la salud mental, es decir, factores que afectan el funcionamiento normal de las actividades cotidianas que realizan dentro de la sociedad.

Los estudiantes universitarios pueden presentar a lo largo de su vida universitaria crisis de identidad que originan serios problemas que van desde el ausentismo académico, el abuso de drogas y alcohol, los desórdenes alimenticios, e inclusive pueden llegar al suicidio, si no saben afrontarlas.

Una de las variables que más inciden en estas crisis de identidad de los universitarios lo constituye el estrés al que se ven enfrentados una vez inician su vida universitaria. Definir el estrés es una tarea compleja debido a que las percepciones individuales del mismo difieren considerablemente. La definición que goza de mayor aceptación, es la propuesta desde el punto de vista de la psicología: “es la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o una situación que se percibe como una amenaza. Esta respuesta se conoce formalmente como mecanismo de lucha o huida, ya que las hormonas (como la adrenalina) que el organismo secreta al sentir miedo proporcionan al cuerpo la potencia física para enfrentarse al peligro o bien huir.”(3)

La respuesta del estrés es automática en el organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación, por tanto, ello no es malo en sí mismo, al contrario; facilita disponer de los recursos para

enfrentarse a situaciones que se suponen excepcionales. (4).

Aunque el desempeño universitario es un fenómeno plurimotivado, diversos autores sostienen que factores concernientes al alumno, específicamente los aspectos motivacionales educacionales, influyen con mayor fuerza en el logro académico. (5)

La influencia de la motivación académica para el desempeño académico se ha estudiado desde diferentes perspectivas, destacan: a) Conductista, la cual hace énfasis en las recompensas y castigos que dirigen la conducta del estudiante; b) Cognitivista, se enfoca en explicar cómo las atribuciones, las percepciones de logro y autoeficacia influyen en la conducta hacia el estudio; c) Humanista, que hace énfasis en los motivos intrínsecos y el proyecto de vida como reguladores motivacionales. (6)

Entre las situaciones catalogadas como excepcionales están las que se viven en el ambiente universitario donde el rendimiento académico y el estrés están directamente relacionados. Existen factores tales como finalizar con éxito el semestre académico, estados emocionales derivados de la necesidad de aprobación y aceptación, cursar o no la carrera deseada, las expectativas que se tengan acerca de la universidad, el grado de madurez del estudiante, por mencionar algunos; aspectos que serían detonantes de situaciones estresantes, que pueden provocar en el alumno, por un lado trastornos psicosomáticos, por ejemplo, amenorrea, dolor de espalda, disfunciones sexuales, trastornos gástricos, salpullidos y picores en la piel, y emocionales como la ansiedad, angustia, depresión, entre otros; y por otro lado, pueden contribuir a deteriorar el funcionamiento cognitivo del organismo ocasionando déficit de atención y concentración, dificultad para memorizar o para resolver problemas, disminución de las habilidades de estudio, reducción en la toma de decisiones efectivas, escasa productividad y por supuesto bajo rendimiento académico, por mencionar algunas. (7)

El estrés es un complejo fenómeno que implica la consideración de los acontecimientos vitales: físicas, psicológicas, confortabilidad y afrontamiento indicadores interrelacionadas; consideradas como estresores académicos, experiencias subjetivas de estrés, moderadores y efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en el entorno universitario, el cual ofrece al estudiante un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario.

Hoy día, la presión social que existe en la familia, y la universidad, hace que los alumnos estén envueltos por la obsesión de la competencia académica, por el buen logro académico con aprobaciones o reprobaciones de sus logros universitarios, dadas por sus referentes significativos, especialmente los padres, docentes y los propios compañeros de estudio. Cuanto mejores calificaciones y más premios obtengan, mayores aprobaciones y mayor nivel de autoestima tendrán cada uno de los universitarios.

Dentro del proceso del desarrollo de la investigación se relacionara los acontecimientos vitales. Físicas, psicológicas, compatibilidad y afrontamiento generadores del estrés académico en relación al rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios de las universidades nacionales Región Ancash, pretendemos encontrar resultados relevantes ya que, la literatura científica revela que el contexto universitario expone al estudiante a una serie de situaciones potencialmente estresantes, como los exámenes, la sobrecarga académica, la cantidad de cursos, la metodología de enseñanza del profesor, exposiciones, trabajos grupales, entre otros (6), durante el mismo,

el individuo se tiene que enfrentar a una serie de obstáculos y desafíos del desarrollo, proceso que supone hacer frente a situaciones nuevas y muchas veces desconocidas, ante las cuales tiene poca o ninguna experiencia (8), como el desarrollo de la identidad, el logro de la independencia de la familia, el encajar en un grupo de pares, así como cambios fisiológicos y en el desarrollo cognitivo. Al mismo tiempo, está obligado a cumplir con roles sociales como culminar la carrera universitaria, y tomar decisiones con respecto a su futuro. (9) A esas dificultades se pueden sumar las presiones familiares y las expectativas puestas en ellos para que tengan éxito académico. Por lo que todos estos acontecimientos vitales pueden contribuir en la etapa vida universitaria haya un riesgo importante de presentar conductas peligrosas y malestar emocional que afecte directamente a su salud. Entre los problemas más mencionados que podrían estar en esta etapa están depresión, enfermedades gastrointestinales, dificultades conductuales dentro y fuera del ámbito académico, consumo de sustancias psicoactivas, y trastornos de ansiedad y de alimentación (6)

Existen varios estudios sobre los principales estresores en esta etapa, entre los que se encuentran cuestiones como la apariencia, la universidad, la formación profesional (10), por ejemplo, en un estudio con 8654 adolescentes de 17 países de todo el mundo incluyendo Perú, encontraron que los estresores relacionados con el futuro son percibidos como los más estresantes por todos los adolescentes. (11), concluye en adolescentes de países como Alemania, Australia, Colombia, Estados Unidos, Palestina, entre otros, que sus principales preocupaciones giran en torno al logro, las relaciones y cuestiones sociales; dentro de la primera se hallaría el éxito académico y la visión de un futuro exitoso. En Perú.(5), en un estudio con 413 adolescentes escolares, hallaron como preocupaciones principales las relacionadas con el futuro y

con el rendimiento académico, de la misma manera, (12), encontró que los estresores percibidos se asocian mayormente con el futuro y consigo mismos.(8) Hallaron además, que dichas preocupaciones varían según la edad entre los adolescentes, así entre los 18 y 20 años, son los estresores académicos los que predicen mejor los síntomas psicológicos como consecuencia de la forma en que se hace frente a los mismos, acarreando dificultades para relajarse o estar tranquilos (11). En este sentido, la universidad se convierte en una fuente potencial de inquietud y estrés en esta población. (10) los cuales, podrían verse incrementados con las preocupaciones propias de su etapa evolutiva.

Por otro lado, la transición a la universidad no es sencilla (13), puede resultar problemática, y generar que no se sientan a gusto en el ambiente universitario o surjan obstáculos, considera que la entrada a la universidad, representa exponerse a un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que puede experimentar falta de control sobre el nuevo ambiente y verse obligado a realizar un cambio para adaptarse al mismo (10). Frente a las referencias anteriores mencionadas en el proceso descripción del objeto de estudio formulo el siguiente problema:

2.1.2 Formulación del problema de investigación

¿Cuáles son los acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios universidades nacionales Región Ancash 2015?

