

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
SEDE JAÉN



ESTRÉS Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL - JAÉN, 2021

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

Keila Teresa Delgado Sánchez

ASESOR:

Emiliano Vera Lara

JAÉN, PERÚ

2021

COPYRIGHT © 2021
KEILA TERESA DELGADO SÁNCHEZ
Todos los derechos reservados

Delgado K. 2021. Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021, Keila Teresa Delgado Sánchez 2021/. 78 páginas.

Asesor: Emiliano Vera Lara

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería-UNC 2021.

**ESTRÉS Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL -
JAÉN, 2021**

AUTORA: Keila Teresa Delgado Sánchez

ASESOR: Emiliano Vera Lara

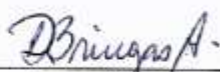
Tesis evaluada y aprobada para optar el Título de Licenciado en
enfermería por los siguientes miembros:

JURADO EVALUADOR



Dra. Elena Vega Torres

Presidente



M.Cs. Doris Elizabeth Bringas Abanto

Secretario



Lic. Marlén Emperatriz Miranda Castro

Vocal

Jaén 2021, Perú

Dedico este trabajo:

A mis padres Jeguel y Lidia quienes con su amor y esfuerzo me han guiado para cumplir hoy una meta más en mi vida profesional, inculcando en mí la fe y el temor a Dios sobre todas las cosas.

A mi hermana Cinthia por su cariño y apoyo incondicional durante todo este proceso. A toda mi familia porque con sus oraciones y palabras de aliento me motivaron a cumplir mis metas.

Agradezco:

A la Universidad Nacional de Cajamarca, a través de la Escuela de Enfermería por formarme como profesional.

A los estudiantes de enfermería por confiar en mí y brindarme el apoyo para realizar el proceso investigativo.

A mi Asesor el Dr. Emiliano Vera Lara, expresar mi más grande y sincero agradecimiento, por ser el principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo y culminación de este trabajo.

Índice

Lista de tablas.....	ix
Lista de anexos.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Objetivos	6
1.2.1. Objetivo general	6
1.2.2. Objetivos específicos.....	6
1.3. Justificación	6
CAPÍTULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. Antecedentes del estudio.....	8
Internacional	8
Nacional.....	9
2.2. Bases teóricas - conceptuales	11
2.2.1. Estrés	11
2.2.2. Adaptación a la vida universitaria.....	16
2.2.4. Teorías relacionadas a las variables	19
2.3 Hipótesis de la investigación	20
2.4 Variables de estudio	21
2.5. Operacionalización de la variable (pagina siguiente)	21
CAPÍTULO III.....	24
DISEÑO METODOLÓGICO	24
3.1. Tipo y diseño de estudio	24
3.2. Población de estudio	25
3.3. Criterio de inclusión y exclusión	25

3.4. Unidad de análisis	25
3.5. Marco muestral	25
3.6. Muestra	25
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
3.8. Validez y confiabilidad de los instrumentos	28
3.9. Proceso de recolección de datos.....	29
3.10. Procesamiento y análisis de la información	29
3.11. Criterios éticos de la investigación.....	29
CAPÍTULO IV	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
4.1. RESULTADOS.....	31
4.2. DISCUSIÓN	35
CONCLUSIONES	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS.....	50

Lista de tablas

Tabla 1.	Nivel de estrés académico según dimensiones de la variable en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.	28
Tabla 2.	Nivel de estrés global en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.	29
Tabla 3.	Adaptación a la vida universitaria según dimensiones en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.	29
Tabla 4.	Nivel de adaptación global a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.	30
Tabla 5.	Relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.	30
Tabla 6.	Correlación de variables según Pearson	31
Tabla 9	Prueba de hipótesis	31

Lista de anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia.....	48
Anexo 2: Cuestionario 1.....	49
Anexo 3: Cuestionario 2.	52
Anexo 4: Consentimiento informado.....	53
Anexo 5: Autorización de aplicación de cuestionario	54
Anexo 6: Prueba de fiabilidad.....	55
Anexo 7: Características sociodemográficas de la población de estudio.....	56
Anexo 8: Datos complementarios	57
Anexo 9: Formulario de autorización del repositorio digital institucional.....	62

RESUMEN

Título: Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021

Autora: Keila Teresa Delgado Sánchez¹

Asesor: Emiliano Vera Lara²

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén. **Metodología:** estudio descriptivo, correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 135 estudiantes matriculados en el ciclo 2020-I, trabajándose con una muestra estratificada de 100 estudiantes. Se aplicó dos cuestionarios: el Inventario SISCO (SIStémico COgnoscitivista) de Estrés Académico, y el Cuestionario de la adaptación a la vida universitaria [CAVU]. **Resultados:** Los resultados muestran que, el nivel de estrés académico, en los participantes del estudio, es moderado en todas las dimensiones: estresores 57%, reacciones físicas 59%, reacciones psicológicas 46% y reacciones comportamentales 70%, y un nivel global de estrés moderado con 57%; la adaptación a la vida universitaria es favorable en todas las dimensiones (social, institucional y académica) con un 90%, 81% y 92% respectivamente, y a nivel global el 88% tienen una adaptación favorable, y el 12% tienen una adaptación desfavorable. **Conclusión:** no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria ($p > 0,05$).

Palabras clave: Estrés, adaptación, vida universitaria, estudiante de enfermería.

¹ Aspirante a Licenciada en Enfermería [Bach. Enf. Keila Teresa Delgado Sánchez, UNC]

² Emiliano Vera Lara. [Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad. Profesor Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú].

ABSTRACT

Title: Stress and adaptation to university life in nursing students of the National University of Cajamarca Branch - Jaén, 2021

Author: Keila Teresa Delgado Sánchez¹

Advisor: Emiliano Vera Lara²

Objective: To determine the relationship between the level of stress and the adaptation to university life in nursing students of the National University of Cajamarca - Jaén Branch. Methodology: descriptive, correlational cross-sectional study. The population consisted of 135 students enrolled in the 2020-I cycle, working with a stratified sample of 100 students. Two questionnaires were applied: the SISCO (Cognoscitivist Systemic) Inventory of Academic Stress, and the Questionnaire for adaptation to university life [CAVU]. Results: The results show that the level of academic stress in the study participants is moderate in all dimensions: stressors 57%, physical reactions 59%, psychological reactions 46% and behavioral reactions 70%, and a global level of moderate stress with 57%; adaptation to university life is favorable in all dimensions (social, institutional and academic) with 90%, 81% and 92% respectively, and globally 88% have a favorable adaptation, and 12% have an unfavorable adaptation. Conclusion: there is no statistically significant relationship between the level of stress and adaptation to university life ($p > 0.05$).

Keywords: Stress, adaptation, university life, nursing student.

¹ Aspiring Nursing Degree [Bach. Enf. Keila Teresa Delgado Sánchez, UNC]

² Emiliano Vera Lara. [Doctor in Public Management and Governance. Principal Professor of the Faculty of Health Sciences of the National University of Cajamarca, Peru].

