



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
PROGRAMA DE DOCTORADO EN ENFERMERÍA
CON ENFASIS EN SALUD INTERNACIONAL

**EI ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO Y SU RELACIÓN CON LAS
ESTRATEGÍAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA DEL ESTUDIANTE
DE ENFERMERÍA, DESDE LA PERSPECTIVA DEL MODELO DE
ADAPTACIÓN DE ROY.**

AUTORA: EDELMIRA ANTONIA PINEDA DE OSEGUEDA

DIRECTORA DE TESIS: DRA. YOLANDA MARÍA GONZÁLEZ W.
CODIRECTORA: DRA. MARTHA WHETSELL

**TESIS PRESENTADA COMO REQUISITO PARA OPTAR AL GRADO DE
DOCTORA EN ENFERMERÍA CON ÉNFASIS EN SALUD INTERNACIONAL**

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

2019

AGRADECIMIENTO

Expreso mis agradecimientos por la realización y culminación de la tesis Doctoral:

Primeramente, a Dios y a la Virgen de Guadalupe, quienes son mi guía en mi vida personal y profesional.

A mis padres: Ana Leticia Flores de Pineda y Victoriano Pineda, por darme la vida y los cimientos de motivación para la superación y segura que desde el cielo están felices de mi triunfo.

A mi esposo: Miguel Ángel Osegueda Torres, por ser mi amigo, mi compañero de estudios de la infancia y sigue siéndolo en mis metas personales y profesionales, mi asesor personal para no caer y debilitar mis metas y proyectos de vida y por su amor y comprensión en nuestra vida matrimonial.

A mis hijos Juan José, Miguel Ángel y Sandra Michell, por ser mi inspiración de superación y ser ellos comprensibles por mis ausencias en eventos importantes, pero confiada en su madurez personal y orgullosos de mis triunfos.

A mis profesores de Educación Primaria en la Escuela Urbana Mixta de la ciudad de Jiquilisco a Doña Pasita Cisneros, Luisa de Valdez, Dagoberto Domínguez, así mismo a los maestros de Tercer ciclo de Jiquilisco: Don Marcelino Sánchez, Doña Mary, Doña Carmen , don Reynaldo Varela, Doña Chita Fisher, Doña Disnarda de Cruz y los maestros del Instituto Nacional de Usulután :Don Billy Abrego, Sebastián Zuniga, Esteban Mártir, Señor Zelaya, señor Marroquín, Don Miguelito Velázquez, hombres y mujeres en las distintas etapas de la educación que han marcado en mi vida, recuerdos de enseñanza personal y profesional y los que cimentaron el amor al estudio, perseverancia y éxitos para triunfar en la vida.

Otros maestros y maestras que los recuerdo con mucho cariño y agradecimiento desde la Escuela Nacional de Enfermería de San Salvador y formación de Licenciatura en enfermería: Lic. Consuelo Olano de Elías, Sonia Meléndez de Castro (QDDG), Lic. Reyna De la O de Cruz,

Magdalena de Martínez, Maestra Yolanda Rivera, Lic. Delmy Sonia Domínguez de Figueroa, Lic. Leticia de Bonilla, Sra. de Torres, Lic. María Ester. Moreno de Hernández (QDDG); quienes fomentaron y han marcado con su ejemplo el amor y vocación por la profesión de enfermería.

Al Maestro Froilán Rivas, profesor de la Maestría en Administración de la Educación, por sus enseñanzas y modelaje sobre la Educación Superior y el apoyo y asesoría en la investigación científica.

Un especial agradecimiento a mi directora de tesis Doctoral, Dra. Yolanda González y Codirectora y Dra. Martha Whetsell, por ese acompañamiento y asesoría académico y personal para enfrentar el reto del Doctorado

A mis tutores de la pasantía Doctoral: Dra. Aracely Díaz y Dr. José Francisco Licon, por su entrega y acompañamiento en esta etapa de estudio Doctoral.

Al Dr. Agustín Tristán por su asesoría estadística.

A mi jefa, amiga y compañera de trabajo, Dra. Zoila Marina de Guadrón, por su gestión para el apoyo del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de la República de El Salvador (IEPROES), para colaborar con una parte financiera en una etapa de la carrera y así también apoyar para los permisos de ausentarme del trabajo para cumplir la meta.

A los estudiantes y docentes que me apoyaron como validadores del instrumento.

A los estudiantes sujetos del estudio, les agradezco enormemente, porque sin su apoyo no hubiese sido posible hacer la investigación.

A mis amigas, amigos, familiares y todos los que me acompañaron en este proceso, con palabras motivadoras para llegar a la meta, les doy mis agradecimientos y estima.

DEDICATORIA

Dedico este triunfo a Dios y la Virgen de Guadalupe por estar presente en cada momento de los altos y bajos para cumplir la meta.

A la memoria de mis padres, por su orgullo de verme triunfar en mi vida profesional y personal y con seguridad que desde el cielo han seguido mis pasos.

A mi familia y en especial a mi esposo, mis hijos, mis nietos: José Miguel, José Mauricio, Miguel Ángel, Elisa Cristina y Alex Eduardo, con mucho amor y ejemplo de superación y que no existe edad para estudiar.

A mis hermanos, mis tías y en especial a mi tía Deysi López, por estar en el acompañamiento y estar pendiente de mi superación.

A mis maestros y maestras de Educación Primaria, básica, Media y Superior por compartir conmigo sus experiencias y conocimientos.

A los profesores y estudiantes que colaboraron en el desarrollo de la investigación. mis agradecimientos y estima.

A la Doctora Sor Callista Roy, Teorista de enfermería por su confianza y acompañamiento como guía teórica para la realización de la tesis, a las Doctoras: Yolanda González, Diamantina Cleghorn, Yariela González y Lydia de Isaac, por atender en su casa de estudios y apoyarme con sus conocimientos. Así mismo a la vinculación Universidad de Panamá a través de la gestión de la Maestra. Elba de Izasa y ALADEFE, al apoyarme con beca parcial y poder enfrentar el reto financiero. A mis compañeras del Doctorado en especial a Mileyda y Magaly, por su amistad y por ayudar a sentir menos la ausencia de estar fuera de mi casa y apoyarme en los momentos necesarios para seguir y cumplir la meta.

INDICE
CONTENIDO

Contents

AGRADECIMIENTO	ii
DEDICATORIA	iv
INDICE.....	v
CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	xiii
RESUMEN	14
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO I: MARCO CONCEPTUAL	19
1.1 Delimitación del problema.....	19
1.2 Descripción del problema	22
1.3 Justificación	25
1.4 Antecedentes	27
1.5. Planteamiento del Problema.....	36
1.6. Objetivos	38
1.6.1 General.....	38
1.6.2 Objetivos Específicos.....	38
1.7 Propósito	39
1.8 Hipótesis.....	40
1.9 Variables	40
1.10 Definición conceptual y operacional de variables.....	41
1.11 Propositiones Teóricas	42
CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIAL	44
2.1. Antecedentes de formación del profesional de enfermería en El Salvador.....	45
2.2 Marco Normativo.....	48
2.3 Consideraciones sobre el estrés.....	49
2.3.1. Conceptualización de estrés	50

2.3.2. Definiciones del estrés.	52
2.3.3 Estrés académico.....	53
2.3.4. Cómo detectar el estrés académico, cómo prevenir y afrontarlo	58
2.3.5 Cómo prevenir y afrontar el estrés académico	59
2.4 Factores desencadenantes del estrés en enfermería.....	60
2.5 Estrés laboral relacionado a funciones del profesional en enfermería.	62
2.5.1 Afrontamiento	63
2.5.2 Estrategias de afrontamiento	64
2.5.3 Resiliencia.....	65
CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO	67
3.1 El estrés y la perspectiva de Selye	68
3.2 El estrés y la perspectiva de Lazarus.....	68
3.3 Fases del estrés.....	69
3.4 Evaluación cognitiva.....	71
3.5 Estrés académico.....	72
3.6 Factores desencadenantes del estrés en enfermería.....	74
3.10. Proceso de afrontamiento y adaptación.....	78
3.11. Teoría de afrontamiento transaccional (Lazarus y Folkman).....	79
3.12. Modelo de Adaptación de Callista Roy.....	82
3.13 Resiliencia.....	88
CAPITULO IV: MARCO METODOLOGICO	93
CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO	94
4.1 Tipo de estudio.....	94
4.2 Diseño	95
4.3 Fundamentos filosóficos del método cuantitativo.....	98
4.4 Procedimiento	100
4.5. Validación y rigor científico de la investigación cualitativa.....	101
4.6 Universo	102
4.7 Población.....	102
4.8. Muestreo.....	103
4.9 Criterios de Selección	103
4.10 Proceso de selección, autorización y validación de los instrumentos.	104

4.11 Validez y confiabilidad de los instrumentos originales	106
4.11.1 Fiabilidad de los instrumentos originales.....	106
4.11.2. Confiabilidad y validación de instrumentos del estudio	111
4.11.3. Validación de apariencia de escala de estresores académicos percibidos.....	113
4.11.4 Pruebas de fiabilidad. Consistencia Interna de los Reactivos	121
4.11.5. Escala de Estresores Académicos Percibidos.....	121
4.11.6 Validez de Constructo	124
4.11.7 Análisis Factorial Exploratorio	124
4.11.8 Análisis de la fiabilidad del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).....	127
4.11.9 Validez de Constructo	128
4.11.10 Análisis de la fiabilidad del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)	130
4.12 Procedimientos para la obtención de información.	130
4.13. Recolección de datos e información	132
4.14 Consideraciones éticas	133
4.15 Descripción del proceso de la fase cualitativa	136
4.16. Definición de categorías.....	139
CAPÍTULO V RESULTADO.....	142
5.1 Proceso y resultado del método cuantitativo.....	143
5.2 Resultado obtenido de la hoja de datos demográficos	144
5.2 Resultado de Escala de Estresores Académicos Percibidos.....	153
5.3 Resultado de Inventario de Estrategias de Afrontamiento	173
5.4 Resultado de Escala breve de Resiliencia	185
5.5. Prueba de Hipótesis.....	187
5.6 Correlaciones entre Estrés percibido y Estrategia de Afrontamiento.....	189
5.7. Proceso y resultado del método cualitativo.....	193
5.8. Pasos para estudio cualitativo	193
5.9 Proceso de etiquetación y categorías.....	194
5.10 Definición de Categorías:.....	197
5.11. Resultados del análisis de contenido.....	198
5.12. Resultados de análisis de contenido por sede y regionales	201
5.14 Triangulación de resultado de análisis de contenidos por sede y regionales	208
DISCUSIÓN.....	211

LIMITACIONES DEL ESTUDIO	214
CONCLUSIONES	215
RECOMENDACIONES	220
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	225
ANEXOS	241
Anexo 1. Síntesis de los indicadores sociodemográfico	242
Anexo 2. Resumen de sociodemográfico según Sede.....	243
Anexo 3.- Hoja de datos sociodemográficos.....	244
Anexo 4. Escala de Estrés Académicos Percibido	246
Anexo 5.- Inventario de estrategias de afrontamiento.....	249
Anexo 6. Escala Breve De Resiliencia: Habilidad para Sobreponerse.	252
Anexo 7. Propuesta de intervención para disminuir el estrés académico del estudiante de enfermería.....	253
Anexo 8. Curso de Afrontamiento al estrés para estudiante de enfermería	256
Anexo 9.- Carta motivacional para estudiantes de enfermería.....	259
Anexo 10- Consentimiento informado.....	261
Anexo 11. Carta de autorización de uso de Inventario de Afrontamiento al estrés.	262

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de investigación.....	120
Figura 2. Sexo de los estudiantes	145
Figura 3. Edad de los estudiantes	146
Figura 4. Estado conyugal.....	146
Figura 5. Ocupación de los estudiantes.....	146
Figura 6. Quién paga los estudios.....	148
Figura 7. Promedio de Ingreso mensual.....	150
Figura 8. Número de horas que utiliza para estudiar.....	151
Figura 9. Número de estudiantes según asignaturas reprobadas.....	152
Figura 10. Cuando el profesor de la clase y luego nos examina	155
Figura 11. Cuando los diferentes profesores esperan cosas diferente	156
Figura 12. El profesor da por hecho que tenemos cosas que no nos han enseñado.....	156
Figura 13. Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos	157
Figura 14. Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas...	158
Figura 15. Por el excesivo número de asignaturas.....	160
Figura 16. Por las demandas excesivas y variadas que me hacen	160
Figura 17. Escases de tiempo para estudiar	161
Figura 18. Por el cumplimiento de los plazos o fechas de las tareas encomendadas.....	161
Figura 19. Por la excesiva cantidad de información que me proporciona en la clase.	162
Figura 20. Por el excesivo tiempo para dedicarle lo necesario.	162
Figura 21. Porque no dispongo de tiempo para dedicarle lo necesario a las asignaturas.....	163

Figura 22. Por la excesiva carga de trabajo.....	163
Figura 23. Por el excesivo número de clases.	164
Figura 24. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige	164
Figura 25. Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado.....	168
Figura 26. Cuando se acercan los exámenes.	169
Figura 27. Evaluación de los factores de la escala de estresores académico.....	172
Figura 28. Estrategias de resolución de problemas.....	174
Figura 29. Estrategia de Autocrítica.....	176
Figura 30. Expresión emocional.....	177
Figura 31. Pensamiento desiderativo.....	179
Figura 32. Apoyo social.....	180
Figura 33. Reestructuración cognitiva.....	182
Figura 34. Evitación de problemas	183
Figura 35. Retirada social.....	184
Figura 36. Situación problemática de la población.....	198
Figura 37. Problemáticas de estudiantes de San Salvador.....	201
Figura 38. Problemáticas de estudiantes de Santa Ana.....	203
Figura 39. Problemáticas de estudiantes de San Miguel.....	204
Figura 40. Presencia de estrés por sede y regionales.....	206

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categoría de eventos estresores.....	56
Tabla 2. Distribución de estudiantes de tercer año de la carrera de tecnólogo en Enfermería...	103
Tabla 3. Escala de estresores académicos para evaluación de estudiantes universitarios.....	107
Tabla 4. Descripción validez y confiabilidad según la adaptación de Cano y otros.....	108
Tabla 5. Validación de apariencia del inventario de estrategias de afrontamiento.....	117
Tabla 6. Validación de la Escala de Resiliencia: Habilidad para sobreponerse.....	120
Tabla 7. Alfa de Cronbach según factor.....	123
Tabla 8. Alfa de Cronbach según factor de aplicación de estresores.....	124
Tabla 9. KMO y prueba de Bartlett de la escala de estresores académicos.....	125
Tabla 10. Estructura Factorial con Rotación VARIMAX de la Escala de estresores académicos.	126
Tabla 11. Alfa de Cronbach según factor	128
Tabla 12. Estructura factorial del instrumento inventario de estrategias de afrontamiento.....	129
Tabla 13. Distribución de la población por sede de estudio y sexo.....	144
Tabla 14. Edad de los estudiantes encuestados.....	145
Tabla 15. Quien paga los estudios.....	147
Tabla 16. Con quién vive.....	148
Tabla 17. Ingreso mensual.....	149
Tabla 18. Deficiencias metodológicas del profesor.....	154
Tabla 19. Sobrecarga académica del estudiante.....	159
Tabla 20. Creencias sobre el rendimiento académico.....	165
Tabla 21. Intervenciones en público.....	166
Tabla 22. Clima social negativo.....	167

Tabla 23. Exámenes.....	168
Tabla 24. Carencia de valor de los contenidos.....	170
Tabla 25. Dificultades de participación.....	171
Tabla 26. Resolución de problemas.....	174
Tabla 27. Autocrítica.....	175
Tabla 28. Expresión emocional.....	176
Tabla 29. Pensamiento desiderativo.....	178
Tabla 30. Apoyo social.....	179
Tabla 31. Reestructuración cognitiva.....	181
Tabla 32. Evitación de problemas.....	183
Tabla 33. Retirada social.....	184
Tabla 34. Escala breve de resiliencia.....	186
Tabla 35. Cuadro resumen de categorías por sede y regiones.....	205
Tabla 36. Triangulación de resultado de análisis de contenidos.....	207

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Validación de escala de estresores académicos percibidos.....	201
Anexo 2. Validación del inventario de estrategias de afrontamiento.....	205
Anexo 3. Validación de la Escala de Resiliencia: habilidad para sobreponerse.....	208
Anexo 4. Síntesis de los indicadores sociodemográficos.....	209
Anexo 5. Resumen sociodemográfico según sede.....	210
Anexo 6. Escala de Estresores académicos percibidos.....	211
Anexo 7. Inventario de estrategias de afrontamiento.....	214
Anexo 8. Escala breve de resiliencia: habilidad para sobreponerse.....	217
Anexo 9. Propuesta de intervención para disminuir el estrés al estudiante de enfermería.....	218
Anexo 10. Carta para estudiante de enfermería.....	226
Anexo 11. Consentimiento informado.....	228
Anexo 12.- Carta de Dr. Francisco Javier Cano.....	230

RESUMEN

La investigación: "El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de adaptación de Roy", se realizó con el objetivo de investigar la relación del estrés académico percibido con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador, estudio mixto con enfoque predominante cuantitativo, el diseño cuantitativo es no experimental, transversal, de alcance descriptivo, correlacional y el cualitativo utilizando el análisis de contenido, instrumentos previamente validados y confiables, participaron 250 estudiantes de enfermería. El (98.25%), son sensibles al estrés expresando alguna problemática, sobresaliendo los aspectos escolares (80.76%), familiares (26.92), económicos (30.76). El 42.7% no menciona estrategias de afrontamiento y los que lo hacen, mencionan el apoyo social, la reestructuración cognitiva, la resolución de conflictos y el pensamiento religioso con un mínimo de porcentaje. Más del 50% no citan elementos de apoyo y los que la utilizan coincidieron en la familia y el apoyo institucional. **Conclusiones:** La carrera de enfermería continúa prevaleciendo estudiantes del sexo femenino, según resultados, el estrés percibido correlaciona de manera significativa y positiva con autocrítica ($r = 0.316$), pensamiento desiderativo ($r = 0.232$) y retirada social ($r = 0.271$) la estrategia de afrontamiento que más predice el estrés es pensamiento desiderativo y retirada social, al compararla con el nivel de significancia de 0.05, así mismo no existe correlación entre el estrés percibido y la resiliencia.

Palabras claves: estrés académico, afrontamiento, resiliencia, estudiantes de enfermería.

SUMMARY

The research: "The perceived academic stress and its relation to coping strategies and the resilience of the nursing student, from the perspective of the Roy Adaptation Model", was carried out with the aim of investigating the relationship of perceived academic stress With the strategies of coping and resilience of the nursing student of the Specialized Institute of Health Professionals of El Salvador, mixed study with predominant quantitative approach, the quantitative design is non-experimental, transversal, descriptive, correlational and qualitative using the analysis of content, previously validated and reliable instruments, 250 nursing students participated. The (98.25%), are sensitive to stress expressing some problems, excelling the school (80.76%), family (26.92), economic (30.76). 42.7% does not mention coping strategies and those that do, mention social support, cognitive restructuring, conflict resolution and religious thinking with a minimum percentage. More than 50% do not cite support elements and those that use it coincided in the family and institutional support. **Conclusions:** The nursing career continues to prevail female students, according to results, perceived stress correlates significantly and positively with self-criticism ($r = 0.316$), desiderative thinking ($r = 0.232$) and social withdrawal ($r = 0.271$) strategy of coping that most predicts stress is desiderative thinking and social withdrawal when compared to the level of significance of 0.05, likewise there is no correlation between perceived stress and resilience.

Keywords: academic stress, coping, resilience, nursing students.

1. INTRODUCCIÓN

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad que cambia rápidamente, enfrentándose a constantes crisis económicas, sociales y culturales, lo cual exige respuestas específicas ante las distintas situaciones que se le presentan, debido a esto; se estima que tanto las personas de los países industrializados, como en vías de desarrollo, sufren algún problema de salud relacionado íntimamente con la intensidad y el tiempo a la exposición al estrés percibido cada día.

En el ámbito escolar, como respuesta al acontecimiento estresor, el estudiante desarrolla un proceso de afrontamiento positivo o negativo que puede repercutir con su rendimiento académico.

El estrés, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes, han sido objeto de estudio de investigaciones al ser relacionados con diversas variables sociodemográficas en los diferentes niveles académicos, sin embargo no existe suficiente investigación que pueda explicar cómo se presenta este fenómeno con los estudiantes de enfermería en El Salvador, siendo una disciplina que exige la demanda inmediata de respuestas específicas ante determinadas situaciones que repercuten en la salud del ser humano.

Esta investigación determina el estrés académico percibido y la relación con las estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería y a partir de los resultados encontrados en la investigación, utilizando método mixto, se desarrolla propuestas de intervención que coadyuven a disminuir el estrés de los estudiantes mediante un programa de estrategias de afrontamiento y resiliencia,

El propósito de utilización del método mixtos, en el abordaje del estrés es explorar áreas que son agregadas en el fenómeno de interés, con la gran variedad de respuestas, los métodos

ayudaron a clarificar el estudio del fenómeno y a la vez de que facilitó la triangulación y se corroboró los resultados con distintos datos.

Así mismo para efecto académico y de mayor comprensión y análisis, el informe de la tesis se ha dividido en cinco capítulos los cuales se detallan a continuación:

El capítulo uno llamado Marco Conceptual, se inicia con la descripción del problema del estrés a nivel mundial y como afecta a las personas, especialmente a los adolescentes y como este es considerado en el nivel de la enseñanza superior y como se presenta en los estudiantes de enfermería de El Salvador, para llegar a definir el planteamiento del problema y el problema, luego se justifica la conveniencia, la relevancia social, el valor teórico y la utilidad que tiene el estudio, para las instituciones involucradas en la formación de enfermería en El Salvador, para los profesores y estudiantes de la institución sujeta de estudio. En este marco también se plantean las hipótesis las cuales son predicciones sujetas a comprobación y que fueron guía de la tesis, también se plantearon objetivos Generales y específicos que fueron la parte medular del estudio, convirtiéndose en elementos guías de la investigación y al final del capítulo están definidas las variables independiente y dependiente y los supuestos teóricos que guiaron la investigación.

El Capítulo II, se desarrolla un marco de referencia iniciando con el concepto de estrés, su significado, definición, los tipos de estrés, la perspectiva de Lazarus quien se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante, así también se describe como se presenta el estrés académico de manera general y específico en las instituciones de educación superior formadores de enfermería, se describen los factores desencadenantes de estrés en enfermería, el estrés laboral relacionado a funciones del profesional de enfermería, la evaluación cognitiva, luego se refiere al afrontamiento, las estrategias de afrontamiento, el proceso

de afrontamiento y adaptación, para continuar el capítulo se describe un marco referencial de la resiliencia, su definición, los pilares de resiliencia y finalmente se aborda el término del cuidado, sus antecedentes, como objeto de conocimiento de enfermería, los atributos y la estrategia educativa.

El capítulo III: contiene el Marco Teórico, el cual se inicia con el modelo cognitivo transaccional del estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman, psicólogos representantes de varias investigaciones relacionadas al estrés y afrontamiento, así mismo se finaliza con un marco teórico del Modelo de Adaptación de Roy.

En el siguiente Capítulo IV: Marco Metodológico, se describe el tipo de estudio, el diseño, fundamentación filosófica del método cuantitativo y cualitativo riesgo del diseño, universo, población, muestra, criterios de selección, instrumentos, los cuales se describen, se interpretan, así mismo se describe el procedimiento utilizado para la calidad de datos y análisis de contenidos entre estos procesos se describe la confiabilidad, validación, rigor científico de los datos cualitativos, como también los procedimientos de cada uno de ellos.

El capítulo V: Marco de análisis e interpretación de resultados, se refiere al informe de análisis e interpretación de resultados del estudio, el cual se dividió en dos fases el cuantitativo y cualitativo y finalizando el capítulo con las pruebas de hipótesis, consideraciones éticas, resultados, discusión, limitaciones del estudio, las conclusiones y recomendaciones.

Finalizando con las referencias bibliográficas y sus anexos.

CAPITULO I: MARCO CONCEPTUAL

CAPÍTULO I: MARCO CONCEPTUAL

1.1 Delimitación del problema

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. La inclusión de este término como parte de la cotidianeidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida, según Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011 y Martínez-Otero Pérez (2010) en Águila y Calcines Castillo (2015, pág. 167).

El estrés se define como un estado que ocurre cuando un individuo percibe las demandas de una situación que excede sus recursos. Un evento estresante puede incrementar la vulnerabilidad del organismo a ciertas enfermedades, ejerciendo un efecto inmunosupresor, que se manifiesta fundamentalmente en aquellas patologías que están vinculadas directamente con los mecanismos inmunológicos, tales como las infecciones, las enfermedades autoinmunes y las neoplasias.

En el área educativa el estrés se puede presentar en cualquier etapa escolar, a nivel de educación superior es reconocido como estrés académico, fenómeno complejo que implica considerar y relacionarlo con variables propias de la educación como: estresores académicos, rendimiento académico, efectos del estrés académico, estrés en el proceso enseñanza aprendizaje, afrontamiento del estrés académicos y otros. La enseñanza Superior enfrenta a los jóvenes adolescentes a numerosos desafíos como son: la separación de la familia, de los amigos, mayores exigencias de autonomía. Al respecto Casuso Holgado (2011) señala que el estudiante experimenta situaciones para lo cual aún no está preparado y que no sabe ni manejar en forma apropiada, es

válido mencionar que el 35% de los estudiantes universitarios siempre presentan estrés académico, por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y el 44% casi siempre, 15% algunas veces, 3% rara vez y el 3% nunca (Toribio y Franco, 2016), generalmente los adolescentes son incapaces de afrontar sus problemas de una manera eficaz, presentando muchas veces comportamientos negativos que afectan sus vidas y la de sus familias, pudiendo llegar a influir en el funcionamiento general de la sociedad en la que se desenvuelven. Fryndenberg, citado en Obando Castillo (2011)

La mayor parte de los estudiantes que ingresan a la carrera de enfermería son mujeres, en la tercera etapa de la adolescencia, donde están alcanzando una maduración psicológica, comienzan a preocuparse de una forma más consciente por su futuro y la persona está en constante búsqueda o reafirmación de su identidad personal y de preparación para lo que será su vida productiva futura, la profesión, la familia y otros, estas situaciones o eventos pueden llegar a liberar estrés, desequilibrio emocional y ser amenaza a la salud y a su estado emocional.

En la formación de enfermería desde que el estudiante inicia el proceso de ingreso a la carrera, se enfrentan a situaciones protocolares que de alguna manera les desencadena estrés, entre estos: la realización de exámenes de salud, la entrevista, examen odontológico, prueba psicológica, examen de matemática y lenguaje entre otros, posterior a ello a los dos meses de iniciada las clases, los estudiantes se ven sometidos a exigencias académicas de tiempo completo propias de la carrera y presentando preocupación, perturbaciones del sueño, ansiedad y dificultad de concentración, algunos llegan a manifestar sobrecarga de actividades académicas, adicionalmente a este contexto se suman los retos propios de la adolescencia.

La tensión originada por el estrés es en cierta medida es necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante adolescente. Sin embargo, cuando el estrés sobre pasa las demandas

del individuo agota sus energías y recursos para el afrontamiento provocando una respuesta inefectiva traducida en bajo rendimiento académico, que puede afectar su salud física y cognitiva (Ticona Benavente, Quispe & Callata, 2010).

Al referirse a las estrategias de afrontamiento al estrés, son consideradas factores protectores de la salud, el afrontamiento positivo promueve un estilo de vida saludable favoreciendo la salud mental y la calidad de vida, en el ámbito escolar favorece en el rendimiento académico y su relación con las competencias del estudiante en las diferentes etapas de la formación.

En la actualidad los métodos de enseñanza en la formación en enfermería son de tipo memorístico y se fortalece el análisis, utilizando la comprensión e interpretación y el pensamiento crítico para la aplicación de un modelo constructivista andragógico, donde el estudiante es responsable de su aprendizaje y las exigencias en relación a tareas son dirigidas con guías que incorporan fechas de entrega en corto tiempo, a veces con coincidencia en la entrega de tareas en todas las asignaturas del ciclo, convirtiéndose en estresores y ocasionando en los estudiantes cambios conductuales, problemas con sus pares, dificultando la organización del tiempo para estudiar y el desarrollo de otras actividades académicas.

Al respecto; Labajos Manzanares y Cuesta Vargas (2011), indican que en las carreras sanitarias el principal estresor académico para el estudiante es el volumen de material a estudiar;

Así mismo, por otro lado, refieren que las situaciones generadoras de estrés se relacionan con el nivel de preocupación y nerviosismo; el estudio arrojó que la mayor prevalencia está presente durante las etapas de evaluación (59,8%), sobrecarga de tareas y trabajos académicos (57,2%), relacionados éstos, con el tiempo limitado para cumplir con los compromisos académicos (45,8%).

Díaz Martín y Díaz Gómez (2010), describe al estrés escolar como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacionar, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada, así mismo refieren que los estresores que más afecta al estudiante en su formación son: la preparación para exámenes y la práctica en hospitales.

En la formación de enfermería del nivel superior, por rutina ha sido estudiado y ejercida principalmente por mujeres. Según Torres & Zambrano (2010) manifiesta que “ La profesión de enfermería por tradición ha sido identificada como una práctica realizada por mujeres, centrada en el cuidado del enfermo y con una connotación humanística” (p. 105)

En Latinoamérica, estudios han identificado que los estudiantes universitarios, sufren altas incidencias de estrés académico, al respecto Berrios & Mazo (2011) señalan que la población universitaria presenta estrés moderado.

1.2 Descripción del problema

Tomando en cuenta el contexto social, antecedentes de la formación y desarrollo de enfermería en la República de El Salvador, se indagaron eventos que marcan el contexto, avance y progreso de enfermería, la relación del estrés y la formación de los estudiantes. Donde la sociedad salvadoreña, está marcada por una serie de fenómenos sociales, culturales, económicos y naturales los cuales han impactado en las condiciones y estilos de vida de las y los habitantes salvadoreños,

entre estos fenómenos se pueden mencionar, doce años de guerra civil, (1980 -1992), desastres naturales (terremotos: 1986, 2001; el huracán Mitch 1998), los cuales provocaron incertidumbre, estrés y deterioro de los procesos mentales de la población en general.

Posterior a estos acontecimientos, bajan los ingresos económicos del país repercutiendo en nivel familiar, todo esto trae como consecuencia, deserción escolar en todos los niveles y disminución en preparación de profesionales en el campo laboral incluyendo a los estudiantes de enfermería y afectando a en todas las áreas productivas de la sociedad salvadoreña (Educación, salud y otros).

Estos fenómenos sociales han permitido la migración de personas al exterior especialmente a Estados Unidos, quedando los hijos de estos a cargo de abuelos, tíos, padrinos u otros y modificando sus estilos de vida, cambiando de un estilo tradicional a un estilo consumista en relación a los hábitos de vida, poco ejercicio, los jóvenes no quieren estudiar y si lo hacen eligen carreras cortas, que puedan obtener trabajar rápido o que les pueda servir para ir al encuentro, con sus padres.

Otro de los problemas sociales encontrado en las indagaciones, es la asociación ilícita de jóvenes y el consumo de drogas, (Pineda de Osegueda et. 2012), manteniendo a los jóvenes en un estado de riesgo juvenil y estrés social en la población y presentando comportamientos de adaptación inefectiva como asalto en los buses, noviazgos o relaciones prematuras entre personas desconocidas, estos antecedentes ha cambiado el perfil epidemiológico de salud de las personas en los diversos estadios de la vida, existen embarazos en adolescentes, nacimientos de niños prematuros, enfermedades duales en el embarazo, problemas relacionados con la alimentación

como la bulimia y obesidad, enfermedades cardíacas, adicciones y accidentes automovilísticos entre otros.

Por lo que es preciso que los estudiantes de enfermería asuman los compromisos, necesarios para afrontar con respuestas adaptativas a las situaciones estresantes propias del proceso educativo y las como efecto de la crisis social que vive el país.

Las y los estudiantes que ingresan a la carrera de Tecnólogo de enfermería en la institución objeto de estudio, son adolescentes y jóvenes adultos, etapas cruciales en el desarrollo evolutivo de las personas y la preparación para la edad adulta, donde hay diferentes formas de afrontar esta etapa de la vida, otra particularidad notable en estos estudiantes es vivir en el interior del país, por lo que tienen que alejarse de su familia para estudiar en la capital o en las principales cabeceras de El Salvador, así mismo la gran mayoría son de escasos recursos económicos que para pagar los aranceles académicos, lo tienen que hacer a través de préstamos bancarios o en algunas ocasiones son otros los que pagan las cuotas (padrinos, ONG, casa presidencial, Alcaldías, becas-FEPADE, Programas educativos, familiares residentes en otros países y otros.

Para la formación de los y las estudiantes, la institución desarrolla un modelo educativo institucional constructivista, donde el estudiante es responsable de su propio aprendizaje, orientado a la mediación pedagógica y el desarrollo integral de la persona en las áreas cognoscitiva, humanística y ecológica, en el cual se desarrollan trabajos grupales, exposiciones, lectura comprensiva y contenidos de algunas asignaturas que deben ser memorísticos como anatomía, microbiología, bioestadística y procedimientos propios de la carrera de enfermería, lo que de alguna forma le ocasiona estrés a los estudiantes por la demanda de tiempo y metodologías y hábitos de estudio diferente a los de la educación media.

1.3 Justificación

El estrés académico es el que se presenta en los estudiantes en un centro educativo desde la educación básica hasta los postgrados, como respuesta el estudiante desarrolla un proceso de afrontamiento positivo o negativo, dependiendo de las estrategias, que de una u otra forma puede tener relación con el rendimiento académico.

Los estudiantes de enfermería no escapan a esta realidad de la presencia de estrés en el proceso educativo, tal como nos indica Condori Condori (2012), en su estudio sobre la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento, encontrando que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de 56,3 % y el uso de estrategias de afrontamiento regular prevalece en 79%, donde las estrategias inadecuadas representan el 13% y las estrategias adecuadas en 9,3%, partiendo de esta premisa se considera conveniente la realización del estudio: “ El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de Adaptación de Roy”. Debido a los efectos adversos del estrés para el estudiante de enfermería, si no se atiende a tiempo, puede llegar a un problema crónico y repercutir en la salud física y mental, por lo tanto el estudio pretende ofrecer alternativas que coadyuven en el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento y fomentando la resiliencia a través de la creación de estrategias educativas eficaces, innovadoras y cónsonas con la realidad del estudiante permitiéndole manejar los estresores académicos, para alcanzar la adaptación a través del logro de sus metas de aprendizaje, redundando este beneficio a la persona, familia y comunidad a través del cuidado de Enfermería, estando allí su relevancia social.

Además, las derivaciones del estudio se convierten en evidencia científica que servirán de base en la elaboración de nuevas propuestas de políticas educativas ante el Ministerio de Salud, Ministerio de Educación y la Junta de Vigilancia de la profesión de Enfermería, para mejorar así la calidad de la educación con respecto a la preparación de futuros profesionales basados en adquisición de competencias respectivas que redundaran a los futuros profesionales al cuidado de calidad a la población.

El estudio es necesario para los estudiantes, como futuros profesionales se convierten en una población de mucho interés para la profesión y ellos puedan aplicar de forma oportuna y con eficacia, las medidas preventivas para disminuir los estímulos que puedan provocar estrés y así mismo fomentar estrategias de afrontamiento y de resiliencia para evitar riesgos en la salud mental y prepararlos para la vida laboral libre de riesgo.

Los resultados de la investigación servirán de base para estudios posteriores relacionadas con el tema, así también los instrumentos utilizados en la investigación se le hizo validación lingüística en El Salvador, lo que es otro aporte a la profesión para fortalecer la investigación en el área de enfermería.

Así también se considera factible y pertinente el desarrollo de la investigación, porque se contó con el apoyo y autorización de la institución objeto de estudio, los resultados de la investigación ayudará en la toma de decisiones en la formación de políticas institucionales Nacionales e internacionales que faciliten la adaptación de los estudiantes de enfermería a desarrollar el proceso de afrontamiento, guiado con la menor cantidad de factores de riesgo, aminorando las preocupaciones que ponga en deterioro el rol del estudiante de enfermería para enfrentar situaciones académicas en la etapa teórica como en la práctica.

1.4 Antecedentes

La palabra estrés derivada del griego stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como: stress, stresse, strest, straisse, según Slipak, 1991, citado en Berrio García y otros (sf).

Este concepto se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye (1907- 1982), joven austriaco de 20 años, estudiante de segundo año de la carrera Medicina en la Universidad de Praga, hijo del cirujano Austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida de apetito, baja de peso, astenia y otros. Esto le llamo mucho la atención a Selye, quien le denominó el ‘‘Síndrome de estar Enfermo’’ Oblitas, L (2004) en Martínez Díaz (2007 p 12).

De esta manera, Selye considero que varias enfermedades entre estas las cardíacas y trastornos emocionales o mentales se generaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que dichas alteraciones podrían estar predeterminados genética o constitucionalmente. Luego amplió su teoría, ya que pensó que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que, además, en el caso de los seres humanos, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación pueden provocar el trastorno del estrés.

Selye observo que cada cambio era interdependiente del otro y el conjunto formaba un síndrome bien definido, al que denomino Síndrome General de Adaptación (S.G.A) en 1936.

Así mismo, descubrió que todas las sustancias tóxicas, cualquiera fuera su origen, producían la misma respuesta; incluso el frío, calor, infección, traumatismo, hemorragia, factores emocionales, a los que finalmente en el año 1950 denomino estresores y al conjunto de esas

alteraciones orgánicas lo denominó “estrés biológico” y posteriormente estrés (Martínez Díaz 2007 p13).

A partir de lo anterior se presume que varias enfermedades crónicas, como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos resultantes de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían ser predeterminadas genética o constitucionalmente.

Al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuada, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (Martínez y Díaz 2007, p.13).

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés académico, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento García y Mazo Cea (2011).

Por consiguiente, el estrés originado en el contexto educativo suele denominarse según el nivel de estudio: estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros sinónimos.

Los desarrollos teóricos sobre el estrés académico se comenzaron a investigar y teorizar en 1990, en Latinoamérica se distinguen tres conceptualizaciones, siguiendo a Barraza (2008 p 72).

1.- *Una centrada en los antecesoros.* El 26% de las investigaciones se basan en este tipo de conceptualización.

2.- *Una enfocada en los síntomas.* El 34% de los estudios se realizan a partir de esta conceptualización.

3.- *Las definidas a partir del modelo transaccional.* El 6% de los estudios toman como base este modelo.

Lo anterior permite ultimar que “en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a las definiciones, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio” (Barraza, 2007, p 74.). Por tal motivo es un área investigativa con poco tiempo de explorar y con mucho interés para los investigadores.

En el contexto de la educación superior, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones escolares, sintiendo en ocasiones sobrecargadas de tareas y trabajos y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad o nerviosismo, este estímulo puede implicar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

En Latinoamérica, “a pesar de algunas contradicciones, los estudios coinciden en demostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando los valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p 2.). En el área de la formación de enfermería existe investigaciones relacionadas con variables como: edad, género, sexo, prácticas, exámenes y otros.

En El Salvador no se encontraron investigaciones sobre el estudio del fenómeno de estrés en estudiantes de enfermería, por lo que no se logró tener antecedentes y comparación del fenómeno.

A continuación, se presenta una revisión de investigaciones relacionados al fenómeno de “Estrés académico percibido y la relación con estrategias de afrontamiento y la capacidad de resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del modelo de adaptación de Roy”.

Ticona Benavente y otros (2006) en su investigación: “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería”, estudio cuantitativo de tipo transaccional con diseño correlacional, la muestra está conformada por Doscientos cincuenta estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado, siendo el objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, donde al final se encontró un nivel de estrés severo (29.91%).

Las estrategias más utilizadas en esta publicación están orientadas a : “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva, crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, así como también lograron demostrar que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el individuo pueda experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés.

En un estudio realizado por Fernández Martínez (2009) con el tema “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional” con una muestra de 178 estudiantes de fisioterapia

y enfermería fue un estudio cuantitativo, no experimental, utilizando un diseño comparativo, encontrando los siguientes resultados: existe relación entre la personalidad, estrés, estrategias de Afrontamiento y afirmando : cuanto menor sea el nivel de estrés, mayor el del sentido de coherencia de los estudiantes universitarios y utilicen estrategias de afrontamiento adaptativas, mejor será su salud, o viceversa.

Mendoza, L et. (2010) El estudio permitió evaluar los factores que generan estrés en los estudiantes de la carrera de enfermería de una universidad de México, durante el periodo escolar agosto-diciembre 2009; encontrando que los temas que causan mayor grado de estrés en los estudiantes son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares; y que solo (6.4%) respondieron que rara vez habían sentido una sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Cada persona es diferente y por lo tanto sus formas de manifestar y canalizar el estrés serán distintas. Y estas muy posiblemente puedan afectar en el rendimiento académico de estos estudiantes.

García Guerrero (2011), en un estudio cuantitativo de corte transversal, encontró en una muestra de 208 estudiantes de salud, que los factores de estrés académico y desorganización de la Universidad son los más estresantes. Las estudiantes muestran más nivel de estrés que los alumnos masculinos. Los estudiantes muestran un gran uso de estrategias de aprendizaje cognitivas.

Así también Martínez González y otros (2011) en el estudio “Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el estrés”, el cual fue bibliográfico, mediante bases de datos, analizando veinte documentos. Encontrando que el afrontamiento tiene una relación directa, hace una referencia muy amplia en el marco teórico del modelo transaccional del estrés de Lazarus, quien sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: la valoración o

apreciación que la persona hace a los estresores, las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores, el trabajo concluye con la diferencia de género en función de afrontamiento del estrés, así también logro encontrar que existen una serie de factores que influyen en la adecuada elección de las estrategias de afrontamiento al estrés y que están relacionadas con las inteligencias emocionales Martínez González et (2011, p 5).

Otro estudio sobre el Nivel sobre la vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S noviembre 2005, realizado por Berrios Gamarra y Norka (2005), en donde la población estuvo conformada por todos los estudiantes de Enfermería de 1° a 4° año, haciendo un total 430 estudiantes y demostró que las carreras de Enfermería está conformada la mayoría por mujeres y que existe una vulnerabilidad a situaciones estresantes en los estudiantes de Enfermería, haciendo la recomendación de realizar estudios exploratorios relacionados al tipo de personalidad del estudiante y mecanismos de afrontamiento; así como también identificar las consecuencias y/o que viene provocando el estrés en los estudiantes, igualmente realizar un estudio referente a los niveles de estrés por año académico.

En otro estudio de Vargas Castañeda y otros (2012), donde el objetivo del estudio fue: determinar la relación del estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería, con una muestra de setenta y cinco estudiantes de la carrera y los resultados llegaron a la conclusión que el estrés académico guarda relación altamente significativa con el rendimiento académico, los estudiantes de enfermería el 96% son mujeres, las edades de los estudiantes están entre 16 y 25 años y conceptualizando el rendimiento académico, como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y

actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período o semestre, que se sintetiza en un calificativo final el cual es cuantitativo en la mayoría de los casos.

La formación de la Enfermería requiere de disciplina y hábitos de estudio para el logro de objetivos en el proceso académico y en el área laboral. Durante el quehacer cotidiano del estudiante de enfermería, se enfrenta y maneja estresores propios del contexto académico, que en un momento dado funcionan como estímulos focales, haciéndolos responder a las demandas que el ambiente profesional les exigen, tales como interactuar con el equipo de salud, tratar con pacientes con diferentes necesidades y personalidades, atender las indicaciones de los docentes, entre otras, y el desarrollo de estas actividades conllevará la generación y aplicación de estrategias para el logro de los procesos que se denominan estrategias, los cuales son un componente esencial para que se den las respuestas; conocidas como la estrategias de afrontamiento y muchas veces fortalecen la capacidad de resiliencia el cual difiere en cada estudiante.

Al respecto Mingote (2003), señala que la carrera de Enfermería conlleva un nivel elevado de estrés, desde los inicios de su formación académica; este estrés mal manejado puede llegar a provocar alteraciones en su salud. La interpretación del grado de estrés puede variar dependiendo de la cultura, los valores y creencias de las personas, Black (2005) refiere que el resultado del estrés es de interés de todos y determina el afrontamiento ante el evento.

El estrés académico va a desencadenar el proceso de afrontamiento producto de la evaluación cognitiva; al respecto Bartlett (1998), referido por Black (2005), señala que el afrontamiento es un fenómeno holístico que involucra aspectos físicos, psicológicos-emocionales y sociales o una combinación de todos en cualquier momento.

Roy (2009), refiere que las persona son un sistema adaptativo holístico que responde en cuatro modos adaptativos: el fisiológico, el auto concepto, la interdependencia y la función del rol, a través de estos el ser humano logrará la adaptación. Siendo estos modos no excluyentes, la carrera de Enfermería va a incluir en el plan de vida de los estudiantes de Enfermería quien al enfrentar los estresores lo llevaran a realizar constantemente cambios o ajustes a través del proceso de afrontamiento para alcanzar su meta o adaptación en este periodo de su desarrollo evolutivo.

Estudios demuestran que el estudiante universitario presenta dos tipos de estresores aquellos de tipo social y los académicos. Entre los sociales se encuentran con mayor frecuencia el disgusto con los miembros de la familia y amigos, y aquellos de orden académico, siendo los más frecuentemente: la no-asignación a la carrera seleccionada, el fracaso experimentado en los exámenes o en su pobre participación en clase, la anticipación de fracaso porque no entendían al profesor ni el material; y en menor frecuencia la exigencia académica. Otros factores estresores son de índole personal, entre estos podemos mencionar los compromisos adquiridos, que pueden llegar a ser un factor de vulnerabilidad, las creencias, las cuales son consideraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente.

Wrubel (1981) citado por Lazarus y Folkman (1986); refiere que todos estos factores junto a la edad y otras características propias de cada persona lo llevaran a realizar evaluaciones cognitivas dentro del proceso de afrontamiento para lograr su meta adaptativa, el manejo inapropiado de los estresores antes mencionados, llevaran al estudiante a presentar déficit en el manejo de la situación impidiendo o dificultando el proceso de afrontamiento y la adaptación expresado a través en un rendimiento académico exitoso promoviendo la generación de futuros profesionales de enfermería exitosos.

En enfermería al igual que en las otras profesiones, en la etapa de formación el estudiante se encuentra ante una gran cantidad de información que se convierte en conocimientos y que deben ser ponderados en notas, a través de la aplicación de examen o cualquier otra estrategia o herramienta evaluadora del aprendizaje, las prácticas de enfermería, la relación enfermera pacientes, la presentación de casos y solución de problemas le ocasiona cierto nivel de estrés manifestado por nerviosismo, preocupación y va depender de las condicionantes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el del estudiante a las situaciones estresantes en ese período.

Se debe considerar que las condicionantes o factores que inciden en el rendimiento escolar del estudiante, están constituidas o delimitadas operativamente como variables; según González Pienda (2003.p 248- 250), estas variables pueden agruparse en dos niveles: las de tipo personal y las de contexto (socio -ambientales, institucionales e instruccionales).

Las variables personales son de índole cognitivas y motivacionales y tienen una relación muy estrecha, la respuesta positivas o negativas que abarca aspectos motores, fisiológicos; en algunos casos influyen en la disminución o mala calificación de los alumnos en los exámenes y en otros casos estimula al estudiante a ausentarse o no presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el examen. Vargas Castañeda (2009). El problema importante del estrés es que puede generar patologías en las personas constantemente expuestas sin un manejo apropiado Berrio García (2003, p 66).