2.1.3 OBJETIVOS (GENERAL Y ESPECÍFICOS)

OBJETIVO GENERAL

Determinar los acontecimientos vitales generadores del estrés académico asociado al rendimiento académico en jóvenes universitarios universidades nacionales Región Ancash 2015.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los acontecimientos vitales físicas generadores de estrés académico.
- Evaluar los acontecimientos vitales psicológicos generadores estrés académico.
- Evaluar los acontecimientos vitales comportamentales generadores de estrés académico.
- Identificar los acontecimientos vitales de enfrentamiento generadores de estrés académico.
- Relacionar los acontecimientos vitales: físicas, psicológicas, comportamentales y de enfrentamiento generadores de estrés académico
- Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo Huaraz y la Universidad Nacional Santa Chimbote.
- Intensidad del acontecimiento vital generador el estrés académico con el rendimiento académico en jóvenes universitarios universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo Huaraz y la Universidad Nacional Santa Chimbote.

2.1.4 JUSTIFICACIÓN

Porque es necesario hacerlo y a quien y como beneficiará

La presente investigación tiene por finalidad identificar la relación existente entre los acontecimientos vitales generadores de estrés académico con rendimiento académico de los estudiantes de las universidades nacionales de la Región de Ancash, a partir de los

resultados se podrá identificar el papel que juega la variable “institución universitaria y así valorar el estrés académico de esos mismos estudiantes universitarios.

A partir de lo anterior se propone, mediante esta investigación, difundir los resultados obtenidos para que sirvan de base en futuras investigaciones, incluir en el proceso de formación académico universitaria talleres de consejería y tutoría que permitan elevar y mantener su nivel académico en el alumno, mejorando su desarrollo personal, de tal forma que logre un adecuado rendimiento académico y éxito profesional. Relevante para la educación actual preparar seres humanos integrales, es decir personas que, mediante la formación de aptitudes y la promoción de actitudes, sean capaces de desarrollar habilidades que a nivel profesional les permitan resolver con éxito los diferentes problemas sociales a que se enfrenten y/o detecte, a la vez que les posibilite tener una vida profesional más plena.

Con la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico a estudiantes universitarios de diversas facultades de las dos universidades consideradas en el estudio se pretende que los resultados encontrados, favorecerá el abordaje y la detección precisa de esta sintomatología en la población universitaria, ya que es evidente la necesidad de difundir una batería que sea efectiva para la comunidad universitaria y lograr incentivar a los profesionales docentes universitarios sobre la importancia a tener en cuenta referente al insumo alumno universitario. así como las conclusiones del análisis comparativo entre las dos instituciones UNASAM Huaraz y la UNS Chimbote, sean útiles, en primera instancia, a los mismos estudiantes a través del Oficina de Bienestar Universitario y además se proyecta alcanzar otras instancias educativas tanto al interior de la mismas universidades como en universidades similares a nivel privado y a nivel nacional.

Con esta investigación se les brindara, además, a los diversos profesionales una herramienta para actualizar y perfeccionar los procedimientos de diagnóstico y tratamiento, de igual forma, facilitará al profesional el diseño de estrategias de intervención, fortaleciendo el área de interés. Los resultados constituirán un aporte conceptual y formara parte de los registros de instrumentos contextualizados y actuales en el área de psicología educativa para la intervención en estudiantes universitarios.

2.1.5. Viabilidad del proyecto (recursos humanos, materiales, tiempo)

Esta investigación es viable y trascendental, ya que los conocimientos que aportan los diferentes autores, ayudan a confirmar los fundamentos teóricos para poder realizar la triangulación con los resultados y los resultados del estudio serán de aporte significativo que pueda contribuir a otras investigaciones que deseen profundizar y proseguir con el tema.

Para su desarrollo contamos con profesionales conocedores del aspecto conceptual y metodológico así como la realidad problemática en estudio, así como con materiales y su desarrollo está diseñado en función al tiempo concordante con el espacio en la que se ubican las dos universidades nacionales de la Región Ancash.

2.1.6 Delimitación del proyecto (donde se realizará)

El presente proyecto de investigación se desarrollará en la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo Huaraz y la Universidad Nacional de Santa Chimbote de la Región de Ancash.

2.2 .- MARCO TEÓRICO

2.2.1 Antecedentes de la investigación.

Martín I, (2007) en su trabajo: “**Estrés académico en estudiantes universitarios**”, realizado en Sevilla España. Artículo de actualización en

Psicología, dicha metodología de investigación fue cuasi experimental con el objetivo: “estudiar la relación del nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios”, en la cual concluyo: "Que los exámenes universitarios producen diversos desajustes en la salud de los estudiantes". (14)

Feldman L, et al (2008) en su trabajo de investigación sobre: **“Relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios”**; Artículo de Investigación de la Universidad Bolívar Venezuela, el cual tuvo como objetivo: “evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios”, en la cual concluyo lo siguiente: “Las situaciones de estrés académico que se reportaron con mayor frecuencia e intensidad fue las relacionadas con los exámenes y la distribución del tiempo, así como la excesiva cantidad de materiales para estudiar”, se utilizó metodología de investigación de tipo no experimental-descriptivo-correlacional, con un diseño de corte transversal. (15)

García A, (2011) en su estudio sobre: **“Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios de ciencias de la salud”**; realizado en Malaga – España. Tesis doctoral, en la cual concluyo lo siguiente: Los alumnos nóveles de nuestra Facultad manifiestan un nivel de estrés percibió débil-medio, siendo los factores de estrés académico y desorganización de la Universidad los más estresantes. Se aplicó la metodología de investigación transversal, observacional y de naturaleza correlacional. (16)

Guadarrama R, et al (2012) en su estudio sobre: **“Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios”**; realizado México. Artículo publicado en la Revista Electrónica de Psicología

Iztacala. En la cual se concluyó lo siguiente: Que el estrés puede ser una herramienta de utilidad para el universitario y desempeñarse efectivamente si así lo desea, ya que por lo general es negativa sino que ayuda a los sujetos a resolver satisfactoriamente los acontecimientos de su diario vivir. Representa uno de los principales medios de adaptación y preparación de las personas ante las amenazas y situaciones que se les presentan, sin embargo cuando no sucede así, se generan una serie de dificultades para el individuo, que lo puede llevar a la pérdida de la salud no sólo física sino mental, la metodología de investigación utilizada fue descriptivo. (17)

Serón N, (2006) en su estudio sobre: **“Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M”**, realizado en Lima – Perú. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería, en la cual concluye : “Los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes: biológicos, psicológicos y socio culturales el 64.45% de los estudiantes de enfermería se ubica en un nivel socio económico medianamente suficiente, todos en su mayoría medianamente significativos, siendo un factor estresante psicológico el de mayor proporción en un 62.8 %”, cuya metodología de investigación fue descriptivo correlacional de corte transversal. (18)

Alvarado V, (2009) en su trabajo sobre: **“Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM-2009”**, realizado en Lima – Perú. Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería, en la cual concluye: El factor personal que influye en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería con mayor jerarquía es el clima emocional familiar, luego están, en orden descendente el auto concepto académico, la vocación, la intranquilidad ante los exámenes, fuerza motivadora y la forma de ser, pensar y actuar. En cuanto al factor académico, la relación profesor-alumno es el más

influyente en el rendimiento académico, seguido por el método de enseñanza y para finalizar hallamos el mismo grado de influencia entre el plan de estudios y el horario de clases, la metodología de investigación fue descriptiva de corte transversal. (19)

2.3 Bases teóricas

2.3.1 Definición de estrés:

Según Selye definió el estrés ante la Organización Mundial de la salud (OMS) como: “la respuesta no específica del organismo o cualquier demanda del exterior”. El término proveniente del idioma inglés ha sido incorporado rápidamente a todos los idiomas, la idea, nombre y concepto se han alojado fácilmente en la conciencia popular. (22)

El estrés es considerado como un conjunto de reacciones que el individuo desarrolla frente a una situación, estímulo que exige un esfuerzo de adaptación, de modo que un factor estresante es aquel estímulo que va a provocar un estado de cambio en el individuo, entre estos factores tenemos: Factor biológico, Psicológico y Social.