INTRODUCCIÓN

La presente investigación incide en aspectos trascendentes que ocurren en la universidad, que impactan y generan distintos mecanismos de acomodación en el estudiante universitario, al ingresar a la vida universitaria, por lo cual se hace un abordaje de esta situación desde la perspectiva de los estudiantes de enfermería, que cumplan con los criterios establecidos para su incorporación.

Uno de los desencadenantes importantes de los procesos de adaptación a la vida universitaria es el estrés, considerado uno de los problemas más generalizado de la salud mental en la sociedad, cuyas consecuencias son de alto riesgo por la diversidad de patologías asociadas, además de presentarse en todos los espacios incluido el educativo, estimándose que la mitad de la población de las ciudades tendría algún problema de salud mental vinculado^{1,2,3,4}

En el Perú, el impacto en la población universitaria, alcanza un porcentaje importante de afectación a la salud mental, producto de la alta presión académica, siendo mayor dependiendo de las exigencias de las distintas universidades; más preocupante aun cuando no existe un abordaje cabal y coherente, con políticas desde el nivel institucional para el sector estudiantil, lo que podría generar trastornos mayores como depresión y enfermedades sociales⁵.

El cambio del colegio hacia la Universidad es crítico para muchos estudiantes, y en ese contexto se desarrollan y vivencian distintos aspectos en la formación de los estudiantes, por lo que surge la necesidad de conocer esta problemática especialmente los procesos de adaptación a la vida universitaria y el estrés como desencadenante principal, desarrollándose un estudio descriptivo, correlacional de corte transversal.

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, y para concretar este objetivo se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento 2 cuestionarios, uno por cada variable, además del sustento teórico en torno al objeto de estudio.

El contexto de desarrollo de la vida universitaria, tiene asociado una serie de factores vinculantes, visualizándose en los mecanismos de adaptación y el impacto que genera en sus integrantes, por lo que presente investigación, beneficiará a los estudiantes de enfermería y

a los directivos de la universidad, considerando que los resultados aportarán el sustento necesario para generar estrategias de abordaje desde el nivel institucional, ante los problemas de estrés que se desencadenan como consecuencia de estos procesos, anticipándose a riesgos de afectación a la salud y a la vida de los estudiantes.

El estudio está organizado de la siguiente manera: Introducción, El Capítulo I: corresponde al problema de investigación, que contienen la definición y planteamiento del problema, pregunta de investigación, los objetivos y la justificación. El Capítulo II: comprende el marco teórico, e incorpora, los antecedentes de la investigación, la base teórica, la hipótesis de investigación y las variables. El Capítulo III: incorpora el marco metodológico, y describe el tipo y diseño de estudio, la población y muestra; técnicas e instrumentos de recolección de datos, el procesamiento y análisis de los datos y los criterios éticos. El Capítulo IV: presenta los resultados y discusión, finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En el siglo XXI el término estrés se ha convertido en un vocablo habitual en nuestra sociedad y en años recientes ha penetrado los ámbitos educativos como un problema de creciente atención¹. En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo².

El estrés es uno de los problemas de la salud mental más generalizado en la sociedad actual, considerado un fenómeno multivariable³. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías y está presente en todos los ámbitos incluido el educativo⁴.

El estrés altera el nivel de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Las alteraciones de estos tres niveles de respuesta influyen de manera negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los exámenes y en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo al examen⁶.

A nivel de Latinoamérica, las investigaciones realizadas, especialmente con universitarios cubanos, mexicanos y colombianos de distintas carreras de Ciencias de la Salud, evidencian en sus resultados que más de la mitad de los participantes, mayormente mujeres, mostraron un estrés académico moderado⁷.

En el Perú, los reportes encontrados indican que, el 30% de la población universitaria sufre de impactos en su salud mental por presión académica y esta cifra podría crecer en proporción a la exigencia académica de la Universidad; además la falta de políticas de atención de la población estudiantil, profundiza aún más esta problemática. Si esta situación de estrés académico es constante por largos períodos, como los ciclos académicos, puede desencadenar trastornos depresivos, de ansiedad y un incremento del consumo de alcohol⁵.

La universidad se constituye en un espacio de desarrollo, de grandes oportunidades en la aspiración de los estudiantes, sin embargo, el paso hacia ella implica que tiene que hacer frente a una gran variedad de situaciones potencialmente estresantes: los exámenes, la carga académica, el número de cursos, los nuevos métodos de enseñanza del docente, las exposiciones, entre otras situaciones^{8,9}.

El primer año constituye un punto nodal en la decisión de los estudiantes, de abandonar o continuar la formación profesional; en ese sentido el involucramiento o compromiso con sus estudios es determinante, ya que enfrentan dificultades que responden a factores externos a la escuela, pero también a variables propias del ambiente institucional¹⁰.

Una de las situaciones que causan mayor estrés en los universitarios es el sentimiento de no tener el tiempo suficiente para cumplir con todas las actividades académicas: los exámenes y el desarrollo de las tareas, generan doble estrés: prepararse y sortear los problemas tecnológicos y por otro lado el escaso tiempo para disfrutar su vida social¹¹.

La competitividad entre los compañeros y las expectativas sobre el futuro, también son factores que generan niveles severos de estrés en los estudiantes, se ha podido observar que los estudiantes de primer año presentan mayor nivel de estrés, ya que ellos experimentan mayores cambios al buscar acomodarse a la vida universitaria¹².

Sin embargo, gradualmente, la mayoría de los alumnos se van adaptando y asumen la responsabilidad de sus cuidados personales y de las demandas académicas; pero la presión en el aula y en el campus se intensifica, como consecuencia el bajo rendimiento académico puede dañar la autoestima y provocar efectos significativos y ocasionalmente, llega a generar urgencia por abandonar los estudios¹².

La situación de la educación virtual resulta hoy mucho más estresante ya que aparte de la recargada tarea académica estudiantil, es el manejo y la falla impredecible de la tecnología asociada y un servicio de internet imprevisible y nada seguro en ninguna de las operadoras telefónicas.

Algunos estudios como el realizado por Oscanoa y Gálvez¹³, en estudiantes de la Universidad Continental de Huancayo, encuentra que: el hecho de vivir solos o con amigos aumenta más el estrés comparado si se vive con la familia o pareja; asimismo

se ha encontrado que los estudiantes universitarios presentan un incremento en los niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de presencia en la universidad.

En el estudio realizado por Martínez¹⁴, en 6 universidades, de Lima, Arequipa y Piura, se aprecia la alta prevalencia de estrés académico: el 36% presenta un nivel medio, el 31% a un nivel medianamente alto y el 10% a un nivel alto de estrés; lo que implicaría la existencia de situaciones académicas estresoras, como: las evaluaciones a los profesores, sobrecarga de tareas y trabajos, y el enfrentar las evaluaciones del curso.

En cuanto a la adaptación a la vida universitaria se encontró que las mujeres presentan menor ajuste personal-emocional en comparación con los hombres; en la condición laboral y cambio de carrera, se encontró que los que trabajan y cambiaron de carrera presentan mayores reacciones de estrés y finalmente se encontró una relación negativa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria¹⁴.