1.5. Planteamiento del Problema

El fenómeno del estrés se ha investigado ampliamente en el área laboral y en alguna medida se ha incursionado en el académico específicamente en la formación de estudiantes de la carrera de Enfermería.

El acceso a la enseñanza Superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos como son la separación de la familia y de los amigos o unas mayores exigencias de autonomía, por consiguiente, el estudiante experimenta situaciones para lo cual aún no está preparado Casuso Holgado (2011), pero que las tiene que afrontar por su misma característica de la formación del profesional.

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés sobre pasa las demandas del individuo agota sus energías y recursos para el afrontamiento provocando una respuesta inefectiva traducida en bajo rendimiento académico, pudiendo afectar su salud física y cognitiva (Ticona, Quispe & Callata. 2006 p.2)

En la actualidad los métodos de enseñanza en la formación de estudiantes de enfermería pasan de ser memorístico al análisis utilizando la comprensión e interpretación y el pensamiento crítico para la aplicación de un modelo constructivista, andragógico, donde el estudiante es responsable de su aprendizaje, y donde las exigencias en relación a tareas son dirigidas con guías que incorporan fechas de entrega en corto tiempo, a veces con coincidencia en la entrega de tareas en todas las asignaturas del ciclo, convirtiéndose en estresores y ocasionando en los estudiantes cambios conductuales, problemas con sus pares dificultando la organización del tiempo para estudiar y el desarrollo de otras actividades académicas.

Loureiro, MacIntyre, Mota-Cardoso & Ferreira (2008) citados en Labajos Manzanares y Cuesta Vargas (2011). Indican que en las carreras sanitarias donde el principal estresor académico es el volumen de material a estudiar; Felman et al. (2008). Refieren a la preparación para exámenes y para los estudiantes también son estresores la practica en hospitales. El estudiante que cursa práctica de segundo año presenta altos niveles de estrés y manifiestan que los estresores que más les afectan son aquellos relacionados con el desconocimiento, impotencia, e incertidumbre ante una situación clínica incierta. (López y López, 2011 p.240).

Pregunta de investigación

Lo antes expuesto, promueve la formulación de una interrogante que integre ambas estrategias investigativas, sobre este complejo fenómeno, partiendo de lo particular lo general. En la literatura se encuentran discrepancias con respecto a la cantidad de interrogantes que se deben ser formuladas al aplicar métodos mixtos, no obstante, en este estudio se formula una sola, basándonos en Tashakkori y Teddlie (2010), quienes justifican la formulación de una sola interrogante para que funcione como una sombrilla que acoja a varias su pregunta.

¿Cómo se caracteriza el estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería desde la perspectiva del Modelo de Adaptación de Roy?

1.6. Objetivos

1.6.1 General

Determinar el estrés académico percibido y la relación del con las estrategias de afrontamiento y resiliencia del estudiante de enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador.

1.6.2 Objetivos Específicos

1. Describir al estudiante de enfermería de IEPROES a través de la aplicación de la hoja de datos sociodemográficos.
2. Caracterizar el estrés académico percibido en estudiantes de enfermería de IEPROES, a través de la aplicación de la escala de estresores académicos percibidos de Cabanach, Fernández, González y Rodríguez (2011) Adaptado al contexto de El Salvador, Pineda de Osegueda, E. (2016).
3. Identificar situaciones que causan estrés y como las afronta el estudiante de enfermería de IEPROES a través de la aplicación del inventario de estrategias de afrontamiento (parte I) de adaptación al español de Cano Rodríguez y García 2006 Reorganizado por González William Y., Cleghorn, D. Ortega, E., Castillo, R. Adaptado al contexto de El Salvador, Pineda de Osegueda, E. (2016).
4. Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de enfermería ante diversas situaciones estresantes a través de la aplicación de inventario de estrategias de afrontamiento, Cano Rodríguez y García (2006), Reorganizado por González William Y.,

Cleghorn, D. Ortega, E., Castillo, R. Adaptado al contexto de El Salvador, Pineda de Osegueda, E. (2016).

5. Identificar la resiliencia en estudiantes de enfermería de IEPROES a través de la aplicación de la escala breve de resiliencia: Habilidad para sobreponerse de Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erín Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard, Traducido al español de Panamá: Yolanda Gonzáles, Adaptado al contexto de El Salvador, Pineda de Osegueda, E. (2016).
6. Presentar la correlación del estrés académico percibido, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería, aplicando el coeficiente de correlación lineal de Pearson.
7. Establecer cuáles son los principales estresores académicos que inciden en los estudiantes que permitan crear la aplicación de estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería.

1.7 Propósito

Diseñar una propuesta de intervención de afrontamiento al estrés y desarrollo de la resiliencia en los estudiantes de enfermería tomando en cuenta los resultados encontrados en la investigación.

1.8 Hipótesis

La hipótesis es una explicación preliminar formulada como proposición razonable que ayudan a estructurar el conocimiento del fenómeno, tratando de probar su veracidad a través de pruebas estadísticas (Delgado, Gallegos y Loayza, (2010).

Para el estudio se plantearon hipótesis correlacional multivariable descriptivas; Ya que se describe la relación entre variables que tienen el mismo nivel de importancia: Estrés académico percibido, estrategias de afrontamiento y resiliencia.

A continuación, se plantean las Hipótesis formuladas como probables respuestas al fenómeno estudiado, se plantean a continuación:

A. Correlación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento

Ho: No existe correlación entre el estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento de las estudiantes de enfermería.

Ha: Existe correlación entre el estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de IEPROES.

B. Correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia

Ho: No existe correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia

Ha: Existe correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia.

1.9 Variables

Según Hernández Sampiere (2012) una variable es una propiedad que puede fluctuar, cuya variación es susceptible de medirse u observarse y adquieren valor para la investigación científica cuando llegan a relacionarse con otras variables. Las variables presentes en este estudio son:

VARIABLES INDEPENDIENTES. Estrés académico percibido

VARIABLES DEPENDIENTES. Estrategias de afrontamiento y capacidad de resiliencia

1.10 Definición conceptual y operacional de variables

Estrés académico. *Definición conceptual.* Según González Cabanach y otros (2011) El estrés académico medido por la escala de estresores académicos percibidos, definiéndolos como el grado que el estudiante percibe situaciones o circunstancia del contexto académico que de algún modo le pueden presionar de forma que los valore en términos de peligro o amenaza. La persona maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes, además son esfuerzos cognitivos y conductuales que pueden ser innatos o adquiridos de actuar ante los cambios producidos en el entorno Roy 2010).

Estrés académico: Es 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 estudiante son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiestan en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio) y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Toribio Ferrer y Franco Bárcenas, 2016)

Definición operacional: Son situaciones percibidas por estudiante en el contexto académico, llamados estresores y se manifiesta como preocupaciones y nerviosismo, además presenta reacciones de tipo, físicas, psicológicas y comportamentales, que los puede valorar como peligro o riesgo.

Estrategias de Afrontamiento. *Definición conceptual.* Los recursos cognitivos y conductuales que utiliza una persona frente a situaciones estresantes Lazarus y Folkman (1986).

Definición operacional. La forma y que una persona reacciona con pensamientos y/o conductas ante situaciones estresantes.

Resiliencia. *Definición conceptual.* Grotberg (1995) en García y Domínguez (2013). La define como: La capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas.

Definición operacional. La capacidad de las personas para hacer frente a las adversidades de la vida.

1.11 Proposiciones Teóricas

Al hablar del estrés académico, en el proceso de afrontamiento y la resiliencia, el estudio se posicionó en los siguientes planteamientos teóricos.

Para la comprobación de este supuesto se considerarán tres momentos en el proceso de afrontamiento y el estrés académico, según Barraza (2006) estos son:

- a) La relación persona - entorno
- b) La valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante en el afrontamiento.
- c) La no existencia del equilibrio entre los acontecimientos estresantes los recursos y el uso de estrategias de afrontamiento.

La segunda perspectiva teórica que permite abordar la capacidad del proceso de afrontamiento y la adaptación desde el Modelo de adaptación de Roy y el supuesto que guiará este estudio es:

- a) La integración del ser humano y el ambiente significa resultados adaptativos.

- b) Los factores del ambiente interno y externo afectan el procesamiento cognitivo y la utilización de estrategias enfocadas a la solución de problemas
- c) La experiencia sensorial animada es el estímulo que entrada al sistema adaptativo humano a través del nivel del proceso de entrada, pudiendo el estímulo focal, contextual y residual. En esta experiencia el estímulo focal es afectado por la educación y la experiencia.
- d) Las características de los estímulos internos y externos influyen la adecuación de los procesos cognitivos y emocionales.

CAPÍTULO II: MARCO DE REFERENCIAL

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes de formación del profesional de enfermería en El Salvador

La formación del profesional de Enfermería en El Salvador inicia en el Hospital San Patrocinio, que luego pasa a ser nominado como Hospital Rosales, en honor a su benefactor, Don José Rosales, El plan de estudios de la carrera de enfermería, duraba tres años y las jornadas eran de 12 a 14 horas, en los cuales el estudiante realizaba actividades para la higiene, curaciones y vendajes, graduándose la primera promoción de siete estudiantes en 1926. En 1927 se inicia la contratación remunerada de enfermera/ enfermero con limitadas funciones dentro de un modelo curativo, Pineda de Osegueda y González de Landos (2013).

En la década de 1970 / 1980 se fortalece de la economía del país apoyada en la creación de zonas francas, los proyectos turísticos y el intento de transformación agraria, se obtiene en esta década por gestiones de la Asociación Nacional de Enfermeras de El Salvador (ANES), con el papel protagónico de la enfermera salubrista Elsy Montano de Rodríguez como Presidenta y Zoila de Guadrón, como secretaria, son reconocidas las capacidades profesional de la enfermera por parte del Ministerio de Educación, como estudios de nivel superior no universitario, particularidad que en un momento del desarrollo académico de la profesión, facilitaría la equivalencia ante estudios universitarios de enfermería.

En 1995, con el liderazgo en la Asociación de Enfermeras del país y fungiendo como presidenta la Enfermera Salubrista, Gladys de Carias, se obtiene la aprobación de la Junta de Vigilancia de la Profesión de Enfermería, aspecto que dio a la profesión independencia de la profesión médica, ya que, según el Código de Salud del país, por ley debía ser vigilada en el

ejercicio profesional por la Junta de Vigilancia Médica, aunque nunca dicha junta ejerció tal vigilancia.

En el mismo año se aprueba por parte de la Asamblea Legislativa la Ley de Educación Superior, donde los cambios para la formación de enfermería fueron: La formación del auxiliar de enfermería quien cursaba un año de estudios, pasa a nivel superior con dos años de estudios y seis meses de servicio social y la formación de Enfermera profesional que eran tres años de estudios y un año de servicio social remunerado por el Ministerio de Salud, pasa a recocerse con el nivel académico de Tecnólogo en Enfermería con cuatro años de estudios y seis meses de servicio social a honoren.

En 1996 se cierran por completo las escuelas Nacionales de Enfermería a pesar de tener estudiantes de segundo y tercer año (Escuela de Enfermería de Santa Ana), por lo que el señor Ministro de Salud de ese momento, Doctor. Eduardo Interiano, hace el llamado para que grupos de profesionales retomen la formación de las enfermeras y es así que la Asociación de Enfermeras reúne a enfermeras para presentar el proyecto al Ministerio de Salud, participando en esta presentación: la empresa privada, médicos, enfermeras docentes y el grupo de veinte y tres enfermeras pertenecientes a la Asociación Nacional de Enfermeras de El Salvador (ANES), donde al final fue seleccionado este grupo, conformado por enfermeras que trabajaban en el Ministerio de salud, Ministerio de Educación y enfermeras jubiladas, donde la condición para dar continuidad y ceder la formación, en las escuelas de San Salvador que tenía auxiliares de Enfermería, San Miguel que no tenía estudiantes y la de Santa Ana con las estudiantes de 2º y 3º año de Enfermeras profesionales y curso de auxiliares de Enfermería, las enfermeras de ese grupo a quien se les

concesiona la formación, se les pone la condición que tenían que dejar sus puestos de trabajo y dedicarse exclusivamente a la formación.

Ante esta condición el grupo de enfermeras se reduce a veinte y son dirigidas por la Enfermera Salubrista y Docente, Zoila Marina de Guadrón y conforman la Sociedad de Profesionales de Enfermería de El Salvador (SODEPROE), quienes continúan la formación de enfermeras en los locales donde funcionaban las Escuelas Nacionales de Enfermería; pero en ese mismo año se modifica la Ley de Educación, por lo tanto las instituciones de educación superior se convierten en corporaciones sin fines de lucro y la institución se convierte en Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador, reconocido por sus iniciales como IEPROES y autorizando la formación de técnicos y tecnólogos en enfermería del nivel superior.

En 1998 la Junta de Vigilancia de la Profesión de Enfermería avaló la regulación de los grados académicos de Licenciado, Tecnólogo y Técnico en Enfermería, para los cuales funcionarían, con un currículo estandarizado elaborado por enfermeras de Docencia y servicio con el apoyo del Proyecto JICA.

El Instituto Especializado de Educación Superior de Profesionales de la Salud de El Salvador (IEPROES) es una de las tres instituciones que imparte la carrera de Tecnólogo en Enfermería, con cuatro años de estudio y la realización de seis meses de servicio social, como requisito de graduación en una institución de salud del país; La formación es teórica –Práctica, con un requerimiento de permanencia en la institución a tiempo completo.

2.2 Marco Normativo

La formación de enfermería en El Salvador se encuentra en el nivel superior de educación y se imparte en Instituciones del nivel: Tecnológico, Especializado y Universidades, en los tres niveles de formación:

- 1.- Técnico en enfermería
- 2.- Tecnólogo en enfermería
- 3.- Licenciatura en enfermería

GENERALIDADES	DESCRIPCION	TIEMPO	Servicio social, Basado en Código de Salud y lineamientos del MINSAL.
Título a otorgar	Técnica/o en enfermería	2 años, 4 ciclos, 64 UV, 90 UV máximo.	
	Tecnóloga o tecnólogo en Enfermería.	4 años, 8 ciclos, 128 UV, 140 UV máximo.	
	Licenciada/o en Enfermería.	5 años, 10 ciclos, 160 UV a 180 UV máximo.	
Modalidad de formación	Presencial		
Modelo Educativo	Asignaturas o módulos con enfoque de competencias.		
Sede	Designada por la Institución de Educación Superior.		

Fuente: Perfil genérico para la formación de enfermería en El Salvador (2015)

La formación de Tecnólogo en Enfermería en El Salvador está autorizada para ser ofrecida por las once instituciones formadoras de enfermería en El Salvador, hasta el momento solo se imparte en tres instituciones de Educación Superior, siendo requisitos de ingreso haber aprobado la Educación Media, nota de la prueba de aprendizaje (PAES), curso de matemática y lenguaje, examen odontológico y exámenes de salud.

2.3 Consideraciones sobre el estrés

El estrés constituye una de las experiencias vitales más comunes y conocidas en las personas, sin embargo, es un término difícil de definir y a la vez complejo, considerablemente de interés para el estudio en la profesión médica, psicología, sociología, enfermería y otras de la cual no existe consenso en su definición. La palabra estrés, significa sucesos distintos para diferentes personas. Hoy en día se hacen referencia a este término y a sus consecuencias sobre la conducta de la persona e igualmente son muchos los autores que lo definen y lo intentan conceptualizar.

Así mismo el término estrés, “es un concepto complejo, utilizado para denominar contextos diferentes, con manifestaciones biológicas, psicológicas y comportamientos en las diferentes etapas de la vida de la persona, el cual es un constructo vigente e interesante estudiar” (Martínez y Díaz 2007, p. 12). el estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes. Por ejemplo, *los enfoques fisiológicos y bioquímicos* resaltaron la importancia de la respuesta orgánica, es decir, el nacimiento del estrés en el interior de la persona (Berrío García & Mazo Zea (2011 pag.4).

Las respuestas fisiológicas negativas que presenta una persona con niveles altos de estrés se manifiestan por estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la concentración, insomnio, asma, hipertensión, úlcera. (Berrío y Mazo 2011).

El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío

existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacionar en la socialización.

2.3.1. Conceptualización de estrés

Se puede considerar el estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o abundante de sus recursos.

El estrés no siempre tiene consecuencias negativas, en ocasiones presenta una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo así la autoestima incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras. Un mismo hecho no resulta igual de estresantes para todas las personas, ni siquiera en todas las circunstancias o momentos de la vida para el mismo sujeto ni aún en el trabajo.

Según Fernández (2009) la mayoría de las personas asocian el estrés con experiencias desagradables e incómodas, sin embargo, el estrés, en sí mismo no es destructivo. El estrés se genera cuando respondemos a un nivel inapropiado de presión. Una presión excesiva puede causar tanto estrés como una presión demasiado baja, por lo que cierto grado de presión es realmente bueno para los individuos. La situación es ideal se produce, cuando podemos responder de manera apropiada a la presión y a sus exigencias.

Según Selye estrés “es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”, esto implicaría la interacción del organismo con el medio ambiente ya sea este otro organismo o el medio en que nos desenvolvemos, lo que nos podría llevar a definir el estrés según (a) el estímulo, (b) la respuesta, o (c) el concepto estímulo- respuesta.

(a) Estrés es la fuerza o el estímulo sobre el individuo que da lugar a una respuesta de tensión.

(b) Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental.

(c) Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.

A partir de este último concepto se puede hacer la definición de estrés, diciendo que cualquier demanda, sea física, psicológica, externa, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. Esta respuesta lleva a cambios hormonales cuantificables por datos de laboratorio y por las modificaciones que estas secreciones hormonales provocan sobre nuestro organismo, responsables de nuestras reacciones ante el estrés, ya sean funcionales u orgánicas.

Si estos cambios se hacen en armonía, es decir si las respuestas son adecuadas al estímulo para explicarlo de otra manera, si están adaptadas a las normas fisiológicas del sujeto, se habla de estrés, indispensable para el desarrollo, el funcionamiento del organismo y la adaptación al medio. Si las demandas del medio son excesivas, intensas y o prolongadas, aún agradables, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo, llegamos al distrés o mal estrés.

Cada factor de estrés tendrá por supuesto, una respuesta específica de acuerdo con el agente causal, pero está siempre acompañado por “una respuesta complementaria biológicas y orgánicas de adaptación general. No se puede dejar de mencionar, que para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”

Para Lazarus (1986) estrés sería “El resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”.

Esta respuesta, lleva a una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, previa evaluación o atribución consciente de los factores estresantes, la que permite responder adecuadamente a las demandas externas. Es decir, las respuestas del organismo se realizan en los planos biológico, físico y psicológico a través del complejo sistema psico neuroendocrinológico.

Entre otras definiciones Lazarus y Folkman (1986) define el estrés psicológico es el resultado de una relación particular entre el individuo y el entorno y es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar y se centra en la relación entre la persona y su entorno; por lo tanto, el ambiente juega un papel muy importante en el desarrollo del estrés en el individuo.

2.3.2. Definiciones del estrés.

El estrés ha sido definido de tres maneras distintas: como estímulo, como respuesta y como interacción. Cuando unas personas hablan del estrés, se refieren a un estímulo medioambiental, reflejando en la frase ‘‘tengo un trabajo muy estresante’’. Otros consideran el estrés una respuesta física, lo que cabe traducir en frase como: ‘‘mi corazón se acelera cuando siento mucho estrés’’.

Otros por su parte consideran el estrés como el resultado de la interacción de los estímulos medioambientales y las personas que los corrige de afirmaciones como: ‘‘me siento estresada cuando tengo que tomar decisiones de carácter financiero, pero otras decisiones no me estresan’’. Estas tres perspectivas del estrés también aparecen reflejadas en las diversas teorías del estrés.

La idea del estrés, como acontecimiento externo, fue la primera aproximación realizada por los primeros investigadores sobre el estrés, entre los cuales destacó Hans Selye. Durante su investigación, Selye modifico su perspectiva basada ya fundamentalmente en el estrés como respuesta, centrándose en los aspectos biológicos de la respuesta del estrés. La perspectiva del

estrés de mayor influencia entre los psicólogos ha sido el enfoque interaccionista propuesta por Richard Lazarus.

El estrés ha sido definido por Oblitas (2004), desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Así, por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la empresa orgánica, es decir que el estrés surge en el interior de la persona.

2.3.3 Estrés académico

Los desarrollos teóricos sobre estrés académico son recientes, comenzando en 1990 a investigar y teorizar en Latinoamérica, se pueden distinguir tres conceptualizaciones siguiendo a Barraza Macias en (Berrio García y Mazo Zea 2011):

- Una centrada en los estresores el 26% de las investigaciones se basan en este tipo.
- Una enfocada en los síntomas, el 34% los estudios están realizados a partir de esta conceptualización.
- Las definidas a partir del modelo transaccional, el 6% de los estudios toman como base este modelo. (pág. 69)

El estrés académico se define de varias formas entre las que se encuentran: como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento entre otros. (Berrio García y Mazo Zea, 2011)

Así también se define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

1. Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
2. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
3. Tercero ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza 2006 pág. 10).

Según Berrio García & Mazo Zea (2011) El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. Sin embargo, es un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud.

Otra definición encontrada: Es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento entre otros, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar (Barraza 2007), el cual es originado por diversos factores, entre los cuales destacan:

Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas (Barraza, 2003; Celis. 2001; Hayward y Stoott, 1998).

Sobrecarga académica de estudio, tareas o trabajo escolares (Barraza, 2003 y 2005; Celis. 2001; Rodríguez, 2004).

Realizar un examen o evaluación de los profesores en Barraza Macías y Acosta 2009).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input)

b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)

c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

A partir de estas definiciones del estrés académico, en la formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional y de comportamiento, lo que se acompaña de altos niveles de estrés, porque se espera, que los estudiantes de enfermería desarrollen competencias de alta complejidad para lograr desempeñar su rol profesional según Herrera y Rivera (2011) Así también manifiesta que la exposición mantenida a factores estresantes en los estudiantes puede producir deterioro del funcionamiento normal del organismo generando entre otros: falta de concentración, dificultad para memorizar, para resolver problemas, déficit en las habilidades de estudio, escasa productividad y un menor rendimiento académico, el Doctor Barraza, reconocido psicólogo especialista en la línea de investigación de estrés académico y autor del modelo sistémico del estrés, ha elaborado la tabla de categoría de eventos estresores, haciendo una comparación como los ha referido el Dr. Barraza y los investigadores Polo Hernández y Pozo.

Tabla 1. Categoría de eventos estresores

Barraza (2003)	Polo Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios y otros.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable.	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de intensivos	Masificación de aulas
Problemas o conflictos con los asesores.	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realizan de trabajo obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo

Fuente: Barraza, A. (2006).

Cuando se enfatiza el carácter adaptativo del estrés suelen identificarse tres tipos: normal, distrés (negativo), y eustrés (positivo) (Shturman, 2005).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input)

b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)

c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

A partir de estas definiciones del estrés académico, en la formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés, porque se espera, que los estudiantes de enfermería desarrollen competencias de alta complejidad para lograr desempeñar su rol profesional según Herrera y Rivera (2011) Así también manifiesta que la exposición mantenida a factores estresantes en los estudiantes puede producir deterioro del funcionamiento normal del organismo generando entre otros: falta de concentración, dificultad para memorizar ,para resolver problemas, déficit en las habilidades de estudio, escasa productividad y un menor rendimiento académico.

Orlandini (1999), concibe al estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (citado en Barraza, 2004, p. 143).

Existe también un enfoque psicosocial de este concepto, que hace énfasis en los factores que pueden originarlo, y bajo esta perspectiva se concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales que pueden comprometer el desempeño individual para afrontar el contexto académico.

Pocas habilidades para resolver problemas, pérdida de un ser querido, grado de exigencia, relación con los compañeros y docentes, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la práctica, son factores que comprometen la armonía y generan estrés en el individuo (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Por último, se enuncia la definición de estrés académico, que desde el modelo sistémico cognoscitivista, hace Barraza (2006), uno de los autores más predominantes en este campo de estudio:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006 p. 10).

2.3.4. Cómo detectar el estrés académico, cómo prevenir y afrontarlo

El estrés académico se puede detectar en los estudiantes de enfermería, así mismo se debe enseñar a prevenir el distrés (estrés negativo) y saber afrontarlo, para el mantenimiento de la salud, prepararlo para la vida laboral y evitar el bajo rendimiento académico; entre las manifestaciones que se pueden detectar están las físicas, Psicológicas -emocionales y las conductuales (Osorio Vargas. 2016).

- A. Manifestaciones físicas que son las reacciones del cuerpo, tras un tiempo prolongado bajo mucho estrés entre las que se encuentran: la somnolencia, cansancio, fatiga, cefalea, dolor de estómago, bruxismo, dolor de espalda, taquicardia o palpitaciones fuertes desajuste del apetito, debilidad del sistema inmune y dificultades para dormir.

- B. Manifestaciones emocionales: la mente y el estado anímico también atribuyen desequilibrio emocional extremo y constante, la sintomatología que presentan los estudiantes es: inquietud e hiperactividad tristeza ansiedad dificultades para la concentración problemas de memoria irritabilidad frecuente, temor por no poder cumplir con las obligaciones baja motivación para actividades académicas.

- C. Manifestaciones conductuales Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar: Frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, uso de fármacos para estar despierto (automedicados), preferir otras actividades por sobre el estudio, uso de fármacos para dormir (automedicados), dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”), aumento del consumo de café y/o tabaco, dejar de asistir a clases, frecuente participación en carretes poco saludables, tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente.

2.3.5 Cómo prevenir y afrontar el estrés académico

El estrés académico está presente en el contexto educativo y según expertos es necesario para afrontar las situaciones propias del contexto. Así como el docente debe identificar cuando un

estudiante está presentando estrés, también es necesario saber qué hacer cuando el estudiante presenta estrés, a continuación, se presentan unas estrategias que ayudan a prevenir y afrontar el estrés:

Elaborar una planificación de las tareas, apoyarse en técnicas de estudio, orientar sobre alimentación saludable realizar ejercicio físico diario, reservar tiempo para descansar, dormir ocho horas por la noche, incorporar a la rutina diaria técnicas de relajación mantener el sentido del humor, esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

2.4 Factores desencadenantes del estrés en enfermería.

EL personal de enfermería está expuesto a presentar estrés, por la misma naturaleza de la profesión en la atención con personas sanas o enfermas y/o con desequilibrio mental o emocional. El origen del estrés puede considerarse como la naturaleza externa o interna. Cuando los agentes internos o ambientales son excesivamente fuertes, hasta los individuos mejor capacitados pueden sufrir estrés. Cuando alguien es muy frágil psicológicamente, aun los agentes más ligeros le afectan de modo considerable.

Según la revisión de estudios sobre las ocupaciones donde las personas se mantienen estresadas por la misma complejidad del trabajo, encontrando con elevado nivel de estrés: Controlador aéreo, piloto, médico, madre de niños pequeños, profesor, enfermera (o), empresario, entre otros.

El estrés es una relación entre el sujeto y el medio ambiente que lo rodea, y que influye directamente en él, provocando una serie de sucesos, propios de cada individuo, destinados a que se adapte a la nueva situación. Ahora que, el ambiente no se refiere a todo lo que rodea físicamente

al sujeto, también se refiere al ambiente laboral, psicológico, familiar a los cuales está sometido el individuo.

Así también retomando a Duarte y otros (2017), quien manifiesta que uno de los colectivos más expuestos al estrés son los profesionales de salud, por las características propias de su trabajo diario y menciona en especial al personal de enfermería, resaltando los factores de riesgo para el desarrollo del estrés entre los que están: el contenido del trabajo, el grado de responsabilidad, el conflicto, y la ambigüedad de rol, los contactos sociales, el clima de la organización, el contacto con pacientes, la carga de trabajo, el desarrollo de una cualificación profesional, los horarios de trabajo la violencia hacia el profesional sanitario y el ambiente físico en el que se realiza el trabajo, para Cremades Puerto (2017) considera los factores estresantes la sobrecarga de trabajo, falta de tiempo para algunos pacientes que lo necesitan, interrupciones frecuentes en la realización de mis tareas, consecuencias de mis errores para el enfermo y tener la sensación de que al terminar su trabajo quedan cosas pendientes.

Como también Sermeus y otros (2011) en Cremades Puerto (2017) que consideran la profesión de enfermería estresante y mencionan algunos de los servicios más estresantes, entre estos emergencia, cuidados intensivos, servicios especiales o atención primaria, aunque hace mención que los hospitales generales aún no se ha llegado un consenso de los ambientes estresantes.

Según Celis y otros (2014) y González Cabanach (2014) en Duarte y otros (2017) manifiestan dentro de sus estudios que la sobrecarga física y emocional se inicia con anterioridad en el ámbito universitario, donde se están formando los futuros profesionales de la salud.

2.5 Estrés laboral relacionado a funciones del profesional en enfermería.

Se considera que el estrés en las(os) enfermeras(os) afecta directa e indirectamente la calidad del cuidado que se brinda a los pacientes, así como su estado de salud. Además, podría ser la principal causa de desgaste, insatisfacción laboral, rotación excesiva, deserción, ausentismo e incapacidad. Esta profesión es considerada como potencialmente estresante y no puede ser vista como una profesión similar a otras, porque los compromisos y responsabilidades varían de acuerdo a las funciones del desempeño del cargo.

Se considera que, entre los trabajadores de la salud, estos profesionales se ubican en los primeros lugares, en lo referente a sufrir síntomas de fatiga, dificultades del sueño, uso de drogas y morbilidad psiquiátrica. Dentro de la alteración de la salud, se halla un patrón de desgaste, caracterizado por el compromiso corporal que afecta principalmente el sistema osteomuscular y cardiovascular.

Las enfermeras (o), experimentan en su trabajo, gran compromiso emocional que podría convertirse en tensión excesiva, por las condiciones laborales los obligan a trabajar jornadas difíciles, sobrecarga de trabajo, dificultad para trabajar en condiciones óptimas de tiempo, material, equipo y personal.

Los conocimientos sobre estrés ocupacional en las (os) profesionales de la salud, se acercan a entender la medida en que se experimenta los síntomas físicos tales como cefalea, prurito, dolor muscular, vómito, aumento de la frecuencia cardíaca, dificultades del sueño; sintomatologías afectivos con indicadores de tensión tales como ataques de pánico, depresión y ansiedad; síntomas de conductas no frecuentes como la agresividad, el alcoholismo, la dificultad en resolver los problemas; síntomas cognoscitivos como aprensiones, pensamientos en torno a errores, olvidos,

juicios pobres, falta de razón o disminución de percepciones. Además, se puede conocer cómo se presentan estos síntomas en los profesionales de enfermería, va depender de la persona y el contexto, lo que aporta información en cuanto a diferencias individuales en el afrontamiento del estrés.

Indagaciones a los profesionales de enfermería, sobre que consideran que les causa más tensión, la vida familiar o el trabajo e indican el trabajo, considerando la complejidad del trabajo, las jornadas laborales, las situaciones estresantes ante los riesgos profesionales, las diferencias individuales entre pares, la sobrecarga de trabajo los cuales varían en las diferentes funciones de los profesionales de acuerdo a los cargos, porque a medida aumenta el nivel académico y cargo así es la diferentes tipos de estrés que presentan y las estrategias para afrontarlos.

2.5.1 Afrontamiento

Desde la perspectiva transaccional, se entiende por afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para dominar un estresor (Lazarus y Folkman, 1984).

Bajo esta perspectiva, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas, Martin Diaz y otros (sf).

El afrontamiento es un proceso en el que existe una relación particular entre el individuo y su entorno, por ende, según Almagia (2014) las mismas situaciones para diferentes personas no tienen por qué ser estresantes, ni todos los individuos perciben y responden de la misma manera

ante dichas situaciones. Esto muestra la existencia de una serie de variables que median en la relación persona estrés, con relación a estas deducciones, se ha investigado entre otros componentes: el apoyo social, el estilo de afrontamiento (Folkman 2013) variables relacionadas con la toma de decisiones (Santos Ruiz et 2012) y variables de personalidad (Montemayor y Moreno González (2014)

Brannon (2001) en Piomentosi & Heredia (2009) señala tres aspectos a considerar, primero, se trata de un proceso que cambia dependiendo si el sujeto ha experimentado resultados exitosos o no, cuando se enfrentó a una situación estresante; segundo, no sólo es una respuesta automática o fisiológica, si no también aprendida por la experiencia; y tercero, requiere de un esfuerzo para manejar la situación y restablecer la homeostasis o adaptarse a la situación.

En el área psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984). Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos.

2.5.2 Estrategias de afrontamiento

Los estudios sobre afrontamiento en población universitaria han investigado las estrategias que los estudiantes emplean, principalmente ante los estresores académicos. Estas investigaciones aluden a los diversos estresores y las estrategias empleadas para cada uno. También han resaltado

factores personales como la edad o el género importantes al momento de emplear distintas estrategias. De acuerdo con Miguel y García (2000), se han encontrado diferencias en función del género, siendo las mujeres quienes utilizan estrategias activas, preferentemente aquellas centradas en la emoción y la búsqueda del apoyo social, mientras que los hombres recurren a la evitación y la evasión (Guarino y Feldman, 1995).

2.5.3 Resiliencia

Según Pérez- Cea y Mancilla (2013). Es la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresante, así mismo la resiliencia es una adaptación positiva y según, Masten, (2001 en Pérez -Cea y Mancilla 2013) definió la resiliencia como un tipo de fenómeno caracterizado por buenos resultados a pesar de las serias amenazas para la adaptación o el desarrollo.

Diferentes autores manifiestan que los niños y las niñas nacen resilientes y el problema es que la persona tenga la oportunidad de potenciarla en el transcurso de la vida y lo manifiestan como un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro de un contexto de adversidad que marca una experiencia significativa en la persona.

El origen de las investigaciones sobre resiliencia se remonta a la observación individual de superación que parecían casos aislados y anecdóticos de personas que habían superado un acontecimiento difícil. Así mismo diversos estudios ofrecen alternativas para el fortalecimiento de la resiliencia como un cambio de paradigma, el cual se centra en las fortalezas y competencias del individuo, no en el déficit o problema. Esto involucra a las familias, comunidades, grupos e instituciones para que sean parte de este proceso (Vinaccia, Quiceno y Moreno San Pedro, 2007).

En enfermería el termino es nuevo, pero ya se encuentra dentro de las competencias enfermeras al relacionarse con la Taxonomía NANDA, Internacional en la edición de 2009-2011 incluyó tres diagnósticos enfermeros relacionados con la resiliencia: deterioro de la resiliencia personal (00210), disposición para mejorar la resiliencia (00212) y riesgo de compromiso de la resiliencia (00211) en el dominio de Afrontamiento al estrés. Arrogante, (2015)

CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

3.1 El estrés y la perspectiva de Selye

Desde el principio de la década de 1930 hasta el año de su muerte, en 1982, Hans Selye investigo y popularizo el concepto de estrés, destacando su relación con las enfermedades físicas, concientizando a la opinión pública acerca de la importancia del estrés.

En el transcurso de su carrera, Selye consideró inicialmente el estrés como un estímulo y posteriormente lo contemplo como respuesta. Su postura original partía de la base de que el estrés era un estímulo centrándose en las condiciones medioambientales que lo producían. En la época de 1950, Selye empezó a utilizar el término estrés para referirse a una respuesta desarrollada por el organismo.

Para distinguir ambos elementos, Selye empezó a utilizar los términos estresor para referirse al estímulo y estrés para designar las respuestas. Entre las contribuciones de Selye a la investigación del estrés se incluye el concepto de estrés y un modelo que implica de qué manera se defiende el cuerpo en situaciones estresantes. Selye conceptualiza el estrés como una respuesta no específica, insistiendo reiteradamente en que el estrés es una respuesta física general provocada por uno de tantos estresores medioambientales. Selye consideraba que una gran variedad de situaciones distintas podía probar la respuesta del estrés, pero que dichas respuestas serían siempre las mismas.

3.2 El estrés y la perspectiva de Lazarus

De acuerdo con la perspectiva de Lazarus, es más importante interpretar los acontecimientos estresantes. Según Lazarus el estrés no proviene de factores medioambientales, sino en la forma en

que la persona mira la situación psicológica, a continuación, se presentan según la perspectiva de Lazarus (Lazarus y Folman 1986 Pág. 25 -30)

Factores psicológicos. Los seres humanos experimentan estrés, ya que poseen capacidades cognitivas de alto nivel. Según Lazarus (1986), el efecto que el estrés tiene sobre las personas está basado en la sensación de amenaza, vulnerabilidad y capacidad para afrontar el estrés; la visión que la persona tiene de los acontecimientos hace que la situación resulte estresante.

Valoración. Lazarus reconocen que las personas utilizan tres clases de valoración, la primaria es cuando las personas se enfrentan por primera vez a una situación, al hacerse una idea de cómo controlar el peligro surge la valoración secundaria, y cuando se hace una reevaluación al disponer de una nueva información surge la tercera evaluación.

Vulnerabilidad. El estrés puede aumentar cuando la persona carece de recursos físicos o sociales en una situación de importancia personal determinada por factores psicológicos, como la percepción o evaluación de la situación. La vulnerabilidad aparece cuando la falta de recursos crea una situación probablemente amenazante o peligrosa.

Es importante señalar que uno de los factores de la teoría del estrés de Lazarus es la capacidad de afrontar una situación estresante.

3.3 Fases del estrés

Según Cruz. M., López et.at. (2016) citando Melgoza (1999). El organismo del ser humano está dotado de la capacidad para detectar las señales que indican peligro es como una voz de alarma.

El estrés consta de tres fases desde que aparece hasta alcanzar su máximo efecto; a continuación, se presentan las tres etapas:

Fase de alarma. Es la que constituye el aviso de un estresor, y son las reacciones físicas las primeras que aparecen para indicar al organismo. Una vez consciente de la situación la persona puede enfrentarlo y resolverlo favorablemente; con esto la señal del estrés no llega a concluirse; pero cuando la persona no logra solucionarlo es donde se da cuenta que sus fuerzas no para más ante la situación estresante de modo que sitúa en la fase de alarma. Los eventos que producen esta alarma pueden ser: de naturaleza única, una sola fuente de estrés; o de naturaleza polimorfa que tiene varias situaciones estresantes que producen esta alarma pueden ser: de naturaleza única, una sola fuente de estrés. En esta reacción de alarma, tras un tiempo de inhibición se produce una respuesta de gran intensidad que detona en la corteza suprarrenal y en la que predomina un estado catabólico general.

Fase de resistencia. Esta fase se presenta como resultado de la prolongación de la fase de alarma. La persona intenta enfrentar la situación estresante pero muchas veces se da cuenta que su capacidad tiene límite y es cuando se frustra y sufre como consecuencia de la situación, por lo tanto, pierde energía y baja su rendimiento. Aunque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontarlo, pero en la realidad materialmente no es posible por lo tanto la situación se ve acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

Fase de agotamiento. Se caracteriza por fatiga, ansiedad y depresión aparecimiento simultaneo o separadamente. La persona en esta fase de agotamiento se encuentra en una situación física y psicológicamente bastante deteriorada, por la constante presencia de estresantes de diferente origen.

Fatiga. Cansancio difícilmente restaurable con el sueño nocturno, que afecta el desempeño de todo tipo de actividades, acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira.

Ansiedad. Se da ante las situaciones estresantes y también ante experiencias que normalmente no producirán ansiedad.

Depresión. La persona no posee motivación para disfrutar de sus actividades diarias, sufre de insomnio, sus pensamientos son pesimistas, y los sentimientos hacia sí mismo son cada vez más negativos.

3.4 Evaluación cognitiva

Según Cabanach y otros (2009) la Evaluación Cognitiva la define como: El proceso mediante el cual se evalúa si un acontecimiento o situación es relevante para el bienestar y de qué medio lo es concretamente. Otra definición según Lazarus y Folkman, (1986). “Es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”.

Por lo tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores y Lazarus propone tres tipos de evaluación:

Evaluación primaria. Se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.

Evaluación secundaria. Ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.

Reevaluación. Se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones

Las evaluaciones primarias y secundarias permiten determinar en qué medida la transacción entre la persona y el entorno es relevante para el bienestar en función de este, en qué medida nos encontramos en una situación fundamentalmente amenazante donde existe la posibilidad de daño

o pérdida o desafiante donde existe posibilidad de mejora o beneficio según Canabanach y otros (2009).

3.5 Estrés académico

El estrés académico se define de varias formas entre las que se encuentran: Como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento entre otros. Así también se define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Primero: el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

Tercero ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico en Barraza (2006).

Otra definición encontrada: Es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento entre otros, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar (Barraza 2007), el cual es originado por diversos factores, entre los cuales destacan:

Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas (Barraza, 2003; Celis. 2001; Hayward y Stoott, 1998).

Sobrecarga académica de estudio, tareas o trabajo escolares (Barraza, 2003 y 2005; Celis. 2001; Rodríguez, 2004).

Realizar un examen o evaluación de los profesores (Barraza, 2005; Celis. 2001; De Miguel y Hernández, 2006; Polo, Hernández y Pozo, 1996; Wilson, 2000) en Barraza Macías y Acosta 2009).

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, desencadenando varios estresores los cuales se han clasificado de acuerdo Barraza (2003), y Polo, Hernández y Pozo (1996) y son considerados específicos del estrés académico.

Cuando se enfatiza el carácter adaptativo del estrés suelen identificarse tres tipos: normal, distrés (negativo), y eustrés (positivo) (Shturman, 2005).

Lazarus y Folkman señalan que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, donde una persona está en el período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar (Barraza, 2004).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta:

a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input)

b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)

c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

A partir de estas definiciones del estrés académico, en la formación de enfermería se caracteriza por una exigente preparación en el área de las ciencias de la salud y en el ámbito profesional, lo que se acompaña de altos niveles de estrés, porque se espera, que los estudiantes de enfermería desarrollen competencias de alta complejidad para lograr desempeñar su rol profesional según Herrera y Rivera (2011) Así también manifiesta que la exposición mantenida a factores estresantes en los estudiantes puede producir deterioro del funcionamiento normal del organismo generando entre otros: falta de concentración, dificultad para memorizar ,para resolver problemas, déficit en las habilidades de estudio, escasa productividad y un menor rendimiento académico

3.6 Factores desencadenantes del estrés en enfermería

El origen del estrés puede considerarse como la naturaleza externa o interna. Cuando los agentes internos o ambientales son excesivamente fuertes, hasta los individuos mejor capacitados pueden sufrir estrés. Cuando alguien es muy frágil psicológicamente, aun los agentes más ligeros le afectan de modo considerable.

Según la revisión de estudios sobre las ocupaciones donde las personas se mantienen estresadas por la misma complejidad del trabajo, encontrando con elevado nivel de estrés: Controlador aéreo, piloto, médico, madre de niños pequeños, profesor, enfermera (o), empresario, entre otros.

Así también retomando a Duarte y otros (2017) quien manifiesta que uno de los colectivos más expuestos al estrés son los profesionales de salud, por las características propias de su trabajo diario y menciona en especial al personal de enfermería, resaltando los factores de riesgo para el

desarrollo del estrés entre los que están : el contenido del trabajo, el grado de responsabilidad, el conflicto, y la ambigüedad de rol, los contactos sociales, el clima de la organización, el contacto con pacientes, la carga de trabajo, el desarrollo de una cualificación profesional, los horarios de trabajo la violencia hacia el profesional sanitario y el ambiente físico en el que se realiza el trabajo, para Cremades Puerto (2017) considera los factores estresantes la sobrecarga de trabajo, falta de tiempo para algunos pacientes que lo necesitan, interrupciones frecuentes en la realización de mis tareas, consecuencias de mis errores para el enfermo y tener la sensación de que al terminar su trabajo quedan cosas pendientes.

Como también Sermeus y otros (2011) en Cremades Puerto (2017) que consideran la profesión de enfermería estresante y mencionan algunos de los servicios más estresantes, entre estos emergencia, cuidados intensivos, servicios especiales o atención primaria, aunque hace mención que los hospitales generales aún no se ha llegado un consenso de los ambientes estresantes.

Según Celis y otros (2014) y González Cabanach (2014) en Duarte y otros (2017) manifiestan dentro de sus estudios que la sobrecarga física y emocional se inicia con anterioridad en el ámbito universitario, donde se están formando los futuros profesionales de la salud.

Según Ferreira Furegato (2008), la salud mental del personal de salud, especialmente del profesional de enfermería, está expuesta a sentimientos fuertes y contradictorios y ha sido objeto de estudios debido al estrés ocupacional, a las ambigüedades de la profesión y a la integridad biopsicologica de estos profesionales, al tratar el sufrimiento humano y el estudiante de enfermería comienza a vivenciar estas situaciones que pueden llevar a efectos extremos como la depresión, aislamiento, o deserción escolar.

Existen situaciones o problemas que a las personas les puede causar estrés o el resultado de este, entre los que se encuentran: el insomnio incapacidad de conciliar el sueño es uno de los principales problemas. Las personas que no duermen bien generalmente están cansadas, agotadas con fatiga, irritabilidad entre otros, así también las experiencias traumáticas. Estas experiencias probablemente sean efectos más básicos del estrés en personas que las han vivido más directamente, de las cuales se pueden mencionar: Catástrofes naturales, terremotos, huracanes, inundaciones etc. En cuanto a las humanas, guerras, accidentes, intentos de homicidios, agresiones, violaciones etc. Situaciones que contribuyen a una gran cantidad de estrés durante y después del acontecimiento.

Las orientaciones psicológicas y sociales, por su parte han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. En cambio, otras orientaciones han acentuado definir el estrés de forma interactiva. Esta visión atribuye a la persona la acción decisiva en el proceso, al especificar que el estrés se origina en la evolución cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno. De otra parte, los modelos integradores multimodales precisan que el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que se hace necesario comprenderlo como un conjunto de variables que funcionan sincrónica y diacrónicamente, dinamizadas a lo largo del ciclo vital.

Desde que Selye (1973) introdujera el concepto de estrés en el ámbito de la salud, para este investigador era la causa común de muchas enfermedades. Este término ha sido muy utilizado tanto por los profesionales de ciencias de la salud como de otros ámbitos, así como también en el lenguaje coloquial. Sin embargo, aún existe una gran controversia sobre su definición. Las distintas

definiciones se han clasificado en función de la conceptualización del estrés como estímulo, respuesta, percepción o transacción:

1.- Como un conjunto de estímulos (Cannon, 1932; Holmes y Rahe, 1967). Existen ciertas condiciones ambientales que nos producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o peligrosas. Se denominan estresores. Así pues, el estrés se define como una característica del ambiente (estímulo), hablándose de estrés laboral, estrés de los estudios Esta idea de estrés como estimulación nociva que recibe un organismo se relaciona fácilmente con la enfermedad, la salud y el bienestar. Tiene la ventaja de la medida objetiva de ese estrés y en este caso el estrés se considera variable independiente.

2.- Como una respuesta. Este enfoque se centra en cómo reaccionan las personas ante los estresores (Selye, 1960). Esta respuesta se entiende como un estado de tensión que tiene dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (elevación del auroral o activación corporal). En este caso el estrés actúa como variable dependiente.

3.- Como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y además añade la interacción entre la persona y el ambiente (Lazarus y Folkman, 1986). Esta transacción supone una influencia recíproca entre la persona y el medio. El determinante crítico del estrés es cómo la persona percibe y responde a diferentes acontecimientos.