López al realizar un análisis detallado de la causa generadora de estrés, observamos que está centrada en 2 factores: “esfuerzo realizado-resultado obtenido”. (23)

En acontecimientos cotidianos, cuando se producen situaciones en las que entre ambos factores existe poca desproporción, el estado resultante puede ser evaluado por el sujeto como desafío, a mayor esfuerzo y espera obtener mejor resultado. Cuando la desproporción se produce a favor de un menor esfuerzo y unos mejores resultados en la mayoría de las personas la vivencia obtenida es satisfactoria produciéndose un efecto positivo sobre su auto concepción y sobre su autoestima, sin embargo ante las situaciones en la que la desproporción juega en contra del esfuerzo realizado y no se alcanza los objetivos propuestos, ocurre un

periodo que el sujeto experimenta sentimientos y comportamientos que indican compromiso en el autoestima, este pone en marcha sus recursos materiales y sociales disponibles para modificar la situación y resolverla, se produce un agotamiento físico y emocional que comparte el desarrollo de actividades negativas, hacia el trabajo, tales como pérdida de la capacidad de relación y de la motivación progresa en ocasiones hacia sentimientos de inadecuación y fracaso.

Son notorias las manifestaciones de estrés en el estudiante universitario con respuesta a situaciones condicionantes, factores que lo provocan, puedan conducir a desequilibrio físico y emocionales en el ámbito familiar, académico, laboral; ello repercute en el rendimiento académico del estudiante observado por nuestra experiencia en la convivencia diaria, proporcionar a la institución formadora un aporte sobre factores de estrés que experimenta los estudiantes en su entorno, como repercute en el rendimiento académico y de esta manera adecuar estrategias, metodologías apropiadas con el fin de ayudar a la solución del problema y de modo garantizar el óptimo desarrollo profesional y social del estudiante universitario.

Por otra parte el estrés prepara al individuo para hacer frente a posibles demandas que se generan como consecuencia de una situación. Es así que el estrés es un estímulo saludable que alienta al individuo a buscar recursos que le permitan cumplir con sus metas, sin embargo, el estrés se vuelve peligroso cuando se mantiene por mucho tiempo por encima de las posibilidades del organismo, interfiriendo en la calidad de vida de la persona, afectando su salud física y mental, entre los que se puede incluir trastornos psiquiátricos (irritabilidad, ansiedad, suicidio, etc.), pérdida de autoestima, adquisición de conductas nocivas para la salud (consumo de alcohol y drogas), apatía, agotamiento físico, problemas psicosomáticos, etc.

2 3.2. Importancia del estudio de estrés:

Según Barraza 2017 propone un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que, desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva, permite conceptualizarlo como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos; primero, cuando se ve sometido a las demandas consideradas estresores; segundo, cuando dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas; y tercero, cuando dicho desequilibrio obliga a movilizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio inicial. Este proceso permite identificar tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (10)

2 .3.3 Teorías de estrés:

Se agrupan en tres bloques: según se considere el estrés como un estímulo, como una respuesta o como un proceso interactivo entre la persona y el medio.

a.1 Teorías basadas en la respuesta

Selye define el estrés como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico”. La respuesta va a implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, médula-suprarrenal.

Esta teoría presenta algunas limitaciones. Por una parte no es operativa ni está formulada de manera científica y por otro lado, define el *estresor* de manera redundante y circular, esto es, estresor es un estímulo que produce estrés.

De acuerdo con esta teoría, el estrés se produce cuando ocurre una alteración en el equilibrio interno del organismo y éste reacciona de forma

extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. La respuesta de estrés es por tanto extraordinaria, fundamentalmente a nivel fisiológico, implicando un esfuerzo y produciendo una sensación subjetiva de tensión ante cualquier demanda. Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardíaca, descargas hormonales, etc.)

a.2. Teorías basadas en el estímulo

En contraste con las teorías centradas en las respuestas, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o *estresores* y se interpreta que éstos perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

Se distinguen dos tipos principales de estresores (24):

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

Wertz: revisó y trató de clasificar los distintos tipos de situaciones estresantes que se han considerado hasta ahora en las investigaciones y señaló varias categorías entre ellas, procesar la información velozmente, la existencia de estímulos ambientales dañinos, la presión grupal, el aislamiento y confinamiento.

El problema que presenta esta teoría es la delimitación de las situaciones que pueden ser consideradas estresantes. Una situación puede ser muy estresante para una persona pero muy poco o nada para otra.

a.3 Teorías interaccionales

Estas teorías enfatizan el papel de los factores cognitivos (pensamientos, ideas, creencias, actitudes, etc.). Estos factores median la relación entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés.

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

Lazarus y Folkman en 1984 definen el estrés como un “conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo está valorada por la persona como algo que grava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su propio bienestar personal” (24). Es una relación dinámica y bidireccional entre la persona y el entorno.

Dos conceptos fundamentales en esta teoría son la evaluación y el afrontamiento. La evaluación es definida como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, de las respuestas personales a los estímulos relevantes y es un proceso por medio del cual los sujetos valoran la situación, lo que está ocurriendo y todo ello relacionado con el bienestar personal del sujeto. Según estos autores existen tres tipos de evaluación primaria, secundaria y terciaria (afrontamiento).

Se entiende el afrontamiento en función de lo que la persona piensa o hace y no en términos de su eficacia o resultados. Para estos autores existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, la de resolución de problemas y la segunda llamada de regulación emocional. La primera

estaría dirigida a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, buscando ayuda de un profesional que nos oriente. La estrategia de regulación emocional estaría centrada en la emoción, en reducir el distrés asociado a la situación.

Lo que diferencia el modelo interaccional de las otras aproximaciones teóricas es la gran relevancia que se le asigna a la evaluación cognitiva. En gran medida es la principal responsable de que la situación potencialmente estresante llegue o no a producir estrés en el sujeto y considera al individuo como parte activa en el proceso, interactuando con el medio ecológico.

2.3.4 Fisiopatología del estrés.

En la descripción de la enfermedad, se identifican tres fases en el modo de producción del estrés:

a.1 Reacción de alarma

El organismo, amenazado por las circunstancias se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis ubicadas en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal. El cerebro, al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo quien produce "factores liberadores" que constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros para zonas corporales también específicas. Una de estas sustancias es la hormona denominada A.C.T.H. (Hormona Adrenocorticotropa) que funciona como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal, quien bajo el influjo de tal mensaje produce la cortisona u otras hormonas llamadas corticoides. A su vez otro mensaje que viaja por la vía nerviosa

desde el hipotálamo hasta la médula suprarrenal, activa la secreción de adrenalina. Estas hormonas son las responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal.

a.2 Estado de resistencia:

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce el estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así, si el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

a.3. Fase de agotamiento:

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. El estrés también puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores (atención, percepción, memoria, toma de decisiones, juicios, etc.) Y un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales.