A nivel local, los estudiantes de los primeros ciclos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, al iniciar sus estudios universitarios particularmente en los primeros ciclos, enfrentan una serie de retos y demandas que la universidad les impone, como desarrollar múltiples tareas, metodologías distintas a las desarrolladas en sus centros educativos de procedencia, hacer una vida solos, entre otros, para los cuales la mayoría no están preparados.

En este contexto tendrán que enfrentar un proceso de adaptación a la vida universitaria a través de diferentes estrategias individuales; apoyándose en los recursos sociales, familiares, institucionales y personales con los que cuenten para favorecer el desarrollo de su formación profesional; hecho que motiva investigar este tema considerando que no existen estudios a nivel local.

Lo cual conllevó a formular la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2020?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

1.2.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, en las dimensiones: estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- Identificar la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, en las dimensiones: social, institucional y académica.

1.3. Justificación

La incorporación del estudiante a la vida universitaria implica una serie de nuevos procesos, cambio de residencia y de hábitos de vida, separación de su grupo familiar y social, nuevas demandas de inversión económica, autonomía para la toma de decisiones sobre la administración del tiempo y del dinero, aprendizaje de nuevas pautas de comportamiento adaptadas al nuevo entorno y en general una serie de exigencias propias de la adaptación a un medio cultural ajeno; cambios concurrentes que le podrían generar altos niveles de estrés, desórdenes físicos y decremento importante de su estado general de salud¹⁵.

En la Universidad Nacional de Cajamarca, un gran porcentaje de estudiantes de enfermería, proceden de lugares distintos a la filial universitaria, hecho que exige desplazamiento para iniciar sus estudios, muchos por primera vez tendrán un lugar de vida solos, alejados de su familia y la incorporación de nuevas personas a su entorno de vida.

Por otro lado, el desarrollo de su actividad académica distinta a la actividad de las instituciones educativas de procedencia, con nuevas exigencias, muchas veces sin articulación en la programación correspondiente, implica alto riesgo de adaptación, hecho que evidencia un alto nivel de estrés, probablemente asociado a nuevos procesos

de adaptación a la vida universitaria, que en el extremo incluso han llegado a atentar contra su propia vida.

Por lo que realizar este estudio permitirá determinar el nivel de estrés y el proceso de adaptación a la vida universitaria, así mismo aportará información que sirva a los Directivos para tomar decisiones en la construcción e implementación de políticas orientadas a prevenir riesgos de la salud mental en beneficio de los integrantes de la comunidad universitaria principalmente a nivel estudiantil.

Finalmente servirá de referente para nuevas investigaciones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

Internacional

Castro y Restrepo¹⁶ en Colombia en el año 2016, realizaron una investigación cuyo objetivo fue describir el estrés académico, las estrategias de afrontamiento y la relación de estas dos variables. Concluyendo que, el estrés académico es un fenómeno que está presente en diferentes edades y contextos, siendo los estudiantes universitarios una población con niveles elevados de estrés académico, demostrándose que afectan el rendimiento académico y la salud física como psicológica. Se evidencia que el estrés académico se asoció positivamente con síntomas de depresión y ansiedad. El 86% y 96% de los estudiantes universitarios afirman haber presentado elevados niveles de estrés académico, siendo las causas: la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, exposición de trabajos en clase, sobrecarga académica y realización de exámenes; la distribución del tiempo y la excesiva cantidad de material para estudiar.

Castillo, Chacón y Diaz-Veliz¹⁷, en el año 2016 en Chile, realizaron una investigación cuyo objetivo fue: Determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los estudiantes de 2do año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. Se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo para evaluar el nivel de ansiedad y el Inventario de Estrés Académico. Resultados: Los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica. Solo para ansiedad-estado se observó una frecuencia significativamente diferente, encontrándose las diferencias en los grupos que manifiestan un nivel de ansiedad leve (Enfermería 32.1% y Tecnología Médica 56.6%) y ansiedad severa (Enfermería 20.5% y Tecnología Médica 9.2%). Las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Conclusiones: Los estudiantes de Enfermería presentan altos índices de ansiedad. Resulta necesario

analizar la planificación curricular de estos cursos, así como implementar consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes.

Nacional

Chau y Saravia¹⁸ en el año 2019, realizaron un estudio, cuyo propósito fue analizar la relación entre la salud percibida y la adaptación a la vida universitaria de un grupo de jóvenes estudiantes de Lima, Perú. Para ello, se aplicó el Cuestionario de Adaptación Universitaria (Qva-R) y una medida de salud percibida, a una muestra de 281 estudiantes universitarios. Los resultados mostraron una relación positiva entre la salud percibida y las cinco áreas que miden la adaptación universitaria. El área personal presentó la mayor relación con la salud percibida. Esto evidenció la importancia de la relación que existe entre la habilidad para adaptarse a la vida universitaria y la percepción de salud de los alumnos.

Chucas¹⁹ en el año 2019, realizaron una investigación con el objetivo de comprobar la relación del estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán, tomando como referencia teorías en el modelo sistémico cognoscitivista. Estudio de investigación no experimental, realizado en una población de 452 estudiantes de las diferentes carreras profesionales, para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estrés académico (SISCO); en cuanto a la adaptación a la vida universitaria se empleó el cuestionario de vivencias académicas (QVA-r); se encontró como resultado que el nivel de adaptación fue bajo (66%), seguido de un nivel medio (22%) y nivel alto (6%); en cuanto a los niveles de estrés existe mayor porcentaje en el nivel alto siendo el 50%, seguido de un 29% en cuanto a promedio alto, y un 15% en promedio bajo; así mismo se encontró una relación significativa entre ambas variables, siendo una relación negativa débil; llegándose a comprobar algunas de las hipótesis establecidas en la investigación.

Martínez¹⁴ en el año 2019, realizó una investigación con el objetivo de analizar las posibles relaciones entre el estrés académico (con sus indicadores) y la adaptación a la vida universitaria (y sus áreas) en 1213 estudiantes de 6 universidades de 3 ciudades del Perú (Lima, Arequipa y Piura). Se encontró que el 86,9% de los estudiantes reportaban un nivel de preocupación en una intensidad de mediana a alta; y correlaciones entre las variables psicológicas y sus respectivas áreas, todas

significativas y de tamaño mediano a grande ($p < 0,05$). Los resultados serán de aporte para nuevas investigaciones (peruanas y latinoamericanas) e impulsen iniciativas para la promoción de la salud en las universidades.

Aedo y Gahona²⁰, en el año 2019, realizaron una investigación de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, diseño correlacional y de corte transversal. El objetivo fue determinar la relación entre la adaptación a la vida universitaria y la indefensión aprendida en estudiantes del primer y segundo año de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2018. La población estuvo constituida por 130 estudiantes que cumplieron con criterios de inclusión y exclusión. Se utilizó como método la Encuesta y como Técnica el Cuestionario de Vivencias Académicas versión reducida (QVA-r) y la Escala de Indefensión Escolar Aprendida. Se utilizó el estadístico Chi cuadrado para la correlación de variables, con un nivel de significancia del 5%. Los resultados fueron: el 73,8% de los estudiantes presentan un nivel de adaptación media a la vida universitaria, el 16,2% tienen adaptación baja, el 6,9% presentan adaptación alta, mientras que el 3,1% de los alumnos de enfermería presentan desadaptación a la vida universitaria; el 35,4% de los estudiantes tienen una percepción de indefensión leve, el 63,1% de los estudiantes presentan indefensión moderada, mientras que 1,5% de los estudiantes de enfermería tienen indefensión fuerte. El nivel de adaptación a la vida universitaria y la percepción de indefensión aprendida presentan relación estadística significativa ($P < 0,05$).