Aunque Hans Selye sentó las bases del concepto de estrés en el campo de la salud, las primeras aplicaciones del término a este campo tienen como antecedentes el concepto de equilibrio o constancia del medio interno corporal.

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el cincuenta por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

El estrés como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que es un importante generador de diversas patologías, suele clasificarse, según su fuente, en las categorías de estrés académico y estrés laboral.

3.10. Proceso de afrontamiento y adaptación

El afrontamiento es fundamental para la salud y el bienestar, y se constituye en la variable más importante para comprender el efecto del estrés en la salud; es clave para el manejo de la enfermedad, el mantenimiento de la salud o bien la recuperación según Botero y Sarmiento (2011) y Lazarus y Folkman (1986) lo define “El proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera”.

Entendido como proceso, el afrontamiento se define como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986). Este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no.

Roy citada por González (2007) define el proceso de afrontamiento y adaptación como la habilidad de la persona para responder a los cambios del ambiente, con base a patrones de respuesta utilizando los estilos y estrategias de afrontamiento para adaptarse en forma efectiva a los desafíos de la vida. La habilidad de afrontar una situación en particular depende en gran medida de las

estrategias de afrontamiento a utilizar, así mismo lo redefine al proceso de afrontamiento y adaptación para este siglo, como patrones innatos y adquiridos de las formas de manejar y responder al ambiente cambiante de las situaciones de la vida diaria y los periodos críticos, mediante comportamientos directamente enfocados a alcanzar el dominio, la supervivencia y la trascendencia.

3.11. Teoría de afrontamiento transaccional (Lazarus y Folkman)

En el modelo de Afrontamiento transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984) en González Barrón y otros (2002), lo definió como los esfuerzos cognitivos conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas internas y/o externas, que son evaluadas como que agotan o exceden los recursos personales. Contiene de González y Coronel de Pace (2003), por lo que Figueroa y otros manifiestan que las condiciones histórico-sociales bajo las cuales crece el adolescente hacen complejo el proceso de tránsito de la niñez a la adultez y desafían al joven a buscar estrategias de afrontamiento de diversas circunstancias.

Según Gutiérrez López (2009) El afrontamiento y la adaptación son conceptos muy importantes para la calidad de vida de una persona, porque son fenómenos dinámicos en las cuales se realizan procesos de integración entre el individuo y el entorno, que generan estilos y estrategias para afrontar una situación. Así mismo el fenómeno de afrontamiento presenta diversas conceptualizaciones debido a su enfoque en varias disciplinas, pero el fenómeno afrontamiento y adaptación se ha abordado fundamentalmente desde la perspectiva de enfermería a partir del modelo de Callista Roy en 1964.

3.7. Estrategias de Afrontamiento

En psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984). Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar y que la persona debe aprender aunque unos investigadores sobre el tema mencionan que pueden ser innatas y que los niños van aprendiendo con el desarrollo de los eventos que se le presentan y van generando experiencias para el desarrollo de sobrevivencia.

Así mismo Lazarus y Folkman (1986) hacen referencia a dos tipos de estrategias de afrontamiento, una encaminada a la resolución de problemas y la otra hacia la regulación emocional. La primera estaría enfocada a manipular o alterar el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo, buscando ayuda de un profesional o familiar que le oriente a salir del problema. La estrategia de regulación emocional estaría centrada en la emoción y tiene como objetivo la regulación de la respuesta emocional que provoca en el individuo la situación estresante (González-Cabanach 2009).

Según Macias y Maradiaga Orosco et (2013) en Peña Marcial et (2017) Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: (1) La *valoración*, búsqueda del significado del evento crítico; (2) el *problema*, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos

presentan; y (3) la *emoción*, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

1. Las estrategias centradas en el problema,
2. Las estrategias centradas en las emociones,
3. Las estrategias basadas en la evitación.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer provisión de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar. Afrontar una situación no significa hacerlo de la forma correcta

En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional y/o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés, delante de la situación-problema.

Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos

estresantes depende, de las personas, los eventos y de la manera de evaluación de los eventos, la capacidad de afrontarlos y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive.

El elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si nos resulta ineficaz y desadaptativa.

Algunas estrategias de afrontamiento que se puede aprender a desarrollar podrían ser:

- Mantener un control activo en el problema
- Lograr el control de las emociones
- Aplicar la neurociencia en el desarrollo de actividades diarias
- Intentar no hacer más dramática la situación
- Relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas,
- Confiar en nosotros mismos y en nuestras capacidades,
- Admitir los límites, capacidades, debilidades de la persona
- Pedir ayuda a las personas de mayor confianza o un especialista, cuando se reconoce que se necesita apoyo.

3.12. Modelo de Adaptación de Callista Roy

El marco teórico de enfermería permite encontrar en el Modelo de Adaptación de Callista Roy; las estrategias de afrontamiento al estrés, fundamentado muy bien en su modelo.

Callista Roy, elaboró un modelo de adaptación; el Roy Adaptación Model (RAM) y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que favorecen la integridad de la persona en términos

de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Su modelo presenta una herramienta de mucha utilidad para comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos que provocan estrés; los cuales deben enseñarse desde la formación para preparar al futuro profesional a reconocer situaciones o conductas que pueden generar estrés.

Roy, en su trabajo como enfermera en el ámbito de la pediatría, observó la gran capacidad de recuperación que tenían los niños y también su capacidad para adaptarse a cambios físicos y psicológicos importantes, concretamente, le impactó su nivel de adaptación como un marco conceptual adecuado para enfermería, poniendo en marcha su modelo en 1968.

Al factor que pone en marcha la conducta lo denomina estímulo focal, que es el estímulo interno o externo más inmediato al que se enfrenta el ser humano. Los factores del entorno que se le presentan a la persona los denomina estímulos contextuales y los estímulos residuales son aquellos que singularizan a la persona, le dan sentido, en definitiva, esencia.

Roy, describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, aunque las personas no piensan en ellos. Las experiencias vividas a lo largo de la vida ayudan a presentar reacciones habituales ante estímulos particulares. El campo de actuación de la enfermera estaría vinculado a aquellas situaciones en las que la persona que se está adaptando presenta reacciones ineficaces.

Roy postula las siguientes creencias filosóficas y valores acerca de la enfermería:

- Los seres humanos son holísticos y trascendentes. La persona busca, en la autorrealización, una razón de ser para su existencia.
- Por su autodeterminación, las personas toman decisiones y, por lo tanto, son autónomas y responsables de los procesos de interacción y creatividad.

- Las personas y el mundo tienen patrones comunes y relaciones integrales, que los identifican como seres únicos.
- La transformación de las personas y del ambiente está creada en la conciencia humana, o sea, en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo.
- La adaptación es “el proceso y resultado por medio del cual las personas con pensamientos y sentimientos, en forma individual o grupal, utilizan la conciencia consciente y eligen para crear una integración humana y ambiental”.

Esta evolución en la visión de la realidad debe llevar a los profesionales a cuestionar su actitud en la práctica y a la aplicación del proceso de enfermería, mirando al individuo como un ser holístico y no fragmentándolo en un ser bio-psico-social y espiritual, como hasta ahora se venía haciendo. Se debe tener en cuenta que la persona está inmersa en el ambiente constituido por sus creencias, valores, principios, sentimientos, vivencias y patrones de relación, entre otros, que determinan la forma como el individuo se enfrentará a los estímulos del medio.

Tomando en cuenta lo anterior, se puede considerar que el quehacer de la práctica de enfermería debe ser más trascendente. El profesional de enfermería, al establecer una relación con el paciente, debe tener en cuenta la capacidad de autodeterminación de la persona, y los mecanismos que esta emplea para lograr la adaptación.

Para esta teórica en el paradigma de enfermería que considera a la disciplina como la que favorece el proceso de adaptación mediante el reconocimiento en sus pacientes o personas por medio de la valoración de los cuatro modos adaptativos de la teoría con ello el Modelo de Roy

permite identificar conductas que manifiesta la persona que pueden ser generadoras de estrés. Para poder llegar a identificar esta conducta bajo este modelo se requiere de valorar lo siguiente:

La enfermera que se guía mediante los cuatro modos adaptativos de la teoría de Roy puede encontrar una valoración de las conductas que manifiesta la persona que son generadoras de estrés.

1.- Modo fisiológico de adaptación

El modo fisiológico como su nombre lo indica se valora aspectos fisiológicos de funcionamiento de un ser humano mismos que se manifiestan en las conductas y reacciones fisiológicas que la enfermera observa en la persona con cierto grado de estrés. Encontrar una explicación a través de los conocimientos teóricos puede contribuir a tranquilizar a la persona que presenta estrés. La enfermera puede intervenir enseñando a la persona a reconocer sus propias reacciones ante estímulos determinados e iniciar técnicas que la ayuden a controlar las reacciones del sistema nervioso autónomo por estimulación simpática, como es el aumento respiración, la frecuencia cardíaca, la sudoración, la elevación de la tensión arterial.

El poder ofrecer técnicas como son la relajación en todas sus variedades, la respiración profunda, hace que las personas tengan una mayor agudeza sensorial y puedan reducir y llegar a neutralizar dichas respuestas, pues entra en juego la reacción del parasimpático y se establece el equilibrio necesario para mantener la homeostasis interna. Estas intervenciones enfermeras contribuyen a ayudar a la persona a reconocer y manejar su propia reacción estresante.

2.- Modo de adaptación del autoconcepto de grupo: se centra en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano, la autoestima, concepto que tiene la persona de sí misma, de unidad, significado y finalidad en el universo para poder existir bajo un sentido. Refleja

cómo se ve y percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno, la persona que tiene una visión de sí misma positiva, favorable "autoestima" y dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés. La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de los recursos propios de que dispone la persona y centrar su intervención fundamentalmente en fortalecer estos recursos y no descuidar las debilidades y los temores. Existe la posibilidad de reconvertir una fuente de estrés en un logro positivo que le ayude a crecer como persona.

3.- Modo de adaptación de función del rol: se trata de un modo de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad, la necesidad que se tiene de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar. La enfermera puede identificar en qué posición se encuentra la persona socialmente hablando, si está sobrecargada, cuál es su cotidianidad, Roy lo llama el "*comportamiento expresivo*", qué piensa de su situación, lo que siente, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel. La enfermera puede ayudar a la persona a encontrar qué papel es insustituible o esencial, cual es importante y lo que representa una sobrecarga, a través de técnicas de reconocimiento de cómo distribuye el tiempo, establecer prioridades y estableciendo espacios para poder trabajar conjuntamente.

4.-Modo de adaptación de la interdependencia: la necesidad básica de este modo de adaptación resulta ser la integridad de las relaciones. Dos relaciones específicas forman el núcleo del modo de la interdependencia, fruto de su aplicación en la vida de los individuos. Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo, amor en los otros. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto desde el ámbito social como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el conflicto.

Principales conceptos utilizados en el Modelo de Roy, relacionados con la adaptación.

Adaptación. “El nivel de adaptación representa la condición del proceso vital y se describe en tres niveles: integrado, compensatorio y comprometido de Roy (1999)”:

- ✓ El nivel de adaptación integrado describe las estructuras y funciones de los procesos vitales que trabajan como un todo para satisfacer las necesidades humanas.
- ✓ En el nivel de adaptación compensatorio los mecanismos reguladores y cognitivos se activan como un reto a los procesos integrados para buscar respuestas adaptativas.
- ✓ El nivel de adaptación comprometido se presenta cuando las respuestas de los mecanismos establecidos son inadecuadas y por lo tanto ocurren problemas para la adaptación.
- ✓ El nivel de adaptación depende fundamentalmente de la estructuración de los subsistemas reguladores y el cognitivo, los cuales contribuyen a desencadenar respuestas que permiten controlar la situación.
- ✓ El subsistema regulador es el proceso que regula el sistema adaptativo humano para enfrentar los estímulos; las respuestas del subsistema regulador se ven reflejadas particularmente en el modo fisiológico mediado por el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino.
- ✓ El subsistema cognitivo está enmarcado en la consciencia y tiene relación con los procesos cognitivos y emocionales que permiten a la persona interpretar la situación y afrontar los estímulos ambientales con base en el análisis de la situación, fundamentado en la experiencia y la educación; de acuerdo con estos procesos serán sus respuestas o comportamientos.

Según Roy en Bula Romero (2011), la cognición se relaciona con las habilidades humanas de pensar, sentir y actuar. Los procesos cognitivos pueden expresarse a través de funciones motoras, como el lenguaje, los movimientos y la expresión corporal, los cuales están enmarcados en la consciencia que tiene la capacidad de percibir e interpretar los estímulos del medio ambiente.

Así mismo menciona que entre los estímulos y la consciencia existe una interrelación permanente. A través de estos subsistemas un individuo interpreta de manera particular los estímulos para generar comportamientos o respuestas que podrían ser adaptativas o inefectivas y que determinan su capacidad para afrontar la situación presente.

La condición cambiante del nivel de adaptación afecta la habilidad del sistema adaptativo humano para responder positivamente a la situación. Actuando como un sistema de amortiguación del estímulo focal y se comporta a su vez como otro estímulo; de aquí la importancia de establecer el nivel previo a la situación actual del individuo. El nivel de adaptación depende fundamentalmente de la estructuración de los subsistemas reguladores y cognitivo, que constituyen los mecanismos de enfrentamiento de la persona.

3.13 Resiliencia

La palabra Resiliencia en castellano, es una castellanización de la palabra inglesa “resilience, resilience”, cuyo significado es “resalto, elasticidad”. Proviene del latín “resilio”, resiliere que significa saltar hacia atrás, rebotar, volver atrás. No obstante, el término fue tomado de la física a la psicología, esto por analogía.

En la física el vocablo resiliencia, sirve para describir la capacidad que tiene un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones. Etimológicamente se deriva del latín resilio, resaliere; saltar hacia atrás, volver a saltar rebotar, reducirse y

comprimirse, ser rechazado. Es un término que la Real academia de la lengua no contempla. Sin embargo, ha sido empleado en diversas disciplinas tales como:

- a) Ingeniería: resiliencia proviene de la física de los materiales. Es la cantidad de energía que puede devolver un material elástico sin absorberla., resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original.
- b) Ecología: Es la capacidad de las comunidades de soportar las movimientos y cambios.
- c) Psicología: se refiere a la capacidad de las personas y comunidades para sobreponerse a las pérdidas o dolor psicoafectivo, y asimismo a su aptitud para continuar con su vida ante situaciones adversas, implica un proceso dinámico en el cuál la persona se sobrepone y se reconstruye a partir del suceso crítico o traumático.

El término resiliencia, está asociado a la reacción defensiva y proactiva ante situaciones de impacto, circunstancias críticas y traumáticas que van acompañadas por una amplia progresión de niveles de tensión, angustia, ansiedad y en muchos casos impotencia inicial ante la adversidad, a lo largo de la historia la resiliencia ha tenido varias definiciones, Cortez Recabal 2010 p 28

- a) Según Rutter (1972). Sirve para caracterizar aquellas personas, que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.
- b) Cyrulnick (2002) uno de los mayores exponentes en el mundo de la teoría y práctica de la resiliencia la define como: la capacidad de los seres humanos sometidos a los efectos de una adversidad, de superarle e incluso salir fortalecido de la situación.
- c) Vanistandel (2001) habla de la capacidad universal que permite a una persona o grupo o comunidad impedir, disminuir o superar los efectos nocivos de la adversidad.

- d) Walsh (2004) la menciona como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos, se trata de un proceso activo de resistencia, autocorrección y crecimiento como respuestas las crisis y desafíos de la vida.
- e) Grotberg (1995) sobre resiliencia: “Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformados por ella”. Considera la resiliencia como parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez.
- f) Luthar (2006), quienes definen resiliencia como “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de adversidad”.

Esta última definición distingue tres componentes esenciales que deben estar presentes en el concepto de resiliencia:

1. La noción de adversidad, trauma, riesgo o amenaza al desarrollo humano.
2. La adaptación positiva o superación de la adversidad.
3. El proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano.

Es importante pensar que la resiliencia como un proceso de superación de la adversidad y de responsabilidad social y política, ya que ésta puede ser promovida con la participación de todos los actores de la sociedad.

De esta forma, la resiliencia permite una nueva epistemología del desarrollo humano, en tanto enfatiza el potencial humano, es específica de cada cultura y hace un llamado a la responsabilidad colectiva. Un enfoque en resiliencia permite que la promoción de la calidad de vida sea una labor colectiva y multidisciplinaria.

Para Cortez Recabal (2010), manifiesta que, para el profesional de enfermería, el desarrollo de la resiliencia requiere otra forma de mirar la realidad, al usar mejor las estrategias de intervención y existen ocho características personales denominados pilares de la resiliencia estas son:

1. Independencia. Se define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; distancia emocional y física.

2. Introspección o capacidad de insight. Es la capacidad de mirarse a sí mismo, detectar y reconocer las propias emociones.

3. Capacidad de relacionarse o interacción. Es la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, es crear vínculos.

4. Iniciativa. Es el placer de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

5. Humor. Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia.

6. Creatividad. Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden, es hacer todo a partir de la nada.

7. Moralidad. Es la actividad de una conciencia informada, se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse con valores y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

8. Autoestima consistente. Es la base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por un adulto significativo.

El sistema humano está constantemente sometido a factores estresantes, los cuales producen un desequilibrio en la persona y es donde el profesional de enfermería desde la formación debe aprender como intervenir proporcionando cuidados de enfermería que conlleven al usuario a enfrentar de mejor forma las amenazas internas y externas que se le presentan y poder enfrentarlas

de manera positiva, los problemas que desencadenan estrés como las enfermedades lo que los llevara hacer una persona resiliente.

Según Cortez Recabal (2010), la resiliencia no es un estado definido y estable, es más bien un camino de crecimiento y no se construye sola, sino gracias a los fuertes vínculos de afecto que se han tejido a lo largo de la vida; de allí la importancia que los docentes que trabajan en la formación de enfermería deben enseñar estrategias de resiliencia y como construirla en todo el periodo de formación para sobreponerse a situaciones que causan estrés y como proporcionar intervenciones de enfermería a los usuarios en momentos de registro de información, atención directa o en atención a grupos vulnerables en situaciones de emergencia y desastre.

CAPITULO IV: MARCO METODOLOGICO

CAPÍTULO IV: MARCO METODOLÓGICO

4.1 Tipo de estudio

El presente estudio es de tipo mixto, el cual se fundamenta en el tercer paradigma filosófico, el Pragmatismo, ya que sustenta epistemológicamente la metodología mixta de la investigación, en la cual se aplicó el método cuantitativo y cualitativo para fortalecer el estudio, a la vez que descubre la verdad emergente a través de un trabajo científico.

En esta ocasión el propósito es el fortalecimiento del método investigativo a través de métodos mixtos, utilizando los dos métodos en forma secuencial, aumentando así la validez del constructo, para corroborar datos y descubrir unidades emergentes a través de la triangulación de estos.

El pragmatismo como tercer paradigma hace énfasis en las consecuencias y la utilidad de la información y la aceptación y aplicación de variadas estrategias investigativas, (Hamui-Sutton, 2013; Lavalle; Barder, 2013). Este enfoque, supera el doble enfoque filosófico del objetivismo y el subjetivismo; su epistemología se dirige hacia el interés por la sensibilidad en la experiencia, creencias, ambientes, valores y normas en un contexto situacional dado, defendiendo la visión a largo plazo, ya sustentan que el ambiente y el sujeto están expuestos al proceso de transformación continua Cózar, (s.f.), busca el acercamiento progresivo a una representación exacta y verdadera de la realidad.

Así mismo este paradigma, le da valor a la complejidad y a la diversidad reclamando la legitimidad de la pluralidad de descripciones alternativas acerca de un mismo fenómeno y sus

distintas propuestas de abordaje para el conocimiento de la realidad; haciendo la profundización pragmática de la comunicación favoreciendo el análisis de contenido y la interacción comunitaria,

Esta corriente hace énfasis en lo útil y lo práctico, señala que la validez de cualquier concepto debe basarse en los efectos experimentales del mismo en sus consecuencias para la conducta (Barrena, 2014).

4.2 Diseño

El diseño del estudio cronológicamente se planteó en dos fases; siendo el enfoque predominante el cuantitativo, el cual ocurre durante la primera fase y el diseño es no experimental, transversal, de alcance descriptivo, correlacional, aplicando instrumentos previamente validados y confiables; el estudio es descriptivo porque se describe el fenómeno en un contexto educativo real. Es correlacional y se realiza para comprobar las pruebas de hipótesis que emergen del paradigma cuantitativo, los mismos pertenecen al diseño correlacional descriptivo, el cual se describe a continuación

Variables:

X₁: Estresores académicos percibidos

X₂: Estrategias de afrontamiento

X₃: Resiliencia

- Se mide y describe la variable la variable estresores académicos percibido (X₁)
- Se mide y describe la variable la estrategias de afrontamiento (X₂)
- Se mide y describe la variable resiliencia (X₃)

Tiempo único

El interés en cada variable es la relación entre variables, o sea la correlación

Se mide y describe la variable la relación entre ($X_1 \Theta X_2$)

- Se mide y describe la variable la relación entre ($X_1 \Theta X_3$)

Para efecto de sistematización y rigor científico del desarrollo de la investigación, cada una de las fases se describe a continuación.

Fase I: Paradigma Cuantitativo

El abordaje de la investigación desde el paradigma cuantitativo es un diseño: descriptivo no experimental, porque se describe el fenómeno del estrés según su ocurrencia, así mismo como los estudiantes utilizan las estrategias de afrontamiento y la resiliencia; así mismo es correlacional porque su propósito es conocer la relación entre tres variables, o sea indagar la relación entre el estrés académico percibido en el proceso de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería en un tiempo determinado; al respecto Sampiere, Fernández-Collado y Baptista Lucio (2006) señalan que los estudios correlacionales miden, cuantifican y luego analizan el grado de asociación entre dos o más variables.

En cuanto a la dimensión cronológica es descriptivo transversal o sincrónica; es descriptiva ya que se describe el fenómeno y las relaciones que ocurren entre las variables estrés académico, Afrontamiento y Resiliencia y no se describen variables individuales, se dice que es transversal o sincrónica porque el estudio se circunscribe a un momento determinado en el tiempo del ciclo educativo de los estudiantes, con el fin de medir o caracterizar el fenómeno de interés específicamente es esa situación.

La fundamentación filosófica del método está cimentada en el paradigma positivista o cuantitativo el cual es un proceso formal, objetivo, sistemático en el que se usan los datos

numéricos para obtener información sobre el mundo social como el natural. El enfoque cuantitativo hacia la investigación científica surgió de una rama de la filosofía llamado Positivismo Lógico y surge en el siglo XX, intenta combinar el imperialismo idealista subjetivo con el énfasis lógico de los saberes; el positivismo actúa sobre reglas estrictas de la lógica, la verdad, leyes y las predicciones, según Burns y Grove (2004).

El paradigma positivista es racionalista y tiene interés en explicar, controlar y predecir, la ontología es la realidad tangible, fragmentarle o convergente, la relación del investigador con el objeto de estudio es neutral, independiente, libre de valores; la corriente filosófica establece generalizaciones libres del contexto, va de lo deductivo a lo inductivo, incursiona en las causas reales temporales, precedentes o simultáneas. El positivismo es una escuela filosófica que defiende supuestos específicos del mundo y el modo de conocerlo, considera la existencia propia, reconoce que existen leyes que gobiernan los fenómenos que nos permiten explicar predecir y controlar, su lógica metodológica es deductiva, defiende la uniformidad y el orden de las cosas en la naturaleza, el proceso investigativo sigue un orden lineal para llegar al conocimiento de los fenómenos de interés.

Romero (2011) refiere que para Popkewitz (1988) este paradigma parte de cinco supuestos interrelacionados. Para los efectos de este estudio los supuestos positivistas sobre la cual se fundamenta la indagación del fenómeno de interés (Relación entre estrés académico, Afrontamiento y resiliencia) son los siguientes:

a. Los enunciados científicos hipótesis son independientes de los fines y los valores de los individuos participantes (investigador y la muestra), la ciencia tiene como función el descubrir las relaciones entre los hechos o variables, analíticamente separables en un sistema de interacciones.

b. Los conceptos y las generalizaciones se basan en unidades de análisis operativas a través de las variables operacionales.

Las afirmaciones científicas que generan son objetivas, basadas en procedimientos estadísticos y el contraste con el marco teórico.

4.3 Fundamentos filosóficos del método cuantitativo

La investigación cuantitativa es un proceso formal, objetivo, sistemático en el que se usan los datos numéricos para obtener información sobre el mundo, el enfoque cuantitativo hacia la investigación científica surgió de una rama de la filosofía llamado Positivismo Lógico, el cual actúa sobre reglas estrictas de la lógica, la verdad, leyes y las predicciones, según Burns y Grove (2004).

Partiendo de esta definición y la aplicación de la filosofía; En esta investigación será a través de la utilización de un marco teórico y haciendo el contraste con la realidad, se van a hacer mediciones con reglas estrictas de la estadística y donde se harán pruebas y cruce de variables para poder definir las relaciones y llegar a predecir los resultados del fenómeno estudiado.

El fundamento filosófico de esta investigación está basado en la mayéutica, el cual según Herrera (2003), es el método filosófico de la investigación basado en las preguntas, las cuales están en el cuestionario con el objetivo de obtener información sobre el nivel de estrés, tipo de estresores y las estrategias de afrontamiento.

Otra de las corrientes filosóficas es el empirismo, donde uno de los precursores es Hume y quien manifestaba que el conocimiento de los hechos es imprescindible y que las personas deben pensar en causa y efecto y admitir la posibilidad de las relaciones de las ideas, en esta investigación,

se fue hasta la institución sujeta del estudio en su sede y dos regionales donde se hicieron las relaciones de las variables de estudio: estrés, afrontamiento y resiliencia

Así también el positivismo lógico, porque a través de los resultados se demostraría que las afirmaciones científicas son afirmaciones objetivas, basadas en procedimientos estadísticos y el contraste con el marco teórico.

Fase II: Paradigma mixto

En la segunda fase, el diseño del método mixto utilizado es el modelo explicativo y de triangulación, al respecto Hamui (2013), señala que este modelo, es el diseño explicativo o aclaratorio que se utiliza cuando las preguntas derivadas o el resultado del estudio cuantitativo son investigadas cualitativamente para producir datos (textos) para aclarar hallazgos iniciales, teniendo la primera más peso que la segunda, para tal fin se incluye toda la muestra cuantitativa. Esto ocurre en la segunda fase de la actual investigación.

En lo que respecta al modelo de triangulación, este ocurre porque en la segunda fase los datos cualitativos y cuantitativos se generan simultánea o relativamente poco después, los datos se integran en el análisis final. En la segunda fase el diseño presenta un estatus secuencial, cualitativo y luego Cuantitativo (cual - CUAN), la cual responde a una estrategia, exploratorio con integración de datos en la interpretación y cuyo énfasis fue explicar e interpretar las relaciones entre las variables: estrés académico percibido, estrategias de afrontamiento y resiliencia y se marcó dentro de un paradigma naturalista y pragmático de triangulación, ya que es este mismo estudio, se buscó confirmar y correlacionar, utilizando la perspectiva teórica del modelo de Callista Roy, buscando

la integración en la interpretación se recopilan datos cuantitativos y cualitativos simultáneamente.

Ver figura 1.

En cuanto a la fase cualitativa, con el objetivo de explorar las situaciones estresantes en el contexto académico, las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de enfermería objeto de estudio, reconociendo los elementos comunes y divergentes en cada uno por región de procedencia, se hizo un abordaje desde un marco metodológico de corte cualitativo, con un alcance descriptivo, donde se realiza el análisis profundo de la comunicación con análisis de contenido clásico o tradicional y del enfoque del método comparativo constantemente de Glaser y Strauss (1999, 2012) que según Cáceres, (2003), incluye cinco (5) pasos, el primero es la selección del objeto de análisis identificando dentro de la comunicación; el segundo paso (2), es el desarrollo del preanálisis; el tercer paso (3), la identificación de las unidades de análisis; el cuarto paso (4), establecimiento de reglas de análisis y códigos de clasificación; quinto paso (5), desarrollo de categorías; sexto paso (6), la integración final de los hallazgos.

4.4 Procedimiento

Para analizar los relatos de situaciones estresantes se empleó la técnica de análisis de contenido utilizando la codificación y categorización como herramientas analíticas, a través de la codificación se transformaron los datos brutos a índices alfabéticos transformándolos sistemáticamente en unidades que permitieron una descripción precisa de las características de su contenido (Hostil 1969) en Andreu 2001. Mientras que por medio de la categorización se clasificaron los elementos consecutivos de un conjunto por diferenciación, tras la agrupación por analogías a partir de criterios previamente definidos (Bandín 1969 en Andreu 2001).

Según Johnson y Onwey buzil (2004), Luch (2006), Creswell (2008) y Pereira Pérez (2010), el diseño con modelo mixto, se combinan métodos cuantitativo y cualitativo, con una de las dos dominantes, en este caso el dominante es el cuantitativo, simultaneo, investigativo, exploratorio, según, es un diseño concomitante.

4.5. Validación y rigor científico de la investigación cualitativa

Según Lincoln y Guba (2000) en Moral Santaella, C. (2006), manifiestan que un criterio de validez es la transformación de datos a categorías, clasificando los elementos consecutivos de un conjunto de diferencias, tras la agrupación por analogía a partir de criterios previamente definidos (Bandín 1969 en Andreu 2001), en esta investigación se partió del análisis de contenido de los argumentos plasmados en la primera parte del inventario de estrategias de Afrontamiento al estrés donde se le pidió al estudiante que narrara una situación que le causa problemas, estas narraciones unas diferentes a otras, pero luego de un proceso se convirtieron en categorías, tras la agrupación por analogías a partir de criterios previamente definidos; estos mismos autores manifiesta que la triangulación es una forma de validación de la investigación utilizando la triangulación de los métodos cuantitativos y cualitativos.

En esta investigación se hicieron dos triangulaciones, la de método y la del comportamiento del fenómeno del estrés, afrontamiento y resiliencia en los estudiantes de la sede y regionales del Instituto Especializado de profesionales de la Salud de la Republica de El Salvador

Para Rada (2007) refiere que los criterios que permiten asegurar el rigor y la calidad científica de los estudios cualitativos. son: la credibilidad, la conformabilidad, y la transferibilidad o aplicabilidad. La credibilidad se logra cuando los hallazgos del estudio son reconocidos como

reales por las personas que participaron en el estudio, en esta investigación son considerados reales porque la recolección de datos, análisis e interpretación fueron hechos por la investigadora principal. Para la administración de los instrumentos de la investigación, la directora de tesis viajó de Panamá a El Salvador y se integró al proceso de recolección de información en la sede y las dos regionales.

La conformabilidad se refiere a la neutralidad de la interpretación o análisis de la información, el análisis de la información se hizo con mucha transparencia y ética. Mientras que la transferibilidad es la posibilidad de trasladar los resultados a otros contextos o grupos similares, los resultados de esta investigación pueden pasarse a otras instituciones a nivel nacional o internacional con grupos similares.

4.6 Universo

El Universo está conformado por todos los estudiantes de la carrera de enfermería matriculados hasta Julio del 2016, en el Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador (IEPROES).

4.7 Población

Para el presente estudio; se trabajó con el 100% de los estudiantes matriculados en tercer año de la carrera de enfermería del plan regular, de la sede San Salvador y las Regionales de Santa Ana y San Miguel del Instituto Especializado de Educación Superior de Profesionales de la salud de El Salvador (IEPROES).

Los participantes fueron 250 estudiantes de tercer año de la carrera de Tecnólogo en Enfermería, tomándose la población total de los estudiantes matriculados de la carrera, distribuidos en la sede central (60), Regional Santa Ana (58) y Regional San Miguel (132) todos pertenecientes al Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador, (IEPROES) de tercer año.

Tabla 2. Distribución de estudiantes de tercer año de Enfermería.

<i>Sede y Regiones de IEPROES</i>	<i>Número de estudiantes</i>
<i>San Salvador</i>	60
<i>Santa Ana</i>	58
<i>Sam Miguel</i>	132
<i>Total</i>	250

Fuente: Registro Académico de IEPROES- 2016

4.8. Muestreo

Para el estudio se utilizó muestreo estratificado intencionado, Delgado, Gallegos y Loaysa, señalan que este tipo de muestreo, consiste en tomar casos agrupados según una característica común, una vez elegidos, se seleccionan intencionalmente, en este caso se seleccionaron estudiantes de tercer año de la carrera de Tecnólogo en enfermería de IEPROES, de la sede y la regional de Santa Ana y San Miguel. Así mismo es un muestreo a discreción o direccionado no probabilístico por lo tanto no se utilizó ninguna fórmula y se tomó el 100% de la población.

4.9 Criterios de Selección

Los criterios de selección fueron:

- 1.- Estudiantes activos matriculados en curso regular en IEPROES
- 2.- Estudiantes que cursan el tercer año de la carrera

3.- - Estudiantes de 18 años y más.

4.- Acepte participar en el estudio

4.10 Proceso de selección, autorización y validación de los instrumentos.

Para la selección de los instrumentos se hizo el siguiente Proceso

- Elaboración de hoja de consentimiento informado
- Elaboración de encuesta datos demográficos.
- Búsqueda de instrumentos que midieran las variables objeto de estudio.
- Selección de los instrumentos
- Solicitud de utilizar el instrumento al investigador dueño del instrumento
- Validación de constructo y lingüístico adaptados a El Salvador

A continuación, se hace referencia a los procesos para cada uno de los instrumentos. Para la presente investigación se utilizó encuesta de datos sociodemográficos y tres instrumentos, que midieron las variables de estudio, los cuales se describen a continuación:

- ✓ **Encuesta de datos demográficos.** Contiene datos generales del estudiante, la cual contiene: 15 preguntas abiertas y cerradas, tomando en cuenta las variables sociodemográficas.
- ✓ **Escala de Estresores Académicos Percibidos de R. González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011).** La Escala quedó integrada por un total de 54 ítems, que pretenden valorar el grado en el que el estudiante percibe situaciones o circunstancias del contexto académico que de algún modo le pueden presionar, de forma que los valore en términos

de peligro o amenaza. Todos los ítems presentaban el encabezado genérico: «y las respuestas se realizaron sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos (1 = *nunca*; 2 = *alguna vez*; 3 = *bastantes veces*; 4 = *casi siempre*; 5 = *siempre*).

Factor 1: *Deficiencias metodológicas del profesor* DEFMET. está constituido por 12 ítems que hacen alusión a diferentes aspectos de la actuación del profesor dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje percibidos como deficitarios por los estudiantes, por lo que se puede designar. Enunciados: 10,11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, y 21.

Factor 2: *Sobrecarga académica del estudiante* SOBACA, agrupa 10 ítems que tratan de averiguar la percepción del estudiante acerca de la exigencia requerida o de la disponibilidad de tiempo para superar las demandas académicas a las que se ve sometido. Enunciados: 27, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40.

Factor 3: *Creencias sobre el rendimiento académico* o CRENREN, hace referencia a la percepción de control del estudiante sobre su rendimiento académico y a sus creencias de autoeficacia, engloba un total de 10 ítems. Enunciados: 26, 28, 30, 35, 37, 41, 42, 43, 44, 46,

Factor 4: *Intervenciones en público* o INTPUB. Evalúan el impacto que supone para el estudiante la realización de diferentes actividades de carácter público dentro del contexto académico (salir a la pizarra, hablar en voz alta o llevar a cabo la exposición de un tema), Dentro del cuarto factor se engloban 5 ítems. Enunciados: 1, 2, 3, 4, 9.

Factor 5: *Clima social negativo* o CLINEG. Trata de medir la percepción de un ambiente social desfavorable dentro del contexto académico. Se solicita, por tanto, la valoración del grado de apoyo entre compañeros, el ambiente social en clase o el grado de competitividad existente. Engloba 6 ítems. Enunciados: 49, 50, 51, 52, 53, 54.

Factor 6: Exámenes o EXAM. A alude al impacto que produce sobre el estudiante la evaluación y, en concreto, los exámenes, no solo el realizarlos sino el prepararlos, acercarse a la fecha o simplemente hablar sobre ellos. Incluye también 4 ítems. Enunciados: 5, 6, 7, y

Factor 7: Carencia de valor de los contenidos o CARVAL, en los que el estudiante refleja su nivel de preocupación acerca de que aquello que está estudiando carezca de interés, utilidad futura, valor práctico, agrupa 4 ítems. Enunciados: 22, 23, 24 y 25.

Factor 8: Dificultades de participación o DIFPAR. Se centra en el grado de participación activa que el estudiante puede mostrar en su vida académica (por ejemplo, escoger materias u opinar sobre la idoneidad del sistema de evaluación o de la metodología docente). Integrado por 3 ítems. Enunciados: 45, 47, 48.

4.11 Validez y confiabilidad de los instrumentos originales

4.11.1 Fiabilidad de los instrumentos originales

La fiabilidad de la escala se puede apreciar en la siguiente tabla, los cuales muestran unos excelentes valores de consistencia interna.

Tabla No 3. Escala de estresores académicos para evaluación de estudiantes universitarios

Escala de Estresores Académicos para su evaluación en estudiantes universitarios

47

Tabla 4 Índices de fiabilidad para la Escala de Estresores Académicos obtenidos en investigaciones que han empleado una solución factorial de 8 factores

Factor	Souto-Gestal, 2014 (n= 504)		Franco, 2015 (n= 468)		Muestra actual (n= 1.196)	
	N.º de ítems	α	N.º de ítems	α	N.º de ítems	α
DEFMET	12	0,94	12	0,93	12	0,94
SOBACA	10	0,94	10	0,91	10	0,93
CREREN	10	0,92	10	0,91	10	0,92
INTPUB	5	0,93	5	0,93	5	0,93
CLINEG	6	0,86	5	0,82	6	0,85
EXAM	4	0,88	4	0,87	4	0,87
CARVAL	4	0,83	4	0,85	4	0,81
DIFPAR	3	0,86	4	0,82	3	0,86
Total ECEA	54	0,97	54	0,95	54	0,96

Fuente: Cavanagh, G, R, Souto-Gestal, A, Franco (2016)

En cuanto a la validez del instrumento, el análisis de la estructura factorial, explica dos tercios de la varianza total, lo que indica que se trata de una escala precisa y adecuada, para la medida del estrés académico de los estudiantes universitarios.

- ✓ Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI). De Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006).
- ✓ El cual comienza con una orientación al estudiante donde le dice, que piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda: 0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente. Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay

respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Propósito: Identificar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas

Origen: se desarrolla a partir de:

- a. La Escala Modos de Afrontamiento
- b. La mitad de los ítems se generaron por autores a través de entrevistas estructuradas, entrevistas abiertas y secciones de lluvia de ideas

El instrumento original está conformado por 109 ítems, al ser sometido al análisis factorial, se identifican 8 factores, con tres estructuras. La estructura del primer orden posee ocho (8) factores o estrategias primarias; la estructura de segundo orden con cuatro (4) factores o estrategias secundarias; la estructura de tercer orden con dos (2) factores o estrategias terciarias. Acerca de su consistencia interna. Ver tabla. No. 4.

Tabla. No 4. Descripción validez y confiabilidad según la adaptación de Cano, Rodríguez y García 2006 y Torbin et al 1989.

Estructura I	Estrategias	Descripción	Cano, Rodríguez y García (2006)		Tobin et al (1989)	
			Var	Alfa	Var.	Alfa
<i>1.Estrategias Primarias</i>	1. Resolución de problemas	Son estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés, modificando la situación	9%	0,86	5%	0,82
	2.Reestructuración cognitiva	Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante	7%	0,80	3%	0,83
	3. Apoyo Social	Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional	8%	0,80	6%	0,89
	4.Expresión emocional	Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés	8%	0,84	6%	0,89
	5. Pensamiento desiderativo	Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante	8%	0,78	4%	0,78
	6. Autocrítica	Estrategia basada en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo	9%	0,89	12%	0,94
	7. Evitación de Problemas	Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante	6%	0,63	7%	0,72
	8. Retirada social	Estrategia de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante	5%	0,65	4%	0,81

Fuente: Cano, Rodríguez y García (2007).

Luego de varios estudios el instrumento fue conformado por 72 reactivos, 9 para cada una de las 8 escalas primarias; la estructura de Primer orden se alcanza una explicación del 47% de la varianza, con coeficientes alfa de Cronbach oscilo entre 0,72 y 0,94.

Otros estudios factoriales los llevó al instrumento de 40 reactivos, posee excelentes propiedades psicométricas 8 factores con validación por factorial 61% de la varianza, superando las del estudio original: frente a los 72 que explicaban un 47% en el instrumento original y obtuvieron coeficientes de consistencia interna entre 0,63 y 0,89. La validez convergente se comprobó utilizando las Inter correlaciones entre escalas y las correlaciones con disposiciones de personalidad (NEO-FFI) y eficacia percibida del afrontamiento.

Este instrumento recoge dos tipos de información:

1. Cualitativa, en su primera parte, aquí la persona describe la situación problemática, donde se pueden descubrir nuevos significados de estrés o nuevas estrategias de afrontamiento, diferenciando estrategias de respuesta o resultado y los elementos de apoyo utilizados.
2. Cuantitativa, auto informe, se le pide a la persona que responda a la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento específicas, según una escala Likert con 5 opciones de respuesta: 0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente.
3. Al final se indaga acerca del grado de eficacia percibida en el afrontamiento, así: 0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente.

4.11.2. Confiabilidad y validación de instrumentos del estudio

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron cuatro instrumentos.

1. Hoja de datos demográficos de Pineda de Osegueda E (2016).
2. Escala de Estresores Académicos Percibidos de R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011), Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.
3. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reinolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.
4. Escala Breve de Resiliencia, Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard, Traducido al español de Panamá: Yolanda González, Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.

Se partió del método de validación propuesto por Sánchez y Echeverry (2004) que consideran pertinente realizar una validación de apariencia y ajuste lingüístico al contexto de interés, -en este caso El Salvador- previa a la administración de estos.

Se llevó a cabo lo recomendado por los citados autores, en primer lugar, en cuanto a la validación de apariencia, que refiere a detectar si los instrumentos miden lo que se pretende medir y con el objetivo de analizar la escala y dictaminan si ésta realmente parece medir lo que se propone.

Esta validez no supone un concepto estadístico, sino que depende de los juicios que los expertos hagan sobre la pertinencia de los reactivos. por lo cual se ejecutaron los siguientes pasos:

Se seleccionaron cinco estudiantes con la misma característica de la población objeto, que estuviesen inscritos en el programa de enfermería del tercer semestre o superior y que formaran parte del estudio, asimismo, se seleccionaron cinco expertos con pericia de trabajo docente y administración del currículo de enfermería.

Al reunir a los profesionales y estudiantes que cooperarían con la validación de los instrumentos, se les explicó el proceso de evaluación de las cuatro escalas diseñadas a partir del contenido de los instrumentos, así como la libertad de participar de la actividad, en términos genéricos, se le solicitó la revisión de la comprensión de los reactivos, se les pidió que en caso de considerar que alguno de los reactivos no resultara de fácil interpretación, redactaran un nuevo enunciado, de modo que, a su parecer fuese claro; sin embargo, el proceso para cada escala se caracterizó por lo siguiente:

1. Se solicitó dar lectura a la pregunta y revisar si era comprensible
2. En la segunda escala se pidió colocar un guion si la pregunta es comprensible
3. La instrucción en la tercera escala era colocar un guion si el enunciado resultaba confuso
4. En la cuarta escala se solicitó redactar la pregunta según le pareciera comprensible

Después de tener las cinco revisiones de los expertos y cinco de los estudiantes se procedió hacer análisis por grupos, los cuales coincidieron en la modificación de algunas interrogantes, por considerarlas de difícil comprensión para población procedente de El Salvador; finalmente, se diseñó un solo instrumento con las modificaciones pertinentes.

De este proceso resultaron las siguientes modificaciones en cada uno de los instrumentos:

4.11.3. Validación de apariencia de escala de estresores académicos percibidos

Instrumento: Escala de estresores Académicos Percibidos, el cual tuvo once modificaciones

De R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; L González Donis y Freire Rodríguez. (2011).

Nombre del experto -----

Grado Académico-----

Cargo-----

Objetivo: Verificar la comprensión de las preguntas del instrumento de: Escala de estresores académicos percibido.

Instrucciones: Lea cada enunciado si considera que es comprensible por favor coloque un guion en SI, si no es comprensible ponga el guion en NO, y redacte como debe decir el enunciado.

Ajuste Lingüístico

Revise si está comprensible Me pongo nervioso o me inquieto...»	
Factor 1: Deficiencias metodológicas del profesor. DEFMET	
10. Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase	Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de una forma diferente.
11. Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos)	
12. Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una materia	
13. Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias	
14. Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes)	
15. Cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer	
16. Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí.	
17. Cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes	Cuando cada profesor espera de nosotros algo diferente

18. Cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado.	
19. Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos.	
20. Cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/enseñado.	
21. Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias	Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas asignaturas
Me pongo nervioso o me inquieto...»	
Factor 2: Sobrecarga académica del estudiante. SOBACA	
27. Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera	
29. Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen.	
31. Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas materias.	Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas asignaturas
32. Por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas.	
33. Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental.	
34. Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas	
36. Porque no dispongo de tiempo para dedicarme a las materias todo lo necesario	Porque no dispongo de tiempo necesario para dedicarme a las asignaturas
38. Por la excesiva carga de trabajo que debo atender	
39. Por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo.	
40. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige	
Factor 3: Creencias sobre el rendimiento académico. CREREN	
26. Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado	

28. Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado.	
30. Porque rindo claramente por debajo de mis conocimientos	
35. Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio.	
37. Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos.	Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos.
41. Porque desconozco si mi progreso académico es adecuado.	
42. Porque no sé cómo hacer bien las cosas	
43. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo.	Qué puedo hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo.
44. Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias.	
46. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valía personal.	Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valor personal.
Factor 4: Intervenciones en Público. INTPUB	
1. Cuando me preguntan en clase	
2. Si tengo que hablar en voz alta en clase	
3. Al salir a la pizarra	Al pasar a la pizarra
4. Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo	
9. Si tengo que exponer en público una opinión	Si tengo que exponer en público un tema
Factor 5: Clima social negativo. CLINEG	
49. Por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros)	
50. Por la excesiva competitividad existente en clase.	Por la excesiva competencia que existe en clase.
51. Por la falta de apoyo de los profesores.	
52. Por la falta de apoyo de los compañeros	
53. Por la ausencia de un buen ambiente en clase	
54. Por la existencia de favoritismos en clase.	

Factor 6: Exámenes EXAM	
5. Al hablar de los exámenes	
6. Cuando tengo exámenes	
Factor 7: Carencia de valor de los contenidos o CARVAL	
22. Las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas.	
23. Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés.	
24. Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura	
25. Las clases a las que asisto son poco prácticas.	
Factor 8: Dificultades de participación DIFPAR	
45. porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios.	
47. porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas.	
48. porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría.	

- ¡Gracias por su participación!
- Doctoranda: Edelmira de Osegueda
- Universidad de Panamá.

Tabla 5. Validación de apariencia del inventario de estrategias de afrontamiento

Instrumento: Inventario de Estrategias de Afrontamiento, el cual tuvo siete modificaciones.

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

Nombre del experto -----

Grado Académico-----

Cargo-----

Objetivo: Verificar la comprensión de las preguntas del instrumento de: Inventario de estrategias de afrontamiento.