2.3.5 Tipos de estrés:

a.1 Distres (estrés malo): En este tipo de estrés hay un mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio hay falta de confianza e inseguridad, mantenimiento creciente del estado de alerta, incomodidad física y

tensión mental, pensamiento negativo y desconcentración. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

a.2 El Eutres (estrés bueno): Presenta un alivio de la tensión, la presión induce a la acción, alejamiento de la amenaza y tensión, hay una recompensa física y psicológica, aumenta la confianza y seguridad, el funcionamiento de la persona es óptimo y se mejora la capacidad de pensamiento y atención. Por lo tanto existe un afán de triunfo (satisfacción), buena salud y capacidad productiva.

Por ende el estrés negativo como el estrés positivo produce una respuesta del organismo frente a sus estresores.

2.3.6. Acontecimientos vitales generadores del estrés:

Los factores que generan estrés académico suele hacerse con relativa facilidad, aunque sus verdaderos alcances y limitaciones nos sean desconocidos, tal es el caso del concepto del estrés que “adolesce de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido” (25). Esta circunstancia, aplicable al concepto estrés en lo general, es transferible al estrés académico, en lo particular; sin embargo, en el caso específico del estrés académico la situación se complejiza cuando nos enfrentamos a una multiplicidad de términos (v.gr. estrés estudiantil, estrés universitario, estrés escolar y estrés de examen) y a un campo de investigación altamente disperso y sin comunicación interna (10).

En consecuencia el factor estresante se puede definir como un estímulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, físicas, psicológicos y comportamentales. Los factores estresantes crean mayores exigencias adaptativas en los individuos. Se definirán las siguientes reacciones del estrés:

2.3.6.1 Acontecimientos vitales físicas:

Son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo: sexo, edad,

enfermedad, accidentes. Las mujeres sienten mayor agotamiento emocional y una menor realización personal en comparación con los hombres, el estrés en el sexo femenino se expresa más en la esfera afectiva, en tanto que el sexo masculino se expresa más en la esfera conductual, en relación a la edad se encuentra en condiciones óptimas para la maduración a partir de su desarrollo, las características de su estilo de vida y comportamiento puede afectar su equilibrio personal en esta medida el estrés afecta directamente este equilibrio como una consecuencia de factores externos al organismo.(11)

Signos y síntomas:

- .- Trastornos en el sueño
- .- Fatiga Crónica
- .- Dolor de cabeza o migrañas
- .-Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea
- .- Rascarse, morderse las uñas, frotarse
- .- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

2.3.6.2 Acontecimientos vitales psicológicos:

Se refiere a las características de personalidad de cada individuo que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar un problema a nivel conductual y emocional, ejemplo: sentimientos de inferioridad, dificultad para controlar situaciones problemáticas, temor al error, inseguridad, trastornos de ansiedad, tendencia a la depresión, mayor dificultad de concentración y memoria, deterioro de la capacidad del juicio y razonamiento, desmotivación, y aislamiento entre otros. Según Dávalos “Se encuentran personas propensas al estrés, aquellas que se caracterizan por estar irritables, agresivos, impulsos tensos y competitivos, ya sea en su medio ambiente y con ellos mismos y sus relaciones interpersonales son problemáticas, también existen personas que interiorizan su respuesta al estrés; que se caracterizan por ser pasivos, resignados y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, siempre controlando las experiencias de hostilidad y

deseosos de aprobación social finalmente las personas que son tranquilas(o), confiadas(o), relajadas(o), abierto a las emociones , se caracterizan por ser antisociales”(15)

Signos y síntomas:

- .- Inquietud
- .-Sentimientos de depresión
- .- Ansiedad angustia o desesperación
- .- Problemas de concentración
- .- Sentimientos de agresividad o irritabilidad

2.36.3. Acontecimientos vitales comportamentales:

Son elementos presentes en el ambiente universitario, donde se desenvuelve la persona, también está comprendida las características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés.

Signos y Síntomas:

- .- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
- .- Aislamiento de los demás
- .- Desgano para realizar las labores universitarias
- .- Aumento reducción del consumo de alimentos

2.3.6. 4 Acontecimientos vitales de afrontamiento:

La capacidad estresante de estos factores está determinada por una parte, por la valoración subjetiva que realiza la propia persona en función de su nivel individual de tolerancia a los estímulos estresantes, y por otra parte , por la intensidad o grado de tensión bajo la que deba funcionar, así por ejemplo, buena parte del estrés es auto-inducido como en el caso de la gente que lleva una carga mayor al que pueda tolerar, que reacciona de manera muy pesimista ante los hechos o que se mezcla las situaciones que desde el inicio, sabía que estaban destinadas al fracaso.

El ser humano aprende sus pautas de conducta dentro de una familia influida por las pautas de una cultura influenciada por

factores económicos, sociales, políticos, culturales, étnicos, religiosos etc. La familia es el conjunto indivisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan sus miembros. De otro lado las diferentes situaciones socioeconómicas y su ubicación en áreas rurales y urbanas inciden necesariamente sobre los integrantes de la familia y su dinámica.

Además, se entiende que no solamente un ámbito familiar y/o laboral pueden ser fuentes potenciales de estrés, también debemos tener en cuenta dentro de las responsabilidades familiares o civiles, el estrés causado por “presiones de estudio”. Esto puede darse más frecuentemente en estudiantes universitarios.

Los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de ansiedad, estrés, más aun en fechas de exámenes y situaciones como el ser examinado por un profesor con ciertas características que lleve al estudiante a sentirse presionado o nervioso, los factores ambientales: iluminación adecuada o artificial, el ruido del ambiente así también las actividades en el ambiente laboral: las cargas de trabajo excesiva, autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, responsabilidades importantes todo esto genera insatisfacción, tensión, disminución del autoestima, sensación de amenaza de acuerdo con la valoración y las características de las personas.

(14)

Específicamente, entre los diversos factores potencialmente estresantes, este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresantes académicos, los escasos proyectos o trabajos han demostrado la exigencia notables por conseguirlo.

El estrés es una parte normal de la vida de toda persona y en bajos niveles es algo bueno, ya que motiva y puede ayudar a ser más productivo.

Sin embargo demasiado estrés o una respuesta fuerte al estrés es dañino. Esto puede predisponer a tener una salud general deficiente, al igual enfermedades físicas y psicológicas específicos como una infección, cardiopatías o depresión. El estrés persistente puede llevar a que se presente ansiedad y comportamientos malos como comer demasiado y consumir alcohol o drogas.

Estos factores pueden interactuar de forma positiva o negativa con los elementos estresores del entorno, por lo tanto afecta en general a la calidad del trabajo, la producción y la satisfacción.

2.4 Rendimiento académico:

El rendimiento académico en universidades latino americanas en general y peruanas en particular es bastante deficiente. El rendimiento académico, es una variable multi causada, integrada por variables provenientes del propio alumno, docente y contexto.