Lévano²¹ en el año 2018, realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de I a VIII ciclo Escuela Profesional de Enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Ica. Los resultados muestran que: el nivel de estrés según dimensiones: 58% es moderado, 21% severo y 20% leve; reacciones físicas el 54% es moderado, el 26% leve y el 20% severo; reacciones psicológicas el 57% es moderado, el 23% severo y 20% leve; reacciones comportamentales el 64% es moderado, el 21% severo y el 14% leve; resultado global el 51% es moderado. La adaptación a la vida universitaria según dimensión social el 89% es favorable y el 11% desfavorable; institucional el 64% es favorable y el 36% desfavorable; académica el 83% es favorable y el 17% desfavorable; resultado global el 69% es favorable y el 31% desfavorable. Concluyendo que, el nivel de estrés es moderado en 51% y la adaptación a la vida universitaria en 69% fue favorable.

2.2. Bases teóricas - conceptuales

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Definición.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”. Es considerada como la enfermedad de salud mental del siglo XXI reduce la productividad y, como consecuencia, la capacidad económica y de desarrollo de cualquier país, y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio, según los expertos²².

Selye en 1956 lo definió como un síndrome de adaptación general o respuesta defensiva del cuerpo o de la psique a las lesiones o al estrés prolongado²³.

Se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia, que prepara al organismo, ante cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente en nuestras vidas y que puede generar estrés, como: cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia; dependiendo del estado físico y psíquico de cada individuo²⁴.

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico²⁵.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, donde las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés^{26,27}.

El estrés, definido, como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de la naturaleza física o química²⁸.

Ante situaciones de estrés el organismo desarrolla mecanismos adaptativos necesarios preparándolo para responder de manera eficaz a las demandas del ambiente o defendernos ante una amenaza del entorno, alcanzando un nivel favorable de homeostasis²⁹.

2.2.1.2. Dimensiones

A. Estresores

Se podría decir que para lograr el éxito en los estudiantes universitarios hay ciertas influencias positivas que influyen a lograrlo, pero también hay situaciones que podrían decaer el progreso avanzado.

Los estresores que con mayor frecuencia se presentan son los estímulos del entorno o contexto universitario que generan presión o sobrecarga al estudiante, entre ellos tenemos:

- **La competencia:** Cuando las estudiantes se integra a un entorno nuevo y se relaciona con los demás busca lograr un objetivo, el cual es sobresalir o terminar satisfactoriamente el semestre académico, resolviendo y compitiendo frente a las dificultades que se les presente y lograr ser los mejores.
- **Sobrecarga de tareas y trabajos:** la dificultad y complejidad de los trabajos encargados, evaluaciones e intervenciones orales, u otros mecanismos de encargo académico, genera procesos de organización en el estudiante, con la finalidad de realizarlo oportunamente o lo deja para el final, si sucede lo último señalado traerá como consecuencia la sobrecarga de trabajos y ocasionando estrés³⁰.
- **Personalidad y carácter del docente:** La convivencia con nuevos docentes diferentes a los de sus colegios secundarios, genera interacciones con profesionales de personalidad y carácter distinto de los acostumbrados, lo que a muchos probablemente no les guste, pero dependerá del cumplimiento del estudiante con las tareas encargadas según lo establecido en el cronograma del silabo, a fin de fortalecer su formación y evitando diferencias innecesarias con los docentes³¹.
- **Evaluaciones:** las evaluaciones por parte de los docentes, como: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc., genera interés, entusiasmo, y esfuerzo por entender los temas abordados en clase, a fin de obtener resultados favorables al culminar el semestre académico, este esfuerzo genera estrés en el estudiante cuando el estudio o repaso lo hace a última hora o al acumularse más de 2 exámenes en el mismo día.

- **Participación:** es fundamental el involucramiento en la formación profesional por lo que es necesario la revisión e investigación en las distintas fuentes bibliográficas a fin de tener participación adecuada durante las exposiciones de temas encargados o mediante las intervenciones orales frecuentes, no suponer que el docente les facilitará todo³².
- **Tiempo para cumplir con los trabajos:** las fechas y los espacios temporales oportunos genera tiempo suficiente para poder cumplir con las tareas asignadas, sin embargo, si las fechas establecidas son muy cortas, y además se cruzan con evaluaciones y tareas de otras asignaturas se genera estrés.
- **Tipo de trabajo:** Los trabajos encargados en la universidad son de distinto nivel de complejidad, dependiendo del año de estudios y de la exigencia del currículo de estudio, esto genera dificultades al estudiante cuando no está precisada su estructura o no ha sido entendida la exigencia, generando estrés.

B. Reacciones físicas

Todas las actividades académicas formativas en la vida universitaria exigen cada vez más preparación, lo que podría generar altos nivel de estrés y como consecuencia presentar reacciones físicas que impactan y dañan la salud, afectando el rendimiento académico; se describen las siguientes³³.

- **Trastornos en el sueño:** en algunos momentos los estudiantes universitarios sufren de episodios aterrizantes o situaciones desagradables durante su vida diaria que son estresantes, que al pasar al plano inconsciente suelen ser recordados durante el sueño.
- **Fatiga crónica:** al tratar de cumplir una gama de tareas acumuladas, los estudiantes, inclusive pasan noches sin dormir, por lo que, al no tener el descanso necesario, se presentara el agotamiento producto del estrés.
- **Cefaleas o migrañas:** el sometimiento constante a tensiones físicas y mentales producto de los exámenes, trabajos encargados y la escasa alimentación, como consecuencia suele desencadenarse estrés.
- **Problemas de digestión:** la ingesta de alimento chatarra fuera del horario normal de alimentación, ocasionan problemas de salud evidenciados: como dolor abdominal, diarrea, estreñimiento y ardor a nivel gástrico.
- **Rascarse, morderse las uñas:** los procesos de onicofagia que padecen muchos estudiantes, cuya evidencia es que suelen lastimarse las uñas ya que

al cortarlas con los dientes no sienten dolor, se constituye en un hábito como respuesta ante procesos de estrés y ansiedad presentes, pudiendo generar alteración estética e infecciones.

- **Somnolencia:** suele ser producto de los malos hábitos de dormir, el no dormir las horas necesarias, el desvelarse ya sea por culminar algún trabajo de investigación o el uso frecuente del internet y de las redes sociales, a través de celulares, tabletas y laptops; el uso excesivo de estos aparatos tecnológicos puede ocasionar daño a la capacidad visual y generar cansancio, reflejado al encontrar estudiantes dormidos durante la clase³⁴.
- **Dolores musculares:** Suele presentarse ya sea por la mala postura de sentarse del estudiante, durante las clases o cuando se reúnen con sus amigos para tratar temas de estudios y personales, también ya sea por la edad, la actividad física, el género, y el tiempo que pasan en el ordenador ocasionando dolores de espalda o cuello.