Instrucciones: Lea cada enunciado si considera que es comprensible por favor coloque un guion en SI, si no es comprensible ponga el guion en NO, y redacte como debe decir el enunciado.

Estrategia primaria/ enunciados	Ajuste Lingüístico
1.- Resolución de problemas.	
1.Luché para resolver el problema	Luche por resolver el problema
9.Me esforcé para resolver los problemas de la situación	Me esforcé para resolver los problemas de la situación en la que me encuentro.
17.Hice frente al problema	Le hice frente al problema
25. Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.	Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y traté con más empeño de hacer que las cosas funcionen.
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	
Autocrítica	
2. Me culpé a mí mismo.	
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.	Me di cuenta de que era responsable de mis problemas y me reprocho.
18. Me critiqué por lo ocurrido	
26. Me repriminé por permitir que esto ocurriera.	
34. fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	
Expresión emocional	

3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	
11. Expresé mis emociones, lo que sentía.	
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los deje salir.	
27. Dejé desahogar mis emociones.	
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	
Pensamiento desiderativo	
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.	
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.	
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido.	
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.	
Apoyo social	
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema.	
13. Hablé con una persona de confianza.	
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano.	
29. Pasé algún tiempo con mis amigos.	
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.	
6.-Reestructuración cognitiva	
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.	
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.	
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.	

30. Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.	
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas.	
7.-Evitación de Problemas.	
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.	
15. Traté de olvidar por completo el asunto.	
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.	
31. Me comporté como si nada hubiera pasado.	
39. Evité pensar o hacer nada.	
8.-Retirada social	
8. Pasé algún tiempo solo.	
16. Evité estar con gente.	
24. Oculté lo que pensaba y sentía.	Evite estar rodeado de la gente.
32. No dejé que nadie supiera como me sentía.	
40. Traté de ocultar mis sentimientos.	
Grado de eficacia percibida del afrontamiento	
41. me consideré capaz de afrontar la situación.	

¡Gracias por su participación!

Doctoranda: Edelmira de Osegueda

Universidad de Panamá.

Tabla 6. Validación de la Escala de Resiliencia: Habilidad para sobreponerse

Instrumento: Breve Escala de Resiliencia: Habilidad para sobreponerse, el cual no tuvo ninguna modificación.

Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard, Traducido al español de Panamá: Yolanda Gonzáles

Nombre del experto -----

Grado Académico-----

Cargo-----

Objetivo: Verificar la comprensión de las preguntas del instrumento de Resiliencia.

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las preguntas del instrumento para verificar si es comprensible, si no lo es, favor sugerir como debe quedar escrita.

Pregunta	Comprensible.	no	Cómo quedaría la pregunta
Tiendo a recuperarme rápidamente después de tiempos difíciles	X		
Me es difícil resolver situaciones o eventos estresantes	X		
No me toma mucho tiempo recuperarme de una situación o un evento estresante.	X		
Me es difícil recuperarme rápidamente cuando algo malo sucede.	X		
Usualmente me recupero de momentos difíciles con muy poca dificultad.	X		
Tiendo a tomar mucho tiempo para recuperarme de momentos difíciles y reordenar mi vida.	X		

¡Gracias por su participación!

Doctoranda: Edelmira de Osegueda

Universidad de Panamá.

4.11.4 Pruebas de fiabilidad. Consistencia Interna de los Reactivos

La fiabilidad se midió mediante el indicador de Alfa de Cronbach que implica la homogeneidad de contenido, es decir, los reactivos del instrumento deben medir aspectos distintos del mismo concepto (Cronbach, 1951; Bland & Altman, 1997; Allen & Yen, 2002), a continuación, se muestra la fórmula para calcular el coeficiente de alfa de Cronbach

$$\alpha_{Cronbach} = \frac{m}{m-1} \left(1 - \frac{\sum var(x_i)}{var(S)} \right)$$

Asimismo, se evaluó la consistencia global y además la consistencia interna en cada dimensión o subescala de la escala de estresores académicos percibidos, el inventario de estrategias de afrontamiento y la escala breve de resiliencia.

4.11.5. Escala de Estresores Académicos Percibidos.

Factores Teóricos.

Instrumento: Escala de estresores académicos percibidos por González Cabanach, R Fernández Cervantes; L González Doniz y Freire Rodríguez. (2011) Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador (Aplicada a 250 estudiantes de Tecnólogo en enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador)

Distribución de los ítems según Factor

Sub-Escalas	Factor	Ítems que pertenecen a cada Factor	Número de ítems
1	Deficiencias metodológicas del profesor. DEFMET	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	12
2	Sobrecarga académica del estudiante. SOBACA	27, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40	10

3	Creencia sobre el rendimiento académico. CREREN	26, 28, 30, 35, 37, 41, 42, 43, 44, 46	10
4	Intervención en público. INTPUB	1, 2, 3, 4, 9	5
5	Clima social negativo. CLINEG	49, 50, 51, 52, 53, 54	6
6	Exámenes. EXAM	5, 6, 7, 8	4
7	Carencia de valor de los contenidos. CARVAL	22, 23, 24, 25	4
8	Dificultades en participar. DIFPAR	45, 47, 48	3

Fuente: González Cabanach, R Fernández Cervantes; L González Doniz y Freire Rodríguez. (2011) Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador

La escala utilizada en el instrumento es conocida como la escala tipo Likert, la cual presenta diferentes niveles de acuerdo con respecto a la premisa presentada, en el caso particular de esta escala los descriptores son los siguientes: *Nunca*, *Alguna Vez*, *Bastante Veces*, *Casi Siempre* y *Siempre*.

Para lograr el análisis general de la información, cada dimensión descrita anteriormente presenta una metodología correspondiente para el tratamiento de los datos que se poseen.

Los resultados inician con un análisis de confiabilidad interna global el cual permite comprobar si el instrumento utilizado es confiable para el estudio y permitió realizar mediciones estables o consistentes. Para la Escala de Estresores Académicos Percibidos de R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011), de 54 elementos- de forma general, se obtiene un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.98, lo cual indica de forma genérica que es excelente y en consecuencia, confiable para la recolección de datos con respecto a factores estresores académicos percibidos con la vista.

El Alfa de Cronbach general de la escala de estresores académicos percibidos, la cual fue aplicada al 100 % de la población sujeto de estudio (250 estudiantes de Tecnólogo en enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador)

Tabla: No 7.
Alfa de Cronbach general de aplicación de escala de estresores.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N° de elementos
.980	.980	54

Fuente: Resultado de aplicación de escala de estresores académicos percibidos-2016

En la tabla 7: Se muestra el Alfa de Cronbach de la Escala de Estresores Académicos Percibidos de R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011), distribuida en los diferentes factores que componen el instrumento, donde se observa un buen coeficiente de Alfa de Cronbach para la mayoría de los factores, a excepción del factor “Carencia de valor de los contenidos” que se considera un coeficiente aceptable.

Debido a lo que se ha presentado, se puede concluir que la escala de estresores académicos percibidos posee una buena consistencia interna, a nivel genérico y específico.

Tabla 8. Alfa de Cronbach según factor **de aplicación de escala de estresores**

Sub-Escalas	Factor	Ítems que pertenecen a cada Factor	Alfa de Cronbach
1	Deficiencias metodológicas del profesor. DEFMET	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	0.875
2	Sobrecarga académica del estudiante. SOBACA	27, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 38, 39, 40	0.863
3	Creencia sobre el rendimiento académico. CREREN	26, 28, 30, 35, 37, 41, 42, 43, 44, 46	0.861
4	Intervención en público. INTPUB	1, 2, 3, 4, 9	0.867
5	Clima social negativo. CLINEG	49, 50, 51, 52, 53, 54	0.842
6	Exámenes. EXAM	5, 6, 7, 8	0.836
7	Carencia de valor de los contenidos. CARVAL	22, 23, 24, 25	0.713
8	Dificultades en participar. DIFPAR	45, 47, 48	0.854

Fuente: instrumento aplicado por investigadora. Julio 2016

4.11.6 Validez de Constructo

Para establecer de manera exploratoria la estructura interna del instrumento se utilizó el análisis factorial exploratorio, para determinar hasta qué punto los factores organizados teóricamente se ajustan a los datos.

4.11.7 Análisis Factorial Exploratorio

Para determinar si es aceptable la realización del Análisis Factorial, se aplica la Prueba de Esfericidad Bartlett que permite plantear en la hipótesis nula que no existe correlación alguna entre las variables donde se considera un valor de significancia de 5%. Posteriormente, la Prueba de

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) evalúa si la muestra es adecuada para realizar un análisis factorial y donde su resultado puede oscilar entre 0 y 1.

Tabla No 9.
KMO y prueba de Bartlett de la escala de estresores académicos

MEDIDA	RESULTADO
Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.	.905
Chi-cuadrado aproximado.	7515.61
Prueba de esfericidad de Bartlett	6
Gl	1431
Sig.	.0001

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora. Julio 2016

En los resultados, la prueba Bartlett arrojó una significancia de 0,0001, la cual señala que los reactivos son linealmente independientes es decir que no existe relación entre los reactivos, mientras el test de Kaiser- Meyer-Olkin (KMO) es 0,905, que midió la idoneidad de los datos. Ambas pruebas sugieren que los datos son excelentes para realizar un análisis factorial.

Al aplicar el Análisis Factorial con rotación VARIMAX, se encuentra que en los 13 primeros ejes explican una varianza del 67.106% de la varianza total, esto se puede observar en la tabla No 10.

Tabla No. 10.

Estructura Factorial con Rotación VARIMAX de la Escala de estresores académicos

Items	FACTORES												
	CREREN	DEFMET	INTPUB	CLINEG	SOBOCA	DIFPAR	EXAM	8	9	10	11	12	13
P35	.696												
P37	.735												
P41	.714												
P42	.724												
P43	.395												
P44	.489												
P46	.454												
P11		.420											
P12		.588											
P13		.778											
P14		.756											
P15		.787											
P16		.461											
P10			.768										
P1			.815										
P2			.704										
P3			.704										
P4			.737										
P9				.510									
P49				.539									
P50				.587									
P51				.775									
P52				.758									
P53				.534									
P54					.622								
P31					.654								
P32					.509								
P33					.727								
P34					.524								
P36					.507								
P38					.302								
P40						.731							
P45						.706							
P47						.584							
P48							.676						
P5							.760						
P6							.677						
P7							.698						
P8								.735					
P18								.751					
P19								.563					
P20								.568					
P22									.647				
P23									.758				
P24		.347							.498				
P21									.521				
P25										.412			
P26										.626			
P28										.695			
P29											.598		
P30					.302						.637		
P39												.651	
P27												.729	
P17													.806

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora. Julio 2016

4.11.8 Análisis de la fiabilidad del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

De Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006).

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento, fue aplicado a 250 estudiantes de Tecnólogo en enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador, el cual se compone de 40 reactivos, los cuales han denotado poseer, en su conjunto, un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.917, lo cual indica de forma global que es excelente y, en consecuencia, es confiable para la recolección de datos.

Alfa de Cronbach General del inventario de estrategias de afrontamiento

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.917	40

En la tabla 10, se muestra el alfa de Cronbach del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal, Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador, distribuido en los diferentes factores que componen el instrumento, se observa un buen coeficiente alfa de Cronbach para la mayoría de los factores, a excepción de los factores “Reestructuración cognitiva” y “Retirada social”, cuyo alfa de Cronbach se puede considerar aceptable. Por lo cual, se concluye que el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de modo global y específico posee una buena consistencia interna.

Tabla No. 11.

Alfa de Cronbach según factor

Factor	Reactivos que pertenecen a cada Factor	Alfa de Cronbach
1. Resolución de problemas	1, 9, 17, 25, 33	0.911
2. Autocritica	2, 10, 18, 26, 34	0.872
3. Expresión emocional	3, 11, 19, 27, 35	0.925
4. Pensamiento disertivo	4, 12, 20, 28, 36	0.902
5. Apoyo Social	5, 13, 21, 29, 37	0.874
6. Reestructuración cognitiva	6, 14, 22, 30, 38	0.776
7. Evitación de problema	7, 15, 23, 31, 39	0.900
8. Retirada Social	8, 16, 24, 32, 40	0.757

Fuente: elaboración propia (2016)

4.11.9 Validez de Constructo

Análisis Factorial Exploratorio del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.

El análisis factorial señala que los reactivos son linealmente independientes, es decir, que no existe relación entre los reactivos, mientras la KMO es 0,837. Ambas pruebas sugieren que los datos son excelentes para realizar un análisis factorial.

Al aplicar el Análisis Factorial con rotación VARIMAX, se encuentra que en los 9 primeros ejes se explican con una varianza del 67.106% de la varianza total, lo cual se puede observar en la Tabla No. 10.

Tabla No 12. Estructura factorial del instrumento inventario de estrategias de afrontamiento

ITEMS	FACTORES								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P3	.787								
P11	.829								
P19	.874								
P27	.847								
P35	.772								
P1		.818							
P9		.855							
P17		.799							
P25		.800							
P33		.790							
P4			.794						
P12			.824						
P20			.880						
P28			.827						
P36			.729						
P7				.695					
P15				.855					
P23				.849					
P31				.813					
P39				.727					
P2					.787				
P10					.791				
P18					.841				
P26					.823				
P34					.719				
P5						.771			
P13						.778			
P21						.777			
P29						.735			
P37						.751			
P16							.767		
P24							.865		
P32							.903		
P40							.901		
P14								.760	
P22								.831	
P30								.800	
P38								.716	
P6								.519	
P8									.919

Elaboración por la investigadora- 2016

4.11.10 Análisis de la fiabilidad del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)

De Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal, Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Análisis de la Fiabilidad de la Escala Breve De Resiliencia

En la Escala Breve de Resiliencia de forma general, el resultado del Alfa de Cronbach alcanzó un 0.70, en un total de 6 elementos, lo cual señala el instrumento como aceptable y, en consecuencia, es confiable para la recolección de datos con respecto a la escala breve de resiliencia.

Alfa de Cronbach General de Escala Breve de Resiliencia

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
.70	6

4.12 Procedimientos para la obtención de información.

1. Se envió nota a la Directora General de IEPROES, solicitándole la autorización para que la institución de la sede y sus regionales fueran objeto del estudio.
2. Solicitar audiencia con las directoras de sede y regionales, para presentar anteproyecto y solicitar los días que se pasará instrumento.
3. Desarrollar reunión con docentes de la sede y regionales para presentar anteproyecto y solicitar la colaboración para: validación y aplicación de los instrumentos de la investigación.
4. Desarrollar validación de constructo.
5. Reunir a docentes que serán parte de la validación lingüística.

Antes de reunir los docentes, se hicieron criterios para la selección entre ellos, los cuales se detallan a continuación: Docentes con experiencia en administración de currículo, con más de 15 años ejerciendo la docencia en enfermería, con grado académico de maestría o en proceso de maestría en Administración de la educación y recibir capacitación sobre validación de instrumentos. Según Sánchez y Echeverry (2004), el grupo debe estar conformado de 4-5 expertos, para efecto de este estudio fueron 5 expertos..

5.- Reunir a estudiantes de 3º año y 4º año de la carrera para validar los instrumentos

Antes de reunir a los estudiantes se hicieron los criterios de la selección de estudiantes, los cuales se detallan a continuación:

Estudiantes de tercer año de la carrera pero que no sean parte del estudio o estudiantes de que ya han finalizado el tercer año de estudios. Según Sánchez y Echeverry (2004), el grupo debe estar conformado de 4-5 personas, para efecto de este estudio fueron 5 estudiantes de la carrera de enfermería. (Uno de tercer año y cuatro de 4º año de la carrera):

6.- Hacer análisis de información de instrumentos validados por estudiantes y expertos por separado y luego comparar y unificar información, para determinación de instrumentos a utilizar.

7.- Presentarse a sede y Regionales de Santa Ana y San Miguel con directora, para solicitar la colaboración de docente coordinadora para administrar instrumentos por la investigadora principal.

8.- Retomar pasos de las consideraciones éticas y orientar a los estudiantes sobre la forma de contestar los instrumentos, tomando en cuenta que primero contesten y firmen el consentimiento informado.

9.- Al terminar de administrar los instrumentos codificarlos por sede y regionales, los tres instrumentos utilizados para el proceso de vaciamiento de datos.

10.- Hacer procesamiento de vaciamiento de información, se utilizó el programa SPSS, para Windows, versión 22, para la tabulación, análisis y cruce de variables.

11.- Hacer análisis de información.

12.- Elaborar informe final.

4.13. Recolección de datos e información

Para la obtención de datos e información se utilizaron cuatro instrumentos:

1. Hoja de datos demográficos de Pineda de Osegueda E (2016).
2. Escala de Estresores Académicos Percibidos de R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011), Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.
3. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reinolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.

4. Escala Breve de Resiliencia, Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard, Traducido al español de Panamá: Yolanda González, Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.

Se utilizó la técnica de la encuesta para la obtención de datos cuantitativos y para la información cualitativa, se utilizó la primera parte del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reinolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador, con el propósito de encontrar el tipo de situaciones que causan problemas a los estudiantes de enfermería y como ellos se enfrentan a los problemas y utilizan la resiliencia, a través del escrito se hizo análisis de contenido

4.14 Consideraciones éticas

De acuerdo con los principios éticos establecidos en la declaración de Helsinki en 1964, se hace alusión al respeto a los derechos de los sujetos, así predomina su interés por sobre de la ciencia y la sociedad, se hace uso del consentimiento informado de las personas sujetas del estudio y prevalece el respeto por la libertad del individuo. (Universidad Industrial de Santander, s.f.).

Se les explicó a los sujetos participantes del estudio sobre:

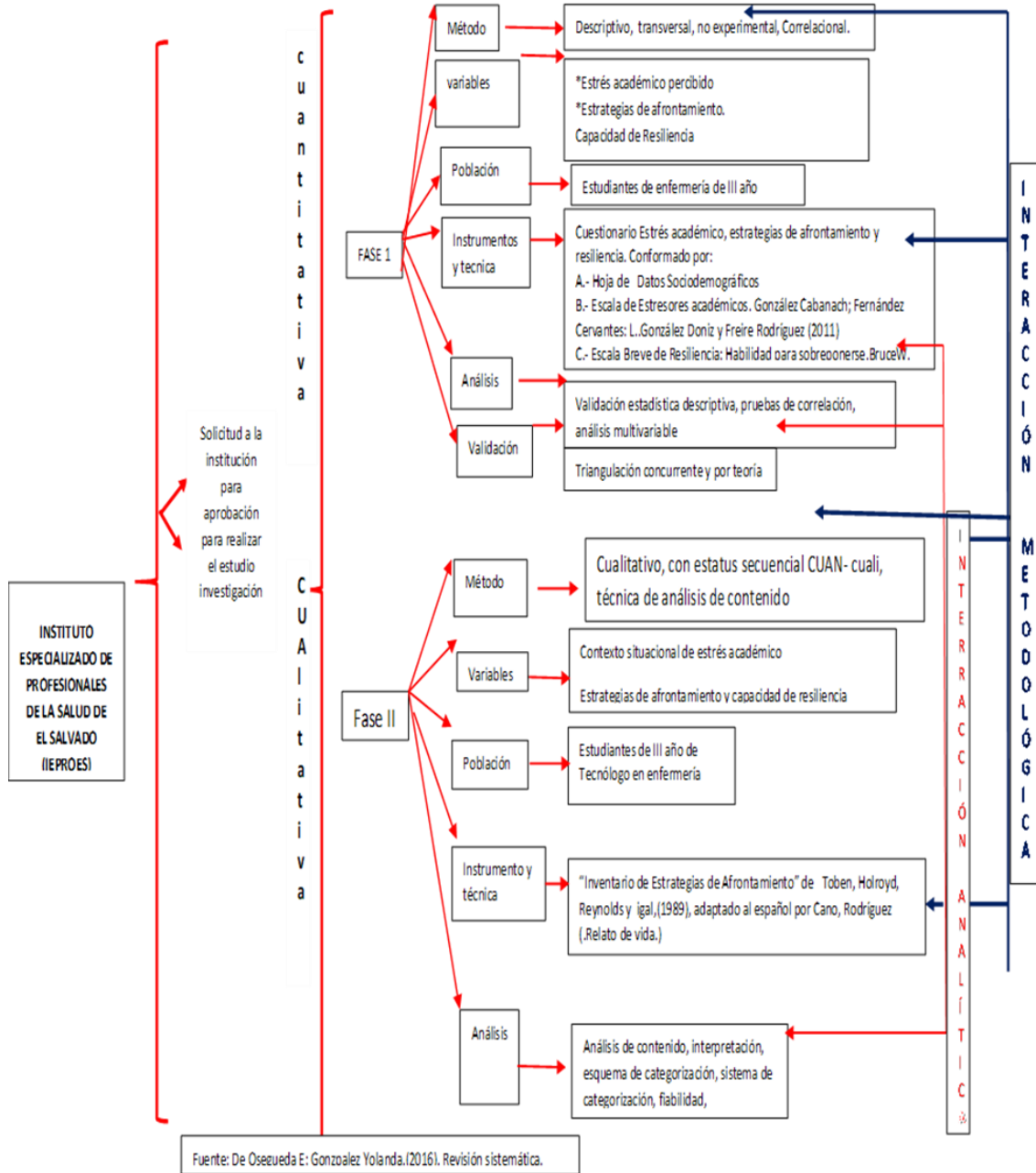
- Los principios éticos que justificaran la investigación.
- La obtención de la información recabada sólo mediante los instrumentos.
- La garantía de que no se divulgaría la información, así como, y el uso de la misma sólo para fines académicos.
- La confidencialidad al participar en el estudio.

En esta investigación se consideraron los siguientes criterios éticos de: Anonimato, confidencialidad, libre participación, libre decisión y honestidad en la selección de la muestra (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

Antes de aplicar los instrumentos a los estudiantes, se dio lectura a las condiciones para ser parte del estudio y respeto a las consideraciones éticas del proceso, entre las que se mencionaron las siguientes : no colocar su nombre en los instrumentos, solamente se usaran iniciales del nombre del estudiante y lugar de procedencia (sede o regional), la participación en el estudio será libre y no existirán represalias en caso de decidir no participar; es posible abandonar el estudio en el momento que se desee, posteriormente, se realizó la firma del consentimiento informado de los sujetos.

FIGURA NO. 1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

DISEÑO MIXTO DE LA INVESTIGACIÓN: EL ESTRÉS ACADEMICO PERCIBIDO Y SU RELACION CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERIA DESDE LA PERSPECTIVA DEL MODELO DE ADAPTACION DE ROY



4.15 Descripción del proceso de la fase cualitativa

Con el objetivo de explorar con profundidad en los estudiantes las situaciones que causan estrés, les hacen sentirse mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella en su vida cotidiana, se hizo uso de la primera parte del cuestionario “Inventario de estrategias de afrontamiento” (Tobin y otros 1989 y adaptación de Cano Rodríguez 2006), el estudio se abordó desde el marco metodológico cualitativo, con alcance descriptivo de las situaciones que provocaban estrés en los estudiantes (250) matriculados en la carrera de Tecnólogo en enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de Enfermería de El Salvador (IEPROES). Para realizar el proceso de análisis de contenido se tomó como referencia el proceso propuesto por Andreu (2001) basado en Bardin (1996) y Hostil (1969) mismo que se describe por una serie de pasos:

Pasos para el análisis de contenido

1. Se definió el tema de análisis, en este caso situaciones que causan estrés, que la hace sentir mal o cuesta mucho enfrentarse a ella.
2. Se determinaron las unidades de registro con posibilidad de analizarlas de forma aislada que en este estudio fueron enunciados cortos denominados argumentos.
3. Se determinaron las reglas de codificación para describir el contenido de los argumentos:
 - a) Se detectaron las unidades y segmentos significativos que resultó en un inventario de argumentos o que logro obtener un primer filtro
 - b) Se desarrolló un esquema de categorización y palabra clave códigos, que se utilizaron para clasificar y organizar los argumentos.
 - c) Se buscaron los patrones argumentativos para definir cada categoría.

4. Se determinó el sistema de categorías.

Se definieron las diferentes categorías encontradas para cada dimensión de las situaciones estresantes.

5. Fiabilidad del sistema de categorías.

6. Para finalizar el proceso de análisis de contenidos se realizó lo que Bardin (1996) denomina inferencias, que en este caso fue identificar las situaciones estresantes.

Desarrollo del análisis de contenido, para el cual se siguió el siguiente proceso:

- 1. Proceso de etiquetación y categorías**

2. **Etiqueta:** Se codificaron los instrumentos de 1 al 250 (100% de la población de estudiantes de Tercer año de tecnólogo en enfermería de IEPROES).
3. **Categorías:** Se definieron las categorías y luego se describieron y se obtuvieron los pesos categoriales y luego se realizó una recategorización.
4. Luego se hizo la descripción de:

- 4.-1 Estructura**

- a) Identifica
- b) No identifica

- 4.-2.- Problemática**

- 1.- No identifica
- 2.- Económicos
- 3.- Familiar
- 4.- Salud
- 5.- Escolar

- 6.- Pares
- 7.- Pareja
- 8.- Estrategias Docentes
- 9.- Practica
- 10.- Institución
- 11.- Contexto

4.-3.- Estrategias de afrontamiento

- 1.- No identifica
- 2.- Resolución de problemas
- 3.- Autocritica
- 4.- Expresión Emocional
- 5.- Pensamiento Desiderativo
- 6.- Apoyo social
- 7.- Reestructuración cognitiva
- 8.- Evitación
- 9.- Retirada social
- 10.- Religión

4.-4- Elementos de apoyo

- 1.- No identifica
- 2.- Familiar
- 3.- Amigos
- 4.- Docentes

5.- Pares

6.- Institución

7.- Religión

8.-Profesionales

9.- Pareja

4.-5.- profundidad

0: No profundiza

1-2: Poco profundo

3: Medio

4: Profundo

4.6.- Descripción problemática

0: No hay detalle

1: Poco detallado

2: Detallado

3: Concreto

4.16. Definición de categorías

A partir del análisis de contenido de los argumentos de los 250 estudiantes que definen los eventos como estresantes, el proceso de afrontamiento y resiliencia, se definieron las siguientes categorías.

Económica: Argumentos que hacen referencia a la falta de recursos económicos, asuntos relacionados a la manutención y el estudio y que afectan directamente en la vida cotidiana de los sujetos.

Familia: Argumentos que citan la convivencia familiar presentes en su vida cotidiana, como elemento problemático.

Salud: Argumentos que aluden a problemáticas relacionadas con enfermedades y padecimientos.

Escolar: Argumentos que engloban aspectos relacionados con el rendimiento y aprovechamiento.

Pares: Argumentos que hacen alusión a problemáticas relacionadas con los compañeros de la escuela.

Pareja: Argumentos que hacen alusión a problemáticas relacionadas con la convivencia, y formación de parejas sentimentales.

Estrategias docentes: Argumentos que abordan las prácticas y planificaciones de los docentes como elemento problemático.

Práctica: Argumentos que comprenden los aspectos prácticos ligados al proceso de aprendizaje como elemento generador de estrés.

Institución: Argumentos que refieren aspectos de políticas y prácticas institucionales como elemento problemático.

Contexto: Argumentos que mencionan aspectos relacionados con la infraestructura, seguridad y recursos del contexto cercano del sujeto como elementos generadores de estrés.

Posterior al análisis de contenido se obtuvo la frecuencia de argumentos, que permite conocer el peso argumentativo para la definición de las situaciones que le causan estrés.

Finalizada la fase con la categorización y la descripción de las categorías donde se obtuvieron los pesos categoriales y luego se realizó una recategorización.

CAPÍTULO V RESULTADO

V. RESULTADOS

5.1 Proceso y resultado del método cuantitativo

Para el desarrollo de la investigación ‘‘ El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de adaptación de Roy’’, se utilizaron cuatro instrumentos, validados y adaptados al contexto salvadoreño por la investigadora, los cuales se numeran a continuación.

1. Hoja de datos demográficos de Pineda de Osegueda E (2016).
2. Escala de Estresores Académicos Percibidos de R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; Souto-Gestal, A, L González Donitz y Freire Rodríguez (2011), Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.
3. Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reinolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.
4. Escala Breve de Resiliencia, Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard, Traducido al español de Panamá: Yolanda González, Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.

Estos instrumentos fueron aplicados a toda la población de estudiantes que cursan la carrera de Enfermería en su tercer año de estudio (250 estudiantes). Los mismos corresponden a cada una de la sede y regionales donde se ofrece la carrera: Sede de San Salvador, Regional de Santa Ana y San Miguel, todas ellas forman parte del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador. Al aplicar la encuesta de datos demográficos se obtuvo que el 52.8% (132) de los

estudiantes correspondieron a San Miguel, el 23.6% (59) a San Salvador y el 23.2% (58) son estudiantes de Santa Ana. Los resultados son presentados en la Tabla 8, la cual muestra que un estudiante no respondió el lugar de realización de sus estudios ni su sexo. Asimismo, la síntesis de los resultados sociodemográficos se puede observar en los anexos No 4 y 5.

5.2 Resultado obtenido de la hoja de datos demográficos

Tabla 13.
Distribución de la población por sede de estudio y sexo

Sede	Total		Mujer		Hombre	
	No	%	No	%	No	%
Total	250	100.0	200	80.0	50	20.0
San Miguel	132	52.8	105	42.0	27	10.8
San Salvador	60	24.0	44	17.6	16	6.4
Santa Ana	58	23.2	51	20.4	7	2.8

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora julio 2016

La formación de enfermería en la institución sujeto de estudio predomina una educación desarrollada por el sexo femenino, el mayor número de la población son de la regional de San Miguel.

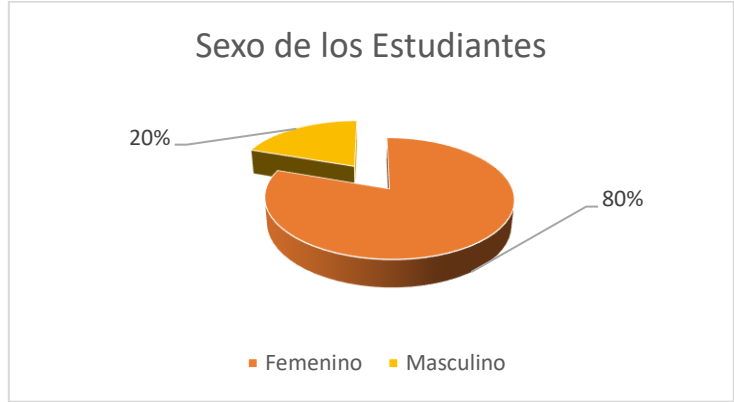


Figura 2. Sexo de estudiantes

Con respecto a la edad de los encuestados, el 40.8% (102) corresponden a jóvenes entre 18 a 20 años, y el 44.4% (111) poseen entre 21 a 23 años. En la tabla 9 se puede observar que las proporciones de los estudiantes de esta carrera disminuyen en 5.2% (13) para quienes poseen de 24 a 26 años, mientras que aquellos entre 27 o más de edad corresponden al 5.6% (14) restante de la muestra. Un 4% (10) no respondió a esta pregunta.

Tabla No 14. Edad de los estudiantes encuestados

Grupo de edades	Número	Porcentaje
Total	250	100%
18 - 20	102	40.8%
21 - 23	111	44.4%
24 - 26	13	5.2%
27 - 29	8	3.2%
30 - 32	4	1.6%
33 - 36	2	0.8%
No respondió	10	4.0%

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

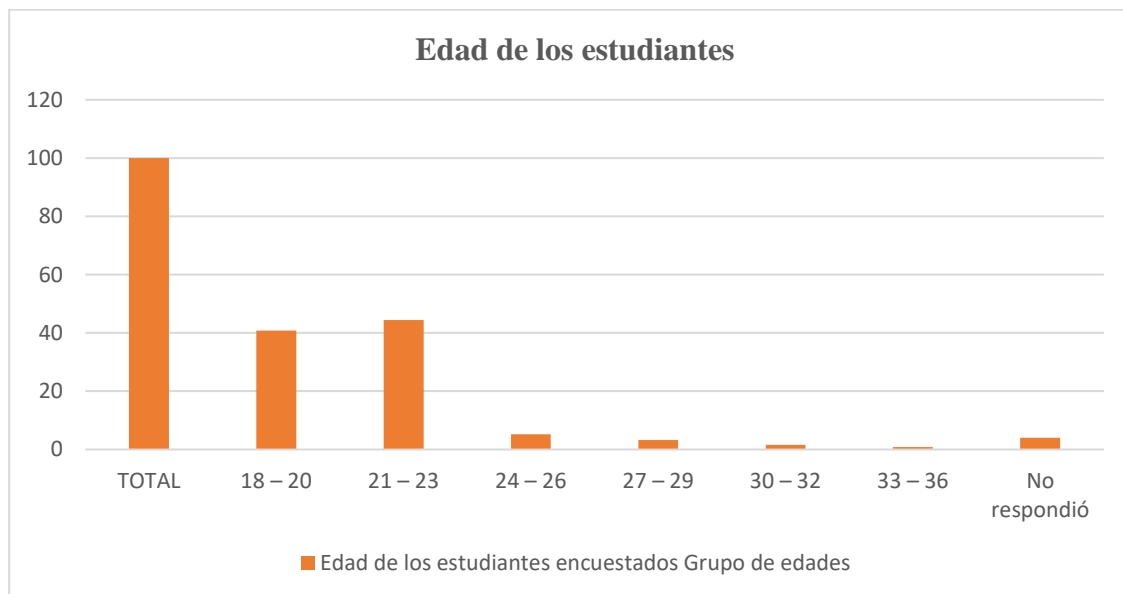


Figura 3. Edad de los estudiantes

En cuanto al estado conyugal de la población el 86% son solteros, mientras que el 14% restante son casados (7%) o se encuentran unidos (7%). En adición a esta condición, el 89% señaló que se dedicaba exclusivamente a estudiar, el 10% restante trabajaba mientras estudiaba, al respecto sólo el 1% no respondió este reactivo.

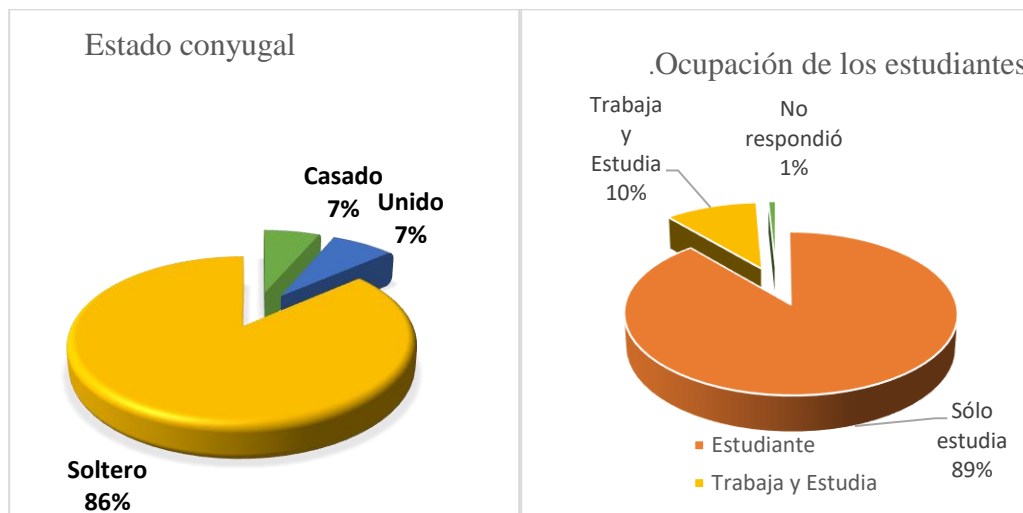


Figura 4. Estado conyugal

Figura 5. Ocupación de los estudiantes

Sobre el financiamiento de los estudios, el 42.4% (106) posee el apoyo de los padres para sufragar los estudios, mientras que el 16.8 % lo cubre solo la madre y solo el padre 12.0 % recibe un 1.6% (4) de los estudiantes cubren su carrera con recursos propios y 12% (30) poseen subsidios por medio de becas. Un 14.4% recibe en su conjunto apoyo por parte de otros familiares (31) u otras fuentes (31). Por lo que se cree que un número significativo es financiado por otras personas que no son los padres y considerarlo como positivo para el desarrollo y evitar el estrés de futuros profesionales.

Tabla 15. Quien paga sus estudios

Quién paga sus estudios	Número	Porcentaje
TOTAL	250	100
Padres	106	42.4
Sólo el padre	30	12.0
Sólo la madre	42	16.8
Recursos propios	4	1.6
Beca	30	12.0
Otros familiares	31	12.4
Otros	5	2.0
No respondió	2	0.8

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

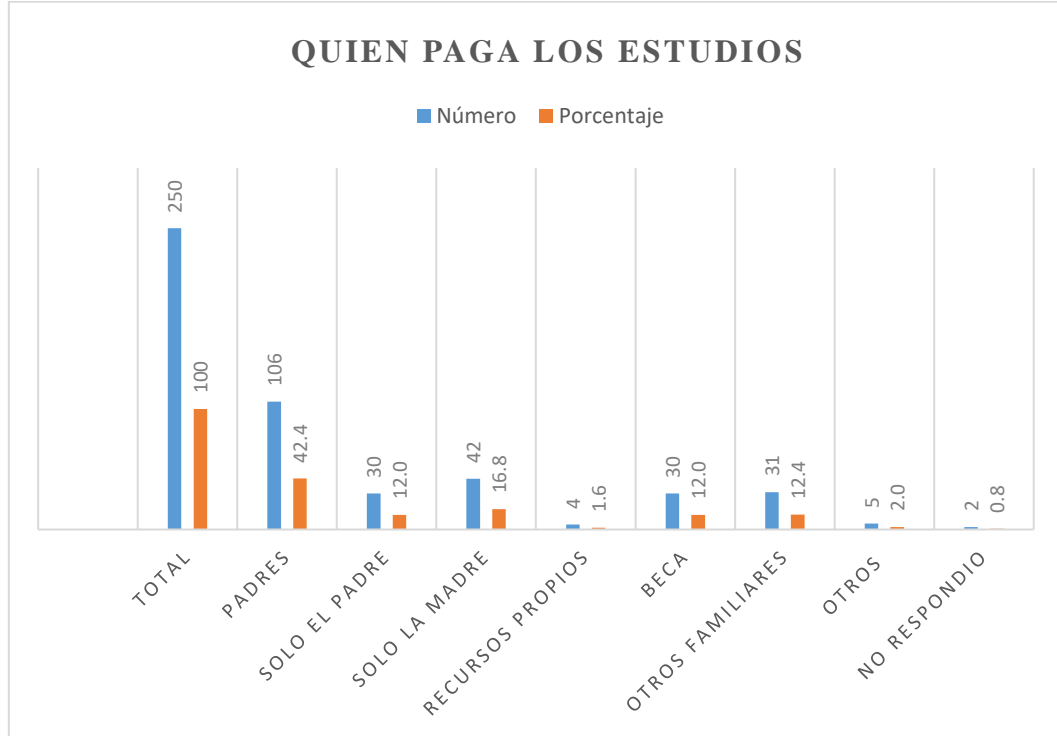


Figura 6. Quien paga los estudios.

Para conocer el entorno de vida del estudiante, se preguntó con quién residía, se obtuvo que el 72.4% (181) viven directamente con los padres, un 15.6% (39) señaló vivir con hermanos (15), tíos (7) u otros familiares (17), el 7.2% (18) mencionó vivir con sus propias familias de esposos e hijos y un 1.6% (4) viven solos. Del 3.2% (8) restante, un 2.4% (6) señalaron vivir con otras personas sin especificar su relación, considerando para efecto del fenómeno investigado que mas del 72% de la población vive con los padres es positivo para los estudiantes por la relación familiar afectiva en el control del estrés, afrontamiento y resiliencia del estudiante.

Tabla 16. Con quién vive

Con quien vive	Número	Porcentaje
TOTAL	250	100
Padres	181	72.4
Hermanos/as	15	6.0
Tíos	7	2.8
Esposo/hijos	18	7.2
Otros familiares	17	6.8
Solo	4	1.6
Otros	6	2.4
No respondió	2	0.8

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

Con respecto a los ingresos promedios mensuales de los que disponen los estudiantes, se encuentra que el 60.0% (150) percibe entre \$100 y \$200 dólares mensuales, un 20.4% (51) entre \$201 y \$300 por mes, un 8.0% (20) entre \$301 a \$400, un 4.8% percibían ingresos promedios de \$401 a \$500 (12), finalmente un 4.4% tenían un ingreso mayor a \$500 (11) por mes. Un 2.4% (6) no respondieron este reactivo, al hacer el análisis de lo encontrado se logra afirmar que el 80% de los estudiantes su promedio está en los límites del salario mínimo de los habitantes de El Salvador (\$ 300.00 mensuales), por lo cual se considera amenazante para el control del emocional de los estudiantes.

Tabla No 17. Ingreso mensual

Promedio de ingreso mensual (USD)	Número	Porcentaje
TOTAL	250	100
100.00 - 200.00	150	60.0
201.00 - 300.00	51	20.4
301.00 - 400.00	20	8.0
401.00 - 500.00	12	4.8
500 y más	11	4.4
No respondió	6	2.4

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

Ingreso mensual

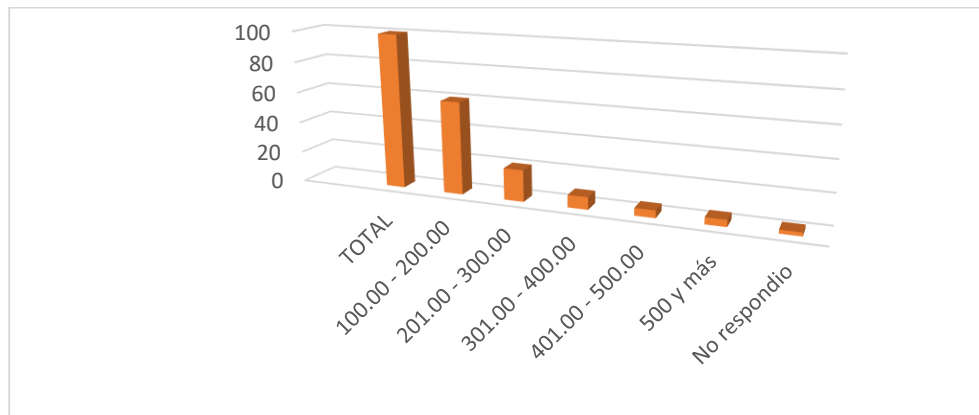


Figura 7. Promedio de Ingreso mensual

Para comprender el esfuerzo realizado por los estudiantes que participaron en la muestra con respecto a su dedicación a los estudios, se preguntó sobre el número de horas diarias utilizadas fuera de las horas regulares de clase. Los resultados condensados, mostraron que el mayor segmento está representado por 151 sujetos, es decir el 60.4%, que estudian entre 1 y 2 horas diarias, seguido de un 25.2% (63) que estudian entre 3 y 4 horas por día, posteriormente se encuentran grupos menores de 4.4% (15) que estudian entre 5 a 6 horas y de 1.6% (4) que dedican

de 7 a 8 horas diarias. Finalmente, un 3.2% (8) señaló estudiar menos de una hora diaria y un 5.2% (13) no respondió (10) o no pudo definir la dedicación a sus estudios (3). Fundamentando los resultados más del 50% de los estudiantes solo emplean de 1 a 2 horas diarias de dedicación para estudiar, lo cual es considerar poco para estudiantes con la responsabilidad de la educación superior y la complejidad de la formación de enfermería, por lo que para próximas investigaciones indagar el tiempo de traslado de la casa a la establecimiento de estudio y si las tareas la realizan en la institución para justificar mejor el tiempo dedicado para estudiar.

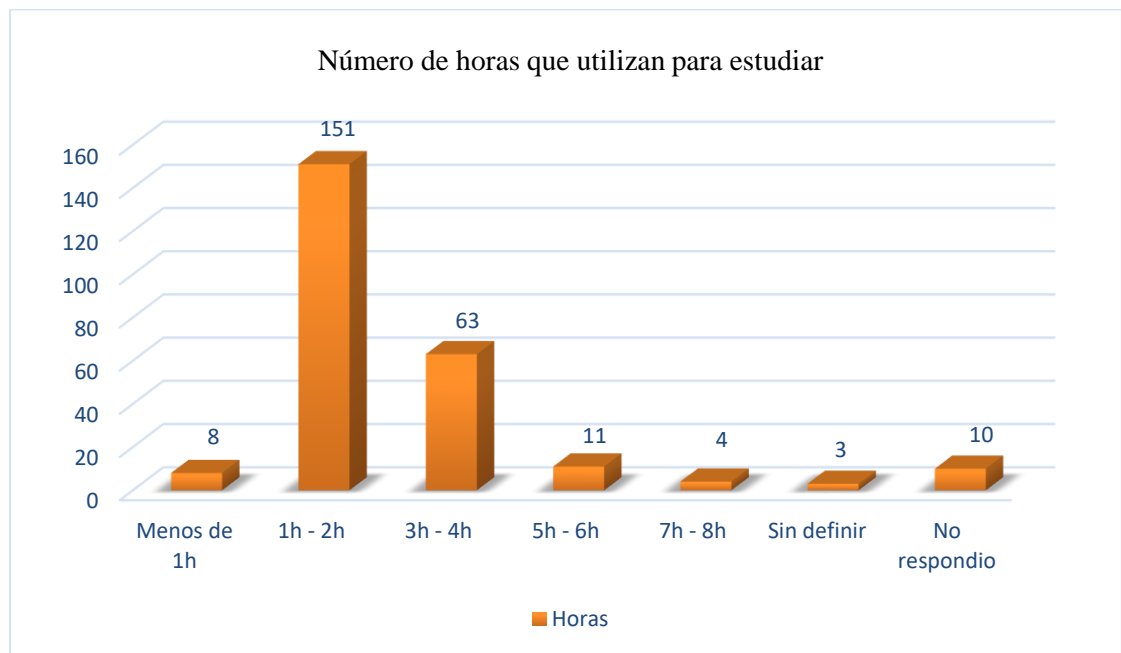


Figura 8. Horas que utilizan para estudiar

Con el fin de establecer un diagnóstico inicial sobre la posible influencia de una condición de estrés en los estudiantes y cómo esto puede afectar los resultados directos en la aprobación de las asignaturas de la carrera, se preguntó a todos los participantes si habían reprobado asignatura

alguna vez, a partir de lo cual se obtuvo que un 77.6% (194) no había reprobado ninguna asignatura; sin embargo, un 22.4% (56) había fallado en aprobar alguna vez alguna asignatura, de este porcentaje, 47 sujetos, es decir un 18.8%, indicaron la asignatura que reprobaron, esto se puede observar en la figura 5, destaca que la materia que generó el mayor número de reprobaciones (6.8%) fue Bioestadística. Con los resultados se logra afirmar que más del 70% de la población sujeta del estudio no ha reprobado asignaturas, lo cual es positivo para el afrontamiento al estrés y resiliencia de los estudiantes.