La psicología educativa acepta que el proceso de enseñanza aprendizaje genera sentimientos de ansiedad, estrés, depresión ya que empieza con un momento de excitación, cuando el sujeto se siente impresionado ante una experiencia desconocida, hay una actitud interrogativa, despierta su voluntad de saber y conocer, se origina e intensifica la tensión. Requena “El rendimiento académico es fruto del esfuerzo y capacidad de trabajo del estudiante, de horas de estudio, competencias y entrenamiento para la concentración, todo esto es verdad, sin embargo también hay otras muchas variables como el entorno relacional, medio interno que inciden en el rendimiento académico”. (15)

Rendimiento significa producción de una cosa en actividad” Para Emiliano Romero: “la evaluación del rendimiento es cualitativa y cuantitativas, es cualitativa cuando se aprecia subjetivamente los resultados de la educación, es cuantitativa cuando mide subjetivamente al juicio de la realidad que arroja las pruebas. (26)

Según Enríquez “rendimiento es el resultado del aprendizaje, expresado en términos de conducta, en función de las metas

educacionales (normas), y de los factores psicosociales condicionantes (hechos), para cumplir con este proceso es necesario que el estudiante este motivado para aprender, que sea capaz de aprender que este en un entorno social y académico que favorezca el aprendizaje y que la enseñanza resulta asequible, comprensible y efectiva.”(27)

Jiménez” la evaluación del rendimiento académico se realiza no solo para conocer lo que los alumnos han asimilado en determinado periodo de aprendizaje, sino y también para apreciar la capacidad de los alumnos, la bondad de las actividades, de los métodos, programas, materiales de enseñanza, preparación e interés de los profesores la organización de la escuela; con el objeto de mejorar y remediar las deficiencias que pudieran existir.”(28)

Rivero “Es necesario destacar que el rendimiento académico no está determinado solamente por las experiencias de aprendizaje y la calidad de enseñanza brindada, intervienen factores relacionados con las características del estudiante biológicas, psicológicas, familiares)”. (29)

Los factores que intervienen en el rendimiento académico se dividen en: factores externos o exógenos y factores internos o endógenos. Entre los factores externos se incluyen: ambiente familiar, ambiente escolar, y ambiente social, ambiente geográfico, son condiciones de estímulo que actúan sobre el organismo y determinan su comportamiento de la persona. Entre los factores internos se consideran: aspectos fisiológicos y psicológicos, estos procesos internos o mediadores, condicionan al organismo para determinado comportamiento, ejemplo: motivaciones, expectativas, nivel de pensamiento, estado de nutrición, edad, sexo, características socioculturales.

2.4.1 Factores que inciden en el Rendimiento Académico

Según los estudios realizados en Latinoamérica, se tiene que existen diversos factores asociados al rendimiento académico de los estudiantes, he aquí un listado de manera gruesa, sin explicar sus interrelaciones ni el peso relativo que tiene en el mejoramiento de los aprendizajes dado a que es información que se encuentra en investigaciones revisadas una y otra vez en diversos estudios de países y regiones.

De acuerdo a los estudios realizados por Briones en 1996, éste afirma que “teniendo en cuenta las posibilidades de incidencia y manipulación por parte de los actores más directamente implicados en las acciones que los potencian en tanto posibilitadores de un mejor rendimiento en un corto plazo”. Entre ellos figuran los siguientes: La escuela, su organización y administración; los profesores; los procesos pedagógicos; los alumnos; la familia; la comunidad; la municipalidad y el ministerio.

Cabe indicar que los factores mencionados anteriormente son diversos; sin embargo, en el marco de la presente investigación resulta fundamental, al margen de los demás factores, centrarse en los procesos pedagógicos, los profesores y los alumnos, por ser aquellos factores que más están involucrados en el tema de estilos de aprendizaje.

a.1 Docentes: En este sentido, nos centraremos únicamente en el aspecto de dominio de los contenidos y estrategias metodológicas para comunicarlos, al margen de otros aspectos, ello debido a que “los profesores que tienen dominio de los contenidos comprendidos en el proceso de la transmisión y de estrategias metodológicas necesarias a su comunicación, obtienen mejores logros en sus alumnos”. Esto es crucial destacarlo, puesto que el dominio de los

contenidos y la metodología son asumidas como especialización profesional y responsabilidad del maestro para lograr una mejor dotación y comprensión de los conocimientos en los estudiantes.

a.2. Alumnos: Dentro de esta variable, existen diversos aspectos relacionados con el rendimiento académico, así tenemos desde un macro, como es el caso del estado nutricional, en el cual se afirma que es la base para asegurar las condiciones mínimas en las cuales se da el proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero también existen otras variables que atacan directamente al educando como es el auto imagen del alumno y las necesidades de los mismos.

La primera, afirma que aquellos alumnos con un auto imagen positiva tienen una alta posibilidad de generar mejores logros de aprendizaje. Por último, en cuanto a las necesidades de los alumnos, se precisa en cuatro campos: necesidades de conocer sentimientos y significados de las actividades, es decir, comprender lo que trabajan en clase, para lo cual se hace necesario herramientas para potenciar la capacidad de “aprender a aprender”; necesidades de revisión de tareas y evaluación, como mecanismo para verificar el rendimiento académico; necesidades de desafíos, que se concretiza en el nivel motivación y la necesidad que se respeten sus estilos de aprendizaje, lo que implica presentar la información de diversas maneras para que el niño comprenda mejor los diversos significados que están en los textos escolares.

2.4.3 Tipos del Rendimiento Académico

En la moderna teoría del proceso instructivo se conocen tres facetas del rendimiento académico:

a.1. Rendimiento Conceptual:

Es aquel que tiene como base el universo de la información acerca de la descripción y explicación de las cosas, fenómenos, hechos. Como manifestaciones de la realidad.

a.2. Rendimiento Procedimental:

Denominado también procesal, es aquel referido acerca de cómo hacer, cómo realizar algo, en cuanto a soluciones de necesidades de diversos tipos.

Comprende un conjunto de pautas, reglas, prescripciones que determinan una suerte de camino lógico de hacer.

a.3 Rendimiento Actitudinal:

Está relacionado con la respuesta afectiva, en las que son evidentes las declaraciones de voluntad del sujeto del aprendizaje, luego que ha participado de las actividades académicas del proceso instructivo.

2.4.4 Evaluación del Estilo de Aprendizaje.-

Los estilos de aprendizaje deben ser evaluados para su respectiva aplicación en el campo educacional.

El sistema de evaluación es continuo e integral, tiende a estimular y desarrollar las capacidades, aptitudes y actitudes críticas y creativas del estudiante. El sistema de evaluación debe abarcar evaluaciones de diagnóstico, de proceso y de promoción, considerando los contenidos declarativos, procedimentales y actitudinales. El sistema de evaluación debe estar especificado en el silabo del curso. (29)

La escala de calificación es única para todos los cursos que se desarrollan en la Universidades Nacionales de la Región Ancash se sujeta al sistema vigesimal, de cero (00) a veinte (20). La nota mínima aprobatoria es once (11). Si el promedio final tiene como fracción decimal 0.5 ó más, se redondeará a la unidad inmediata superior.

De acuerdo a los estudios realizados no se puede precisar lo que es un estilo de aprendizaje, porque existen múltiples definiciones sobre el concepto de estilos de aprendizaje y resulta difícil una definición única que pueda explicar adecuadamente aquello que es común a todos los estilos de aprendizaje descritos en la literatura. Esta dificultad se debe a que se trata de un concepto que ha sido elaborado desde perspectivas muy diferentes. En general, la mayoría de autores aceptan en que el concepto de aprendizaje se refiere básicamente a rasgos o modos que indican las características y las maneras de aprender de un alumno.

La evaluación del rendimiento académico del estudiante tiene como objetivo examinar su desempeño en el proceso de formación, teniendo en cuenta sus condiciones y capacidades. Para lo cual se utilizara una Matriz de Valoración elaborada en el Taller de Investigación 2006 utilizado por Segundo.