C. Reacciones psicológicas

En los estudiantes universitarios se pueden presentar conductas psicológicas que pueden conllevar a causar daño a la salud en la propia persona y a quienes les rodea. Las reacciones psicológicas³⁵, que con mayor frecuencia se presentan son:

- **La inquietud:** Es la incapacidad para relajarse y estar tranquilo, ante situaciones estresantes presentes en los estudiantes durante su vida universitaria.
- **Depresión o tristeza:** Son sentimientos que pueden presentar los estudiantes como respuesta al estrés académico en el que se encuentran.
- **Ansiedad, angustia y desesperación:** Los estudiantes se encuentran en constante cambios sobre todo en lo académico, se pueden sentir ansiosos como respuesta a un peligro. También pueden sentir angustia o desesperación al culminar el semestre, ya que dependerá si este fue aprovechado o se obtienen resultados favorables para poder avanzar al siguiente semestre.
- **Problemas de concentración:** Puede ser producto de problemas familiares, laborales o económicos, que dificultan una óptima concentración en lo académico, que más adelante trae consigo consecuencias.

- **Comportamientos agresivos o aumento de irritabilidad:** La presencia prolongada de estrés, la influencia de amigos y familiares puede ocasionar en el estudiante estos comportamientos, como todo ser humano presenta problemas o conflictos, en ocasiones no lo resuelven de la mejor manera, sino que pueden herir a los demás utilizando expresiones ofensivas. Estas reacciones pueden llegar a prolongarse en el tiempo si es que no se intervienen de manera rápida.

D. Reacciones comportamentales

El estrés puede llegar a ocasionar cambios o modificaciones conductuales ya sea propio de la persona o de manera social, creando un entorno no apto para vivir. Dentro de las reacciones comportamentales²⁵, que se pueden presentar son:

- **El aislamiento de los demás:** El estudiante teme no caerle bien a los demás y prefiere alejarse.
- **El desgano:** Dependerá si fue el estudiante, quien eligió la carrera a estudiar o fue obligado, forzar a alguien a algo que no le gusta lo pone en situaciones estresantes ya que no podrá rendir como él quiere, en las labores que exige la universidad.
- **El aumento o reducción del consumo de alimentos:** Se presenta con mayor frecuencia cuando los estudiantes se encuentran en situaciones de estrés, sobre todo en tiempo de evaluaciones finales, y esas situaciones les ocasiona la ansiedad de comer demasiado o como también la disminución del apetito.
- **La habilidad asertiva:** Es tener claro las ideas o sentimientos sin dañar a otros, de manera que sea beneficiosa para el estudiante.
- **La elaboración de un plan:** Es la planificación de estrategias y actividades, que el estudiante elaborará para cumplir con las exigencias académicas.
- **Elogios a sí mismo:** Sólo el estudiante sabe lo importante que es y lo mucho que puede hacer sobre todo en circunstancias estresantes.
- **La religiosidad:** Está presente en los momentos cuando los estudiantes necesitan sentirse cercanos a Dios mediante oraciones o asistencia a misa, sobre todo en tiempos de evaluaciones donde tendrán que aprobar el curso, que les ocasiona estrés.

- **Ventilación y confidencias:** El no quedarse callado y decir lo que realmente siente para luego no arrepentirse si es que no lo dijo antes.

2.2.2. Adaptación a la vida universitaria

2.2.2.1. Adaptación y factores intervinientes

Adaptación. La adaptación es un proceso de acomodación o ajuste de una cosa, u organismo, o hecho; a otra cosa, ser o circunstancia. Son cambios que se operan en algo, con motivo de agentes internos o externos³⁶.

La adaptación biológica, es un proceso fisiológico, rasgo morfológico o modo de comportamiento de un organismo que ha evolucionado durante un periodo mediante la selección natural de tal manera que incrementa sus expectativas a largo plazo para reproducirse con éxito³⁷.

Factores que intervienen en esta adaptación.

- Las aptitudes naturales: el éxito en la universidad y en la vida, una vez terminados los estudios universitarios, depende en gran parte de estas aptitudes.
- Las motivaciones: las motivaciones y las necesidades que cada uno tiene para estudiar son fundamentales en el rendimiento universitario, aprendemos aquello que tenemos necesidad de aprender.

El proceso del aprendizaje en la universidad tiene su fundamento en la interacción dinámica entre las necesidades (fisiológicas y psicológicas) y su satisfacción; y en ese contexto el perfeccionamiento intelectual, puede considerarse como un proceso activo y dinámico de adaptación: aprendemos viviendo y vivimos aprendiendo³⁷.

2.2.2.2. Adaptación universitaria

El concepto de adaptación es una propuesta que se apoya en la sociología estructural constructivista desarrollada por Pierre Bourdieu, para hacer evidente que el estudiante es capaz de establecer acciones específicas encaminadas a ingresar y permanecer en la universidad. Pero reconoce que cada sujeto cuenta con un *habitus* y con capitales culturales, sociales y económicos diferentes, que le pueden facilitar o dificultar su ingreso y permanencia³⁸

En el primer año de universidad los estudiantes enfrentan problemas que surgen producto de su etapa evolutiva como por la transición de la educación secundaria a la educación superior, conllevando, un sentido de pérdida y de nuevas oportunidades³⁹.

La incorporación de los estudiantes a la vida universitaria, tiene varias implicaciones, como: establecer nuevas relaciones con los profesores y sus nuevos compañeros, asumiendo mayor responsabilidad personal en su aprendizaje; en esta etapa lo que más preocupa es en cumplir con las exigencias académicas, a costa de vulnerar el sueño, descanso, sufriendo cargas de estrés, conllevando a una disminución del estado de salud; además de inmiscuirse en un proceso de socialización con estudiantes con diferentes modos de vida, que lo empujan a adoptar la nueva condición social como eventos donde se consume drogas sociales como el tabaco y el alcohol, exponiéndose a factores de riesgo para presentar problemas crónicos a temprana edad⁴⁰.

2.2.2.3. Dimensiones

A. Dimensión social

Se organiza en torno a la interacción con otras personas. Supone la expresión de la sociabilidad humana característica, esto es, el impulso genético que la lleva a constituir sociedades, generar e interiorizar cultura, y el hecho de estar preparada biológicamente para vivir con otros de su misma especie, lo que implica presta atenciones a otro humano necesariamente presente, y la sociabilidad, o capacidad y necesidad de interacción afectiva con semejantes, expresa en la participación en grupos, y la vivencia de experiencias sociales

Dentro de la dimensión social en universitarios⁴¹, encontraremos:

- **La amistad en la Facultad:** Al llegar a un entorno nuevo, el ser humano busca socializarse, es por ello que el estudiante universitario busca a amigos que tengan cualidades parecidas a él, y tener amigos en la facultad.
- **Amistades con las que puedan estudiar:** El estudiante busca en alguien en quien confiar y tengan el mismo interés de sobresalir juntos sobre todo en el estudio y ser los mejores en la universidad.
- **La buena comunicación:** En los ratos libres los estudiantes buscan relacionarse con sus compañeros ya sea en los cafetines, espacios multifuncional, o un lugar donde se sientan cómodos ambos para charlas o conocerse.