Número de estudiantes según asignaturas reprobadas

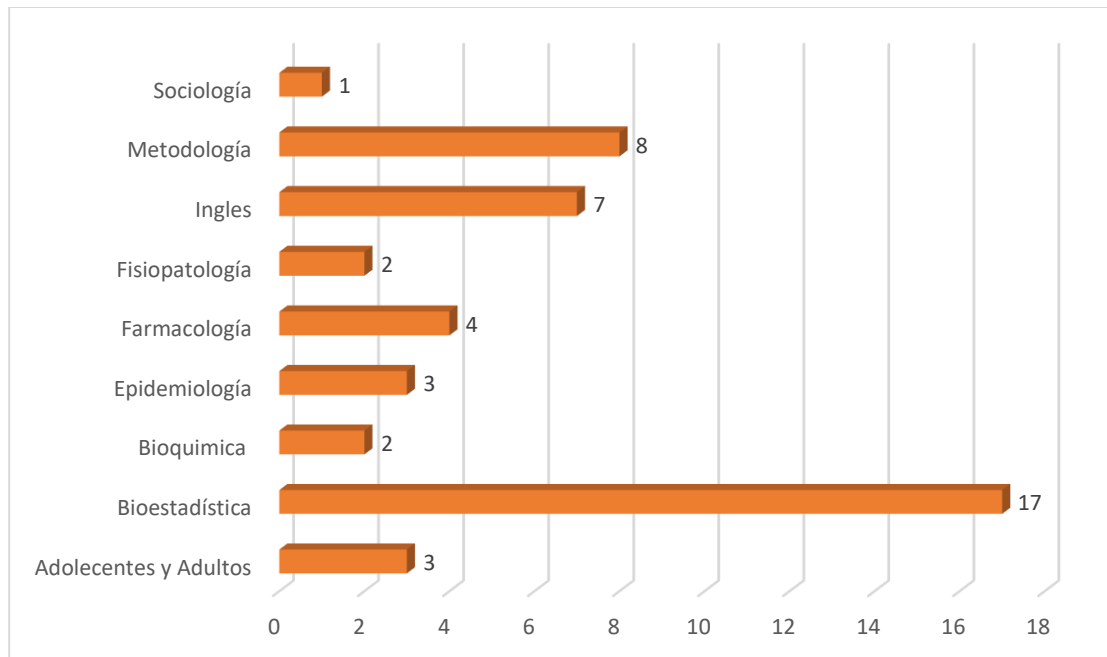


Figura No 9. Número de estudiantes según asignaturas reprobadas.

5.2 Resultado de Escala de Estresores Académicos Percibidos.

La Escala de Estresores Académicos Percibidos (González-Cabanach *et al*, 2011) el propósito fue valorar el grado que el estudiante percibe situaciones o circunstancias del contexto académico que de algún modo le pueden presionar, de forma que los valore en término de peligro o amenaza. Se les cuestiona a los estudiantes si “me pongo nervioso o me inquieto” en base los ocho (8) factores siguientes:

- Factor 1: Deficiencias metodológicas del profesor. (DEFMET)
- Factor 2: Sobrecarga académica del estudiante. (SOBACA)
- Factor 3: Creencias sobre el rendimiento académico. (CREREN)
- Factor 4: Intervenciones en Público. (INTPUB)
- Factor 5: Clima social negativo. (CLINEG)
- Factor 6: Exámenes (EXAM)
- Factor 7: Carencia de valor de los contenidos (CARVAL)
- Factor 8: Dificultades de participación (DIFPAR)

Todos los reactivos presentan una escala genérica de tipo Likert de 5 puntos (1=nunca; 2=alguna vez; 3=bastantes veces; 4=casi siempre; 5=siempre).

Para el análisis de los resultados obtenidos luego de aplicar el instrumento, se condensan los resultados de cada factor en una tabla comprehensiva que permita describir las opiniones de cada uno de los estudiantes que formaron parte de la muestra.

El Factor 1 (Deficiencias metodológicas del profesor) responde a la opinión de los estudiantes sobre qué los afecta cuando los profesores muestran situaciones de incongruencia entre

ellos en aspectos como las explicaciones, asignaciones, o las expectativas sobre los resultados. En la tabla siguiente se pueden observar los resultados de dicho factor. Ver tabla 18

Tabla 18. Deficiencias metodológicas del profesor

Me pongo nervioso o me inquieto.	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre	No respuesta
Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente con esa forma de dar la clase	45 (18%)	145 (58%)	26 (11%)	22 (9%)	11 (4%)	1(0.4%)
Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos	83 (33%)	98 (39%)	37 (15%)	25 (10%)	6 (3%)	1(0.4%)
Cuando no me queda claro cómo he de estudiar la materia	24 (10%)	140 (56%)	46 (19%)	26 (10%)	13 (5%)	1(0.4%)
Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas materias	60 (25%)	115 (48%)	32 (13%)	26 (11%)	8 (3%)	9(3.6%)
Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí.	89 (36%)	89 (36%)	38 (15%)	20 (8%)	12 (5%)	2(0.8%)
Cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer	45 (18%)	111 (22%)	54 (10%)	26 (5%)	13 (18%)	1(0.4%)
Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí	60 (24%)	117 (47%)	42 (17%)	18 (7%)	11 (5%)	2(0.8%)
Cuando los distintos profesores esperan de nosotros cosas diferentes	45 (18%)	98 (40%)	45 (18%)	35 (14%)	25 (10%)	2(0.8%)
Cuando los profesores esperan de nosotros que sepamos cosas que no nos han enseñado	22 (9%)	99 (40%)	54 (22%)	39 (15%)	35 (14%)	1(0.4%)
Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos	23 (9%)	104 (42%)	50 (20%)	31 (12%)	41 (17%)	1(0.4%)
Cuando el profesor plantea exámenes claramente incoherentes con lo estudiado/enseñado	54 (22%)	99 (40%)	42 (17%)	26 (10%)	26 (11%)	3(1.2%)
Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas materias	60 (24%)	105 (42%)	40 (16%)	28 (11%)	16 (7%)	1(0.4%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora, julio 2016

Los resultados señalan que 59 (24%) estudiantes se ponen nerviosos o inquietos cuando el profesor dicta una clase y les aplica una evaluación de forma diferente. Estos estudiantes respondieron que se ponían nerviosos bastantes veces, casi siempre o siempre. Dicha condición se manifiesta en 68 (28%) estudiantes cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos, y en 85 (34%) cuando no les queda claro cómo deben de estudiar una asignatura.

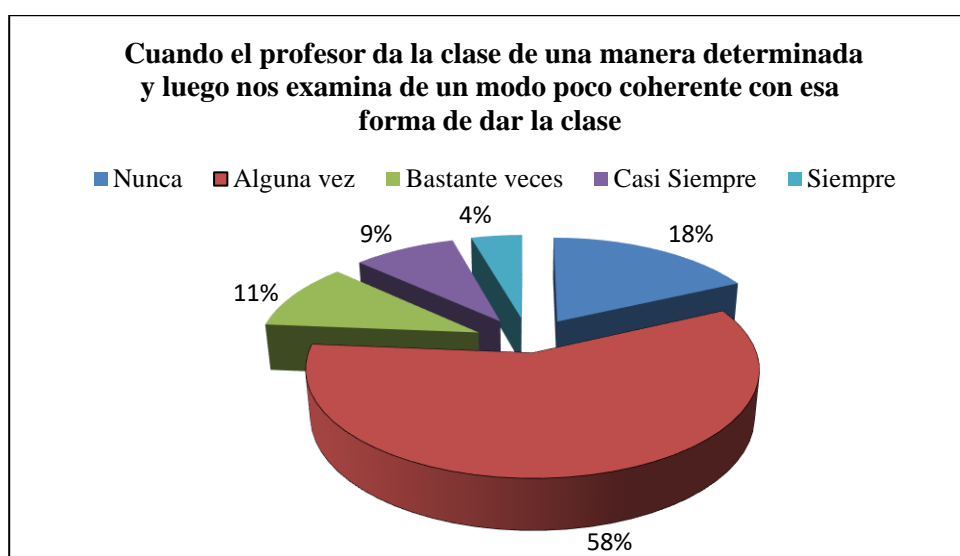


Figura No 10. Cuando el profesor de la clase de una manera determinada y luego nos examina de un modo poco coherente

Con respecto a la incertidumbre sobre lo que exigen los profesores en las distintas asignaturas, un total de 66 (27%) estudiantes sienten condiciones de nervios o inquietud bastantes veces, siempre o casi siempre. Un total de 70 (28%) señalaron dicha condición cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que son incongruentes, un 93 (37%) cuando no plantean claramente qué tienen que hacer y 71 (29%) cuando asignan trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí.

Así mismo al cuestionar el estado anímico de los estudiantes cuando los distintos profesores esperan resultados diferentes, 105 (42%) de ellos señalaron que siempre, casi siempre o bastantes veces se inquietan.

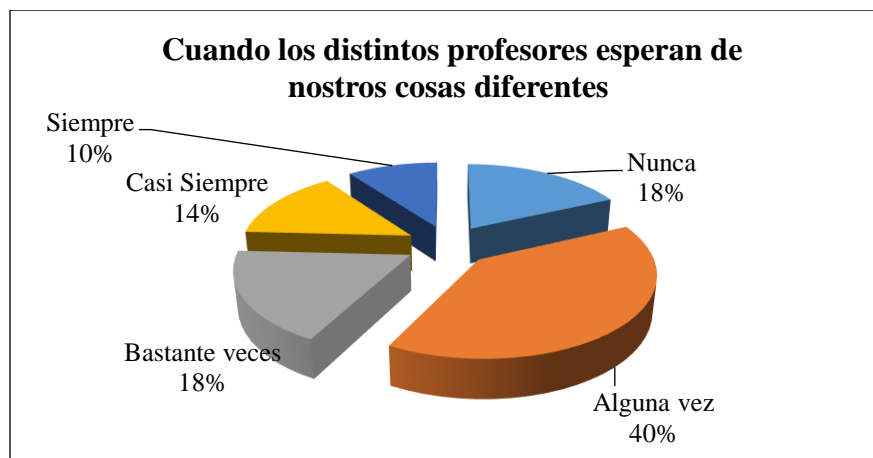


Figura 11. Cuando cada profesor espera de nosotros algo diferentes

Destaca que 128 sujetos, es decir, el 51% de la población, se encuentran nerviosos cuando los profesores esperan que sepan cosas que no les han enseñado, tal como se puede constatar en la figura 12;



Figura No 12. Cuando los profesores esperan de nosotros que sepamos cosas que no nos han enseñado

En la misma línea, 122 estudiantes (39%) manifiestan este estado cuando el profesor da por hecho que los estudiantes tienen conocimientos que en realidad no tienen, y 94 (38%) cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con que ha enseñado o los estudiantes hayan estudiado.

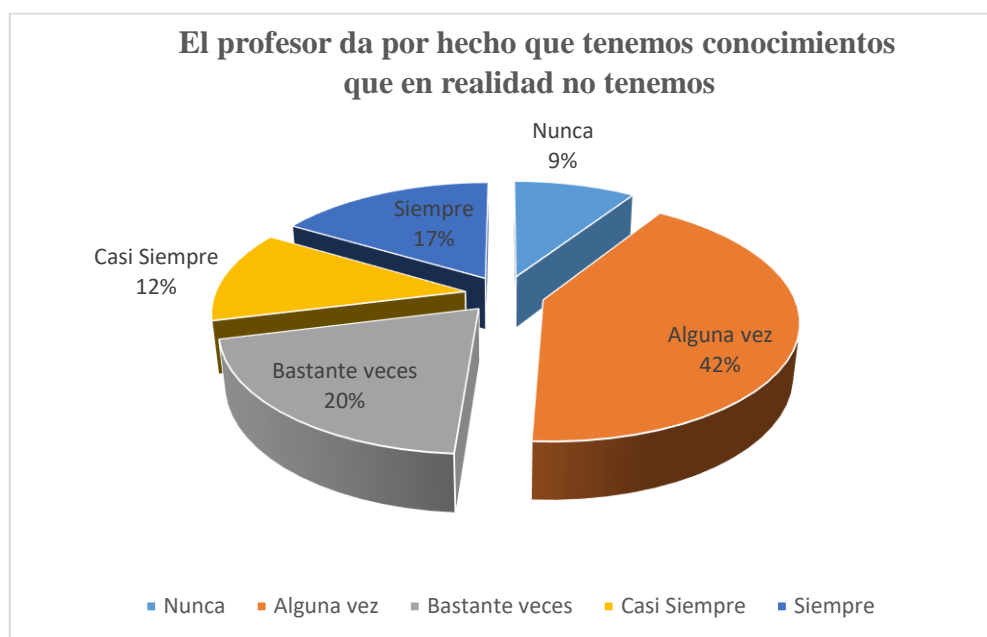


Figura No 13. El profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos

Dentro de este factor se preguntó sobre la condición de los estudiantes cuando identificaban la falta de coherencia entre los contenidos de las distintas asignaturas, y el 34%, que representaron 84 encuestados, estuvieron siempre, casi siempre o bastantes veces nerviosos o inquietos.

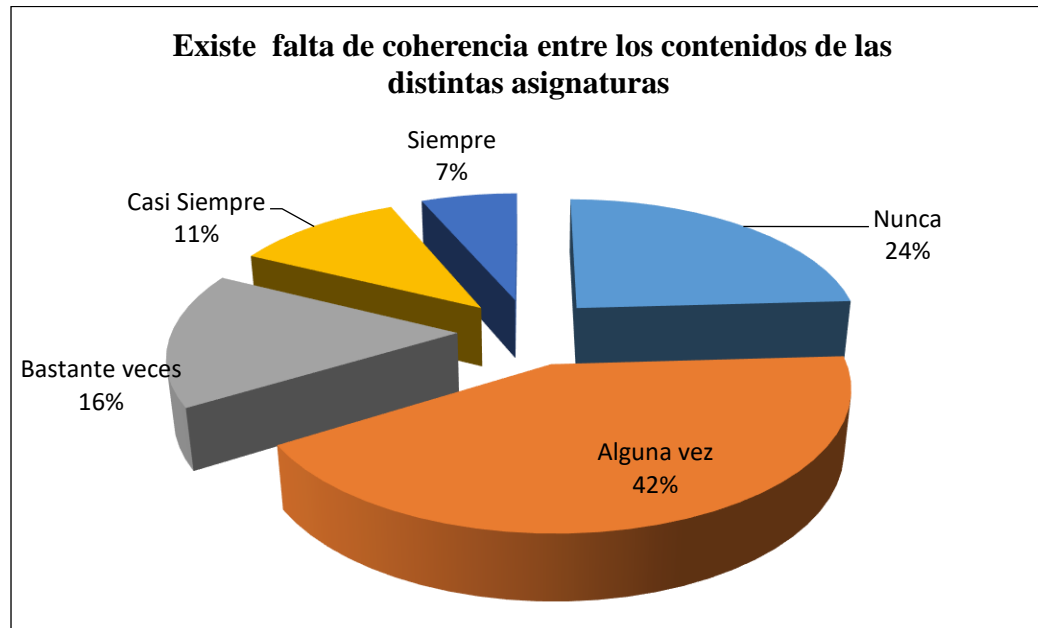


Figura No 14. Existe falta de coherencia entre los contenidos de las distintas asignaturas

El Factor 2 denominado “Sobrecarga académica del estudiante” responde a la opinión de los estudiantes sobre cómo perciben el excesivo número de asignaturas que cursan, la disponibilidad de tiempo y la posibilidad de cumplimiento de los plazos que asignan los profesores. Sobre estos parámetros, el instrumento busca identificar cómo la sobrecarga académica resulta en nerviosismo o inquietud por parte de los estudiantes. En la Tabla 19 se presentan los resultados absolutos, así como los porcentajes, correspondientes al Factor 2 luego de procesar las respuestas del instrumento.

Tabla No 19. Sobrecarga académica del estudiante

Me pongo nervioso o me inquieto.	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
Por el excesivo número de asignatura que integran el plan de estudios de mi carrera	89 (35%)	100 (40%)	32 (13%)	17 (7%)	12 (5%)
Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen	52 (21%)	100 (41%)	46 (19%)	23 (9%)	24 (10%)
Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas asignaturas	31 (13%)	83 (33%)	59 (24%)	38 (15%)	38 (15%)
Por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de la tareas encomendadas	33 (13%)	84 (34%)	54 (22%)	39 (16%)	37 (15%)
Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental	44 (18%)	96 (38%)	49 (20%)	29 (11%)	32 (13%)
Por el excesivo tiempo para dedicarle lo necesario a las asignaturas	29 (12%)	111 (45%)	50 (20%)	32 (13%)	26 (10%)
Porque no dispongo de tiempo para dedicarle lo necesario a las asignaturas	46 (19%)	110 (44%)	41 (16%)	25 (10%)	28 (11%)
Por la excesiva carga de trabajo que debo atender	56 (22%)	106 (42%)	41 (16%)	26 (11%)	21 (9%)
Por el excesivo número de horas de clase diaria que tengo	60 (24%)	111 (45%)	38 (16%)	25 (10%)	13 (5%)
Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige	47 (19%)	109 (44%)	44 (18%)	21 (9%)	24 (10%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

Con respecto al excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de la carrera, 61 (25%) de los estudiantes indicaron sentirse nerviosos o inquietos siempre, casi siempre o bastantes veces situación que afecta su rendimiento, 93 (38%).

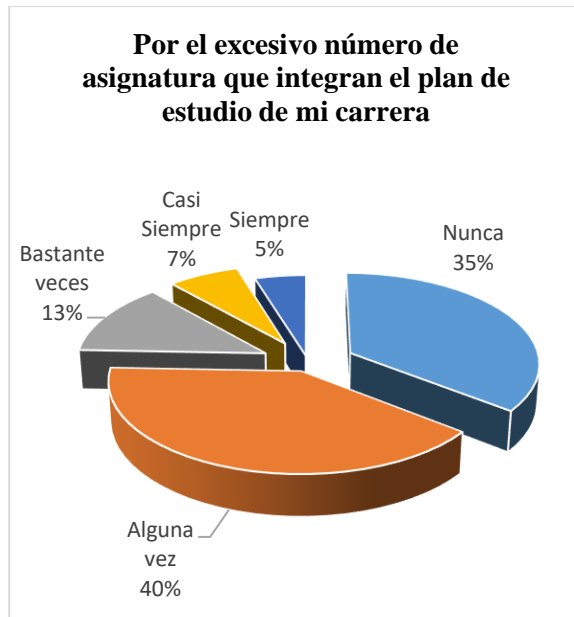


Figura No 15. Excesivo número de asignaturas



Fig. No.16 Demandas excesivas

Así mismo manifestaron esta condición por las excesivas y variadas demandas que se les hacen, 135 (54%) por el escaso tiempo que disponen para estudiar adecuadamente las distintas asignaturas, y 120 (53%) por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas; la exploración de estos dos últimos reactivos son los que generan más preocupación en los estudiantes, tal como se puede constatar en las figuras 17 y 18.

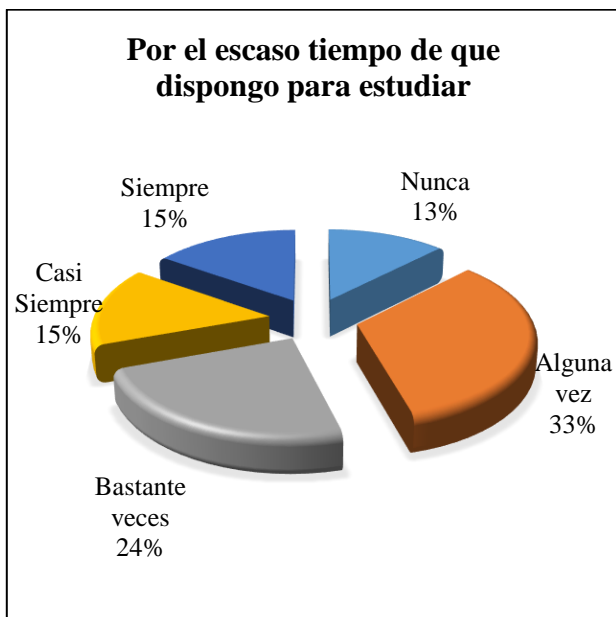


Figura No. 17. Tiempo para estudiar

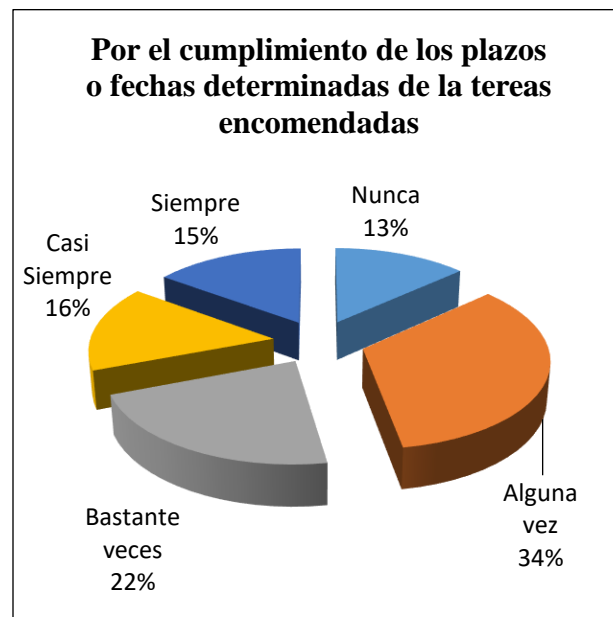


Figura No.18. Cumplimiento de plazos

Los estudiantes encuestados manifestaron su condición de nerviosismo o inquietud por la excesiva cantidad de información que se les proporciona en clases, sin que les indique claramente lo que sea fundamental. Esta situación se manifestó de manera preocupante en 110 (44%) de los estudiantes. A su vez, 108 (43%) manifestaron esta condición por el excesivo tiempo que deben dedicarle a la realización de las actividades académicas, los resultados confirman la presencia de estrés por la manifestación de nerviosismo y al relacionarlo con el tiempo dedicado al estudio de 1 a 2 horas, se agrava más las situaciones estresantes y deben aprender estrategias de afrontamiento y ser resilientes a estos eventos.

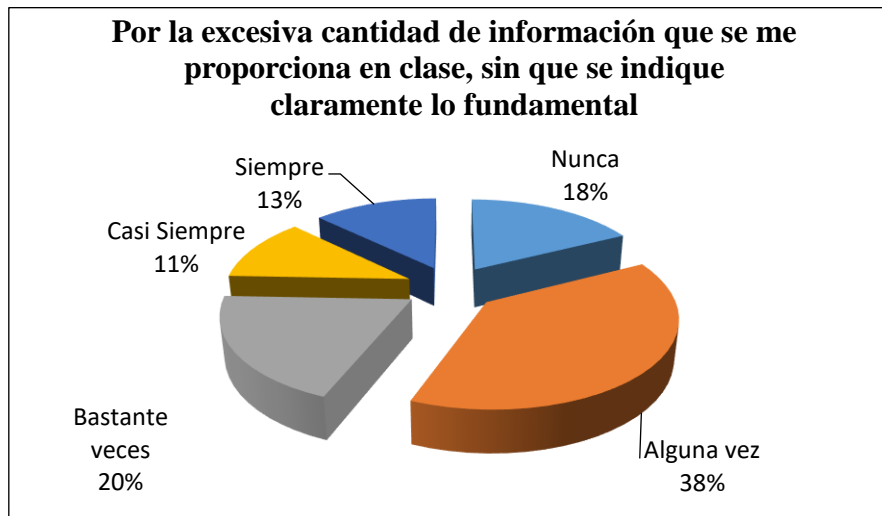


Figura No 19. Por la excesiva cantidad de información que se proporciona en clase.

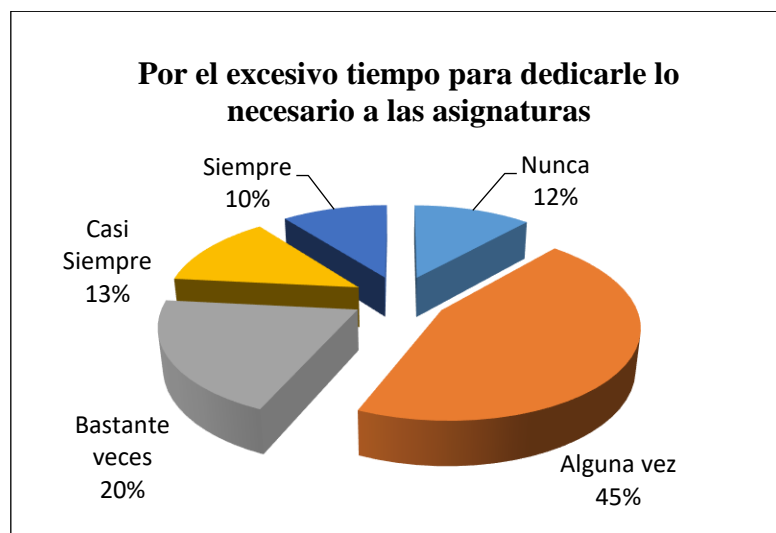


Figura No 20. Por el excesivo tiempo para dedicarle lo necesario a las asignaturas

Bajo este factor se realizaron otras interrogantes que causaban algún tipo de nerviosismo o inquietud bastantes veces, casi siempre o siempre, las cuales se presentan en las figuras 21 y 22 y el 94 (37%) indicaron sentirse de esta manera porque no disponían de tiempo para dedicarlo lo necesario a las asignaturas, el 88 (36%) por la excesiva carga de trabajo.

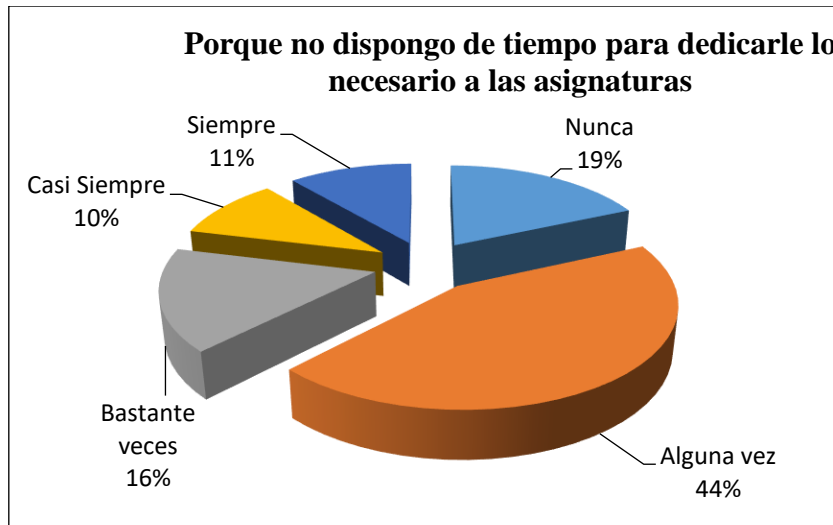


Figura 21. Porque no dispongo de tiempo para dedicarle lo necesario a las asignaturas

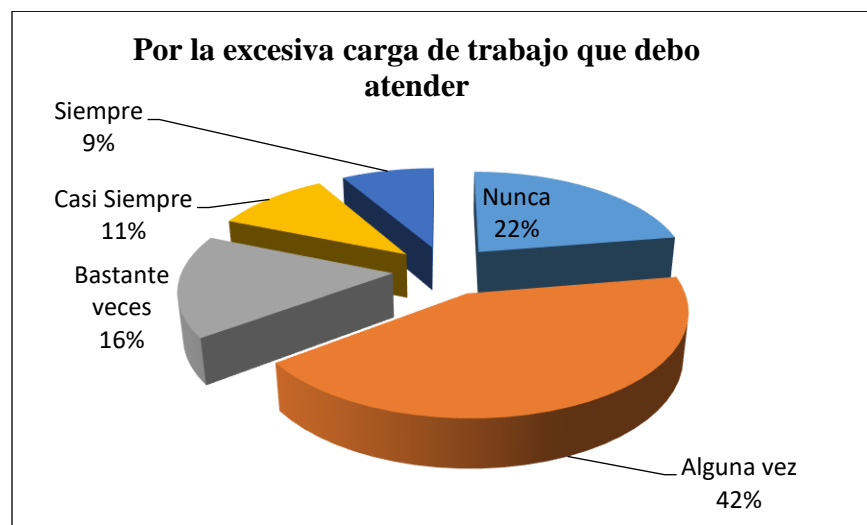


Figura 22. Por la excesiva carga de trabajo que debo atender

Las situaciones que causaban algún tipo de nerviosismo o inquietud bastantes veces, casi siempre o siempre, las cuales se presentan en las figuras 23 y 24, Se ponen el 76 (31%) por el excesivo número de horas de clases diarias que tenían, y el 89 (37%) por el ritmo de trabajo o estudio que se les exigía.

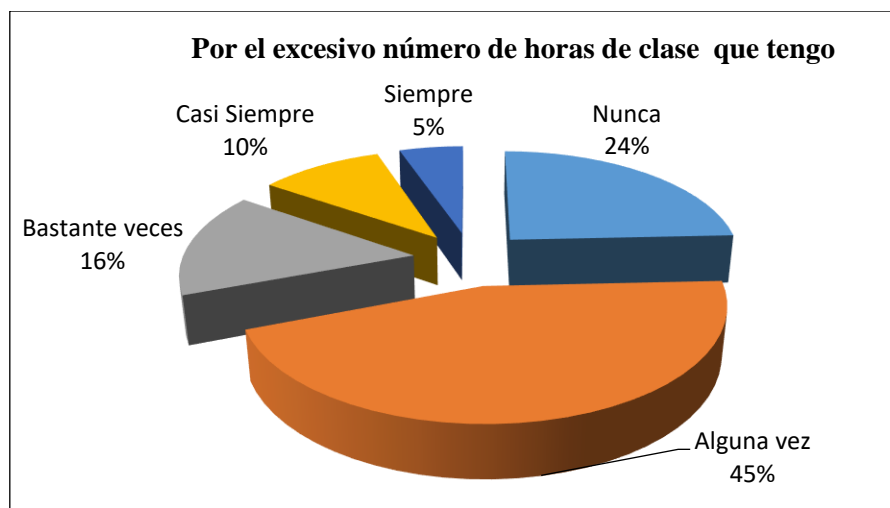


Figura No. 23. Por el excesivo número de horas de clase que tengo

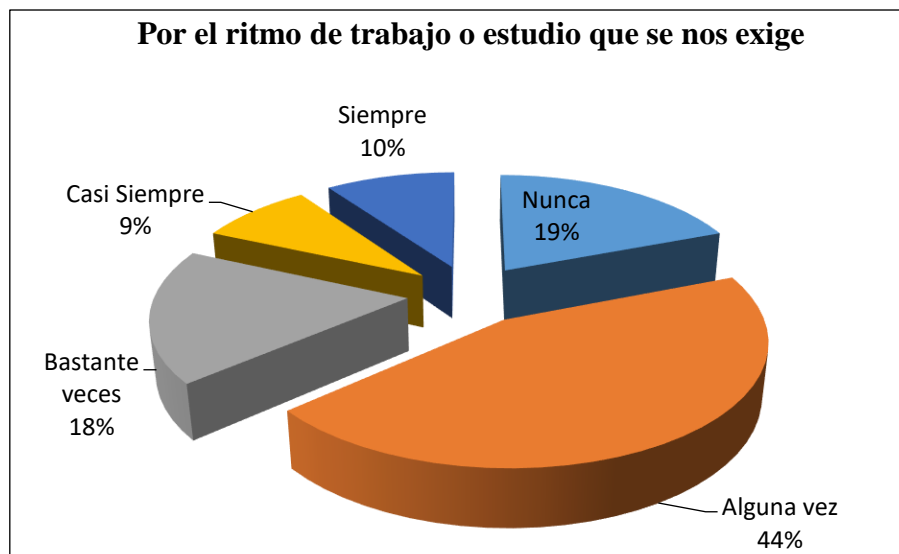


Figura No. 24. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige

Tabla 20. Creencias sobre el rendimiento académico

Me pongo nervioso o me inquieto.					
	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado	43 (17%)	121 (49%)	45 (18%)	18 (7%)	23 (9%)
Por qué los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en lo absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado	51 (21%)	108 (43%)	41 (17%)	28 (11%)	21 (8%)
Por qué rindo claramente por debajo de mis conocimientos	78 (32%)	103 (42%)	39 (16%)	16 (6%)	10 (4%)
Por qué no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio	108 (44%)	90 (36%)	27 (11%)	14 (6%)	8 (3%)
Por qué no creo que pueda lograr los objetivos propuestos	103 (41%)	102 (41%)	26 (10%)	9 (4%)	9 (4%)
Por qué desconozco si mi progreso académico es adecuado	98 (39%)	92 (37%)	37 (15%)	15 (6%)	8 (3%)
Por qué no sé cómo hacer bien las cosas	82 (33%)	120 (48%)	29 (12%)	10 (4%)	8 (3%)
Por qué no sé qué hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo	66 (27%)	117 (48%)	36 (15%)	13 (5%)	12 (5%)
Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias	68 (28%)	113 (46%)	32 (13%)	21 (8%)	12 (5%)
Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias.	81 (33%)	107 (43%)	29 (12%)	17 (7%)	13 (5%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

Tabla 21. Intervenciones en público

Me pongo nervioso o me inquieto.	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
Cuando me preguntan en clase	46 (19%)	120 (48%)	36 (14%)	23 (9%)	24 (10%)
Si tengo que hablar en voz alta en clase	75 (30%)	93 (37%)	31 (13%)	20 (8%)	31 (12%)
Al pasar a escribir al pizarrón	78 (31%)	108 (44%)	24 (10%)	16 (6%)	22 (9%)
Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo	60 (24%)	98 (40%)	32 (13%)	27(11%)	29 (12%)
Si tengo que exponer en público una opinión	62 (25%)	106 (43%)	25 (10%)	23 (9%)	32 (13%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora, julio 2016

Los estudiantes señalaron en un 33% (83) que se ponen nerviosos cuando les preguntaban en clases, un 33% (82) si tenían que hablar en voz alta en clases, 25% (62) al pasar al pizarrón. En la misma línea, 36%, es decir, 88 estudiantes manifestaron iguales condiciones al realizar exposiciones o hablar en público, y 32% (80) si deben exponer en público una opinión, por ser una de las competencias propias de la formación de enfermería y debe de ser dominio al final de cada asignatura, los resultados son probatorios de presencia de estrés en estas actividades.

El Factor 5 “Clima social negativo” alude a aspectos que ponen nervioso o inquietan a los estudiantes por conflicto sociales, excesiva competitividad, falta de apoyo de los profesores y compañeros, ausencia de un buen ambiente o la existencia de favoritismo en clases. La percepción de los estudiantes sobre la influencia del clima social negativo es detallada en la Tabla 22.

Tabla 22. Clima social negativo

Me pongo nervioso o me inquieto...

	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
Por los conflictos en las relaciones con otras personas	100 (40%)	104 (42%)	22 (9%)	13 (5%)	11 (4%)
Por la excesiva competitividad en existente en clase	77 (31%)	111 (45%)	35 (14%)	16 (6%)	10 (4%)
Por la falta de apoyo de los profesores	106 (42%)	109 (44%)	14 (6%)	11 (4%)	9 (4%)
Por la falta de apoyo de los compañeros	92 (37%)	96 (38%)	32 (13%)	15 (6%)	14 (6%)
Por la ausencia de un buen ambiente en clase	75 (30%)	89 (36%)	41 (17%)	16 (6%)	26 (11%)
Por la existencia de favoritismos en clase	85 (34%)	95 (38%)	26 (11%)	14 (6%)	28 (11%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora 2016

Con respecto a este factor, clima social negativo, solamente 49 estudiantes (18%) reflejaban algún nivel de estrés por los conflictos en las relaciones con otras personas; mientras que 61 (24%) lo padecían por la excesiva competitividad existente en las clases. Un reducido número de 34 jóvenes (14%) se sentían presionados por la falta de apoyo de los profesores, mientras que el número aumentó a 61 (24.4%) cuando sienten la falta de apoyo de sus compañeros. Asimismo, los estudiantes manifestaron mayor incomodidad por la ausencia de un buen ambiente de clases (34%) y por la existencia de favoritismo evidenciada por los profesores en el salón (28%). Con relación al resultado este factor, la falta de apoyo de los pares y el ambiente de clases, los cuales son indicadores de presencia de estrés individual y grupal.

El Factor 6 denominado “Exámenes” caracteriza la percepción de estrés que manifestaron los estudiantes durante la realización de sus pruebas, hace alusión al hecho de hablar cuando se tienen los exámenes, así como el sentimiento que manifiestan mientras se preparan y se acerca la fecha de la evaluación. Se caracterizaron las respuestas de todos los estudiantes y se presentan en la tabla 23.

Tabla 23. Exámenes

..Me pongo nervioso o me inquieto...	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
Al hablar de los exámenes	77 (31%)	108 (44%)	26 (10%)	14 (6%)	23 (9%)
Cuando tengo exámenes	47 (19%)	102 (41%)	41 (16%)	22 (9%)	37 (15%)
Mientras preparo los exámenes	50 (20%)	111 (45%)	30 (12%)	29 (12%)	28 (11%)
Cuando se acercan los exámenes	37 (15%)	90 (37%)	38 (16%)	25 (11%)	51 (21%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016



Figura 25. Los exámenes.

Al tomar en cuenta lo anterior, se puede destacar que 63 estudiantes (25%) indicaron sentir mayor estrés al hablar de los exámenes y 100 (40%) cuando se les notifica que tendrán evaluaciones. Un número de 87 encuestados (35%) se sienten inquietos bastantes veces, siempre o casi siempre cuando se preparan para las pruebas, finalmente, 114 sujetos (48%) muestran mayor presión cuando se acercan las fechas próximas al examen, según los resultados es uno de los factores con más indicadores altos de presencia de estrés, el cual coinciden con otros estudios en el que se ha investigado el estrés en estudiantes de todas las carreras. (ver figura 26)

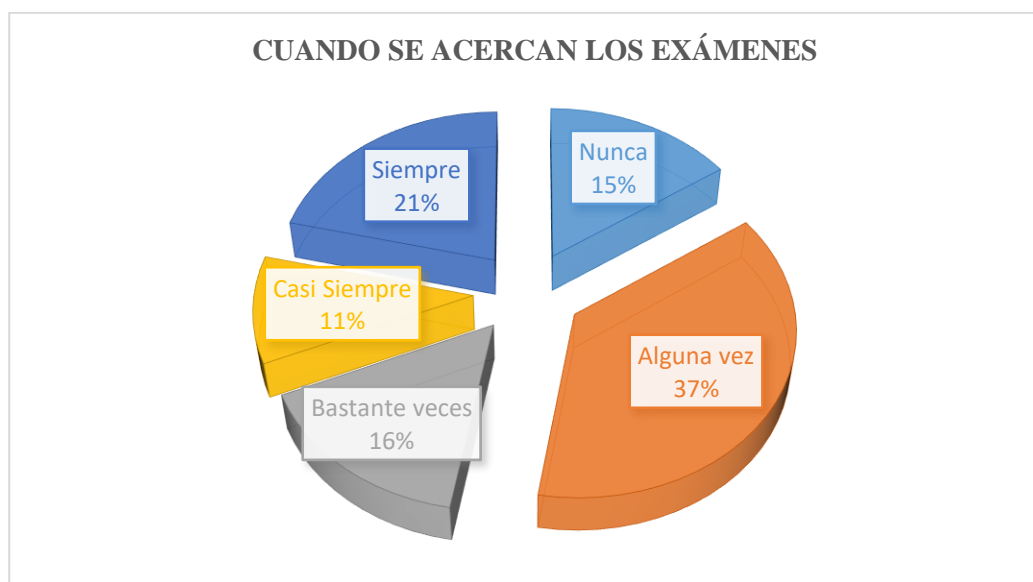


Figura 26. Cuando se acercan los exámenes

El Factor 7 que refiere a la Carencia de valor de los contenidos hace alusión al estrés percibido por los estudiantes cuando las asignaturas no cumplen con las expectativas que tenían sobre estas, cuando tienen escaso interés en ellas, no reflejan utilidad futura o son poco prácticas para el tipo de carrera que cursan. Los resultados del instrumento son descritos en la Tabla 24.

Tabla 24. Carencia de valor de los contenidos

....Me pongo nervioso o me inquieto...	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Casi Siempre	Siempre
Las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas	131 (53%)	81 (33%)	13 (5%)	11 (4%)	13 (5%)
Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés	143 (58%)	72 (29%)	18 (7%)	8 (3%)	6 (3%)
Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura	163 (66%)	42 (17%)	10 (4%)	10 (4%)	21 (9%)
Las clases a las que asisto son poco prácticas	142 (57%)	77 (31%)	17 (7%)	7 (3%)	4 (2%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora julio 2016

A pesar de que los resultados relativos son bajos, se describen aquellos que reflejaron condiciones de estrés al responder sus opiniones bajo las categorías de siempre, casi siempre o bastantes veces. Según los estudiantes, el 14% sufrieron algún nivel de estrés con asignaturas que tienen poco que ver con sus expectativas, asimismo, 13% considera sentirse inquieto en aquellas materias que les resultan de un escaso interés. Un 17% destacaba su incomodidad dado que lo estudiado tiene una escasa utilidad futura, mientras que un 12% manifiesta nerviosismo cuando las materias poseen poco pragmatismo de lo estudiado. En términos generales, la carencia de valor de los contenidos de las asignaturas no es una variable que causara estrés a un número relevante de los encuestados.

El factor 8, alusivo a las dificultades en la participación es el último factor de análisis para identificar las razones que generan estrés en los estudiantes. En éste se evalúa el grado de afectación cuando se limita la posibilidad de emitir una opinión sobre la metodología de enseñanza, los procedimientos de evaluación y la dificultad de planificar trabajos, tareas o actividades que resulten más agradables para los estudiantes.

La Tabla No. 25, muestra los resultados del instrumento, se destaca que 30% manifiesta estrés relacionado con la imposibilidad de dar sus opiniones sobre la metodología de enseñanza, un porcentaje similar de 38% manifiesta nerviosismo al no disponer de posibilidades de opinar sobre los métodos de evaluación de las asignaturas. El instrumento concluye la II Parte al destacar que el 80% de los estudiantes se sienten nerviosos o inquietos porque no están en capacidad de plantear los trabajos, tareas o actividades como les gustaría.

Tabla 25. Dificultades de participación

....Me pongo nervioso o me inquieto...	Nunca	Alguna vez	Bastante s veces	Casi Siempre	Siempre
Porque no tengo disponibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudio.	93 (37%)	82 (32.8%)	55 (22%)	10(4%)	10 (4%)
Porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas.	101(40%)	54(21.6%)	40 (16%)	40(16%)	15(6%)
Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría.	25 (10%)	25 (10%)	80(32%)	80(32%)	40(16%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora, julio 2016

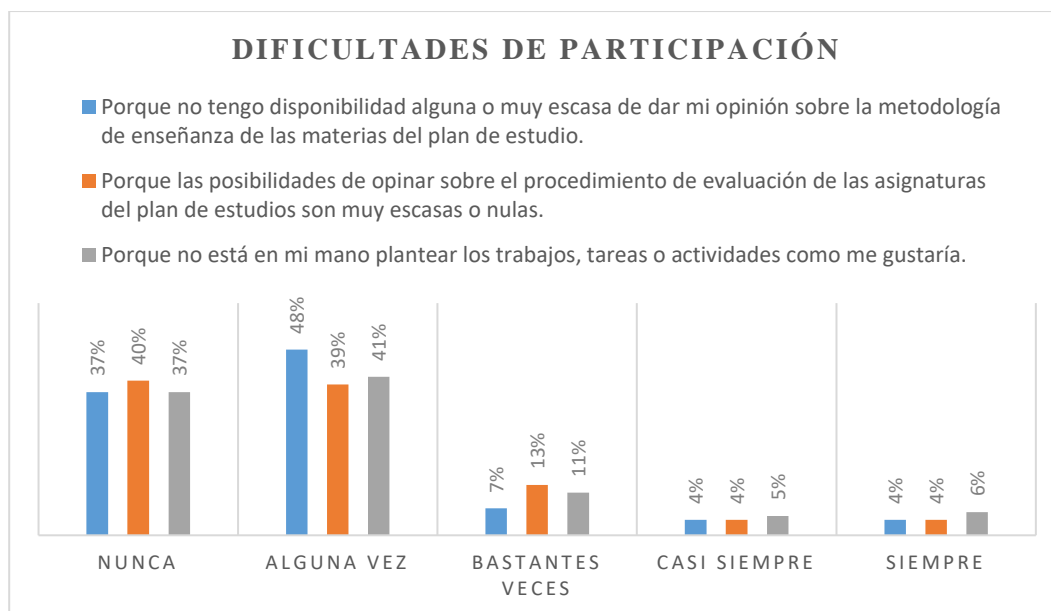


Figura. No.27 Dificultades de participación

En términos generales, la evaluación de los factores que forman parte de la escala de los estresores académicos percibidos (González-Cabanach, 2011) muestran unos patrones promedio por cada uno de los factores estudiados. Para todos los casos, los resultados en la escala con la categoría de nunca o alguna vez se ponen nerviosos o inquietos los estudiantes ante las diferentes interrogantes representan de forma acumulada el 60% o un porcentaje mayor, en todos los factores. Esto supone que un porcentaje del 40% en promedio, que manifiesta condiciones de estrés para todas o la mayoría de las categorías, por lo que se identificó cuáles son las características que poseen estos individuos con respecto a sus condiciones de estrés y se exploró a profundidad en el método cualitativo y luego se cruzaron los resultados.

5.3 Resultado de Inventario de Estrategias de Afrontamiento

La utilización del Inventario Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Torbin, Holroyd, Reynolds y Kigal 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006). Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador; El propósito fue encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a dichos problemas.

El instrumento propone un conjunto de enunciados (reactivos), clasifica los resultados de los encuestados en base a la escala “en absoluto, un poco, bastante, mucho y totalmente” y se categorizan en los ocho grupos que se mencionan a continuación:

- Estrategia 1: Resolución de problemas
- Estrategia 2: Autocrítica
- Estrategia 3: Expresión emocional
- Estrategia 4: Pensamiento desiderativo
- Estrategia 5: Apoyo social
- Estrategia 6: Reestructuración cognitiva
- Estrategia 7: Evitación de problemas
- Estrategia 8: Retirada social

Resolución de problemas.

La Estrategia 1, resolución de problemas, describe cómo el estudiante hace frente ante las dificultades del problema, su esfuerzo y enfrentamiento a la situación, y la postura ante los objetivos. En la Tabla 25 se presentan los detalles de las respuestas de los encuestados.

Tabla 26. Resolución de problemas

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Hice hasta lo imposible para resolver el problema	28 (11%)	31 (12%)	50 (20%)	69 (28%)	71 (29%)
Me esforcé para resolver los problemas de la situación	33 (13%)	41 (16%)	47 (19%)	35 (14%)	94 (38%)
Hice frente al problema	28 (11%)	20 (8%)	35 (14%)	42 (17%)	119 (48%)
Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y trate con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	29 (11%)	33 (13%)	41 (16%)	53 (21%)	93 (37%)
Mantuve mi postura y luché por lo que quería	31 (12%)	25 (10%)	36 (14%)	45 (18%)	109 (44%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora, julio 2016

La figura 31. Presenta los resultados consolidados de los estudiantes. Con respecto a esta estrategia, la mayor proporción de ellos señalaron que realizaban todos sus esfuerzos para afrontar y resolver sus problemas al responder mucho y totalmente.