Dimensiones (Evaluaciones)	Indicadores
Científico	Excelente (18-20)
Formativo	Muy bueno (16-17)
Continuo	Bueno (13-15)
Sumativa.	Regular (11-12)
	Deficiente (00-10)

Para los fines de la investigación de aplicar de acuerdo al reglamento de estudios vigente de las universidades en estudio

2.4.4 TERMINOS BASICOS:

Acontecimientos generales.- Un factor estresante se puede definir como un estímulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, físico, psicológico, comportamental y de afrontamiento. Los factores estresantes crean mayores exigencias adaptativas en los estudiantes universitarios.

Acontecimientos físicos.- Intervienen en la causación inmediata del comportamiento, los mecanismos por lo que los estímulos se integran dentro del sistema nervioso central como dicha representación del entorno produce cambios en el estado interno del organismo como: el estado de la salud regular, presencia de dolor de cabeza, tensión muscular, insomnio y trastornos digestivos.

Acontecimientos psicológicos.- Las dificultades emocionales y de la conducta en los alumnos constituye un serio y difícil problema tanto para la educación y la salud mental de los alumnos se llegó a presentar: inseguridad, falta de concentración, poca responsabilidad, falta de confianza.

Acontecimientos Afrontamiento.- Es el resultado de la evaluación del conocimiento adquirido en determinado proceso de formación. Asimismo se refiere que es lo que una persona ha aprendido de un determinado proceso de formación o instrucción. Es el resultado del aprendizaje logrado durante la formación en una institución educativa. El rendimiento académico en los distintos niveles

educativos es el resultado de una constelación de factores.

2.5 HIPÓTESIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Existe relación significativa entre acontecimientos vitales: físicas, psicológicas, comportamentales y afrontamiento generadores del estrés académico con el rendimiento con calificación regular en estudiantes de las Universidades nacionales Región Ancash 2015.

2.5 Variables y su operacionalización

- **Variable Independiente:** Acontecimientos vitales generadores del estrés.
- **Variable Dependiente:** Rendimiento académico.

3.- ASPECTO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de investigación:

Se caracteriza por utilizar métodos y técnicas cuantitativas por ende tiene que ver con la medición de las unidades de análisis y el tratamiento estadístico, con la finalidad de alcanzar y descubrir nuevos conocimientos.

3.2 Tipo de investigación:

Tipo de investigación:

El presente proyecto de investigación es:

- De acuerdo a la participación del investigador es: Observacional, porque no existirá intervención del investigador, los datos reflejaran la evolución natural de los eventos, ajena a la voluntad del investigador.
- De acuerdo al tiempo de recolección de datos es: Prospectivo, los datos necesarios para el estudio serán recogidos a propósito

de la investigación. Por lo que, se tuvo control del sesgo de medición.

- De acuerdo a las veces de investigación es: Transversal, todas las variables serán medidas en una sola ocasión.
- De acuerdo al número de variables de estudio es: Analítico, porque el análisis estadístico es bivariado, y se planteara y pondrá a prueba una hipótesis.
- Diseño de la investigación

El diseño de la investigación será cuantitativo, no experimental de corte transversal de tipo correlacional.

3.3. *Diseño de la investigación*

Para Arias, F. (2006) “El diseño es la estrategia adoptada por el investigador para responder el problema planteado”. El diseño de la presente investigación será de campo, no Experimental en los servicios

El estudio realizado se puede caracterizar como una investigación diagnóstico, descriptiva, transversal y correlacional, no experimental.

3.4 Método:

Proceso ordenado que comprende un numero de etapas y secuencias contempladas en la estructura del proyecto de investigación a partir de ello formular cuestiones en base a las observaciones de la realidad y la teoría ya existente contrastando y generar opiniones proyectivas en base a unidad de análisis.

DIAGRAMA SIMBOLICO:

$$\begin{array}{l} M_1 \quad O_1 X \text{-----} Y \\ M_2 \quad O_2 X \text{-----} Y \end{array}$$

DONDE

M_1 M_2 son las muestras integradas por estudiantes universitarios de las universidades de UNASAM Huaraz y UNS- Chimbote ; O_1 O_2 son las mediciones de la muestra y X representa los acontecimientos vitales: físicas, psicológicas, comportamentabilidad y afrontamiento a los generadores del estrés académico y rendimiento académico está representado por Y .

3.5. Población o universo

Canales (2003), dice que: “La población se refiere a un conjunto de unidades de las que se desea tener información y sobre lo que se va a generar conclusiones, puede ser definida como el conjunto finito de elementos personas o cosas pertinentes a una investigación y que generalmente suele ser inaccesible

La población objeto de estudio, estará conformada por 10,343 estudiantes de la Universidad de Santiago Antúnez de Mayolo Huaraz y la Universidad Nacional Santa Chimbote matriculados en el semestre 2015-I -II

Se utilizara un muestreo representativo no probabilístico proporcional al número de alumnos adscritos a cada escuela facultad y universidad de las un universidades seleccionadas para el estudio.

Criterio de inclusión:

- Estudiantes universitarios matriculados de I a X semestre matriculados en el semestre 2015 I II en cada una de sus universidades vale decir en UNASAM Y UNS...

- Estudiantes universitarios que aceptan participar voluntariamente y estar matriculados en el semestre 2015 I II en la UNASAM Y UNS
- Estudiantes universitarios que aceptan participar voluntariamente y estar matriculados en el semestre 2015 I II en la UNASAM Y UNS

Criterio de Exclusión:

- Estudiantes universitarios matriculados que no están matriculados en el ciclo I al X en el semestre 2015 I- II en cada una de sus universidades vale decir en UNASAM Y UNS.
- Estudiantes universitarios que no aceptan participar voluntariamente del semestre 2015 I II en la UNASAM Y UNS
- Estudiantes universitarios que se retiran voluntariamente por problemas personales e institucionales de la UNASAM Y UNS

3.6 Unidad de análisis y muestra

Unidad de análisis: Alumnos.

Muestra: Para determinar el tamaño de muestra requerido, se utilizara el muestreo aleatorio estratificado con afijación proporcional; el cual se utiliza cuando en la población se pueden distinguir varios colectivos (estratos) cuya presencia se desea reflejar en la muestra. Llamaremos N_1 y N_2 , al tamaño de los estratos ($N_1 + N_2 = N$); n_1 y n_2 , al número de individuos de los respectivos estratos que hay en la muestra ($n_1 + n_2 = n$).

- Primera parte:

Se realizó la siguiente fórmula estadística correspondiente al muestreo aleatorio simple:

$$n = \frac{Z^2 PQN}{(N-1)e^2 + Z^2 PQ} \dots (a)$$

Donde:

n: Tamaño de muestra

N: Tamaño de la población

e: Precisión o error 0.05

Z: Nivel de confianza 95%

P: Probabilidad de éxito (0.5)

Q: Probabilidad de fracaso (0.5)

El total de alumnos son 10343, de las cuales 6728 UNASAM y 3615 UNS.

Reemplazando valores en la ecuación:

$$n = \frac{(1.96)^2 * 0.5 * 0.5 * 10343}{(10343 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

n=370

• Segunda parte:

En el caso de muestreo aleatorio estratificado con afijación proporcional, se toma en cuenta el tamaño de cada estrato. Lo que se pretende es que la muestra mantenga, en su composición, la misma proporción de individuos que cada estrato tenga en la población.

En este caso $n_1/N_1 = n_2/N_2 = n_k/N_k$

De $n_1/N_1 = n/N$, se obtendrá $n_1 = (N_1 \cdot n)/N$... (b)

De $n_2/N_2 = n/N$, se obtendrá $n_2 = (N_2 \cdot n)/N$... (c)

Dónde:

N_1 = Estrato conformado por los estudiantes UNASAM.