- **Participación en las actividades recreativas:** El socializarse con los demás también requiere ser partícipe de compartir con los compañeros en las actividades programadas, por la universidad específicamente de la facultad donde estudia.

B. Dimensión institucional⁴²

Todo centro educativo se preocupa por sus estudiantes sobre todo en los universitarios, el cual se forman para la carrera que eligieron y que más adelante sean personas profesionales, capaces y competentes es por ellos que se debe de dar a conocer lo que la universidad o institución ofrece y se rige como:

- **La investigación:** La universidad busca que sus estudiantes se adapten a los sistemas de investigación, ya que su carrera profesional lo amerita, el estar actualizados e indagar sobre los temas que tratan los ayudará a ser buenos profesionales al culminar sus estudios universitarios.
- **Autonomía y cogobierno universitario:** Los estudiantes son autónomos de sus propias decisiones, pero tienen el respaldo de sus autoridades que forman parte del cogobierno universitario.
- **Servicio del bienestar estudiantil:** Los estudiantes cuentan con el curso de tutoría, el cual los escuchará y ayudará en las inquietudes o dificultades que se presenten en la adaptación en su vida universitaria.

C. Dimensión académica⁴²

El cambio de entorno en la enseñanza de la secundaria con ahora a la superior que es la universidad es totalmente diferente e exigente, el cual se requiere de estrategias para lograr la adaptación constante a los nuevos ritmos e estrategias de aprendizaje, a los nuevos sistemas de enseñanza y de evaluación como:

- **Información de la asignatura:** Al inicio de clases los docentes dan a conocer el cronograma de actividades a desarrollarse durante el semestre académico, mediante el llamado silabo, que es un documento que enfatiza toda la programación y ha de seguirlo porque está estructurado por personas capacitadas de la universidad.
- **Conceptos claros de la asignatura:** Los docentes dan a conocer sus expectativas hacia los estudiantes, como y que esperan de ellos en la asignatura que han iniciado.

- **Tener claro lo que hay que hacer y resolver:** Hay parámetros que cumplir, tanto para los docentes y estudiantes, a desarrollar durante el semestre y adaptación favorable en la universidad.

2.2.4. Teorías relacionadas a las variables

Modelo de adaptación de Callista Roy⁴³

Callista Roy, propone un modelo de adaptación para la persona que consiste en reaccionar positivamente ante los cambios producidos en su entorno. Este modelo comprende 3 clases de estímulos: Focales, contextuales, residuales.

1) Focales, los que enfrenta de manera inmediata. 2) Contextuales, que son todos los demás estímulos presentes. 3) Residuales, los que la persona ha experimentado en el pasado.

Considera que las personas tienen cuatro modos o métodos de adaptación: fisiológico y físico, autoconcepto, desempeño de funciones y relaciones de interdependencia. El resultado final más conveniente es un estado en el cual las condiciones facilitan la consecución de las metas personales, incluyendo supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio.

La intervención de enfermería implica aumento, disminución o mantenimiento de los estímulos focales, contextuales, y residuales de manera que el paciente pueda enfrentarse a ellos. El objetivo del modelo es facilitar la adaptación de la persona mediante el fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento y modos de adaptación.

Teoría del estrés de Selye

Hans Selye fue un profesor e investigador que afirmó para hablar de estrés que “lo que importa no es lo que nos sucede sino la forma como se recibe”. A partir de aquí elabora su teoría, que describimos a continuación.

Selye definió al estrés como “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”, también definió el Síndrome General de Adaptación (SGA), entendiendo el estrés como una respuesta inespecífica y global del organismo.

Selye, establece que el estrés es una respuesta biológica, igual en todos los organismos y estereotipada, se puede medir e implica una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que mostramos ante una situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas; la mayoría de las veces el organismo responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas: es lo que se conoce como el buen estrés.⁴⁴

Sin embargo, otras veces, el organismo es incapaz de adaptarse al medio (cuando aparece el estrés), ya que las respuestas exigidas son demasiado intensas o prolongadas y las demandas superan su resistencia y/o adaptación; entonces aparece el “distress” o “mal estrés” (estrés, en general). Esta teoría, concibe el estrés como algo indispensable para el funcionamiento del organismo y que permite el progreso, a no ser que este sea excesivo y se convierta en disfuncional o desadaptativo, como ya hemos visto⁴⁴.

La mayor parte de los esfuerzos físicos o mentales que realiza una persona para adaptarse a las exigencias de la vida, las infecciones y otros agentes causantes de estrés, provocan unas modificaciones en el organismo. Estas modificaciones se dan en las fases de alarma y fase de resistencia del SGA; siendo la tercera fase la de agotamiento, y aparece solo cuando el cuerpo se intenta adaptar a demasiados cambios o fuentes de estrés, o cuando estos perduran en el tiempo⁴⁴.

Finalmente, esta teoría afirma que el estrés “negativo” aparece cuando una persona es sometida a unas dosis de estrés acumuladas que superan su umbral óptimo de adaptación; así, el organismo empieza a manifestar señales de agotamiento; la aparición de estas señales depende del perfil psicológico de la persona, así como de su frecuencia (y tipos) de adaptaciones vividas⁴⁴.

2.3 Hipótesis de la investigación

H₁. La relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria, en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2020, es altamente significativa.

H₀ La relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria, en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2020, no es significativa.

2.4 Variables de estudio

- Estrés académico.
- Adaptación a la vida universitaria.

2.5. Operacionalización de la variable (página siguiente)

Nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2020

N°	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Medición	Escala de medición	Fuente	Instrumento		
01	Nivel de estrés	Es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende su rendimiento físico y académico, se expresa en nivel leve, moderado y severo ²⁵ .	El nivel de estrés está expresado en cuatro dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, y reacciones comportamentales	<p>Estresores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competencia. - Trabajos. - Personalidad. - Evaluaciones. - Participación. - Tiempo limitado. - El tipo de trabajo 	<p>Reacciones físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastorno del sueño. - Fatiga crónica. - Cefalea. - Dolor abdominal. - Onicofagia. - Somnolencia. - Dolores musculares. 	<p>Reacciones psicológicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inquietud. - Depresión y tristeza. - Ansiedad y desesperación. - Escasa concentración. - Irritabilidad. 	<p>Reacciones comportamentales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento - Desinterés en tareas. - Consumo de alimentos. - Habilidad asertiva. - Elaboración de un plan. - Elogios - Religiosidad - Ventilación y Confidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> - Leve: menor a 64 puntos. - Moderado: 64 – 86 puntos - Severo: mayor a 86 puntos 	Ordinal	Estudiante de enfermería	Cuestionario

02	Adaptación a la vida universitaria	Es la capacidad de acomodarse en forma progresiva a una situación determinada, mediante acciones encaminadas a ingresar y permanecer en la universidad, haciendo uso de su capital cultural, social y económico ³⁸ .	El ingreso a la universidad genera la conformación de un nuevo escenario sociocultural, que exige contemplar un periodo de adaptación, bajo tres dimensiones: social, institucional y académica.	Dimensión social	<ul style="list-style-type: none"> - Nuevos amigos en la facultad. - Personas con quien estudiar. - Comunicación entre compañeros. - Participación en actividades recreativas. - Reunión en el cafetín con amigos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Favorable: igual o mayor a 20 puntos. - Desfavorable: menor a 20 puntos. 	Nominal	Estudiante de enfermería	Cuestionario
				Dimensión institucional	<ul style="list-style-type: none"> - Investigación universitaria - Autonomía y cogobierno universitario. - Servicio de bienestar estudiantil. 				
				Dimensión Académica	<ul style="list-style-type: none"> - Información de la asignatura. - Conceptos claros de la asignatura. - Tener claro lo que hay que hacer y resolver. 				