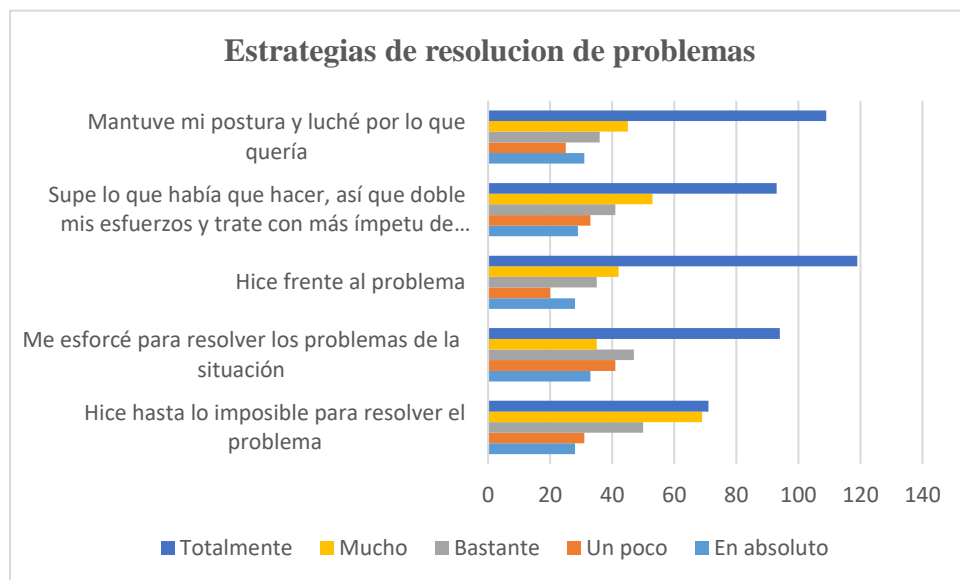


Figura No. 28. Estrategias de resolución de problemas

Autocrítica.

La estrategia de autocrítica hace alusión a la autoevaluarse

En la Tabla 27. Se presenta la distribución de los resultados en relación con este apartado

Tabla 27. Autocrítica

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Me culpé a mis mismo	92 (37%)	90 (36%)	21 (8%)	21 (8%)	24 (9%)
Me di cuenta de que era personalmente culpable de mis dificultades y me lo reproché	92 (37%)	76 (30%)	32 (13%)	17 (7%)	31 (12%)
Me critiqué por lo ocurrido	87 (35%)	96 (38%)	27 (11%)	18 (7%)	20 (8%)
Me recriminé por permitir que esto ocurrirá	107 (43%)	81 (32%)	16 (6%)	23 (9%)	19 (7%)
Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	97 (39%)	76 (30%)	23 (9%)	20 (8%)	30 (12%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora, julio 2016

La figura No.29 Se presenta los resultados sintetizados de esta estrategia, vale la pena subrayar que la mayoría hacen poco uso de esta estrategia.

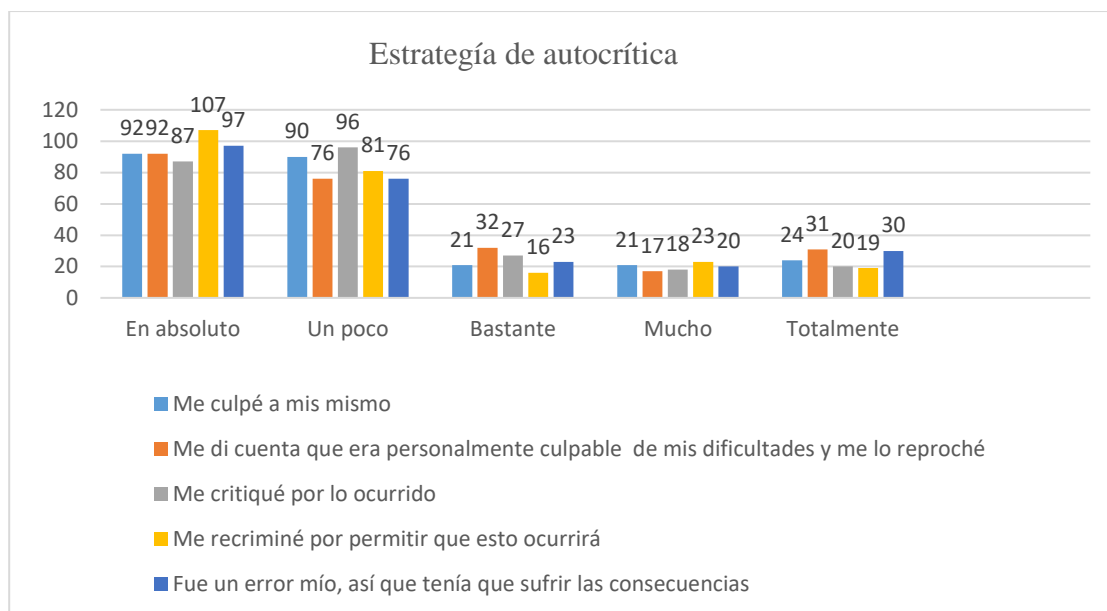


Figura 29. Estrategia de Autocrítica

Expresión emocional.

Esta estrategia se refiere a las estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés. En la siguiente tabla se puede encontrar como se comportó la muestra en este ámbito.

Tabla 28. Expresión emocional

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.	51 (20%)	72 (29%)	31 (12%)	30 (12%)	66 (26%)
Expresé mis emociones, lo que sentía.	49 (19%)	73 (29%)	29 (11%)	33 (13%)	64 (25%)
Analicé mis sentimientos y simplemente lo dejé salir.	51 (20%)	70 (28%)	32 (13%)	38 (15%)	59 (23%)
Dejé desahogar mis emociones.	47 (19%)	79 (31%)	30 (12%)	36 (14%)	55 (22%)
Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron.	55 (22%)	84 (33%)	28 (11%)	29 (11%)	53 (21%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora, julio 2016

A continuación, se muestran de modo gráfico los resultados de esta estrategia de afrontamiento, se puede mencionar que existe mayor predominancia por las categorías de bastante, mucho y totalmente, especialmente en los reactivos que abordan la expresión emocional para reducir el estrés (50%) y el análisis de los sentimientos (51%), como se puede observar por los porcentajes no se puede ser determinantes para concluir que es la estrategia preferida por los estudiantes, sin embargo, da indicadores para futuras investigaciones (Ver figura 30).

Estrategias de Afrontamiento -expresión emocional

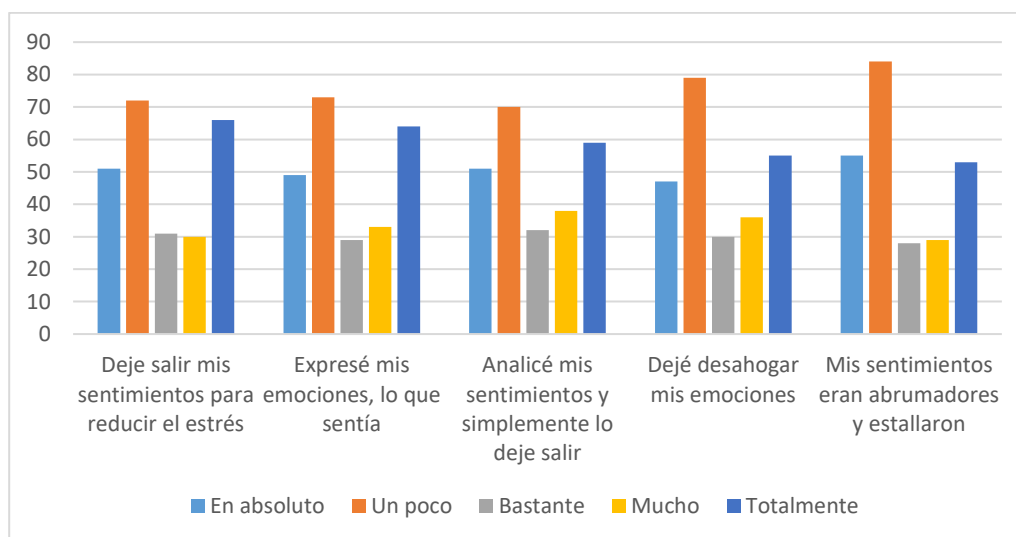


Figura No. 30. Estrategia de afrontamiento -Expresión emocional

Pensamiento desiderativo.

Esta estrategia se refiere a: Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante. En la tabla 28 se pueden encontrar los resultados de este ámbito.

Tabla 29. Pensamiento desiderativo

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Deseé que la situación nunca hubiera empezado	59 (23%)	54 (21%)	21 (8%)	29 (11%)	82 (33%)
Deseé que la situación no existiera o que alguna manera terminase	52 (21%)	48 (19%)	29 (11%)	32 (13%)	87 (35%)
Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	57 (23%)	42 (17%)	22 (9%)	31 (12%)	95 (38%)
Deseé poder cambiar lo que había sucedido	48 (19%)	45 (18%)	20 (8%)	43 (17%)	93 (37%)
Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	43 (17%)	42 (17%)	22 (9%)	51 (20%)	87 (35%)

Fuente: instrumento aplicado por investigadora, julio 2016

Se puede decir que al agrupar las categorías de bastante, mucho y totalmente, se obtiene una mayor preferencia por el uso de esta estrategia de afrontamiento, como ejemplo se puede decir que el primer reactivo relacionado con desear que la situación no hubiese comenzado tuvo una ocurrencia de 52%, el 59% alude al desear que la situación no existiera, el 59% a desear no encontrarse en esa situación, el 62% a desear poder cambiar lo que había sucedido y el 64% a imaginar que las cosas podrían ser diferentes; cómo se puede ver el pensamiento desiderativo es una de las estrategias que más utilizan los participantes de este estudio, lo cual se puede constatar en la figura 31.

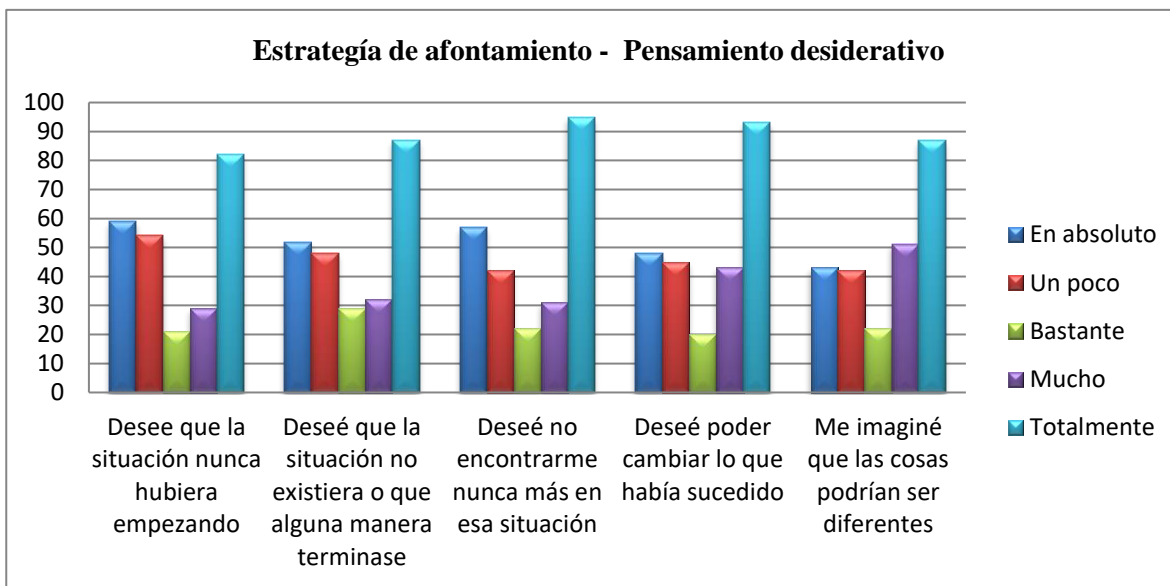


Figura No. 31. Estrategía de afrontamiento - Pensamiento desiderativo

Apoyo social.

Esta estrategia se refiere a: Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional. se pueden encontrar los resultados de este ámbito. Ver tabla 29

Tabla 30. Apoyo social

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Encontré a alguien que escuchó mis problemas	47 (19%)	41 (16%)	20 (8%)	29 (11%)	110 (44%)
Hablé con una persona de confianza	50 (20%)	34 (13%)	29 (11%)	29 (11%)	107 (43%)
Dejé que mis amigos me echaran una mano	57 (23%)	55 (22%)	25 (10%)	29 (11%)	83 (33%)
Pasé algún tiempo con mis amigos	54 (21%)	62 (25%)	33 (13%)	32 (13%)	68 (27%)
Pedí consejo a un amigo o familiar al respecto	39 (15%)	41 (16%)	30 (12%)	36 (14%)	104 (41%)

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora, julio 2016

En el ámbito del apoyo social se encontró que la mayoría tendía a elegir las categorías de bastante, mucho y totalmente, con porcentajes por arriba del 50%, específicamente, en el primer reactivo hubo un 63% de sujetos, en el segundo 65%, en el tercero 54%, en el cuarto 53% y en el último 67%, se puede ver este como el más favorecido, que alude a solicitar consejo de familiares o amigos. Como se puede observar en la figura 32, esta categoría es un elemento importante para afrontar los retos vitales a los que se enfrentan los participantes.

Estrategia de Apoyo social.

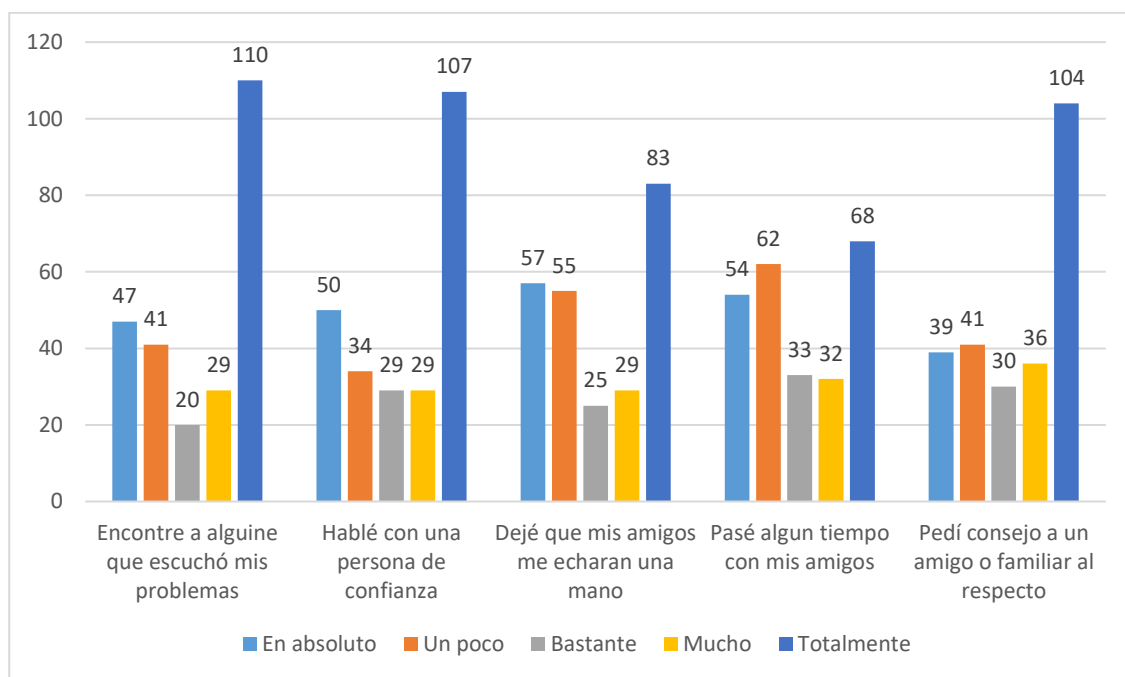


Figura No. 32. Estrategia de Apoyo social

Reestructuración cognitiva.

La Estrategia referida a la reestructuración cognitiva, describe las estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante. En la Tabla 30, se presentan las respuestas de los encuestados.

Tabla 31. Reestructuración cognitiva

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	30 (12%)	44 (17%)	29 (11%)	37 (15%)	108 (43%)
Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	37 (15%)	73 (29%)	43 (17%)	35 (14%)	62 (25%)
Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	36 (14%)	72 (29%)	50 (20%)	34 (13%)	52 (21%)
Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	34 (13%)	80 (32%)	37 (15%)	39 (15%)	60 (24%)
Me fijé en el lado bueno de las cosas	37 (15%)	58 (23%)	34 (13%)	34 (13%)	85 (34%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora, julio 2016

Como se puede observar en la tabla 30 y en la figura 36 existe una importante prevalencia de las categorías bastante, mucho y totalmente para esta estrategia de afrontamiento, los porcentajes al sumar estas categorías van del 54% al 69%, este último corresponde al reactivo que explora el repaso de un problema en múltiples ocasiones para finalizar con un cambio de percepción. Entonces, se puede mencionar que la reestructuración cognitiva es una estrategia de afrontamiento regularmente utilizada por los alumnos que han constituido la muestra del presente estudio.

Estrategias de reestructuración cognitiva

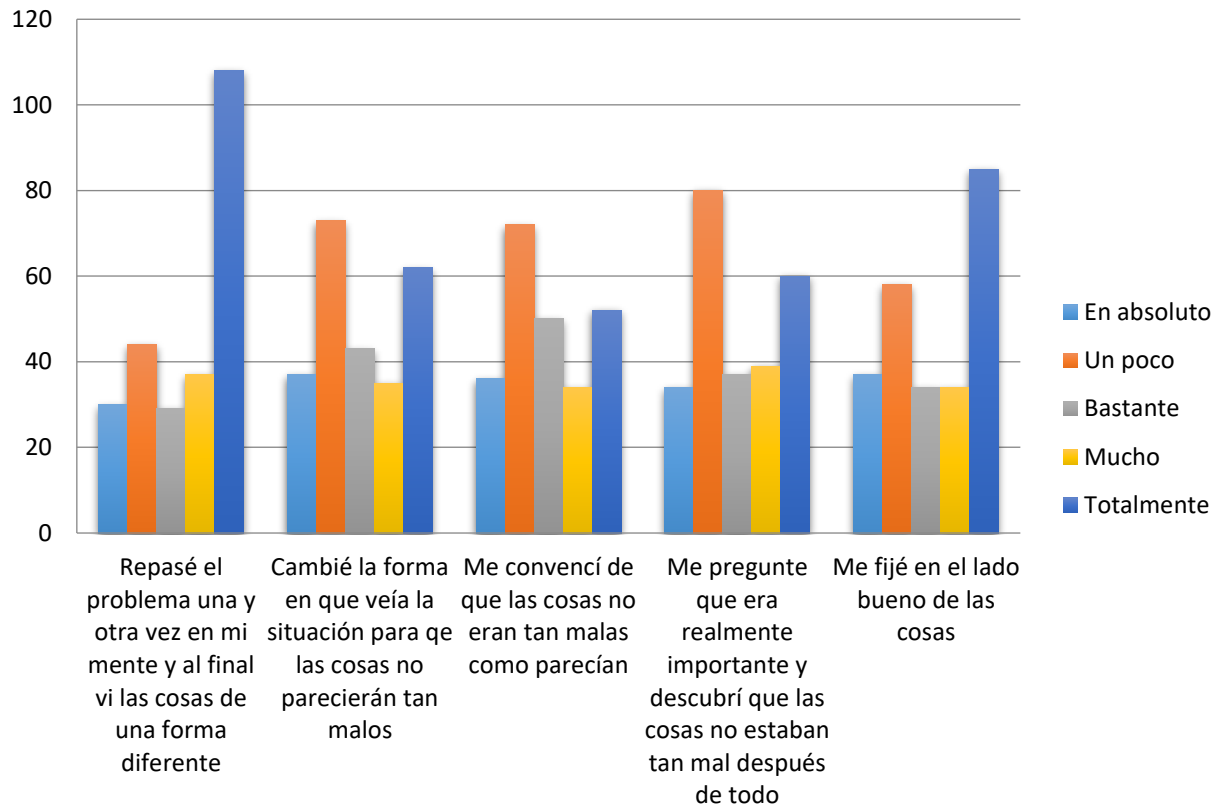


Figura No. 33. Estrategia de reestructuración cognitiva

Evitación de problemas.

Este elemento del instrumento indica las estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante. Los resultados de la muestra se pueden observar en la tabla 31 que se muestra a continuación:

Tabla 32. Evitación de problemas

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
No deje que me afectara; evite pensar en ello demasiado	43 (17%)	67 (27%)	43 (17%)	35 (14%)	60 (24%)
Trate de olvidar por completo el asunto	42 (17%)	79 (31%)	35 (14%)	37 (15%)	56 (22%)
Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más	45 (18%)	77 (31%)	31 (12%)	41 (16%)	49 (19%)
Me comporté como si nada hubiera pasado	56 (22%)	71 (28%)	36 (14%)	36 (14%)	50 (20%)
Evité pensar o hacer nada	59 (23%)	82 (33%)	25 (10%)	35 (14%)	46 (18%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora, julio 2016

En cuanto a esta estrategia, se puede mencionar que 53% de los estudiantes, hacen uso de ella en el reactivo que menciona evitar pensar en el problema y el 51% de la muestra menciona intentar olvidar por completo el asunto, particularmente en las categorías bastante, mucho y totalmente. Esto se puede observar gráficamente en la figura 34, que se muestra a continuación:

Estrategia evitación de problemas

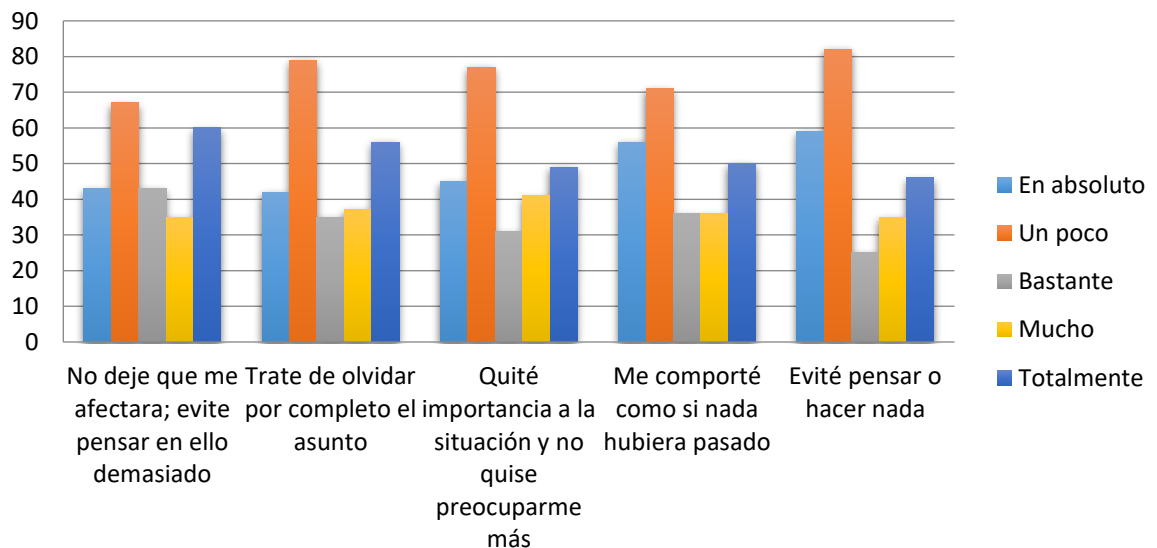


Figura No. 34. Estrategia de evitación de problemas

Retirada social.

La retirada social se refiere a la estrategia de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante los resultados se pueden observar en la tabla 29.

Tabla 33. Retirada social

Estrategias	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Pase algún tiempo solo	81(32%)	72 (29%)	22 (9%)	22 (9%)	50 (20%)
Evité estar con gente	98(39%)	76 (30%)	21 (8%)	20 (8%)	35 (14%)
Oculté lo que pensaba o sentía	83(33%)	82 (33%)	14 (5%)	20 (8%)	51 (20%)
No dejé que nadie supiera como me sentía	73(29%)	86 (34%)	26 (10%)	24 (9%)	40 (16%)
Trate de ocultar mis sentimientos	75(30%)	84 (33%)	24 (9%)	20 (8%)	46 (18%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora, julio 2016

En cuanto a esta estrategia de afrontamiento se puede decir que es menos usual que las otras, ya que, en su mayoría, los participantes consideran hacer uso de la retirada social nunca o en pocas ocasiones, esto se puede observar en la figura No 35.

Estrategia de retirada social

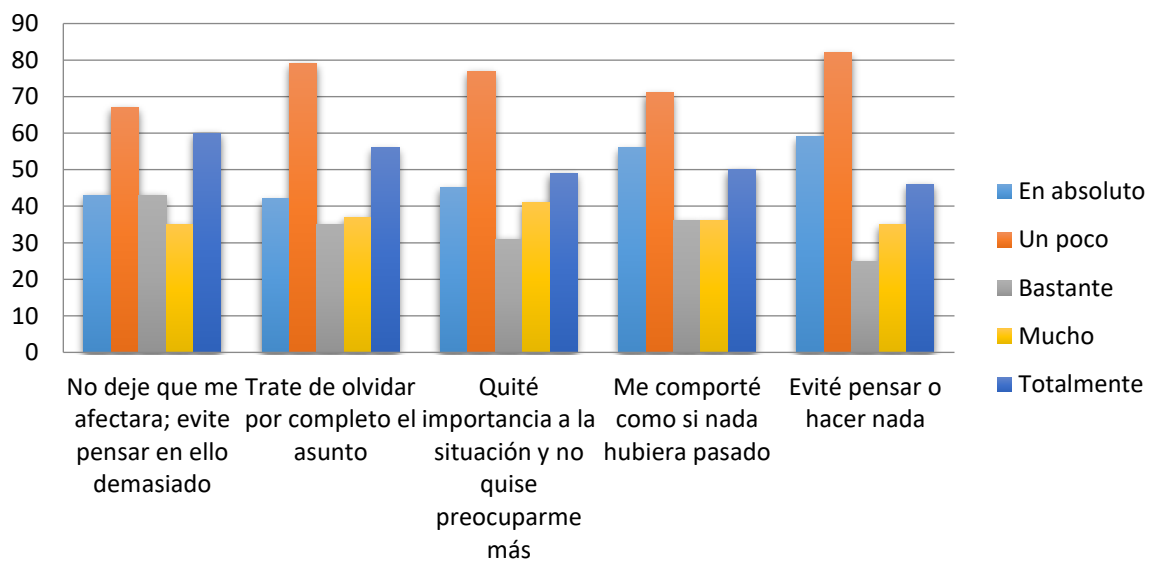


Figura No. 35. Estrategia de retirada social

5.4 Resultado de Escala breve de Resiliencia

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir con una proyección hacia el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

Se incorporó el instrumento, denominado “Escala breve de resiliencia: habilidad para sobreponerse” con el objetivo de conocer la percepción de los estudiantes ante situaciones difíciles. El instrumento consta de 6 ítems y las respuestas se encontraban establecidas bajo una escala tipo Likert de cinco puntos que van del Completamente en desacuerdo (1) al completamente de acuerdo (5), toma como puntos medios las categorías En desacuerdo (2), Neutral (3) y De acuerdo (4), El registro de las respuestas otorgadas por los sujetos de acuerdo con cada pregunta se presenta en la tabla No 34

Tabla 34. Escala Breve de Resiliencia

	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Completamente de acuerdo
Tiendo a recuperarme rápidamente después de tiempo difíciles	17 (7%)	17 (7%)	56 (22%)	70 (28%)	83 (33%)
Me es difícil resolver situaciones o un evento estresante	30 (12%)	60 (24%)	68 (27%)	50 (20%)	36 (14%)
No me toma mucho tiempo recuperarme de una situación o evento estresante	26 (10%)	36 (14%)	61 (24%)	78 (31%)	44 (17%)
Me he difícil recuperarme rápidamente cuando algo mal sucede	37 (15%)	74 (29%)	48 (19%)	46 (18%)	38 (15%)
Usualmente me recupero de momentos difíciles con muy poca dificultad	23 (9%)	38 (15%)	69 (27%)	69 (27%)	45 (18%)
Tiendo a tomar mucho tiempo para recuperarme de momento difíciles y reordenar mi vida	57 (23%)	62 (25%)	54 (21%)	38 (15%)	34 (13%)

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora octubre 2016

Al preguntar a los participantes sobre la capacidad de recuperarse rápidamente después de tiempos difíciles, el 61% se encontraba de acuerdo y completamente de acuerdo con una rápida recuperación. Un 22% mostró una capacidad neutral en su proceso de recuperación, mientras que el 14% restante estaban en desacuerdo con su capacidad de rápida recuperación.

Con respecto a la capacidad de resolver situaciones o eventos estresantes, el 34% estaban de acuerdo o completamente de acuerdo con esta dificultad, mientras que el 27% resultan individuos que son adaptables (neutral) ante el nivel de estrés enfrentado. Un 36% de los

estudiantes han indicado que están en desacuerdo con esta dificultad lo que sugiere que éstos son más resilientes frente a entornos de alta presión.

Ante condiciones de dificultad o eventos estresantes se visualiza que el 48% de los encuestados señaló que están de acuerdo en que no les toma mucho tiempo recuperarse, frente a un 24% que es neutral ante dicha situación y su nivel de recuperación depende al grado de afectación del evento. Por el otro lado, un 25% señaló que están en desacuerdo y les toma más tiempo del promedio para poder hacer frente ante la recuperación de los individuos.

5.5. Prueba de Hipótesis

La prueba de hipótesis es una regla que especifica si se puede aceptar o rechazar una afirmación acerca de una población, dependiendo de la evidencia por una muestra de datos.

En este estudio se plantearon dos hipótesis con la población de 250 estudiantes de la carrera de Tecnólogo en enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador.

1. Correlación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento
2. Correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia

Primera Hipótesis

Correlación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento

Ho: No existe correlación entre el estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería.

Ha: Existe correlación entre el estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de IEPROES.

Para evaluar si existe o no correlación entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento definimos:

Variable Independiente: Estrés percibido.

Variable Dependiente: Las Estrategias de Afrontamiento.

X_i: Estrés percibido	Y_i: Estrategias de afrontamiento
Deficiencias Metodológicas del profesor	Resolución de problemas
Sobrecarga académica del estudiante	Autocrítica
Creencias sobre el rendimiento académico	Expresión emocional
Intervenciones en público	Pensamiento desiderativo
Clima social negativo	Apoyo social
Exámenes	Re-estructuración cognitiva
Creencias de valor de los contenidos	Evitación de problemas
Dificultades de participación	Retirada social

Fuente: Elaboración propia

5.6 Correlaciones entre Estrés percibido y Estrategia de Afrontamiento

Correlaciones entre Estrés percibido y Estrategia de Afrontamiento									
	Estrés- percibido	Resolución de problemas	Autocrítica	Expresión emocional	Pensamiento desiderativo	Apoyo Social	Re- estructuración cognitiva	Evitación de problemas	Retirada Social
Estrés- percibido	1								
Resolución de problemas	-.004	1							
Autocrítica	.316	.151	1						
Expresión emocional	.007	.307	.169	1					
Pensamiento desiderativo	.232	.286	.405	.199	1				
Apoyo Social	.025	.308	.143	.464	.288	1			
Re- estructuración cognitiva	.041	.457	.153	.355	.271	.459	1		
Evitación de problemas	.024	.323	.095	.338	.183	.355	.517	1	
Retirada Social	.271	.147	.359	.230	.273	.131	.263	.212	1

Fuente: Instrumento aplicado por la investigadora

El estrés percibido correlaciona de manera significativa y positiva con autocrítica ($r = 0.316$), pensamiento desiderativo ($r = 0.232$) y retirada social ($r = 0.271$).

Se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple. Consiste en que a partir las variables que resultaron significativas (estrategias de afrontamiento) permita predecir el estrés percibido de los estudiantes.

Criterio	Predictores	R	R ²	B	t	P
Estrés Percibido	Autocrítica	0.369	0.136	0.163	3.206	0.063
	Pensamiento desiderativo			0.057	1.508	0.018
	Retirada Social			0.105	2.588	0.025

Fuente elaboración propia 2019

Resultado que la estrategia de afrontamiento que más predice el estrés es Pensamiento desiderativo y Retirada Social al compararla con el nivel de significancia de 0.05.

Segunda Hipótesis

Correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia.

Ho: No existe correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia.

Ha: Existe correlación entre el estrés académico percibido y la resiliencia.

Xi: Estrés percibido	Yi: Escala de Resiliencia
Deficiencia Metodológicas del professor	Tiendo a recuperarme rápidamente después de tiempos difíciles
Sobrecarga académica del estudiante	Me es difícil resolver situaciones o eventos estresantes
Creencias sobre el rendimiento académico	No me toma mucho tiempo recuperarme de una situación o un evento estresante
Intervenciones en Público	Me es difícil recuperarme rápidamente cuando algo malo sucede
Clima social negative	Usualmente me recupero de momentos difíciles con muy poca dificultad
Exámenes	Tiendo a tomar mucho tiempo para recuperarme de momentos difíciles y reordenar mi vida.
Creencias de valor de los contenidos	
Dificultades de participación	

Fuente: Elaboración propia 2019

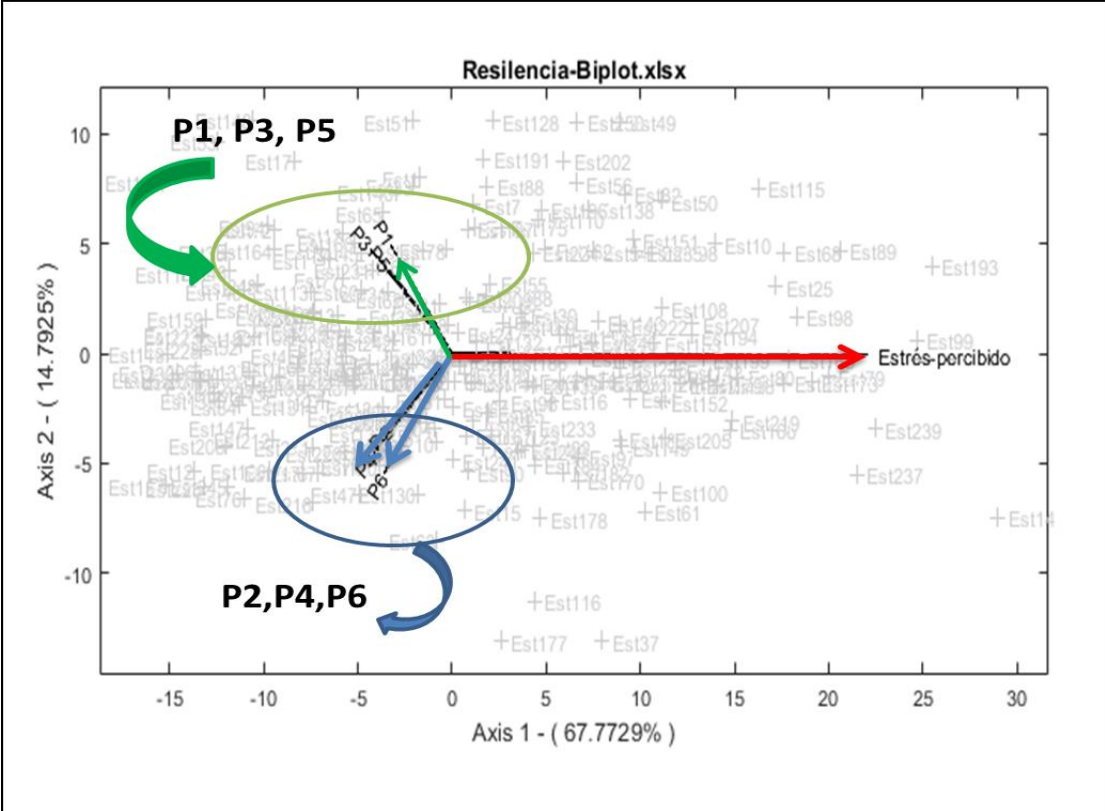
Correlaciones de estrés percibido y Resiliencia

	Estrés-percibido	P1	P2	P3	P4	P5	P6
Estrés-percibido	1						
P1	.077	1					
P2	.049	.170**	1				
P3	-.058	.582**	.120	1			
P4	-.018	.087	.484**	.124	1		
P5	.057	.503**	.200**	.485**	.172**	1	
P6	.029	.066	.458**	.071	.547**	.089	1

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

De acuerdo con los resultados obtenidos; no existe correlación entre el estrés percibido y la resiliencia.

Gráficamente vemos como ninguna escala de la resiliencia se correlaciona con el estrés percibido.



5.7. Proceso y resultado del método cualitativo

Con el objetivo de explorar a los estudiantes a profundidad, sobre las situaciones que causan estrés, les hacen sentirse mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella en su vida cotidiana, se hizo uso de la segunda parte del cuestionario ‘‘ Inventario de estrategias de afrontamiento (Tobin y otros 1989 y adaptación de Cano Rodríguez 2006), el estudio se abordó desde el marco metodológico cualitativo, con alcance descriptivo de las situaciones que provocaban estrés en los estudiantes (250) matriculados en la carrera de Tecnólogo en enfermería del Instituto Especializado de Profesionales de la Salud de El Salvador (IEPROES). Para realizar el proceso de análisis de contenido se tomó como referencia el proceso propuesto por Andreu (2001) basado en Bardin (1996) y Hostil (1969) mismo que se describe por una serie de pasos:

5.8. Pasos para estudio cualitativo

1. Se definió el tema de análisis, en este caso situaciones que causan estrés, que la hace sentir mal o cuesta mucho enfrentarse a ella.
2. Se determinaron las unidades de registro con posibilidad de analizarlas de forma aislada que en este estudio fueron enunciados cortos denominados argumentos.
3. Se determinaron las reglas de codificación para describir el contenido de los argumentos:
4. Se detectaron las unidades y segmentos significativos que resultó en un inventario de argumentos o que logro obtener un primer filtro
5. Se desarrolló un esquema de categorización y palabra clave códigos, que se utilizaron para clasificar y organizar los argumentos.
6. Se buscaron los patrones argumentativos para definir cada categoría.
 - a. Se determinó el sistema de categorías.

7. Se definieron las diferentes categorías encontradas para cada dimensión de las situaciones estresantes
 - a. Fiabilidad del sistema de categorías
 - b. Para finalizar el proceso de análisis de contenidos se realizó lo que Bardin (1996) denomina inferencias, que en este caso fue identificar las situaciones estresantes.
8. Posterior al análisis de contenido se obtuvo la frecuencia de argumentos, que permite conocer el peso argumentativo para la definición de las situaciones que le causan estrés.

Desarrollo del análisis de contenido, para el cual se siguió el siguiente proceso:

5.9 Proceso de etiquetación y categorías

Etiqueta: Se codificaron los instrumentos de 1 al 250 (100% de la población de estudiantes de Tercer año de tecnólogo en enfermería de IEPROES).

Categorías

Se definieron las categorías y luego se describieron y se obtuvieron los pesos categoriales y luego se realizó una recategorización.

Luego se hizo la descripción de:

Estructura

- c) Identifica
- d) No identifica

Problemática

- 1.- No identifica
- 2.- Económicos
- 3.- Familiar
- 4.- Salud
- 5.- Escolar
- 6.- Pares
- 7.- Pareja
- 8.- Estrategias Docentes
- 9.- Practica
- 10.- Institución
- 11.- Contexto

Estrategias de Afrontamiento

- 1.- No identifica
- 2.- Resolución de problemas
- 3.- Autocritica
- 4.- Expresión Emocional
- 5.- Pensamiento Desiderativo
- 6.- Apoyo social
- 7.- Reestructuración cognitiva
- 8.- Evitación
- 9.- Retirada social

10.- Religión

Elementos de apoyo

1.- No identifica

2.- Familiar

3.- Amigos

4.- Docentes

5.- Pares

6.- Institución

7.- Religión

8.-Profesionales

9.- Pareja

La Profundidad de la descripción de los elementos de apoyo

0: No profundiza

1-2: Poco profundo

3: Medio

4: Profundo

Descripción Problemática

0: No hay detalle

1: Poco detallado

2: Detallado

3: Concreto

5.10 Definición de Categorías:

A partir del análisis de contenido se definieron las siguientes categorías.

ECONÓMICA: Argumentos que hacen referencia a la falta de recursos económicos, asuntos relacionados a la manutención y el estudio y que afectan directamente en la vida cotidiana de los sujetos.

FAMILIA: Argumentos que citan la convivencia familiar presentes en su vida cotidiana, como elemento problemático.

SALUD: Argumentos que aluden a problemáticas relacionadas con enfermedades y padecimientos.

ESCOLAR: Argumentos que engloban aspectos relacionados con el rendimiento y aprovechamiento.

PARES: Argumentos que hacen alusión a problemáticas relacionadas con los compañeros de la escuela.

PAREJA: Argumentos que hacen alusión a problemáticas relacionadas con la convivencia, y formación de parejas sentimentales.

ESTRATEGIAS DOCENTES: Argumentos que abordan las prácticas y planificaciones de los docentes como elemento problemático.

PRACTICA: Argumentos que comprenden los aspectos prácticos ligados al proceso de aprendizaje como elemento generador de estrés.

INSTITUCIÓN: Argumentos que refieren aspectos de políticas y prácticas institucionales como elemento problemático.

CONTEXTO: Argumentos que mencionan aspectos relacionados con la infraestructura, seguridad y recursos del contexto cercano del sujeto como elementos generadores de estrés.

5.11. Resultados del análisis de contenido

Los argumentos obtenidos por los participantes fueron analizados y organizados en grandes categorías de acuerdo con su contenido, se analizó la frecuencia de cada una de estas categorías en la población estudiada, se resalta ellas no son totalmente excluyentes, por lo tanto, el contenido de la respuesta de un sujeto puede comprender varias categorías. Debido a lo anterior cada categoría individual se contrastó con la población total con la finalidad de representar en qué porcentaje de dicha población fue mencionado ese elemento.

Problemáticas.

Mediante el análisis de las respuestas otorgadas por los sujetos se observó que la mayor parte de los sujetos identificaron más de una problemática al ser la descripción de dos problemáticas la que mostró mayor incidencia (50.62%).

El aspecto escolar fue referido como el más problemático dentro de la muestra evaluada al ser referido por el 77.66% de los sujetos, no obstante, se observó también una considerable incidencia de problemáticas relacionadas a aspectos económicos (29.12%), familiares (26.21%), estrategias docentes (26.21) y de pares (19.41%). Ver figura 36

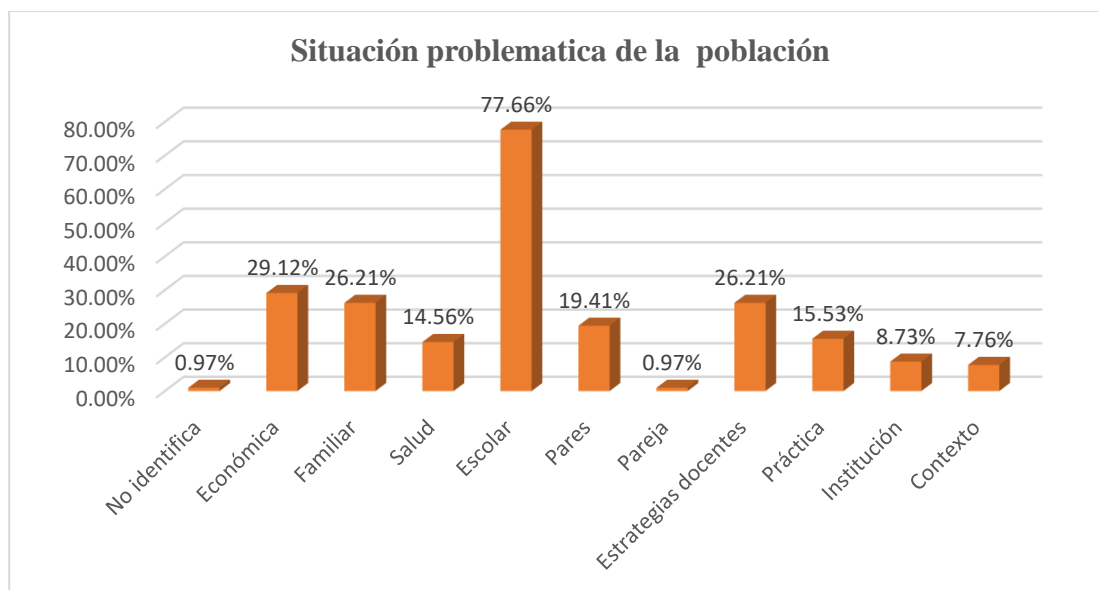


Figura No 36. Situación problemática de la población

Algunos ejemplos de los argumentos de los estudiantes

“En este momento desde que inicio el ciclo he tenido algunas dificultades que me ponen tensa, me estresan y me hacen sentir mal y sentirme menos, es el aspecto económico y claro eso hace andar incomodo, pero con fe se supera.....Del lado académico hay una materia que la verdad me gusta, pero como la imparte la docente no me agrada y hace que yo pierda el interés.....pero tome la decisión como me gusta no mostraré desinterés, por mis medios la estoy estudiando y pido ayuda para comprender y mejorar las calificaciones.”(MGGJ 2016)

“En la mayoría de los casos las situaciones más estresantes por las que paso es la parte económica, ya que vivo solo con mi madre y cubre el 80% de los gastos, mi padre solo nos brinda \$50.00 mensuales y lo ocupamos para la cuota mensual, yo quisiera ayudarla de alguna forma, pero me siento de manos atadas cuando ella dice “ estudie que es la mejor herencia que yo le puedo dejar a usted y sus hermanos” (AACA 2016)

Estrategias.

Respecto a las estrategias resalta el escaso reconocimiento de estrategias de afrontamiento en los estudiantes (64.61%), entre las estrategias utilizadas por los participantes que utilizan estrategias de afrontamiento,

resaltaron la resolución de conflictos (20.16%), el apoyo social (18.52%) y la reestructuración cognitiva (14.81%) como las más mencionadas por los participantes. Entre las menos utilizadas se observaron la autocrítica (1.23%) y la expresión emocional (1.65%).

Cabe resaltar que se observó el uso de la religión en un reducido grupo de participantes, que hacen uso de ella como medio exclusivo de afrontamiento (2.88%) o mencionándola como complemento de una estrategia de afrontamiento (9.05%).

Elementos de apoyo.

La mayor parte de los participantes de este estudio no mencionaron la presencia de algún elemento de apoyo (64.61%); otro grupo refirió la presencia de algún elemento de apoyo (30.04%) mientras que un mínimo porcentaje indico la presencia de 2 o más apoyos percibidos (5.35%).

Entre los elementos de apoyo más expresados resaltaron las redes familiares (10.70%) e institucionales (6.58%); del mismo modo se observó la religión como un aspecto relevante en el apoyo durante problemáticas (11.52%).

5.12. Resultados de análisis de contenido por sede y regionales

Se realizó un análisis más específico sobre las frecuencias de problemáticas, estrategias y elementos de apoyo con la intención de indagar de manera particular respecto a la sede y región estudiada para luego hacer una triangulación de los resultados

Sede de San Salvador

Problemáticas

Todos los sujetos de esta región indican la presencia de al menos una problemática que genere estrés, la más mencionada se relaciona con su aprovechamiento o rendimiento escolar (89.65%); sin embargo, también se mencionan aspectos económicos (89.00%), familiares (29.09%), entre pares (34.48%) y estrategias docentes (24.23%).