N_2 = Estrato conformado por los estudiantes UNS.

n_1 = Tamaño de muestra del estrato N_1

n_2 = Tamaño de muestra del estrato N_2

n = Tamaño de muestra de la población

Reemplazando valores:

UNIVERSIDAD	Población	Muestra
UNASAM	6728	241
UNS	3615	129
TOTAL	10343	370

- Por lo tanto, la muestra obtenida para el estrato de UNASAM es de 241, mientras para el segundo estrato es de 129; lo que conforma un espacio muestral de 370 estudiantes que se incluirá en el futuro estudio.

3.7 Instrumentos de recopilación de datos. (Cuantitativos y/o cualitativos)

VALIDEZ

La validez es la ausencia de sesgos representa la relación entre lo que se mide y aquella que realmente se quiere medir, grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir". La validez será determinada a través de juicio de expertos.

El instrumento elaborado para recoger los datos requeridos y llevar a cabo la investigación, se le determina una validez de contenido, de criterio y de constructo donde se establecerá la correspondencia entre los objetivos, variable, indicadores e ítems. Para ello se solicitará la concurrencia de especialistas investigadores en ciencia de la salud.

CONFIABILIDAD

Para probar la confiabilidad, durante la recolección de los datos se tendrán en cuenta los tipos de respuesta que los participantes darán al conjunto de ítems que miden la misma variable, repreguntando cada vez que será necesario, para asegurarnos así la comprensión y claridad de las respuestas.

El instrumento que se va utilizar es la prueba piloto.

Los resultados del estudio piloto permiten concluir que el instrumento construido para la presente investigación es confiable y cumple con los criterios de validación necesaria.

TÉCNICA

La técnica se refiere al proceso de obtención de información empírica que permita la medición de las variables en estudio consideradas para las unidades de análisis, a fin de obtener los datos necesarios para el estudio del problema o aspecto de la realidad y para ello se utilizó dos cuestionarios una para motivación y otro para satisfacción laboral del profesional de enfermería respectivamente.

INSTRUMENTOS

Cuestionario

Para evaluar el estrés académico se usara el Inventario SISCO del estrés académico, prueba construida y validada por Arturo Barraza en México en el 2007 (Barraza, 2007; Malo, Cáceres & Peña, 2010; Malo et al. 2010; Puestas, 2010). Que permite evaluar el estrés académico en los estudiantes universitarios de diversas facultades de las dos universidades UNASAM Huaraz y la UNS Chimbote, Para la recolección de datos se utilizará como instrumento Ficha demográfica participativa (ver anexos). El instrumento posee una introducción que explica la finalidad del estudio y el manejo que se hará de la información.

La estructura está conformada acontecimientos vitales generales con 8 Ítems, acontecimientos físicas con 6 Ítems, acontecimientos psicológicos con 5 Ítems, acontecimientos comportamentales 4 Ítems y acontecimientos afrontamiento con 6 Ítems.

Procedimiento

Para acceder a esta muestra, se solicitara la aprobación respectiva de las autoridades universitarias correspondientes, una vez aprobada la misma, se pedirán y coordinaran los permisos

necesarios con los docentes, para contactar a los alumnos en las clases que estarán a su cargo. Antes de iniciar la evaluación, se explicara la naturaleza de la investigación y el respeto a las normas éticas del anonimato, integridad y participación voluntaria, se les pedirá su colaboración y se procederá con la aplicación de los instrumentos de medición. Aquellos alumnos que no deseaban participar no se les entregarán el cuestionario.

3.8 *Análisis estadístico e interpretación de la información:*

(Cuantitativos)

- Para la validez del instrumento se realizara una prueba piloto y para la confiabilidad se aplicara el alfa de Cronbach.
- Para el análisis descriptivo, se utilizara tablas unidimensionales y de contingencia cruzando las variables de interés, luego se realizó la prueba chi – cuadrado (χ^2) para corroborar si las variables presentan asociación o relación, también se desarrollará el coeficiente de contingencia para establecer la intensidad de relación entre las dos variables.
- Los programas utilizados para el análisis estadístico fueron Microsoft Excel y el software estadístico SPSS vs 22.

3.9 *Ética de la investigación (de ser necesario y si afecta a aspectos morales, éticos)*

Aspectos éticos de la investigación: El proyecto de investigación será aprobado por el Comité de Ética y Bioética en Investigación del hospital en estudio. Los trabajadores que desean participar en la investigación y firmaran el Documento de Consentimiento Informado.

Todos los procedimientos se realizaron en estricto cumplimiento de las normas de éticas de la Organización Panamericana de Salud (22).

La investigación se realizara con consentimiento informado consciente, libre del estudiante el cual se encontraba en estado físico, psíquico y jurídico compatible con su derecho de elegir.

3.10 ASPECTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO

3.10.1. Recursos requeridos

Apoyo del personal de Enfermería que laboran en los servicios de emergencia de las unidades prestadoras de servicio salud del callejón de Huaylas

3.10.1 Cronograma:

ACTIVIDADES	2015								
	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Revisión Bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Elaboración del Proyecto	X								
Presentación del proyecto	X								
Aprobación del proyecto		X	X						
Recolección de Datos				X	X				
Procesamiento de Datos						X			
Discusión de los resultados							X		
Redacción del Informe final								X	
Sustentación de la investigación.									X

3.10.2 Presupuesto del proyecto

DESCRIPCION	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
1.-Recursos Humanos				
Asesoramiento		1	1000.	1000.00
Sub Total				1000.00
2.-Bienes				
- Papel bond.	Und	2000	0.4	800
-Lapiceros.	Und	10	1.50	15.00
-Lápices.	Und	10	0.50	15.00
-Cartuchos de impresora.	Und	2	75.00	150.00
	Und	10	2.00	20.00
-CD.	Und	5	0.50	2.50
- Fólderres	Hora	50	1.00	50.00
-Computadora				
Sub total				1,055.50
3.- Servicios				
Tiempo a computadora.	Pagina	100	0.50	50.00
	Pagina	300	0.7	210.00
-Fotocopias.	Pagina	200	0.10	20.00
-Impresos.	Glb.	50	0.80	40.00

-Movilidad.	Glb.	24	10.00	240.00
-Alimentación.	Glb.	50	10	500.00
-Imprevistos.				
Sub Total				1,060.00
TOTAL S/.				3,115.50

4 .- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amézquita, M., Gonzáles, R. y Zuluaga, D. (2000). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de Pregrado de la universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(4), 341-356.
2. Barraza, A. (2004). *El estrés académico en los alumnos de postgrado*. Artículo publicado el 21 de Febrero en www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-77-1-el-estres-academico-en-los-alumnos-de-postgrado.html
3. Barra, E. (2008). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. Universidad de Concepción, Chile, en *Univ. Psychol.* 8(1), 175-182.
4. Labrador J, Crespo M, Cruzado, A & Vallejo, A. (1995). Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés. En J.M. Buceta y A.M. Bueno (Eds.), *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*; (pp. 75-127). Madrid: Dykinson.
5. Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y desarrollo*, 2(18), España
6. Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad pedagógica de Durando, Investigación Educativa*, 15-20.
7. Labrador J, Crespo M, Cruzado, A & Vallejo, A. (1995). Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés. En J.M. Buceta y A.M. Bueno