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de estudio

Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y diseño correlacional de corte transversal.

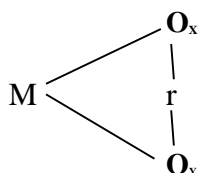
Cuantitativo, porque se usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer o corroborar comportamiento y probar teorías⁴⁵.

Transversal, porque se recopilan datos en un momento único⁴⁵.

Descriptivo, porque no se interviene o manipula el factor de estudio, se observa lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales⁴⁵.

Correlacional, porque tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, miden cada una de ellas y después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba⁴⁵.

El esquema es:



Donde:

- M: Muestra.
- O_x : Nivel de estrés
- O_y : Adaptación a la vida universitaria
- r: Relación

3.2. Población de estudio

Estuvo constituida por 135 estudiantes del I al III ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, matriculados en el año académico 2020-I.

3.3. Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes de enfermería matriculados en el año académico 2020-I.
- Estudiantes varones y mujeres de todas las edades.
- Estudiantes que se encuentren en el aula al momento del recojo de información.
- Estudiantes que acepten participar en el estudio.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no asisten a clases en el momento de recolección de datos
- Estudiantes que no acepten participar en el estudio

3.4. Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, matriculados en el año académico 2020-I.

3.5. Marco muestral

Listado de estudiantes del I al III ciclo matriculados en la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, correspondientes al año académico 2020-I.

3.6. Muestra

La muestra fue establecida probabilísticamente, método en el que todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar parte de la muestra.

Estará conformada por 100 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, dato obtenido utilizando la fórmula para poblaciones conocidas, con un nivel de confianza del 95% y un error del 5%.

Para calcular la muestra se empleó la fórmula:

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

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 135}{0,05^2 (135 - 1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5} \quad n = \frac{124,852}{1,2829} = 100,08 \quad n = 100$$

Selección de la muestra o procedimiento de muestreo

Para seleccionar la muestra se utilizó el muestreo probabilístico estratificado proporcional. “Estratificado” en la medida que la población está dividida en subgrupos (ciclo de estudios), y “proporcional” considerando que el tamaño de cada estrato se ha fijado teniendo en cuenta la población de estudiantes por año de estudios.

Cuadro 1. Muestra estratificada proporcional

Estratos	Población por estrato	Factor	Muestra
Primer ciclo de estudios	38	0,740	28
Segundo ciclo de estudios	42	0,740	31
Tercer ciclo de estudios	55	0,740	41
Total	135		100

Dónde:

Factor =n/N

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumento el cuestionario.

Para la variable nivel de estrés se utilizó el cuestionario denominado Inventario SISCO (SIStémico COgnoscitivista) de Estrés Académico, que evalúa reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, modificado, adaptado y estandarizado por Barraza⁴⁶ en Durango México, en estudiantes de educación media superior, con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.90; este instrumento fue aplicado, adaptado y validado en Perú por Ancajima⁴⁷ en una población de estudiantes de Trujillo – Perú; mediante el estadístico V-Aiken y una validación de contenido, bajo el criterio de 09 jueces expertos, cuyos resultados fueron aceptables en cuanto a sus dimensiones con

88,9 % y 77,8 % y por Levano²¹ en Ica con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.86 considerada alta.

Está estructurado bajo la Escala de Likert y consta de cinco alternativas de respuesta, con una ponderación de uno a cinco, según la siguiente escala: nunca: 1 punto, rara vez: 2 puntos, algunas veces: 3 puntos, Casi siempre: 4 puntos y Siempre: 5 puntos.

Su distribución es según los siguientes ítems: 8 ítems, que permitirán identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, 11 ítems, que ayudarán a identificar la presencia de los síntomas y reacciones psicológicas al estímulo estresor, y 8 ítems, que permitirán identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

La variable será medida según las dimensiones y categorías siguientes:

Dimensión	Categoría		
Estrés	Leve: < 22	Moderado: 22-29	Severo: > 29
Reacciones físicas	Leve: < 12	Moderado: 12-20	Severo: >20
Reacciones psicológicas	Leve: < 8	Moderado: 8 a 15	Severo: > 15
Reacciones comportamentales	Leve: < 17	Moderado: 17-24	Severo: > 24

Valoración global: Estrés leve: < 64 puntos, Estrés moderado: 64 a 86 puntos, Estrés severo: > 86 puntos.

Para la variable adaptación a la vida universitaria se utilizó el Cuestionario de la adaptación a la vida universitaria [CAVU], validado por Rodríguez y Sotelo⁴⁸, que está diseñado para medir tres dimensiones: social, institucional y académica; y permitirá conocer el grado de adaptación de los estudiantes, durante sus tres primeros ciclos de estudios en la universidad, lo que podría orientar el diseño de estrategias de intervención. En Perú fue validada por Chau y Saravia¹⁸ y por Lévano²¹ mediante juicio de expertos con un grado de concordancia significativo $p = 0.01$ y una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.66 considerada aceptable.

Está constituido por 11 ítems distribuidos de la siguiente manera: 5 ítems que permitirán identificar la integración a las estructuras sociales de la universidad, 3 ítems

para determinar la identificación y sentido de pertenencia a la institución, y 3 ítems que permitirán identificar la adaptación a las demandas académicas.

El instrumento tiene 2 alternativas de respuesta: SI y NO, con una ponderación Si = 2 puntos y No = 1 punto.

La variable será medida según las dimensiones y categorías siguientes:

Dimensión	Categoría	
Social	Favorable: mayor o igual a 9.	Desfavorable: menor a 9.
Institucional	Favorable: mayor o igual a 5.	Desfavorable: menor a 5.
Académica	Favorable: mayor o igual a 6.	Desfavorable: menor a 6.

Variable global: Favorable: mayor o igual a 20 y Desfavorable: menor a 20.