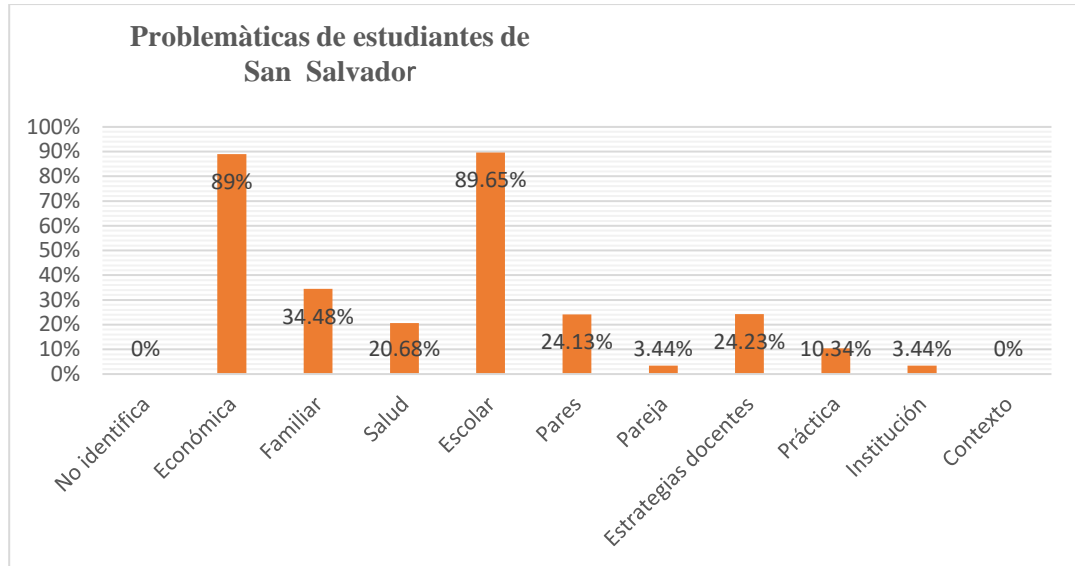


Figura No 37. Problemáticas de estudiantes de San Salvador

Estrategias

No se aludieron estrategias o medios de afrontamiento en un elevado porcentaje poblacional (45.45%). Dentro de los sujetos que refirieron el uso de al menos una estrategia resaltan el apoyo social (21.82%), la reestructuración cognitiva (21.82%) y la resolución de conflictos (20%), la religión no fue un aspecto altamente mencionado como apoyo (5.45%), mientras que el pensamiento desiderativo y la expresión emocional no fueron atribuidas como una estrategia de resolución de conflictos.

Elementos de apoyo

Los estudiantes de la capital no citan algún elemento de apoyo en la resolución de problemáticas (65.45%), entre los que mencionan al menos un elemento de apoyo se observa a la familia auxiliar principal (10.91%) al igual que el uso de la religión (9.09%) y apoyos institucionales (7.27%); no se menciona pares y pareja como elementos que permitan sobrellevar situaciones complicadas.

Regional de Santa Ana

Problemáticas

Casi la totalidad de los sujetos (98.25%) expresaron la presencia de alguna problemática entre las que resaltan por su incidencia los aspectos escolares (80.76%), familiares (26.92) y con igual frecuencia aspectos relacionados con la economía (30.76) y las estrategias de los docentes durante el proceso educativo (42.30%).

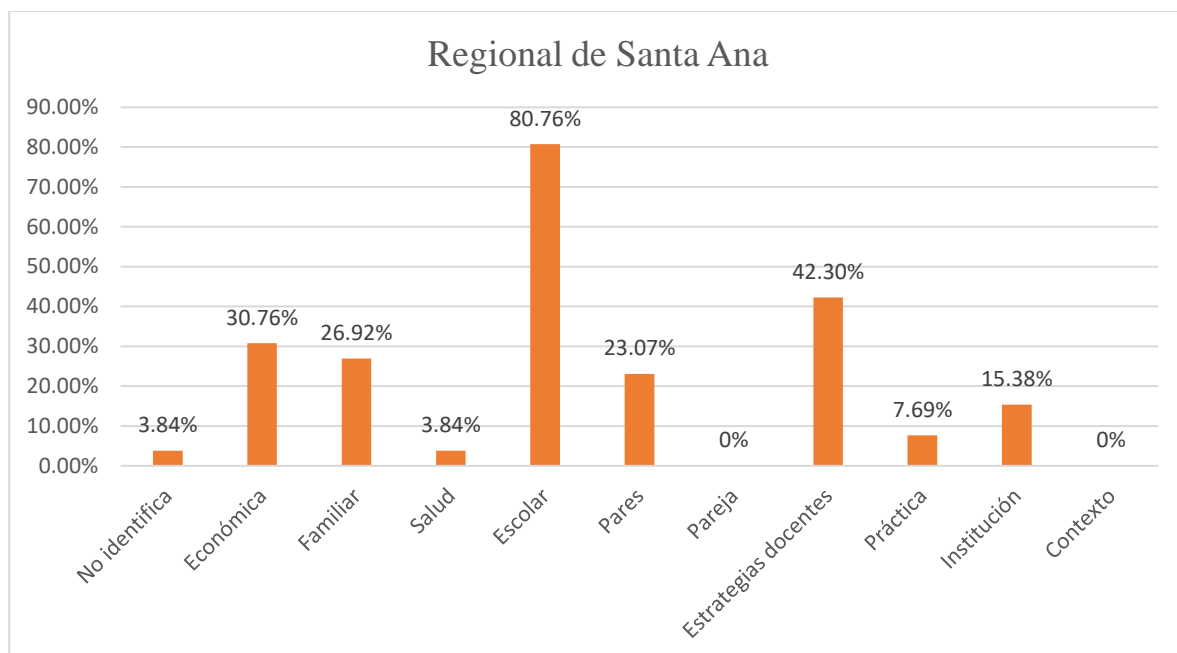


Figura No 38. Problemáticas de estudiantes de Santa Ana

Estrategias

La mayor parte de los sujetos del estudio en esta región omitieron la mención de alguna estrategia de afrontamiento (47.37%), mientras que los que si indicaron el uso de alguna estrategia mencionan principalmente el apoyo social (26.32%) y la resolución de conflictos (21.05%) Mientras que la religión (7.02%), la expresión emocional, el pensamiento desiderativo, la evitación, la retirada social (todas con incidencia de 1%) y la autocrítica (0%) fueron estrategias poco aludidas.

Elementos de apoyo

En esta región la mayor parte de los individuos evaluados no describen elementos de apoyo en su contexto a los que puedan acudir (45.61%). Los que si identifican estos recursos resaltan a la

familia (12.28%), los pares y la institución (8.77%) como elementos de apoyo, por el contrario, no se menciona a profesionales o docentes (0%) como auxiliares que brinden apoyo.

San Miguel

Problemáticas

Todos los participantes reportan la presencia de al menos una problemática que genere estrés en su vida resaltando las preocupaciones por su rendimiento escolar (68.75%), elementos económicos (29.16%), familiares (25.00 %) y con sus pares (18.75).

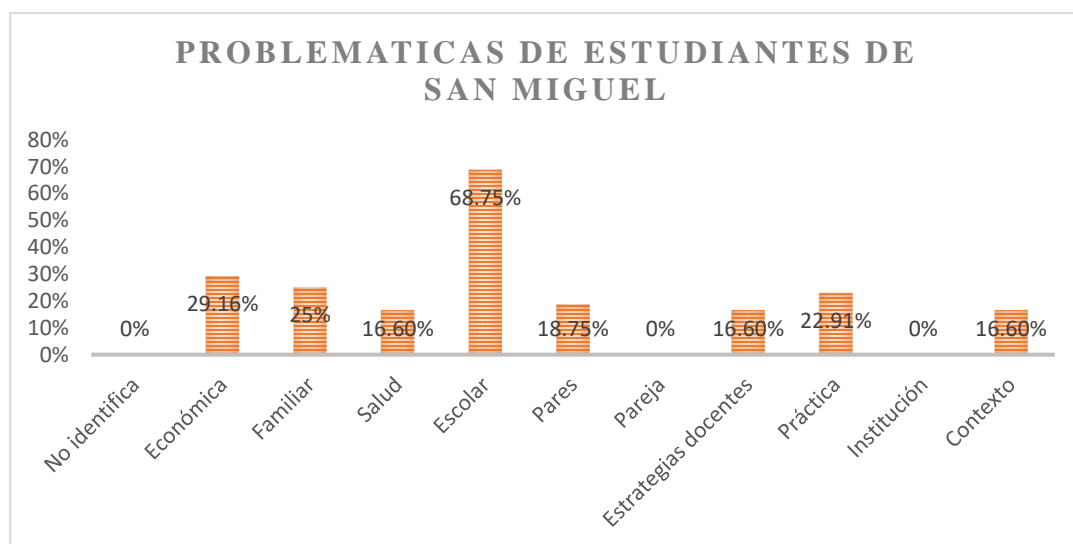


Figura No 39. Problemáticas de estudiantes de San Miguel

Estrategias

Un elevado porcentaje de la población no menciona estrategias de afrontamiento relacionadas a una problemática (42.75%). Dentro de los que refieren el uso de al menos una estrategia se observó la preferencia por la resolución de conflictos (19.85), el apoyo social

(13.74%) y la reestructuración cognitiva (12.98%); el pensamiento religioso se mencionó como un elemento de afrontamiento utilizado (16.79%).

Elementos de apoyo

Dentro de esta región un elevado porcentaje de los participantes no reportan elementos de apoyo para la resolución de conflictos (64.89%), entre los que si mencionan elementos de apoyo resalta la presencia de la religión (15.27%), la familia (9.92%) y la institución (5.34%) como elementos hegemónicos de apoyo.

Tabla 35. Cuadro resumen de categorías por sede y regionales

	General		San Salvador		San Miguel		Santa Ana	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
No identifica	1	0.97%	0	0%	0	0%	1	3.84%
Económica	30	29.12%	26	89%	14	29.16%	8	30.76%
Familiar	27	26.21%	10	34.48%	12	25%	7	26.92%
Salud	15	14.56%	8	20.68%	8	16.6%	1	3.84%
Escolar	80	77.66%	26	89.65%	33	68.75%	21	80.76%
Pares	20	19.41%	7	24.13%	9	18.75%	4	23.07%
Pareja	1	0.97%	1	3.44%	0	0%	0	0%
Estrategias docentes	27	26.21%	7	24.23%	8	16.6%	11	42.30%
Práctica	16	15.53%	3	10.34%	11	22.91%	2	7.69%
Institución	9	8.73%	1	3.44%	0	0%	4	15.38%
Contexto	8	7.76%	0	0%	8	16.6%	0	0%
Total	250	100%						

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora julio 2016

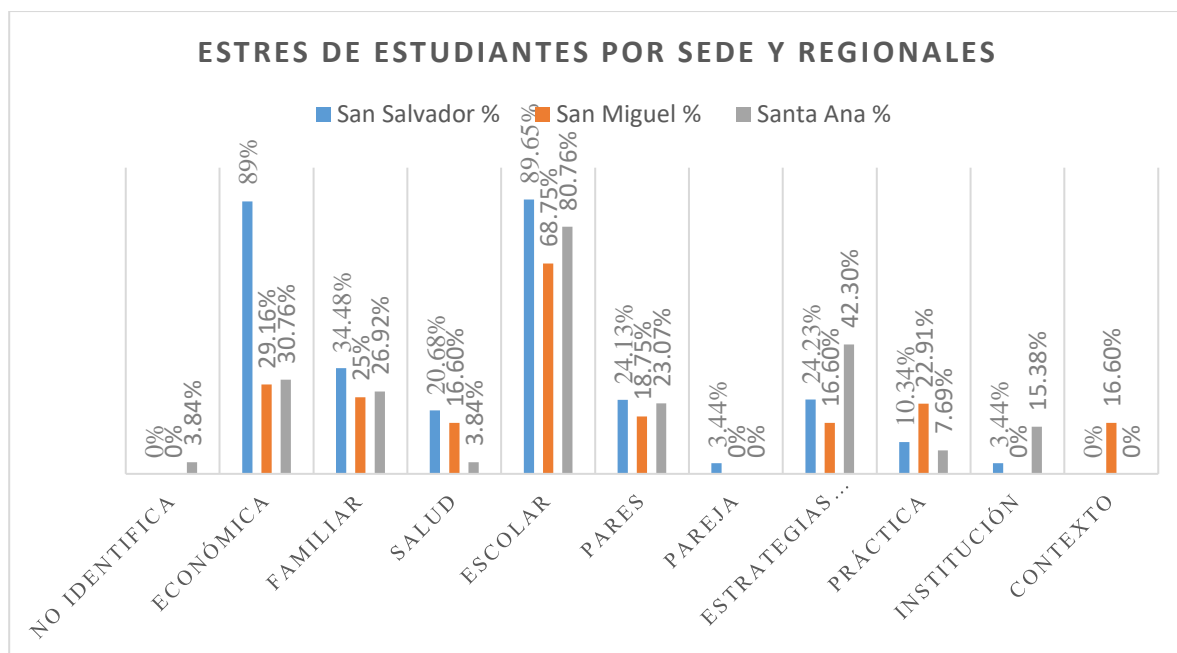


Figura No 40. Presencia de estrés por sede y regionales

El anterior gráfico, demuestra la presencia de estrés en la sede y regionales y coinciden que el mayor estresor es el escolar, predomina la económica en San Salvador y en la Regional de Santa Ana las estrategias docentes, lo que demuestra que en el contexto educativo predomina el estrés y en menor escala los estresores externos, por ejemplo: familiar, salud, institución y contexto.

Así mismo se puede evidenciar una congruencia con los resultados del estudio cuantitativo donde predomina el estrés escolar, sobresaliendo por el uso de las estrategias docente, en relación al factor económico el ingreso de los estudiantes tiene relación con el bajo ingreso que esta en el rubro del salario mínimo y el desarrollo del estudio mixto sirvió para caracterizar el estrés académico de los estudiantes e identificar si aplican estrategias de afrontamiento, elementos de apoyo y la resiliencia la cual en el análisis de contenido a los relatos no se encontró evidencia del uso de la resiliencia.

Como parte del proceso del método mixto de la investigación se presenta los principales Hallazgos por sede y regionales y la triangulación del resultado del análisis de contenidos

Ver tabla No.36

5.14 Triangulación de resultado de análisis de contenidos por sede y regionales

Tabla No. 36

Triangulación de resultado de análisis de contenidos por sede y regionales

Problemática	San salvador	Santa Ana	San Miguel	Hallazgos
	<p>Problemáticas</p> <p>Todos los sujetos de esta región indican la presencia de al menos una problemática que genere estrés, la más mencionada se relaciona con su aprovechamiento o rendimiento escolar; sin embargo también se mencionan aspectos económicos familiares entre pares y estrategias docentes.</p>	<p>Casi la totalidad de los sujetos expresaron la presencia de alguna problemática entre las que resaltan por su incidencia los aspectos escolares (80.76%), familiares (26.92 %) y con igual frecuencia aspectos relacionados con la economía y las estrategias de los docentes</p>	<p>Todos los participantes reportan la presencia de al menos una problemática que genere estrés en su vida resaltando las preocupaciones por su rendimiento escolar elementos económicos, familiares y con sus pares</p>	<p>Al hacer la triangulación de resultados de la sede y las regionales coinciden con la presencia de al menos alguna problemática que genere estrés en los estudiantes de San Salvador, San Miguel y Santa Ana coincidiendo la problemática que mayormente les causa estrés es la escolar, con mayor frecuencia en San Salvador en Santa Ana siguiéndole San Miguel. Así mismo coinciden también en la sede y las regionales la presencia de</p>

				situaciones estresantes las económicas y las estrategias docentes
Estrategias	No se aludieron o medios de afrontamiento en un elevado porcentaje poblacional. Dentro de los sujetos que refirieron el uso de al menos una estrategia resaltan el apoyo social la reestructuración cognitiva y la resolución de conflictos, la religión no fue un aspecto altamente mencionado como apoyo, mientras que el pensamiento desiderativo y la expresión emocional no fueron atribuidas como una estrategia de resolución de conflictos.	La mayor parte de los sujetos del estudio en esta región omitieron la mención de alguna estrategia de afrontamiento, mientras que los que si indicaron el uso de alguna estrategia mencionan principalmente el apoyo social y la resolución de conflictos. Mientras que la religión, la expresión emocional, el pensamiento desiderativo, la evitación, la retirada social (todas con incidencia de y la autocrítica fueron estrategias poco aludidas.	Un elevado porcentaje de la población no menciona estrategias de afrontamiento relacionadas a una problemática. Dentro de los que refieren el uso de al menos una estrategia se observó la preferencia por la resolución de conflictos, el apoyo social y la reestructuración cognitiva el pensamiento religioso se mencionó como un elemento de afrontamiento utilizado.	Coinciden casi la mitad de los estudiantes de la sede y regionales, no tener estrategias de afrontamiento, coincidiendo en las que, si la utilizan con el apoyo social, y la reestructuración cognitiva y la resolución de conflictos y la sede de Santa Ana y San Miguel el pensamiento religioso fue uno de los utilizados con un mínimo de porcentaje
Elementos de apoyo	Los estudiantes de la capital no citan algún elemento de	En esta región la mayor parte de los individuos	Dentro de esta región un elevado porcentaje de los participantes no	La sede y la regional de San Miguel más del cincuenta por

	<p>apoyo en la resolución de problemáticas, entre los que mencionan al menos un elemento de apoyo se observa a la familia auxiliar principal al igual que el uso de la religión y apoyos institucionales no se menciona pares y pareja como elementos que permitan sobrellevar situaciones complicadas.</p>	<p>evaluados no describen elementos de apoyo en su contexto a los que puedan acudir Los que si identifican estos recursos resaltan a la familia, los pares y la institución como elementos de apoyo, por el contrario, no se menciona a profesionales o docentes como auxiliares que brinden apoyo.</p>	<p>reportan elementos de apoyo para la resolución de conflictos entre los que si mencionan elementos de apoyo resalta la presencia de la religión la familia y la institución como elementos hegemónicos de apoyo.</p>	<p>ciento no citan elementos de apoyo y la regional de Santa Ana menos del cincuenta por ciento y los estudiantes de que si utilizaron elementos de apoyo coincidieron en la familia y el apoyo institucional y sobresaliendo en la regional de Santa Ana con ningún profesional docente como elemento de apoyo</p>
--	---	---	--	---

Fuente: Elaboración propia por la investigadora

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio han permitido evidenciar la descripción, análisis y relación de las variables: estrés, afrontamiento y resiliencia y el comportamiento de las variables sociodemográficas. Así también se demuestra que el estudio de la carrera de enfermería, es predominantemente ejercido por mujeres (80%) y en menor cantidad por hombres, asimismo, se encontró que el 85% de la población se ubica en edades que oscilan entre los 18 y 23 años, etapa que se considera la final de la adolescencia y en proceso de transición a la adultez joven y donde la persona está en constante búsqueda o reafirmación de su identidad personal y de preparación para lo que será su vida futura productiva, la profesión, la familia y otros (Obando Castillo 2011) por lo que se sugiere para próximos estudios investigar si existe presencia de estrés en los jóvenes fuera de las actividades académicas y cuáles son los factores como estímulos focal en esta edad que se está preparando para la vida profesional.

Además, se encontró que entre el 30y 40% de la población por el método cuantitativo presenta una o más casi toda la población participante del estudio reportan la presencia de al menos una problemática que genera estrés en su vida, de las cuales se resaltan las preocupaciones por su rendimiento escolar (67.94%), elementos económicos (35.11%), familiares (28.24%) y con sus pares (24.43%), coincidiendo con Silva Sánchez (2015) donde manifiesta en su estudio que los estudiantes de enfermería siempre manejan algún nivel de estrés y los docentes deben de motivar el uso de estrategias de afrontamiento.

Al hacer el cruce de resultados de lo encontrado en la escala de estresores académicos por el método cuantitativo, se encontró la presencia de estrés en el ámbito escolar por la sobre carga académica, el cual coincide con el estudio de Torres et al. 20012, Marín et at 2013, y Rivas et at

2014, otro de los estresores encontrados con ponderaciones muy altas fue las metodologías del profesor entre estos, cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos, cuando no existe claridad que deben de estudiar y cuando ellos plantean tareas que no tienen que ver mucho entre las asignaturas cursadas y las formas de evaluación, todas estas estrategias metodológicas y de evaluación marcan entre el 40% al 44%, coincidiendo con el estudio de Edward et al 2010 y Marín et al 2013 , quienes manifiestan que el principal estresor en los estudiantes de enfermería es la evaluación o exámenes, todos los estresores encontrados en este estudio coinciden con la investigación de Guerra et al, (2013) un estudio realizado en México, donde manifiestan que los estresores causantes de estrés en Latinoamérica los más mencionados es la evaluación, la sobre carga de tareas, el tiempo para realizar los trabajos y las metodologías de los profesores

Así mismo otro estudio que coincide con los estresores encontrados en esta investigación es la de Rivas et al 2014, donde los eventos estresantes son la sobre carga de tareas, en un 44%, evaluaciones del profesor con el 43% y el tiempo para realizar los trabajos con un 37%.

Esta investigación por ser un estudio mixto, se dio la oportunidad de realizar un análisis más específico por el método cualitativo, para identificar las problemáticas estresantes y las estrategias y elementos de apoyo, con la intención de indagar de manera particular a cada región estudiada y analizar las coincidencias y diferencias entre ellos, los resultados coincidieron al hacer la triangulación, entre la sede y regionales y sobresale la presencia de estresores académicos.

Así mismo se encontró escaso reconocimiento de estrategias de afrontamiento en los estudiantes y los que si las mencionaron, destacaron la resolución de conflictos, el apoyo social y la reestructuración cognitiva, como las más mencionadas por los participantes. Entre las menos utilizadas se observaron la autocrítica y la expresión emocional.

Cabe destacar, que se observó el uso de la religión en un reducido grupo de participantes, que hacen uso de ella como medio exclusivo de afrontamiento o mencionándola como complemento de una estrategia de afrontamiento.

En la prueba de hipótesis se encontró que el estrés percibido correlaciona de manera significativa con las estrategias de afrontamiento, coincidiendo con la prueba estadística realizada por Ticona Benavente et al (2006) en su estudio: Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa, donde un 37% de los estudiantes han indicado ser más resilientes en el ámbito académico y frente a entornos expuestos de alta presión, por la complejidad de la carrera y la exposición al estrés es necesario capacitarlos sobre el tema.

Además, el estudio confirma la presencia de estrés durante la formación de enfermeras y enfermeros, lo cual coincide con lo reportado en la investigación ‘‘ Estrés en la enfermería: El cuidado del cuidador ’’ por Mingote et al (2003) quien manifiesta que la carrera de Enfermería traslada mucho estrés, desde los inicios de su formación académica esto aunado a que los estudiantes mencionan estar expuestos a más de un estímulo estresante y al tener poco conocimiento de estrategias de afrontamiento y uso de elementos de apoyo, lo que puede llegar a provocar diferentes alteraciones en su salud y considerarlos vulnerables a rendimiento académico bajo.

Al tomar en cuenta lo anterior, se considera necesario que en futuras investigaciones, se estudie el mismo fenómeno y los sujetos de estudio sean los docentes, para hacer una comparación de resultados y discernir si estos tienen alguna relación con el uso de determinada estrategia de aprendizaje y el sistema de evaluación.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Entre las limitaciones encontradas para realizar la investigación se encontraron las siguientes:

La diferencia cultural de cada una de las regiones exploradas, aportaron coincidencias y diferencias a pesar de estar en el mismo país

La existencia de pocas investigaciones relacionadas con el tema del estrés académico percibido, afrontamiento y resiliencia en estudiantes de enfermería, con características similares a la del estudio.

La falta de investigaciones con antecedentes sobre la percepción de estrés, afrontamiento y resiliencia en estudiantes de enfermería de El Salvador, por lo cual no se logró tener antecedentes y hacer comparaciones con otros estudios en el país.

CONCLUSIONES

En el análisis descriptivo de la población de estudiantes de enfermería (250) y caracterizada según sede donde estudia, se evidenció una distribución muy similar entre las unidades académicas de San Salvador y Santa Ana respectivamente. Mientras que una importante concentración se da en la sede de San Miguel, en el estudio predomina el sexo femenino, coincidiendo con otros estudios en estudiantes de enfermería.

Respecto a la edad de los participantes, tienen edades entre 19 a 23 años, un segmento importante y que es la edad esperada de quienes realizan este tipo de estudios superiores en sus primeros años de la adultez. De dicha proporción, existe el mayor número de los estudiantes en estos rangos de edad en la regional de San Miguel.

La condición de soltero domina la población de San Miguel, y en San Salvador y Santa Ana en iguales proporciones cada uno. Existe una pequeña población de unidos o casados en la sede y regionales.

Con respecto al total de hijos, de la población no contestó la pregunta, y una mínima cantidad tiene de 1 a dos hijos, así también demuestra que, en la regional de San Miguel, existen más estudiantes que tienen hijos.

Al examinar cómo se financian los estudios los participantes del estudio señalaron que los padres apoyaban económicamente su carrera, de los cuales predomina los estudiantes son de San Miguel, luego le sigue Santa Ana y en menor cantidad San Salvador, los restantes señalaron cubrir con fondos propios sus estudios, becas y apoyo de otros familiares.

Una de las inquietudes de la investigación en su carácter descriptivo es conocer la condición económica de los participantes del estudio. Para lo que se preguntó sobre el ingreso mensual de los

encuestados y el 80.4% señalaron percibir entre US\$ 100 a US\$ 300 por mes, el cual coincide con el salario mínimo de la población de El Salvador. De este porcentaje, el 36.0% corresponden a San Miguel y perciben US\$200 o menos, y 10.4% hasta US\$ 300. Por el otro lado, en San Salvador el 16% se encontraba en el primer grupo (100-200), mientras que el 4.4% superaba hasta US\$300. Con respecto a Santa Ana, el 13.6% (34) se encuentran en el rango de US\$ 100 a US\$ 300 por mes, por lo que se evidencia la presencia de estudiantes de bajos recursos económicos y que la mayoría dependen económicamente de los padres, porque son los que financian los gastos de estudio.

Al preguntar sobre el nivel de dedicación en término de horas utilizadas para estudiar, la mayor concentración de la población se encuentra entre una a dos horas, representando el 60% de la población. De este porcentaje, la mayor proporción se da en San Miguel, siguiéndole los estudiantes de San Salvador y luego Santa Ana. Por el otro lado, existe un porcentaje menor de estudiantes que dedican entre 3 y 4 horas por día, llegando a considerar que las horas dedicadas para estudiar es poco y tomando en consideración que la sobrecarga de tareas causa estrés en los estudiantes, por lo que es necesario para otras investigaciones preguntar el tiempo que ocupan para desplazarse de su residencia a la institución educativa.

Pensando en el nivel de rendimiento de los estudiantes, y su dedicación de estudios, se preguntó si se había reprobado alguna asignatura y el 77.6% señaló que no. De este porcentaje, la regional de San Miguel, registró el mayor número de estudiantes que no registraron fracaso escolar seguido por San Salvador y luego Santa Ana. Sin embargo, se registró un total de 22.4% estudiantes con alguna asignatura reprobado, donde San Miguel mostró el mayor número de estudiantes con asignaturas sin aprobación, siguiéndole Santa Ana y por último San Salvador con el menor registro, entre las asignaturas reprobadas están: Bioestadística, Bioquímica,

Metodología de la investigación, Inglés y otras asignaturas más especializadas que varios estudiantes no aprobaron: Farmacología, Epidemiología, Atención de enfermería Adolescentes y Adultos, y Fisiopatología .

A partir de la prueba de hipótesis, el estrés percibido se relaciona de manera significativa y positiva con autocrítica ($r = 0.3169$), pensamiento desiderativo ($r = 0.232$) y retirada social ($r = 0.271$), al hacer un análisis de regresión lineal múltiple, la cual permitió predecir que las estrategias de afrontamiento que más predice el estrés es el pensamiento desiderativo, y la retirada social al compararla con el nivel de significancia de 0.05.

Así mismo, se hizo la correlación con el estrés académico percibido y la resiliencia y de acuerdo con los resultados obtenidos; no existe correlación, por lo tanto, se logró comprobar que un número significativo de estudiantes son resilientes. (saben sobre ponerse a situaciones estresantes)

La investigación cualitativa aporta, que los estudiantes de enfermería presentan de uno a dos problemas que son estímulo para generar estrés, que más del 50% desconocen estrategias y elementos de apoyo y entre los que las conocen la reestructuración cognitiva es una estrategia de afrontamiento regularmente utilizada por ellos, que han constituido la muestra del presente estudio, estos resultados coinciden con los resultados de la investigación cuantitativa, donde el resultado reporta un porcentaje del 40% en promedio, que manifiesta condiciones de estrés para todas o la mayoría de los factores que ocasionan estrés en los estudiantes y se manifiestan como estímulos focales: la recarga académica, las estrategias de los docentes que dentro de un contexto educativo son factores intervinientes en el proceso de aprendizaje.

Se confirma que los estímulos residuales externos encontrados en la investigación de problemas familiares, económicos y entre pares que vive el estudiante, lo cual, al añadirse a la problemática del desconocimiento de estrategias y elementos de apoyo para el afrontamiento al estrés, puede en algún momento influir en el rendimiento académico, por lo tanto, se considera para investigaciones posteriores, considerar el afrontamiento al estrés y la relación o influencia en el rendimiento académico.

Los estudiantes perciben que los estresores académicos que inciden en el proceso de aprendizaje en ellos han sido: las deficiencias metodológicas del profesor que lo relacionan con lo que el docente espera del estudiante que tenga los conocimientos que no han sido revisados en clase o que se esperen respuestas distintas a las enseñadas, otro factor que genera preocupación en los estudiantes es la sobrecarga académica, lo cual tiene que ver con el escaso tiempo que se posee para estudiar adecuadamente, lo cual impide cumplir efectivamente con los plazos o fechas determinados.

En la misma línea, existen factores que generan ansiedad en un menor grado, como son las creencias sobre el rendimiento académico, el que los contenidos revisados no cumplan con las expectativas de los alumnos y que existan dificultades en la participación. Por lo cual, se considera importante retomar y mejorar estos aspectos, particularmente la metodología del docente y la administración de tiempos, con la institución que fue objeto del presente estudio.

Así mismo se ha encontrado que un número significativo de estudiantes no hacen uso de estrategias de afrontamiento y las que si la utilizan, hacen uso de la resolución de problemas, la autocrítica, uso del pensamiento desiderativo que según la prueba de hipótesis estas dos últimas estrategias de afrontamiento predicen el estrés.

Finalmente, se ha encontrado que los participantes tienden a recuperarse rápidamente de los problemas que se les presentan, situación que se sustenta en el proceso adaptativo que tienen como ser humano según el modelo de Adaptación Roy; el cual es un elemento que les ayudará a afrontar diversos retos y a aminorar los niveles de estrés percibido que experimentan, así mismo a prepararlos emocionalmente para su rol como profesional de enfermería.

RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Educación de El Salvador

Al aprobar planes de estudio de la carrera de enfermería, revisar que existan competencias, asignaturas o módulos que incluyan contenidos sobre: Estrés, estrategias de afrontamiento al estrés, resiliencia y como sobre ponerse a eventos estresantes, así como también incluir un curso propedéutico antes de iniciar la carrera, que incluya contenidos de factores predisponentes al estrés y la enseñanza como prevenir, afrontarlos y utilización de la resiliencia.

A la Junta de Vigilancia de la profesión de enfermería:

Al revisar y dar el visto bueno de planes de estudio de la carrera de enfermería, asegurar que existan contenidos dentro del currículo sobre: estrés, afrontamiento al estrés y resiliencia, así como habilidades para sobreponerse a eventos estresantes y la inclusión del curso propedéutico y plan de seguimiento con los temas ya descritos.

A las instituciones de Educación Superior con carreras de enfermería aprobadas y a las que surgieran después de los aportes de esta investigación recomendarles lo siguiente:

- Crear un curso propedéutico donde se incluya el tema de estrés, estrategias de afrontamiento, adaptación y resiliencia para la formación del profesional de enfermería con el propósito de preparar el ingreso a la Educación superior
- Planificar capacitaciones para docentes y estudiantes sobre: inteligencia emocional, solución de problemas, fortalecimiento de la resiliencia, estrategias de afrontamiento al estrés, aplicación de valores para el profesional de enfermería, control de las emociones y

otros que consideren necesarios para fortalecer la formación integral de los futuros profesionales.

- Capacitar a los docentes sobre estrategias de enseñanza aprendizaje basadas en el pensamiento crítico, enseñanzas interactivas, problematizadoras utilizando innovación tecnológica y transferencia de conocimientos. que ayuden al estudiante a identificar necesidades y a buscar soluciones, así como también en el mejoramiento continuo basado en planes y proyectos de vida.
- Crear la unidad psicopedagógica, que incluya programa de seguimiento a estudiantes con problemas de estrés y un programa de tutorías individuales y grupales.
- Buscar alianzas con instituciones financieras para ayudar con becas o créditos blandos (con tasa de interés preferenciales) para estudiantes de escasos recursos.
- Diseñar un programa de orientación profesional de enfermería con enfoque holístico para hacer un programa de Educación continua para profesores de enfermería y áreas básicas sobre: Estrategias de enseñanzas, métodos y medios de evaluación, identidad profesional, valores y afrontamiento al estrés
- Crear espacios y tiempos para practicar salud mental para profesores y estudiantes
- Al hacer la actualización de planes de estudios buscar estrategias para dosificación de horas, fechas de exámenes, estrategias de enseñanza y actualizar el modelo pedagógico en búsqueda de la innovación de los aprendizajes de los estudiantes.
- Crear estrategias de dosificar los tiempos de teoría y práctica.
- En el ciclo o semestre académico, dividir las asignaturas en dos bloques, cursando el primer bloque de asignaturas en los primeros tres meses y luego en los otros tres meses las

restantes, dosificando los tiempos según la carga horaria con el objetivo de disminuir la carga de horas y tareas.

- Desarrollar capacitaciones a los docentes sobre el modelo de adaptación de Roy, para lograr las competencias sobre desarrollo de estrategias de afrontamientos y adaptación y elementos de apoyo y las pueda utilizar en la preparación del futuro profesional con las competencias para disminuir y controlar el estrés, la investigación confirma que los estudiantes viven estresados con uno o dos problemas a la vez.

A los docentes que trabajan en la formación de enfermería:

- Enseñar a los estudiantes como identificar estresores y la utilización de estrategias de afrontamiento y adaptación al estrés.
- Enseñar a los estudiantes estrategias de resiliencia, incluyendo como construirla en todo el periodo de formación para sobreponerse a situaciones que causan estrés y como proporcionar intervenciones de enfermería a los usuarios en momentos de registro de información, atención directa o en atención a grupos vulnerables en situaciones de urgencia, emergencia y desastre.

Aporte al Modelo de Callista Roy:

El aporte de la investigación evidencia que al currículo de la carrera de enfermería se le debe integrar el modelo de Callista Roy, tomando en cuenta que un número significativo de los estudiantes sujetos del estudio desconocen las estrategias de afrontamiento y elementos de apoyo para afrontar el estrés y se ha comprobado que la carrera de enfermería por demandar practicas con seres humanos justifica experiencias de aprendizaje estresante.

Como se puede constatar en Mariner y otros (2007). Roy invita a reivindicar a las personas a decidir qué tipo de universo vamos a vivir, la complejidad del individuo y que dentro del entorno se puede considerar la presencia de un ser supremo, dentro del contexto estudiado los estudiantes encuentran como elemento de apoyo el pensamiento de un ser supremo, por lo tanto se debería incluir el contenido y aplicación de la espiritualidad.

A partir de estos resultados encontrados se puede decir que es necesario hacer propuestas de intervención, basadas en el Modelo de Adaptación de Roy y su relación con la percepción del estrés del estudiante de enfermería, lo que servirá para que los estudiantes aprendan a controlar el estrés desde el inicio de la carrera y al uso de estrategias y elementos de apoyo para el afrontamiento al estrés durante la formación de Enfermería, así también para próximas investigaciones los sujetos de estudios deberían ser los docentes para conocer la presencia de estrés y como ellos afrontan los estresores y la utilización de la resiliencia.

Recomendaciones a los estudiantes de enfermería para afrontar el estrés:

Desde que tome la decisión de iniciar la carrera de enfermería, considerar lo siguiente:

- Elabore un plan de vida y carrera y evalúelo frecuentemente.
- Tome en cuenta que la carrera de enfermería le demanda mucho la aplicación de valores y compromete a ser mejor persona y un futuro profesional con un plan de mejora a la calidad del cuidado de enfermería.
- Comprométase a cumplir y lograr lo que se propone.
- Trate de cumplir una alimentación saludable.
- Busque el apoyo de un profesional que le apoye en situaciones que usted no logra encontrar la solución.

- Haga a diario un plan de su tiempo y evalúelo con frecuencia como estrategia de control de estrés.
- Desarrolle un hábito de estudio a diario y organizar el tiempo de acuerdo con la complejidad de las tareas.
- Aprender y aplicar el autocuidado en beneficio de mantener estilos de vida saludable desde el inicio de la carrera de estudiante, para poder influir en la salud de los demás como profesional.
- Trate de consumir una dieta saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada, B. Henríquez, C., *Maureira, F. & Ruiz, V.* (2013). *Estrés estudiantil, un estudio desde la mirada cualitativa*, Recuperado: <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Alonso García., J.I (2012). *Psicología*, McGraw-Hill Interamericana, 2ª Edición, México DF: Editores S. A de CV
- Arrogante., O (2015). *Resiliencia en Enfermería: definición, evidencia empírica e intervenciones*, Recuperado: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962015000300009
-
- Álvarez, M.S. (2017). *Taller de técnicas de afrontamiento al estrés para médicos teco ginecólogos, Proyecto de aplicación profesional*, Recuperado: <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/13758/ALVAREZ%20MARI A%20SOL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychological Association. (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. 3a ed. México: Editorial El Manual Moderno.
- American Psicológica Asociación (2016). *Comprendiendo el estrés crónico*. Recuperado: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>
- Andreu Abela., J. (sf). *Las técnicas de análisis de contenido: Una revisión actualizada*, Recuperado: <http://www.albertomayol.cl/wp-content/uploads/2014/08/Andreu-Analisis-de-contenido.pdf>
- Angiano, P.G., García, P., Angiano, R., González H., Monte Alonso. A & otros (2013). *Validación de un cuestionario de ansiedad, caso México*, Recuperado: file:///C:/Users/Edelmira%20de%20Osegueda/Downloads/aprendiendo2_95.pdf
- Arrogante, A. (2015). *Resiliencia en Enfermería: definición, evidencia empírica e intervenciones*, Recuperado: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962015000300009

- Barcelata Eguiarte, B.E. (2015). *Adolescentes en riesgo una mirada a partir de la resiliencia*, México, Universidad Autónoma de México, Editorial Manual Moderno.
- Bonfill, Accensi, E, (2016). Estrés de los estudiantes de enfermería en las practicas clínicas: Diseño y efectividad de un programa de intervención Recuperado: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399039/TESI.pdf;jsessionid=C54A5155D611CFD218AE94376B15E1CB?sequence=1>
- Barraca, J. (2010). *Emociones negativas en el profesorado universitario: burnout, estrés laboral y acoso psicológico*. *EduPsykhé*. Revista de psicología y educación, 9 (1).
- Barraza Macías. A, (2011). *Gestión del tiempo. Competencia específica para el afrontamiento del estrés académico*, Red Durango de Investigadores Educativos México
- Barraza Macías A., Ortega Muñoz. M. (2011). *Síndrome de burnout en alumnos de los doctorados en educación de Durango México*, Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159009>
- Barraza Macías, A. (2010). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo : El papel de las estrategias de afrontamiento*, Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034497.pdf>
- Barraza, A. (2009). *Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura*, Recuperado: https://www.researchgate.net/publication/45842579_Estres_academico_y_burnout_estudiantil_Analisis_de_su_relacion_en_alumnos_de_licenciatura
- Barraza Macías, A., Acosta Chávez M. (2009). *El estrés de examen en educación media superior* Recuperado: <http://www.redalyc.org/pdf/>
- Barraza Macías, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladas: un diseño de diferencias de grupos*, *Avance de psicología Latinoamericana* 26 (2) Recuperado: <http://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*, Recuperado: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*, Recuperado: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2004). *El estrés académico en los alumnos de postgrado*. *Psicología Científica.com*.
- Recuperado: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>

- Barrena, S. (2014). *El Pragmatismo, Revista de Filosofía Factofutum*, Universidad de Navarra, España, Recuperado: http://www.revistafactotum.com/revista/f_12/articulos/Factotum_12_1_Sara_Barrena.pdf
- Becoña, E. (2006). Resiliencia, característica y utilidad del concepto, Recuperado: <http://es.scribd.com/doc/207668385/PDF-Resiliencia>
- Benavente, T., Quispe, G. & Callata Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa. Recuperado http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1695-61412010000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=e
- Berrio García, N & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*, Recuperado: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Berrios Gamarra, F. N., (2005). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S noviembre 2005*, Recuperado: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1012>
- Brannon, L. (2001). *Psicología de la Salud*, España Editorial Thomson.
- Arteaga Lujan, N.E. (2014). Nivel de estrés laboral, *Revista del Perú*, Recuperado: https://issuu.com/revistacuidadohumano/docs/revista_2
- Bonfil Accensi, E., Fortuño, Ll. Mar, Sáez Vay, F., & Romaguera G. S. (2010). *Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy*. Recuperado: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010&lng=es&tlng=es.
- Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard. (2016). *Escala de resiliencia: Habilidad para sobreponerse*. Traducido al español de Panamá: Yolanda González, Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador.
- Buendía Eisman, L; Colás Barvo, P; Hernández Piña, F (1998). *Métodos de investigación en psicología*. McGRAW-HILL/ Interamericana de España

- Bula Romero, J.A. (2011). *Asociación entre la capacidad del proceso de afrontamiento y adaptación y los grados de riesgo para la adherencia a los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos en personas que presentan hipertensión arterial*, Recuperado: <http://www.bdigital.unal.edu.co/7053/1/539455.2011.pdf>
- Burns. N. & Grove.S (2004). *Investigación en Enfermería*, 3ª Edición, Elsevier, España
- Cabanach, R.G., Souto-Gestal, V.F.(2016). *Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios*
- Recuperado: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-psicologia-salud-152-articulo-escala-estresores-academicos-evaluacion-los-S2171206916300138>
- Cabanach R. G., Valle, A., Rodríguez. Piñeiro., Freire, C. (2009). *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)* Recuperado: https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Valle2/publication/41834589_Escala_de_afrontamiento_del_estres_academico_A-CEA/links/54cfb7ae0cf24601c0957fe5/Escala-de-afrontamiento-del-estres-academico-A-CEA.pdf
- Caldera Montes, J.F, Pulido Castro, B.E & Martínez González, N. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos*, Recuperado : <https://www.google.com/sv/search?sclient=psy-ab&site=&source=hp&btnG=Buscar&q=Niveles+de+estr%C3%A9s+y+rendimiento+acad%C3%A9mico+en+estudiantes+de+la+carrera+de+Psicolog%C3%ADa+del+Centro+Universitario+de+los+Altos%2C>
- Cáceres, P. (2003). *Análisis cualitativo de contenido: Una alternativa metodológica alcanzable*. Recuperado: <file:///C:/Users/Edelmira%20de%20Osegueda/Downloads/3-12-1-PB.pdf>
- Cano García, F. G. (2006). *Adaptación Española del inventario de estrategias de afrontamiento*. Recuperado: <https://es.scribd.com/document/148446049/Inventario-de-Estrategias-de-Afrontamiento>
- Carmin Anadón, E., Albarrán., I. de la F., García Galve., A.(s.f). *El estrés y el riesgo de la Salud*, Recuperado: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
- Carretero Bermejo, R. (2010). *Resiliencia una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales*, Recuperado: <https://pendientedemigracion.ucm.es/info/nomadas/27/raulcarretero.pdf>
- Casado Careño, F.D. (s.f). *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas*. Recuperado: http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf

- Casuso Holgado, M.J (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. Recuperado: <http://hdl.handle.net/10630/4926#sthash.6ayd1ipG.dpuf>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año*. Recuperado: <https://es.scribd.com/doc/28105721/Estres-academico-en-los-estudiantes-universitarios>
- Cibanal, J. L., Gabaldón Bravo, E. M., Cartagena de la Peña, E. Pérez. Cañaveras, R. M et al; (2009). *Perfil emocional de los estudiantes de enfermería en prácticas clínicas. Experiencias de aprendizaje en el hospital general universitario de Alicante*. Recuperado: http://www.academia.edu/1073362/Perfil_emocional_de_los_estudiantes_de_enfermeria_en_practicas_clinicas_experiencias_de_aprendizaje_en_el_Hospital_General_Universitario_de_Alicante
- Colegio de Enfermeras del Perú (2008). *Normas de gestión de calidad del cuidado enfermero*. Recuperado: <https://es.scribd.com/doc/198697402/CEP-Normas-de-Gestion-de-La-Calidad-Del-Cuidado-Enfermero>
- Condori Condori, M. P. (2012). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna*. Recuperado: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/2027>
- Córtez Recabal, J.E. (2010). *La resiliencia una mirada desde enfermería*. Recuperado: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532010000300004
- Contini de González, E., & Coronel de Pace, C. (2003). *Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y Factores de protección de la salud del adolescente*. Recuperado: http://www.aidep.org/03_ridep/R16/R162.pdf
- Cózar, J.M. (sf) *Propuesta pragmática para una filosofía aplicada a los problemas del entorno natural y humano*. Recuperado: <https://www.oei.es/historico/salactsi/cozar.htm>
- Cibanal, J. L., Gabaldón Bravo, E. M, Cartagena de la Peña, E. Pérez. Cañaveras, (2009). *Perfil emocional de los estudiantes de enfermería en prácticas clínicas. Experiencias de aprendizaje en el hospital general universitario de Alicante*. Recuperado: http://www.academia.edu/1073362/Perfil_emocional_de_los_estudiantes_de_enfermeria_en_practicas_clinicas_experiencias_de_aprendizaje_en_el_Hospital_General_Universitario_de_Alicante

- Cobo Cuenca, A.I., Carbonell Gómez de Zamora R. & Rodríguez Aguilera, (2008). *Estresores y ansiedad de los estudiantes de enfermería en sus primeras prácticas*. Recuperado: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/INV_NURE/NURE49_proyecto_estresoresp.pdf
- Cremades Puerto, J., Macià Soler, L., López Montesinos, Ma J., Pedraz Marcos, A., González Chorda., V.M. (2017). *Una nueva aportación de clasificar factores estresantes que afectan a los profesionales de enfermería*. Recuperado http://www.scielo.br/pdf/rlae/v25/es_0104-1169-rlae-25-e2895.pdf
- Cruz Siauchó, V. & Vargas Salamanca, J. (2006). *Manifestaciones físicas y riesgo psicosocial que presentan las enfermeras del Hospital San José de Sogamoso y su relación con el estrés intralaboral*. Recuperado: <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0090hp>
- Chávez, M.I., Ortega Quinteros, E. G. & Palacios Corrales, M. V. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana*. Recuperado: [http://arepositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana%2C enero 2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://arepositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias_de_afrontamiento_frente_al_estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_que_utilizan_los_estudiantes_de_una_academia_preuniversitaria_de_Lima_Metropolitana%2C_enero_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- D'Arcy, L. (2013). *La tensión Emocional Estrés*. Recuperado: <http://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html>
- Dahab.J., Rivadeneima.C., Minice. A. (2010). El enfoque cognitivo transaccional del estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual* No 1 (marzo 2010). Recuperado <http://www.cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf8>
- Delgado Arenas, R. Gallegos de Bernaola, F. & Loayza Gaviña L. (2010). *Constructos Básicos para la investigación científica*. Editorial Universidad Alas Peruanas, Lima Perú.
- Delgado, L., Betanzos, G. y Sumaya, M. (2010). *Importancia de los antioxidantes dietarios en la disminución del estrés oxidativo* *Investigación y ciencia*. Recuperado: http://www.redalyc.org/pdf/674/Resumenes/Abstract_67415744003_2.pdf
- Domingo Pozo, M., Gómez Robles, J. (2003). *El concepto de Necesidad Humana Básica como aproximación a la definición del cuidado*. Recuperado: [http://www.academia.edu/1073360/Humana Básica como aproximación a la definición del cuidado](http://www.academia.edu/1073360/Humana_B%C3%A1sica_como_aproximaci%C3%B3n_a_la_definici%C3%B3n_del_cuidado)