- (Eds.), *Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados*; (pp. 75-127). Madrid: Dykinson.
8. Castillo, G. (2007). *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor*. Ediciones Pirámide: Madrid.
 9. Bee, H. y Mitchell, S. (1987). *El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida (2da edición)*. Harla: México.
 10. Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Artículo publicado el 09 de Enero de 2007 en www.psicologiacientifica.com
 11. Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping. Advances in Theory, Research and Practice*. Londres: Routledge
 12. Chau, C. (2004). *Determinants of alcohol use among university students. The role of stress, coping and expectancies*.
 13. Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American college health* 57(5), pp. 536-543.
 14. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev Psicología y salud*. 2007; 21 (1): 31-
 15. Feldman L, et al. Relaciones entre el estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Artículo de Investigación de la Universidad Bolívar Venezuela. 2008; 7 (3): 739-751.
 16. García A. Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud. [Tesis doctoral]. Málaga, editorial Servicio de Publicaciones de la universidad de Málaga; 2011.
 17. Guadarrama R, et al. Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Rev Elec de Psicología Iztacala*, 2012; 15 (4):1532-1545.
 18. Serón N. Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M. [Tesis para

- optar grado académico de licenciada en enfermería]. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006.
19. Alvarado V. Factores que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM-2009. [Tesis para optar grado académico de licenciada en enfermería]. Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009.
 20. Cohen, S. & Lazarus, R. S. (1979). Coping with the stresses of illness. En: Stone G. C., Cohen, S. y Adler, N. E. (Eds). *Health Psychology: a handbook*. San Francisco: Jossey-Bass.
 21. Engel G. *Psicological Development in health and Disease*. Saunders, Filadelfia, 1962.
universitario. Tesis de Licenciatura en Psicología. Argentina: UAI.
 22. OMS (2010). *Salud en la adolescencia: datos poblacionales*. En Organización Mundial de la Salud.
http://search.who.int/search?q=etapas+de+la+adolescencia&ie=utf8&site=default_collection&client=es&proxystylesheet=es&output=xml_no_dtd&oe=utf8
 23. Sotelo, M., Echeverría, S. & Ramos, Y. (2009). Relaciones entre variables motivacionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Ponencia presentada en el X Congreso Nacional del Consejo Mexicano de Investigación Educativa. Veracruz: COMIE.
 24. Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, España: Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.
 25. Cooper Cary y Straw Alison (2002), *Cómo controlar eficazmente el estrés*. En una semana, Barcelona, España, Gestión 2000.com
 26. Enríquez V. Relación entre auto concepto, ansiedad ante exámenes y Rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima. [Tesis para optar grado académico de Licenciado en Psicología]. Lima- Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 1998.
 27. Enríquez V. Relación entre auto concepto, ansiedad ante exámenes y Rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima. [Tesis para

- optar grado académico de Licenciado en Psicología]. Lima- Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 1998
28. Jiménez, L., Menéndez, S. y Hidalgo, M. (2008). Un análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia. *Apuntes de psicología*, 26(3), 427-440. Sevilla.
29. Rivero R. Implicancias del proceso de adquisición cognitiva, interés vocacional, inteligencia y expectativas hacia la profesión y su relación con el rendimiento académico del alumno de la escuela de Enfermería de la marina. [Tesis]: Lima-Perú; 1998

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ANEXO N° 01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

ACONTECIMIENTOS VITALES QUE GENERAN ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS UNIVERSIDADES NACIONALES REGIÓN ANCASH

Ud. está siendo invitado a participar en una investigación sobre “estrés académico de estudiantes de enfermería asociados al rendimiento universidades nacionales Región Ancash 2015” Esta investigación está a cargo de docentes universitarios de la región.

Usted fue seleccionado para participar en esta investigación al encontrarse cursando algún semestre del nivel universitario.

Los derechos con los que usted cuenta incluyen:

Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo que no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.

Integridad: Ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial para usted.

Participación voluntaria: Tiene el derecho a abstenerse de participar e incluso de retirarse de esta investigación cuando lo considere conveniente.

Habiendo leído y comprendido las condiciones previas:

¿Desea participar en la investigación? Si No.....

.....

Firma y DNI del participante

UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ANEXO N° 02

ACONTECIMIENTOS VITALES QUE GENERAN ESTRÉS ACADÉMICO ASOCIADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN JÓVENES UNIVERSITARIOS UNIVERSIDADES NACIONALES REGIÓN ANCASH

I: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA:

1. Sexo: F ___ M ___
2. Edad: 15 a 20 () 21 a 25 () 26 a 30 () 31 a Mas ()
3. Lugar de nacimiento: _____
4. Lugar de residencia (Distrito): _____
5. Estado civil: Soltero () Casado () Conviviente () Divorciado ()
6. ¿Trabaja?: No ___ Sí ___ ¿Cuántas horas? _____

7. ¿En qué año ingresaste a la universidad? _____
8. Ciclo de estudio: I () II () III () IV () V () VI () VII () VIII () IX () X ()
- 9.- ¿Has llevado cursos por segunda o tercera vez? (Marca con una X donde corresponda): Sí No ¿Hasta cuántos cursos? _
11. Indica en qué rango se ubicó tu promedio ponderado del ciclo anterior:
Menos de 5 () Entre 6 y 10 () Entre 11 y 14 () Entre 15 y 20 ()
12. ¿Cómo percibes tu rendimiento académico en la universidad?
Muy bueno () Bueno () Regular () Malo ()
13. ¿Cómo calificas tu nivel de motivación para el estudio en la universidad?
Muy bueno () Bueno () Regular ()
14. ¿Cuánto apoyo crees que te brinda la universidad para tus estudios?
Muy bueno () Bueno () Regular ()
15. Considerando la puntuación de 0 a 10, ¿Cuánto apoyo crees que recibes en tus estudios de:
Padres _____ Familiares _____ Amigos _____ Docentes _____
Biblioteca _____ Bienestar universitario _____ Oficina de Becas _____
Oficina asesoría y tutoría _____ Oficina Psicopedagogía _____

UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYO

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ANEXO N° 03

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios. La sinceridad con que respondan será de gran utilidad para la investigación.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Sí () No ()
2. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es

algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes acontecimientos :

3. Señala con qué frecuencia tuviste los siguientes acontecimientos vitales físicos, cuando estabas preocupado o nervioso:

Acontecimientos vitales Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
3.2 Fatiga crónica (cansancio permanente).					
3.3 Dolores de cabeza o migrañas.					
3.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o					
3.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
3.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

4. Señala con qué frecuencia tuviste los siguientes acontecimientos vitales psicológicos, cuando estabas preocupado o nervioso:

Acontecimientos vitales Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
4.1 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar					
4.2 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
4.3 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.4 Problemas de concentración.					
4.5 Sentimientos de agresividad o aumento de					

5.-Señale con qué frecuencia tuviste las siguientes Acontecimientos vitales comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:

Acontecimientos vitales Comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
5.1- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
5.2 Aislamiento de los demás.					
5.3 Desgano para realizar las labores universitarias.					
5.4 Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

6.-Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento para

enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

Acontecimientos vitales de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
6.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
6.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
6.3 Elogios a sí mismo.					
6.4 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
6.5 Búsqueda de información sobre la situación.					
6.6 Valores y confidencialidad (verbalización de la situación que ocupa).					

ANEXO N°04

FORMATO DE ESCALA DE CALIFICACION

Código del estudiante:.....

Ciclo que cursa:.....

Escuela Profesional

Universidad.....

Asignaturas	Créditos	Notas	Promedio ponderado.

--	--	--	--

$$\text{POMEDIO PONDERADO} = \frac{\sum(\text{NOTAS})(\text{CREDITO})}{\sum(\text{CREDITO})}$$