- Duarte, M.J de D., Varela Montero, I., Braschi, Diaferia.L y Sánchez Muños E (2017). *Estrés de estudiantes de enfermería*. Recuperado: <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1067/560>
- Edwards D, Burnard P, Bennett K, Hebden U (2010). *A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses* .Recuperado: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691709001208>
- Espíndola, A., López, R., Miranda, M., Ruiz, J., y Díaz, G. (2014). *Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina Humanidades Médicas*. 14(2) pp. 499-521
- Falco Pegueroles, A. (2009). Enseñar estrategias de razonamiento y pensamiento crítico a los estudiantes de enfermería. Recuperado:<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/41634/1/574529.pdf>
- Feldman, L. Goncalves, L. Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J. & de Pablo N. (2008a). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en universitarios venezolanos*. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770311>
- Feldman, L. Goncalves, L. Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J. & de Pablo N. (2008b). *El estrés y el rendimiento académico en universitarios venezolanos*. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64770311>
- Feldman R.S (2014). *Psicología con aplicaciones de países de habla Hispana*, McGraw-Hill/Interamericana. Editores S, A DE CV, México DF.
- Fletcher D, Sarkar M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory. *Eur Psychol.*; 18(1):12-23.
- Fernández Martínez M. E., (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis Doctoral, Universidad de León, España. Recuperado: <http://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Ferreira Furegato, A.R., Ferreira Santos., J., Da Silva., E.C. (2008). *La depresión entre estudiantes de enfermería relacionada a la autoestima, a la percepción de la salud y al interés por la salud mental*. Recuperado: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v16n2/es_05.pdf

- Fierro, A (sf). *Estrés, afrontamiento y adaptación*, Recuperado: [https://www.google.com/search?q=Fierro%2C+A+\(sf\)+Estrés%2C+afrontamiento+y+adaptacion%2C+Rec](https://www.google.com/search?q=Fierro%2C+A+(sf)+Estrés%2C+afrontamiento+y+adaptacion%2C+Rec)
- Figueroa M. I. & Cohen I.S., (2004). *Estrategias y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes*. Recuperado: www.psicologia.unt.edu.ar/index.php?option=com_docman
- Figueroa M. I, Contini N. Lacunza A. B., Lavín M. & Estévez Suedan A. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico*. Recuperado: http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf
- Gaeta González, M. L. & Herrero Nivelá, M. L. (2009). *Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar*. Recuperado: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- García Guerrero. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud*. Recuperado: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence=1>
- García-Vesga, M. C. & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Recuperado: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04.pdf>
- Gialdino, V. (2009). *Los fundamentos ontológicos y epistemológicos de la investigación Cualitativa*. Recuperado: http://www.ustatunja.edu.co/cong-civil/images/curso/IRENE_VASILACHIS_DE_GIALDINO.pdf
- González Barrón, R., Montoya Castilla I., Casullo. M. & Bernabéu Verdú J. (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714227>
- González Pienda, L. (2003). *El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan*. Recuperado: http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/6952/1/RGP_9-17.pdf
- González Vigil, M.del. P. (2008). *Percepción del estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios*. Recuperado: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1799/1739>
- Grotberg, Edith (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit, The International Resilience Project., Bernard Van Leer Foundation*. La Haya, Holanda

- Guadarrama González (s.f). *Fundamentos Filosóficos y Epistemológicos de la investigación*. Recuperado: http://www.archivochile.com/Ideas_Autores/guadarramapg/guadarramapg00012.pdf
- Guarino, L. y Feldman, L. (1995). *Estilos de afrontamiento a eventos estresantes en una muestra de estudiantes universitarios. Comportamiento*. Recuperado: <http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHA-OAI-APS:23885>
- Guerra-Rodríguez M, Vázquez-Galindo L, Medellín-Moreno J, Gil-Vázquez M, Vázquez-Galindo E (2013). *Factores estresantes percibidos por los estudiantes de enfermería de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros UAT en la práctica clínica*. Recuperado: <http://www.index-f.com/para/n19/003d.php>
- Gutiérrez López, C. (2009) *Escala de Medición del proceso de Afrontamiento y Adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación*. Recuperado: <http://revistas.usta.edu.co/index.php/hallazgos/article/viewFile/1742/1890>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Educación.
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018. b). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Recuperado: <http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hamui-Sutton, A. (2013). *Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. Revista Ed. Médica*. Recuperado: <http://riem.facmed.unam.mx/node/129>
- Labajos Manzanares M.T. & Cuesta Vargas. A (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. Recuperado <http://hdl.handle.net/10630/4926#sthash.6ayd1ipG.dpuf>
- Labrador Chacón, Z. L(2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad Farmacia y Bioanálisis*. Recuperado: <https://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1>

- Lara García, B. (2010). *La Tutoría Académica en Educación Superior: Modelos, Programas y Aportes, Colección sin cuerpos y académicos*. Unidad Editorial, Universidad de Guadalajara, Recuperado: http://www.cucs.udg.mx/revistas/Libro_tutorias_final.pdf
- Lartigue Becerra, T. Fernández García, V (2000). *Enfermería una Profesión de Riesgo*. México: Plaza y Valdez Editores.
- Lázaro, J. (2010). *Educamos Educándonos: La confianza*. Buenos Aires Argentina, 1ª Edición, San Pablo.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S (1984). *El estrés y la evaluación cognitiva* Recuperado: <https://explorable.com/es/el-estres-y-la-evaluacion-cognitiva>
- López, F. V & López M. (2011). *Situaciones generadoras de estrés en los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas*. Recuperado: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532011000200006&script=sci_arttext
- Martín Díaz, M.D., Jiménez Sánchez, M.P & Fernández-Abascal E. (sf). *Estudio sobre la escala y estilos y estrategias de afrontamiento*. Recuperado: <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Martín Monzón, I.M (2007). *Estrés académico en estudiantes Universitarios*, Recuperado: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>
- Marín-Laredo M, García-Maciél J, Rosales-González J. (2013). *Estudio comparativo de estrés académico y sus variables determinantes en estudiantes de Ciencias de la Salud*. Recuperado: <http://www.index-f.com/para/n19/035d.php>
- Martín Seoane, G., Lucas Molina, B. & Pulido Valero, R. (2011). *Diferencias de Género el afrontamiento en la adolescencia*. Recuperado: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3932955>
- Martínez, E., & Díaz Gómez. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Recuperado: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/viewFile/687/770>
- Martínez, J. (2010). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Recuperado: <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>

- Martínez, A. E., Piqueras, J. A., & inglés. C. J (s.f). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Recuperado: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Martínez Fernández, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis Doctoral, Universidad de León España Recuperado: <http://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Martínez Moreno, M. (2009). *Psicología en Enfermería*. Editorial Moderno
- Martínez Rodríguez, R. C., Canales Rodríguez E. L. & Benítez Corona, L. (sf). *Interacción positiva entre pares en el seminario de Resiliencia del área académica de Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Hidalgo*. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icshu/n4/e3.html>
- Marriner Tomey, A. & Raile Alligood. (2010). *Modelos y teorías*, 7ª Edición, Editorial Elsevier
- Matus López, P., Secundino Sánchez, N., Archer Culier, L. (2002). *Desarrollo de la adolescencia y adultez, libro electrónico*. Recuperado: <http://upnmorelos.edu.mx/assets/desarrollo-de-la-adolescencia-y-la-adultes.pdf>
- Mazo Zea, R. Londoño Martínez K., Gutiérrez Vélez Y., F. (2013). *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado: <https://www.google.com/search?q=Mazo+Zea%2C+R.+Londo%C3%B1o+Mart%C3%A9nez+K.%2C+Guti%C3%A9rrez+V%C3%A9lez+Y.%2C+F.+%282013%29+&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b>
- Melgoza, J. (1999). *Nuevo estilo de vida sin estrés*, Madrid España: Editorial Safeliz
- Mendoza, L., Cabrera Ortega, E.M., González Quevedo, R., Martínez, R., Pérez Aguilar E. J. & Saucedo Hernández R. (2010). *Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios*, Recuperado: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96>
- Merino Soto, C. Manrique Borjas, G., Angulo Ramos, M. & Isla Chávez N. (2007). *Indicador de Estrategias de Afrontamiento al Estrés*. Recuperado: http://www.freewebs.com/cesarmerino/Store%20of%20pub/Afrontamiento_Merino.pdf
- Mendizábal, N (2016). *La Osadía en la investigación: el uso de los métodos mixtos en las ciencias sociales*. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=3620471>

- Mingote Adán, J. C., Pérez García, S. Antón A. (2003). *Estrés en la enfermería: El cuidado del cuidador*. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=134740>
- Moral Santaella, C. (2006). *Criterios de validez en la investigación cualitativa actual.*, Recuperado: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321886008>
- Morris Charles, G., Maisto Albert, A (2011). *Introducción a la Psicología*. Decima Tercera Edición, Editorial Pearson. México DF
- Muñoz Devesa, A., Morales Moreno, I., Bermejo Higuera, J.C. & Galán González Serna., J.M (2014) *La relación de ayuda en enfermería*. Recuperado: [http://www.humanizar.es/fileadmin/dam_media/imagenes/presenciales/La_Relacion_de_Ayuda_en_Enfermeria- INDEX DE ENFERMERIA.pdf](http://www.humanizar.es/fileadmin/dam_media/imagenes/presenciales/La_Relacion_de_Ayuda_en_Enfermeria-INDEX_DE_ENFERMERIA.pdf)
- Naranjo Pereira, M.L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Obando Castillo (2011). *Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima*. Recuperado: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1238>
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. Australia: International Thompson Editores.
- Ortega., J. (2014). *Estrés y evaluación psicológica: un acercamiento teórico relacionado al concepto de resiliencia*. Recuperado: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862014000100030
- Ortiz Cabanillas., P. (2009). *Educación y formación de la personalidad*, Editorial de la universidad de Ciencias y Humanidades, Lima. Perú
- Parra Sabaja, M. E. (2005). *Fundamentos Epistemológicos, Metodológicos y Teóricos que sustentan un modelo de investigación cualitativa en las Ciencias Sociales*, Recuperado: http://www.archivochile.com/tesis/11_teofiloideo/11teofiloideo0002.pdf
- Paris, L. Omar. A. (2009). *Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar*. Recuperado: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/626>

- Peña Marcial, E., Bernal, L.I., Pérez Cabañas, R., Reyna, A., García, K.G. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero, Recuperado: <http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1299>
- Peñalosa Ramella, W. (2004). *El algoritmo de la ejecución del curriculum*. Primera Edición, Editorial de Pedagógico de San Marcos, Lima Perú.
- Pereira Pérez. Z. (2011). *Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta*, Recuperado: <http://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>
- Pineda Cortez, D. M., Velázquez Romero, A.I., (2015). *El estrés laboral del personal de sala de operaciones del Hospital Nacional General "Dr. Jorge Arturo Mena" Santiago de María, Usulután*. Recuperado: <http://ri.ues.edu.sv/10566/1/50108196.pdf>
- Pineda de Osegueda, E & González de Landós (2013). *Referente de formación de Enfermería en El Salvador*. Presentación en curso de planeación y Acreditación, Universidad Católica de Uruguay -ALADEFE (documento inédito)
- Pineda de Osegueda, E., Osegueda Pineda.S.M, Fagoaga. W, Carias.G., Solorzano,M (2012). *Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre la Prevención de Drogas en estudiantes de nuevo ingreso de IEPROES, sede San Salvador de Enero a septiembre 2012. Presentación en congreso de CICAD OEA, Quito Ecuador 2013.*
- Pinto Afanador, N. (2010). *El cuidado como objeto del conocimiento de enfermería*, Recuperado: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/16312>
- Polo A. Hernández J.M, Poza, (2004). *Evaluación de estrés académico en estudiantes Universitarios*. Recuperado http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
- Quiles, M.J, Espada J.P (2011). *Educación en Autoestima*, Editorial CCS, Edición 1ª, Madrid, España.
- Rada Cadena, D.M. (2007). *El Rigor en la Investigación Cualitativa: Técnicas de Análisis, Credibilidad, Transferibilidad y Conformabilidad*. Recuperado: http://revistas.upel.edu.ve/index.php/sinopsis_educativa/article/view/3539
- Raile Alligood M, Marriner Tomey A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería*. 7a ed. Barcelona España: Elsevier

- Raile Alligood M. (2015) Modelos y teorías en enfermería. 8va ed. Barcelona España: Elsevier
- Ramio Jofre. A. (2005). *Valores y actitudes profesionales Estudio de la práctica profesional enfermera en Catalunya*, Tesis Doctoral, Universidad de Catalunya, España, Recuperado: http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2867/ARJ_TESIS.pdf?sequence=1
- Reyes Regalado, I.C. (2015). Perfil genérico para la formación del profesional de enfermería de El Salvador. Recuperado: http://www.paho.org/els/dmdocuments/DOCUMENTO_FINAL%20_PERFIL_ENFERMERIA.pdf?ua=1
- Ríos Huanaco, L.K (2014). *Factores estresores académicos asociados a estrés de estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza*. Recuperado: http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/385/1/Rios_lk.pdf
- Roy, Callista (2014). *Generating Middle Range Theory*. Springer publishing company, New York, Estados Unidos.
- Roy, Callista (2009). *The Roy adaptation Mode*. Third Edition Pearson Education, New Jersey, Estados Unidos
- Rivas Acuña, V, Jiménez Palma, C, Méndez, H.A, Cruz Arceo & Magaña Castillo (2013). *Frecuencia e Intensidad del estrés en estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS* Recuperado: <http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/59/30>
- Romero Martin. M. (2008). *Implicaciones de las respuestas de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de ciencias de la salud*. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=20345>
- Romero Pérez, C., & Pereira Domínguez. (2011) *El enfoque positivo de la educación: Aportaciones al desarrollo humano*. Recuperado: https://gedos.usal.es/jspui/bitstream/10366/131019/1/El_enfoque_positivo_de_la_educacion_apor.pdf
- Román, C., Hernández, F, & Ortiz. Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Recuperado: <http://rieoei.org/2371.htm>
- Sánchez Segura, M., González García., R.M., Suárez., V & Macías Abraham, A.(2006). *Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares*, Recuperado: http://bvs.sld.cu/revistas/hih/vol22_3_06/hih02306.html

- Sandoval Casimiles., C.A (2002). *Investigación Cualitativa*. Recuperado: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34665172/investigacion_cualitativa_2_imptimir.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1503221151&Signature=VUjsCt5MzhiWrUw%2BuC8F3iWhqXI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DInvestigacion_cualitativa.pdf
- Serón. Cabezas. N, (2006). *Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM*. Recuperado: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1009>
- Silva Sánchez, D.C (2015). *Estrés en estudiantes de enfermería una revisión sistemática*. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5243990>
- Solís., M.C, Vidal. M.C. (2006). *Estilos y estrategias de Afrontamiento en Adolescentes.*, Recuperado:<http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
- Soriano., J (2000). *Reflexiones sobre el concepto de Afrontamiento en Psicooncología*. Recuperado: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Strauss, A; Corbin J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Editorial Universidad de Antioquia, Sage Publications Inc., Recuperado: <https://diversidadlocal.files.wordpress.com/2012/09/bases-investigacion-cualitativa.pdf>
- Suarez., E.N. & Melillo, A (2005). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Tashakkori, A. & Teddlie, C. (2010) *Mixed Methods in Social and Behavioral Research*. 2nd Edición. Los Ángeles CA.
- Tenorio Matanzo., M. (2014). *Alteraciones cognitivas de las mujeres víctimas de violencia de pareja desde un modelo enfermero*. Recuperado: <https://eprints.ucm.es/29002/1/T35880.pdf>
- Ticona Benavente, Quispe. G. & Callata Llerena G. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería: UNSA Arequipa*. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3265860>
- Tomey., A.M., & Raile., A.M., (2007). *Modelos y Teorías en Enfermería*, Elsevier, España.

- Toribio Ferrer., C. & Franco-Bárceñas., S.(2016). *El estrés académico- enemigo silencioso del estudiante*. Recuperado:
 - http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Universidad Industrial de Santander (200).Normatividad investigación en seres humanos
Recuperado:
<http://www.uis.edu.co/webUIS/es/investigacionExtension/comiteEtica/normatividad/invSeresHumanos.html>
- Universidad Industrial de Santander (sf). *Guía para la elaboración de las consideraciones éticas en la investigación de seres humanos*. Recuperado:
<http://www.uis.edu.co/webUIS/es/academia/facultades/salud/comiteEtica/presentacion.html>
- Vargas Castañeda, N., Chunga Medina J, García Casós V. & Márquez L. (2012). *Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería*. Recuperado: <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Vinaccia, S., Quiceno., J.M., & Moreno San Pedro, E. (2007). *Resiliencia en Adolescentes*. Recuperado: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1011>
- Vivo Ortega, I., Castellanos Rainero., R., Sánchez Donaire A. (2009). *Estresores y ansiedad de los estudiantes de enfermería en sus primeras prácticas clínicas*, Recuperado:http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/INV_NURE/NURE49_proyecto_estresoresp.pdf
- Zaider Triviño, V. & Sanhueza O. A. (2005). *Paradigmas de investigación en enfermería*. Recuperado: <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v11n1/art03.pdf>

ANEXOS

ANEXOS

Anexo 1. Síntesis de los indicadores sociodemográfico

Indicadores Sociodemográfico	Categoría	Sede o Regional donde estudia							
		Total, de la Población		San Miguel		San Salvador		Santa Ana	
		No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Sexo	Total	250	100.0	59	23.7	58	23.3	132	53.0
	Femenino	200	80.0	44	17.7	51	20.5	27	10.8
	Masculino	49	19.6	15	6.0	7	2.8	105	42.2
	No respondió	1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Edad	Total	250	100.0	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	18 - 20	102	40.8	59	23.6	20	8.0	23	9.2
	21 - 23	111	44.4	55	22.0	32	12.8	24	9.6
	24 - 26	13	5.2	5	2.0	0	0.0	8	3.2
	27 - 29	8	3.2	5	2.0	3	1.2	0	0.0
	30 - 32	3	1.2	3	1.2	0	0.0	0	0.0
	33 - 36	3	1.2	2	0.8	0	0.0	1	0.4
	No contestó	10	4.0	4	1.6	4	1.6	2	0.8
Estado Civil	Total	250	100.0	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	Soltero	215	82.7	113	45.2	51	20.4	51	20.4
	Unido/Acompañado	18	6.9	12	4.8	3	1.2	3	1.2
	Casado	16	6.2	8	3.2	4	1.6	4	1.6
	Viudo	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	No contestó	1	0.4	0	0.0	1	0.4	0	0.0
Número de hijos	Total	250	100	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	1	39	15.6	26	10.4	10	4.0	3	1.2
	2	7	2.8	2	0.8	2	0.8	3	1.2
	No tienen hijos	80	32	24	9.6	31	12.4	25	10.0
	No contestó	124	49.6	81	32.4	16	6.4	27	10.8
Quién paga sus estudios	Total	250	100.0	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	Padres	107	42.8	59	23.6	24	9.6	24	9.6
	Sólo el padre	30	12	14	5.6	6	2.4	10	4.0
	Sólo la madre	43	17.2	27	10.8	9	3.6	7	2.8
	Recursos propios	4	1.6	1	0.4	3	1.2	0	0.0
	Beca	30	12	15	6.0	10	4.0	5	2.0
	Otros familiares	29	11.6	13	5.2	6	2.4	10	4.0
	Otros	5	2	2	0.8	1	0.4	2	0.8
	No respondió	2	0.8	2	0.8	0	0.0	0	0.0

Anexo 2. Resumen de sociodemográfico según Sede

	Categoría o sede								
		Total		San Miguel		San Salvador		Santa Ana	
		No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Cuál es el promedio mensual de ingreso económico	Total	250	100	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	100.00 - 200.00	150	60	90	36.0	40	16.0	20	8.0
	201.00 - 300.00	51	20.4	26	10.4	11	4.4	14	5.6
	301.00 - 400.00	20	8	7	2.8	3	1.2	10	4.0
	401.00 - 500.00	12	4.8	3	1.2	1	0.4	8	3.2
	Más de 500.00	11	4.4	4	1.6	1	0.4	6	2.4
	No respondió	6	2.4	3	1.2	3	1.2	0	0.0
Tiempo que utiliza para estudiar	Total	250	100	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	Menos de 1h	7	2.8	7	2.8	0	0	0	0
	1h - 2h	150	60	81	32.4	39	15.6	30	12
	3h - 4h	64	25.6	31	12.4	12	4.8	21	8.4
	5h - 6h	11	4.4	5	2.0	3	1.2	3	1.2
	7h - 8h	5	2	3	1.2	1	0.4	1	0.4
	Sin definir	3	1.2	1	0.4	1	0.4	1	0.4
No respondió	10	4	5	2.0	3	1.2	2	0.8	
Ha reprobado asignatura	Total	250	100	133	53.2	59	23.6	58	23.2
	No	194	77.6	108	43.2	47	18.8	39	15.6
	Si	56	22.4	25	10.0	12	4.8	19	7.6

Fuente: Instrumento aplicado por investigadora, julio 2016

Anexo 3.- Hoja de datos sociodemográficos



HOJA DE DATOS SOCIODEMOGRAFICOS.

Estimado Estudiante usted está colaborando para la recolección de datos e información para el desarrollo de la tesis:

El estrés académico percibido relacionado con las estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería desde la perspectiva del Modelo de Adaptación de Roy

Indicaciones: En este instrumento de recolección de información, encontrará preguntas, las cuales solo son para uso de la investigación, no es necesario colocarle nombre, como parte de la confiabilidad y privacidad de los datos.

1. Carrera que estudia-----
2. Año
3. Sede o Regional donde estudia:
San Salvador-----b) Santa Ana-----C) San Miguel-----
4. Iniciales de su nombre-----
5. Código de estudiante-----

6. Sexo: Femenino----- Masculino-----
7. Edad-----
8. Estado Civil a.- Soltero/a b.- Casado /a c.- Viudo/a d.- acompañado/a Unido/a
9. Número de hijos-----
10. Situación Laboral: a.- Estudiante----- b. Trabaja y estudia-----
11. Quien paga sus estudios a.- Sus padres----- b.- El papá----- c.- La mamá-----
d.- Yo mismo----- e.- Tengo beca----- f.- otro indique-----
- 11.- Con quien vive? a.- Padres ----- b.- hermanos----- c.- Tíos/a ----- d.- solo/a-
- 12.-Cuál es el promedio mensual de ingreso económico
- a.- \$ 100-200-----
- b.- 201- 300-----
- c.- 301- 400-----
- d.- 500 a más-----
- 12.- Tiempo que utiliza para estudiar ?.....
- 13.- A reprobado asignatura alguna vez? Si----- No-----
- 14.- Si su pregunta anterior es afirmativa
- a.- Cuales asignaturas ha reprobado? -----

Anexo 4. Escala de Estresores Académicos Percibido

ESCALA DE ESTRESORES ACADÉMICOS PERCIBIDO de R, González Cabanach; R Fernández Cervantes; L González Doniz y Freire Rodríguez. (2011) adaptada al contexto El Salvador, Pineda de Osegueda (2016)

La Escala quedó integrada por un total de 54 ítems, que pretenden valorar el grado en el que el estudiante percibe situaciones o circunstancias del contexto académico que de algún modo le pueden presionar, de forma que los valore en términos de peligro o amenaza. Todos los ítems presentaban el encabezado genérico: «y las respuestas se realizaron sobre una escala de estimación tipo Likert de 5 puntos (1 = *nunca*; 2 = *alguna vez*; 3 = *bastantes veces*; 4 = *casi siempre*; 5 = *siempre*).

	Nunca 1	Alguna vez 2	Bastantes veces 3	Casi siempre 4	Siempre 5
Me pongo nervioso o me inquieto...»					
Factor 1: Deficiencias metodológicas del profesor. DEFMET					
1. Cuando el profesor da la clase de una manera determinada y luego nos examina de una forma diferente.					
2. Cuando los profesores no se ponen de acuerdo entre ellos (manifiestan claras discrepancias entre ellos en temas académicos)					
3. Cuando no me queda claro cómo he de estudiar una asignatura					
4. Cuando no tengo claro qué exigen en las distintas asignaturas					
5. Cuando los profesores plantean trabajos, actividades o tareas que no tienen mucho que ver entre sí (que son incongruentes)					
6. Cuando el profesor no plantea de forma clara qué es lo que tenemos que hacer					
7. Cuando el profesor plantea trabajos, actividades o tareas que son contradictorios entre sí.					
8. Cuando cada profesor espera de nosotros algo diferente					
9. Cuando el profesor espera de nosotros que sepamos cosas que no nos ha enseñado.					
10. Cuando el profesor da por hecho que tenemos conocimientos que en realidad no tenemos.					
11. Cuando el profesor plantea exámenes claramente incongruentes con lo estudiado/enseñado.					
12. Cuando existe una clara falta de coherencia entre los contenidos de las distintas asignaturas					
Factor 2: Sobrecarga académica del estudiante. SOBACA					
1. Por el excesivo número de asignaturas que integran el plan de estudios de mi carrera					

2. Por las demandas excesivas y variadas que se me hacen.					
3. Por el escaso tiempo de que dispongo para estudiar adecuadamente las distintas asignaturas					
4. Por el cumplimiento de los plazos o fechas determinadas de las tareas encomendadas.					
5. Por la excesiva cantidad de información que se me proporciona en clase, sin que se indique claramente lo fundamental.					
6. Por el excesivo tiempo que debo dedicarle a la realización de las actividades académicas					
7. Porque no dispongo de tiempo necesario para dedicarme a las asignaturas					
8. Por la excesiva carga de trabajo que debo atender					
9. Por el excesivo número de horas de clase diarias que tengo.					
10. Por el ritmo de trabajo o estudio que se nos exige					
Factor 3: Creencias sobre el rendimiento académico. CREREN					
1. Por no saber si mi ritmo de aprendizaje es el adecuado					
2. Porque los resultados obtenidos en los exámenes no reflejan, en absoluto, mi trabajo anterior de preparación ni el esfuerzo desarrollado.					
3. Porque rindo claramente por debajo de mis conocimientos					
4. Porque no creo que pueda hacer frente a las exigencias de la carrera que estudio.					
5. Porque no creo que pueda lograr los objetivos propuestos.					
6. Porque desconozco si mi progreso académico es adecuado.					
7. Porque no sé cómo hacer bien las cosas					
8. Qué puedo hacer para que se reconozca mi esfuerzo y mi trabajo.					
9. Porque no tengo claro cómo conseguir que se valore mi dominio de las materias.					
10. Porque no sé qué hacer para que se reconozca mi valor personal.					
Factor 4: Intervenciones en Público. INTPUB					
1. Cuando me preguntan en clase					
2. Si tengo que hablar en voz alta en clase					
3. Al pasar a la pizarra					
4. Al hacer una exposición o al hablar en público durante un cierto tiempo					
5. Si tengo que exponer en público un tema					
Factor 5: Clima social negativo. CLINEG					
1. Por los conflictos en las relaciones con otras personas (profesores, compañeros)					
2. Por la excesiva competencia que existe en clase.					
3. . Por la falta de apoyo de los profesores.					
4. Por la falta de apoyo de los compañeros					

5. Por la ausencia de un buen ambiente en clase					
6. Por la existencia de favoritismos en clase.					
Factor 6: Exámenes EXAM					
1. Al hablar de los exámenes					
2. Cuando tengo exámenes					
3. Mientras preparo los exámenes					
4. Cuando se acercan las fechas de los exámenes					
Factor 7: Carencia de valor de los contenidos o CARVAL					
1. Las asignaturas que cursamos tienen poco que ver con mis expectativas.					
2. Las asignaturas que cursamos tienen escaso interés.					
3. Lo que estoy estudiando tiene una escasa utilidad futura					
4. Las clases a las que asisto son poco prácticas.					
Factor 8: Dificultades de participación DIFPAR					
1. Porque no tengo posibilidad alguna o muy escasa de dar mi opinión sobre la metodología de enseñanza de las materias del plan de estudios.					
2. Porque las posibilidades de opinar sobre el procedimiento de evaluación de las asignaturas del plan de estudios son muy escasas o nulas.					
3. Porque no está en mi mano plantear los trabajos, tareas o actividades como me gustaría.					

¡Gracias por su participación!

Doctoranda: Edelmira de Osegueda

Universidad de Panamá.

Anexo 5.- Inventario de estrategias de afrontamiento

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)
Reorganizado según estrategias primarias por Dra. González Yolanda; Diamantina Cleghorn PhD; Mgter. Estelina de Ortega y Mgter. Rosa Castillo, 2016). y adaptado a El Salvador, Osegueda. E. (2016)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el último mes.

Por estresante entendemos:

1. Una situación que causa problemas.
2. Le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella.

Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc.

.I. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por qué le dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si está mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurra. Continúe escribiendo por detrás o en otra página si es necesario

Parte II. Estrategias de Afrontamiento: Dimensiones.

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Estrategia primaria/ Enunciados	En absoluto 0	Un poco 1	Bastante 2	Mucho 3	Totalmente 4
1.-Resolución de problemas.					
1. . Luché para resolver el problema					
2. Me esforcé para resolver los problemas de la situación en la que me encuentro.					
3. Le hice frente al problema					
4. Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y traté con más empeño de hacer que las cosas funcionen.					
5. Mantuve mi postura y luché por lo que quería.					
2.- Autocrítica					
1. Me culpé a mí mismo.					
2. Me di cuenta de que era responsable de mis problemas y me reprocho					
3. Me critiqué por lo ocurrido					
4. Me recriminé por permitir que esto ocurriera.					
5. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					
Expresión emocional					
1. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.					
2. Expresé mis emociones, lo que sentía.					
3. . Analicé mis sentimientos y simplemente los deje salir.					
4. Dejé desahogar mis emociones.					
5. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron					
Pensamiento desiderativo					
1. Deseé que la situación, nunca hubiera ocurrido.					
2. . Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.					
3. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.					
4. Deseé poder cambiar lo que había sucedido.					
5. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.					

Apoyo social					
1. Encontré a alguien que escuchó mi problema.					
2. Hablé con una persona de confianza.					
3. Dejé que mis amigos me echaran una mano.					
4. Pasé algún tiempo con mis amigos.					
5. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.					
Reestructuración cognitiva					
1. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.					
2. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malos.					
3. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.					
4. Me pregunté que era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.					
5. Me fijé en el lado bueno de las cosas.					
Evitación de Problemas.					
1. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.					
2. Traté de olvidar por completo el asunto.					
3. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.					
4. Me comporté como si nada hubiera pasado.					
5. . Evité pensar o hacer nada.					
Retirada social					
1. Pasé algún tiempo solo.					
2. . Evité estar con gente.					
3. Evite estar rodeado de la gente.					
4. No dejé que nadie supiera como me sentía.					
5. Traté de ocultar mis sentimientos.					
6. Grado de eficacia percibida del afrontamiento					
7. Me consideré capaz de afrontar la situación.					

¡Gracias por su participación!

Doctoranda: Edelmira de Osegueda

Universidad de Panamá.

Anexo 6. Escala Breve De Resiliencia: Habilidad para Sobreponerse.

Bruce W. Smith, Jeanne Dalen, Katheyn Wiggins, Erin Tooley, Paulette Christopher and Jennifer Bernard, Traducido al español de Panamá: Yolanda González, Pineda de Osegueda (2016) adaptada al contexto El Salvador

Instrucciones: responda escogiendo la respuesta que más coincida con su forma de pensar, marque la casilla con un guion, indicando el grado en que usted está de acuerdo y/o en desacuerdo con las afirmaciones presentadas. 1. Completamente en desacuerdo, 2. En desacuerdo, 3. Neutral, 4. De acuerdo y 5. Completamente de acuerdo

Enunciado	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	Completamente de acuerdo
1. Tiendo a recuperarme rápidamente después de tiempos difíciles				
2. Me es difícil resolver situaciones o eventos estresantes				
3. No me toma mucho tiempo recuperarme de una situación o un evento estresante.				
4. Me es difícil recuperarme rápidamente cuando algo malo sucede.				
5. Usualmente me recupero de momentos difíciles con muy poca dificultad.				
6. Tiendo a tomar mucho tiempo para recuperarme de momentos difíciles y reordenar mi vida.				

¡Gracias por su participación!
Doctoranda: Edelmira de Osegueda
Universidad de Panamá.

Anexo 7. Propuesta de intervención para disminuir el estrés académico del estudiante de enfermería

“ El estrés académico percibido en relación con las estrategias de afrontamiento y la capacidad de resiliencia del estudiante de enfermería desde la perspectiva del Modelo de adaptación de Roy “, se propone realizar un taller de inducción a la carrera e institución, donde se retomem aspectos que ayuden a aminorar los niveles de estrés experimentados por los estudiantes de enfermería, a partir de las exigencias académicas a las cuales son sometidos, ya que, de no tratarse a tiempo se puede llegar a un estado crónico de estrés que genere diversos malestares físicos, conductuales y psicológicos o emocionales -como son la inquietud o hiperactividad, el desgano, dificultad para concentrarse, problemas de memoria, irritabilidad, baja motivación, entre otras-.

En el taller se propone abordar las siguientes temáticas:

- Importancia de la dieta, ya que, como reportan Delgado, Betanzos y Sumaya (2010) una dieta con baja calidad nutricional, así como la exposición a contaminantes, propiciaría la aparición de enfermedades crónicas, lo cual, se puede disminuir con el consumo de alimentos con capacidad antioxidante como: chocolate oscuro, té, café, frutas, verduras, nueces, condimentos o algunas legumbres como frijoles.
- Incorporación de actividades como el deporte y la música, lo reportado por García, Gómez, Kogiso, Mastache y Velázquez (2016), propone para concluir que el estrés académico puede ser reducido a partir de la incorporación de estas actividades, resultando más efectivo el escuchar música a gusto del estudiante. Así como dedicar tiempo a los pasatiempos que ya se tengan anteriormente
- Enseñanza e incorporación de estrategias para la relajación y meditación, una de las sugeridas es la relajación muscular progresiva de Jacobson, donde se propone obtener el control voluntario de la tensión y distensión muscular, donde se tensan y relajan diversos grupos musculares.

- Piernas: extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo
 - Tronco: hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos
 - Hombros: levantar hacia las orejas y llevarlos atrás
 - Cuello: llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados
 - Ojos: cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño
 - Músculos del habla: levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba
- Enseñanza de estrategias de planificación y organización, entre las que se puede mencionar que los alumnos logren: Establecer una rutina diaria predecible, fomentar el uso de agendas, donde se anoten tareas, trabajos, fechas importantes y material necesario, establecer un horario marcando espacios para las diversas actividades a desarrollar, sin embargo, enfatizar en la importancia de la flexibilidad para modificar estrategias cuando les resulten ineficaces.
 - Enseñanza de técnicas de estudio como son: subrayado, esquemas, resúmenes, mapas conceptuales, reglas mnemotécnicas entre otros
 - Búsqueda de ciclos de sueño estables.
 - Enseñanza para el dominio del pensamiento crítico.
 - Enseñanza de educación en valores, autoestima, inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, manejo del estrés y estrategias para las personas proactivas.
 - Enseñanza de la vocación y competencias de la profesión de enfermería.
 - Aprendizaje y enseñanza a reconocer errores y deficiencias y tratar de corregir.
 - Aprender a crear un ambiente tranquilo y equilibrio emocional.
 - Aprender a identificar factores de estrés en la vida y buscar las estrategias de afrontamiento.
 - Aprender a disfrutar el presente y mirar el futuro con metas alcanzables
 - Aprender a aprender la resiliencia.

Asimismo, se sugiere abordar con los docentes la asunción de los principios didácticos propuestos por Addine, González, Recarey (2006) en Espindola, López, Miranda, Ruiz y Díaz (2014):

- Principio de la unidad del carácter científico e ideológico del proceso pedagógico
- Principio de la vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo, en el proceso de educación de la personalidad
- Principio del carácter colectivo e individual de la educación y el respeto a la personalidad del educando.
- Principio de la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador, en el proceso de educación de la personalidad.
- Principio de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, en el proceso de educación de la personalidad.

Anexo 8. Curso de Afrontamiento al estrés para estudiante de enfermería

NOMBRE DEL CURSO:		AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DEL ESTUDIANTE DE ENFERMERIA
GENERALIDADES		
a. Numero de orden		:01
b. Código		AEEE
c. Número de horas		:30
d. Número de horas teóricas semanales		:10
e. Duración de la hora clase		:50'
1.- Competencias que se involucran con el curso	1. Desarrollar una visión holística del afrontamiento al estrés del estudiante de enfermería, tomando en cuenta los aspectos: biológico, mental, emocional, familiar, cultural y social, con los que sea posible planificar la intervención en las diferentes áreas 2. Analizar los factores biopsicosociales que intervienen en el proceso de afrontamiento durante las fases de enseñanza aprendizaje 3.- Desarrollar estrategia para el control de estrés del estudiante de enfermería 4.- Planificar y realizar, estrategias situacionales y contextuales, para el desarrollo de la resiliencia del estudiante.	
2. Atributos a desarrollar en el curso	2.1 Percibe de manera flexible los factores desencadenantes de estrés. 2.2 Reflexiona sobre los aspectos involucrados en el proceso de afrontamiento y busca las estrategias a utilizar 2.3. Aplica la resiliencia como respuesta al estrés.	
3.- Objetivos	Al finalizar el curso el estudiante : Será capaz de entender de manera holística el proceso del afrontamiento al estrés y capacidad de resiliencia en las fases de la formación de enfermería Será capaz de vincular e integrar los conceptos contemplados en el contenido de las unidades.	
4.- Temario	Unidades	Contenidos
	1. Estrés académico y estrategias de afrontamiento	1.1 El estrés 1.2 clasificación y causas de estrés 1.3 Estrategias para disminuir el estrés académico <ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable para el estudiante • Música y deporte • Relajación y meditación • Planificación y organización de tiempo y actividades • Sueño

		<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza para el dominio del pensamiento crítico • Enseñanza de educación en valores, autoestima, inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento, manejo del estrés y estrategias para las personas proactivas. • Elementos de apoyo para enfrentar el estrés y lograr la resiliencia. • Aprender a identificar factores de estrés en la vida y buscar las estrategias de afrontamiento 	
	2. Teoría y estrategias de afrontamiento en el proceso enseñanza aprendizaje	2.1 Afrontamiento, concepto, fases y teoría 2.2 Estrategias de afrontamiento 2.3. Modelo de afrontamiento de Callista Roy 2.4. proceso enseñanza aprendizaje 2.5. Técnicas de estudio	
	3. Resiliencia	3.1. Resiliencia, concepto, fases y teoría 3. 2. Aprender a aprender la resiliencia. 3.3 Estrategias resilientes.	
	4. Naturaleza de las emociones	4.1 Comunicación no verbal de la emoción 4.2 Genero, cultura y emoción 4.3 Estudio y aplicación de la neuro didáctica en la formación de enfermería.	
5.- Metodología	Métodos	Etapas del método de enseñanza-aprendizaje: Problematización Organización del conocimiento Transmisión y/o construcción del conocimiento Prácticas en escenarios naturales o problemas cotidianos de la práctica Retroalimentación de lo aprendido	Técnicas: Revisión bibliográfica Método expositivo Estudio y trabajo en grupo Estudio de caso Estímulo para la concentración Dialogo simultaneo Control de respiración Observación no sistematizada Estímulo para fomentar la verbalización
	Laboratorio	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de un dossier con la aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés • Desarrollar habilidad de afrontamiento al estrés y capacidad de resiliencia 	

	Prácticas	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de un plan de vida y aplicar estrategias de afrontamiento al estrés y capacidad de resiliencia • Técnicas y ejercicios que propicien el desarrollo personal y control del estrés.
6.- Mecanismos y procedimientos de evaluación	<p>Técnicas: Rúbricas, listas de cotejo, análisis de contenido, guías de observación, portafolio de evidencias, entre otras.</p> <p>Objetos de evaluación: Trabajos relacionados con el desarrollo del curso Participación en la exposición de temas asignados por el docente</p>	
7.- Bibliografía	<p>D'Arcy.L.(2013). La tensión Emocional Estrés. Recuperado: http://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html</p> <p>Delgado, L., Betanzos, G. y Sumaya, M. (2010). Importancia de los antioxidantes dietarios en la disminución del estrés oxidativo Investigación y ciencia. Recuperado: http://www.redalyc.org/pdf/674/Resumenes/Abstract_67415744003_2.pdf</p> <p>Charles G. Morris, Albert A. Maisto (2011). Introducción a la psicología. 13° Edición.</p> <p>Espíndola, A., López, R., Miranda, M., Ruiz, J., y Díaz, G. (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina Humanidades Médicas, Recuperado: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-81202014000200016&lng=es</p> <p>Gray, Peter. (2008). Psicología: Una nueva perspectiva. México: McGraw Hill</p> <p>Lahey, Benjamin B. (2007). Introducción a la psicología. 9° Edición. McGraw Hill</p> <p>Matus López, P., Secundino Sánchez, N., Archer Culier, L. (2002). Desarrollo de la adolescencia y adultez, libro electrónico, Recuperado: http://upnmorelos.edu.mx/assets/desarrollo-de-la-adolescencia-y-la-adultes.pdf</p>	

Anexo 9.- Carta motivacional para estudiantes de enfermería

Estimado estudiante de enfermería.

Lo felicito por elegir la carrera de enfermería para continuar los estudios superiores, considero que está preparado emocionalmente para afrontar los retos que demanda la formación de enfermería, por lo que es necesario que conozcas de algunas recomendaciones desde que inicias tu carrera.

La carrera de enfermería es humanista con principios y valores que lo van a preparar para ayudar a las personas a cuidar de su salud, de la familia y comunidad, por lo que necesitaras prepararte en forma integral con valores y principios y ser un futuro profesional de éxitos

La institución tiene un plan de estudio completo y actualizado a las necesidades que demanda las contrataciones de enfermeras en las instituciones que se necesitan a nivel nacional e internacional con un modelo constructivista centrado en el estudiante.

A continuación, le damos algunas recomendaciones, para el control del estrés y buscar las estrategias necesarias para afrontarlo y evitar el bajo rendimiento escolar.

- No se preocupe acerca de las cosas que usted no puede controlar, como el clima, planes y actitudes de otra persona.
- Practique buenas relaciones personales y profesionales de enfermería
- Haga algo acerca de las cosas que si puede controlar, como el tiempo, el proyecto de vida, la prevención de enfermedades, cumplimiento de normas y reglamentos institucionales.

- Prepárese lo mejor que pueda, para sucesos que usted sabe que pueden ocasionar estrés, como los exámenes, entrega de tareas, presentación de Proceso de atención de enfermería y el desarrollo de prácticas.
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas, compañeros de estudio o trabajo entre otros.
- No olvide recordar y visitar a sus familiares como estrategia de relaciones familiares.
- Para afrontar problemas pida ayuda a: amigos, familiares, Psicólogos, la familia, profesores, compañeros a quien usted considera su amigo.
- Fije metas reales que pueda cumplir en su casa y en el trabajo
- Haga su proyecto de vida y profesión
- Haga ejercicios, programando el tiempo, tipo y el ritmo de ejercicio
- Medite, lo que hace, como lo hace y proponga planes para el futuro
- Abandone las actividades que por la falta de tiempo le pueden causar estrés como deportes en grupo, eventos sociales y pasatiempos.
- Trate de ver un cambio como un desafío positivo, no una amenaza.
- Esfuércese por desarrollar la identidad personal y profesional de enfermería
- Practique valores para el desarrollo personal y profesional.
- Practique valores espirituales.
- Aprenda a planificar, ahorrar e invertir en lo necesario.
- Practique hacer presupuesto y controlar sus gastos económicos

Anexo 10- Consentimiento informado.



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ FACULTAD DE ENFERMERÍA Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ COMITÉ DE BIOÉTICA DE INVESTIGACIÓN (CBI-UP) (UP/CBIUP/EV/002.2
Versión 1. 15 de mayo 2015)

Título de la investigación: El estrés académico percibido y su relación con las estrategias de afrontamiento y la resiliencia del estudiante de enfermería, desde la perspectiva del Modelo de adaptación de Roy.

Estimado Estudiante: Mi nombre es: Edelmira de Osegueda soy estudiante de la Universidad de Panamá del Doctorado en enfermería énfasis en Salud Internacional.

Propósito: necesitamos su apoyo individual a través de llenado de este instrumento auto administrable que incluye: colocando un guion, donde corresponda, completar los espacios en blanco de ser necesarios y realizar narraciones según la petición, luego en la escala escoja la mejor opción en la casilla de respuesta que coincida con sus respuestas según sea su caso.

Este método no debe traerle problemas, porque lo haremos en un ambiente privado para preservar la confidencialidad de su intervención.

Sin embargo, si encontramos algún problema particular, lo/la referiremos al médico/a o psicólogo/a u otra especialidad quién podrá ayudarlo. Aunque sea necesario tener su nombre y apellido para no confundir los datos, los resultados finales serán publicados en tabla o cambiando su identidad de tal manera que no será posible reconocerlo/a.

No se le pagará para participar en esta investigación, pero se le podrá compensar por el transporte y tiempo según las tarifas corrientes en (anotar provincia o comarca).

Una vez terminada esta investigación, yo me reuniré con ustedes para analizar los resultados finales.

El protocolo (propuesta de investigación) ha sido aprobado por el Comité de Bioética de la Investigación de la Universidad de Panamá (CBIUP), quién es garante de los derechos de los y las participantes.

Usted puede hacerle las preguntas que necesita para esta investigación al teléfono 22989325. Usted no está obligado/a participar y puede cambiar de parecer en cualquier momento de la investigación y retirarse sin que esto afecte su atención.

Nos gustaría estar informado de esta decisión, así mismo informarle que puede o no poner su nombre, puede solo firmar y colocar su número de carnet.

Para cualquier duda puede llamar a Mgter: Edelmira de Osegueda al teléfono 22989325 extensión 33.

Habiendo entendido todo lo antes expuesto y estar satisfecho/a con las respuestas a mis dudas, firmo este consentimiento.

Nombres y apellidos..... No de carné de la institución.....

Fecha Lugar.....

Anexo 11. Carta de autorización de uso de Inventario de Afrontamiento al estrés.

Carta Dr. Francisco Javier Cano

[Francisco Javier Cano García <fjcano@us.es>](mailto:fjcano@us.es)

Para

[Edelmira Osegueda](#)

Hoy a las 2:04

Estimada colega:

Encantado de que utilice nuestra versión del CSI. Le dejo unos enlaces a continuación:

Encantado de conocerla y mucha suerte.

Francisco Javier Cano García

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos

Facultad de Psicología | Universidad de Sevilla

c/ Camilo José Cela, s/n 41018 | Sevilla (España)

Tfnos.: +34 954556832 +34 954557813 | Fax: +34 954557807