3.8. Validez y confiabilidad de los instrumentos

- a) **Validez:** No se realizó considerando que se utilizó un instrumento validado en Perú.
- b) **Confiabilidad:** Se realizó una prueba piloto en 10 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, con características similares a la muestra. Se estimó el coeficiente de confiabilidad mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach para el Cuestionario Nivel de Estrés, alcanzando un valor de 0,78; y para el Cuestionario de Adaptación a la Vida Universitaria (CAVU) se utilizó la prueba de Kuder Richardson, obteniendo 0,87; lo que indica que el instrumento tiene alta confiabilidad. (Anexo 6)

3.9. Proceso de recolección de datos

- Para la ejecución del estudio se solicitó la autorización de la Coordinadora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería - Filial Jaén, asimismo se solicitó la lista de estudiantes matriculados y sus respectivos correos electrónicos institucionales.
- Luego, de diseñar el instrumento a través de Google Form, se envió el enlace a los correos institucionales de los estudiantes de enfermería, precisando el consentimiento informado y el cuestionario para la recolección de la información, se informó el objetivo del estudio y se hizo seguimiento de las respuestas respectivas a través de la formación de un grupo de WhatsApp lo que garantizó el recojo de la información oportunamente.

3.10. Procesamiento y análisis de la información

El procesamiento de la información se realizó mediante el programa SPSS versión 25,0. Los datos se presentan en tablas de entrada simple y gráficos.

Para el análisis e interpretación de los datos se utilizó la estadística descriptiva y para determinar la correlación el Chi cuadrado de Pearson.

3.11. Criterios éticos de la investigación

Se utilizó los principios de:

Principio de respeto a las personas: el respeto a las personas incorpora dos convicciones éticas: primero, que las personas deben ser tratados como agentes autónomos y segundo, que las personas con autonomía disminuida tienen derecho a ser protegidas⁴⁹. El respeto por las personas que participaron de la investigación, se expresó a través del consentimiento informado.

Principio de beneficencia: Se trata del deber ético de buscar el bien para las personas participantes en la investigación, con el fin de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo los riesgos de los cuales deriven posibles daños⁴⁹. La investigadora fue responsable del bienestar físico, mental y social de los participantes en el estudio.

Principio de justicia: Este principio comprende el derecho al trato justo y a la privacidad de los sujetos en el estudio⁴⁹. Los participantes fueron tratados sin prejuicios ni discriminaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los datos sociodemográficos del estudio muestran que la mayoría de los estudiantes son de sexo femenino (71%), el 59% cursan entre el primer y segundo año, mientras que, el 49% proceden de la zona rural y el 51% de zona urbana, el 93% son solteros, el 9% vive con su familia, mientras que, el 91% indicó otros familiares o amigos, el 89% son católicos o evangélicos, finalmente el 41% refiere estudiar y trabajar.

4.1.1. Nivel de estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Tabla 1. Nivel de estrés académico según dimensiones de la variable en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Dimensión	Escala de Medición	Resultados	
		n°	%
Estresores	Leve	23	23.0
	Moderado	57	57.0
	Severo	20	20.0
Reacciones Físicas	Leve	20	20.0
	Moderado	59	59.0
	Severo	21	21.0
Reacciones Psicológicas	Leve	29	29.0
	Moderado	46	46.0
	Severo	25	25.0
Reacciones Comportamentales	Leve	17	17.0
	Moderado	70	70.0
	Severo	13	13.0
Total		100	100.0

En Tabla 1, se puede apreciar que el nivel de estrés académico, en los participantes del estudio, es moderado en todas las dimensiones: estresores 57%, reacciones físicas 59%, reacciones psicológicas 46% y reacciones comportamentales 70%, seguido de un nivel leve en las dimensiones estresores, reacciones físicas y comportamentales, y finalmente solo en la dimensión reacciones físicas el nivel de estrés es severo.

Tabla 2. Nivel de estrés global en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Nivel de estrés	n°	%
Leve	22	22.0
Moderado	57	57.0
Severo	21	21.0
Total	100	100.0

En Tabla 2, se aprecian que el 57% de los participantes del estudio, tienen un nivel global de estrés moderado, seguido de nivel de estrés leve con 22% y casi equiparado un nivel severo con 21%.

4.1.2. Nivel de adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Tabla 3. Adaptación a la vida universitaria según dimensiones en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Dimensión	Escala de Medición	Resultados	
		n°	%
Dimensión Social	Favorable	90	90.0
	Desfavorable	10	10.0
Dimensión Institucional	Favorable	81	81.0
	Desfavorable	19	19.0
Dimensión Académica	Favorable	92	92.0
	Desfavorable	8	8.0
Total		100	100.0

En la Tabla 3, podemos observar, que la adaptación a la vida universitaria es favorable en todas las dimensiones (social, institucional y académica) con un 90%, 81% y 92% respectivamente, seguido de una actitud desfavorable más alta en la dimensión institucional con 19%.

Tabla 4. Nivel de adaptación global a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Adaptación a la vida universitaria	Resultados	
	n°	%
Favorable	88	88
Desfavorable	12	12.0
Total	100	100.0

En la Tabla 4; se aprecia el nivel de adaptación global a la vida universitaria en los participantes del estudio; en donde se muestra que el 88% tienen una adaptación a la vida universitaria favorable, mientras que el 12% tienen una adaptación a la vida universitaria desfavorable.

4.1.3. Relación entre el nivel de nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2020.

Tabla 5. Relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Estrés Académico	Adaptación a la vida universitaria				Total	
	Desfavorable		Favorable			
	fi	%	fi	%		
Leve	1	1.0	21	21.0	22	22.0
Moderado	6	6.0	51	51.0	57	57.0
Severo	5	5.0	16	19.3	21	24.3
Total	12	12.0	88	91.3	100	100.0

En la Tabla 5, se muestra que el 51% de los estudiantes de enfermería tienen una adaptación a la vida universitaria favorable y un nivel de estrés moderado; seguido del 21% con adaptación favorable y un nivel de estrés leve; luego un 19,3% con nivel de adaptación favorable y un nivel de estrés severo, finalmente un escaso 6% de adaptación a la vida universitaria desfavorable y un nivel de estrés moderado.

Tabla 6. Correlación de variables según Pearson.

Correlación de Pearson			
Estrés (agrupada)	Correlación de Pearson	1	-,337
	Sig. (bilateral)		,001
	N	100	126
Adaptación vida universitaria (agrupada)	Correlación de Pearson	-,337	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	100	100

Tabla 7. Prueba de hipótesis

	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	6,160	4	0.187

Al realizar la prueba de hipótesis mediante el estadístico Chi-cuadrado de Pearson encontramos un $p \text{ valor} = 0,187$, lo que indica que no hay una relación entre el nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria ($p > 0,05$).

4.2. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta el objetivo general de este estudio y en base a los resultados obtenidos, se pudo evidenciar que la mayoría de los participantes son de sexo femenino (71%), tienen una edad de 17 a 24 años (96%), son católicos (89%), solteros (93%), el 51% proceden de la zona urbana y el 49% de la zona rural, cursan el primer, segundo y tercer año de la carrera de enfermería, solo el 9% vive con su familia, y el 91% con otros familiares, el 59% solo estudia y el 41% estudia y trabaja. (Ver Anexo 7)

Al determinar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, en las dimensiones: estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, encontramos que, todos los participantes del estudio presentan estrés, siendo el nivel moderado el más alto en todas las dimensiones; seguido de un nivel leve en las dimensiones estresores, reacciones físicas y comportamentales, y en la dimensión reacciones físicas el nivel de estrés es severo.

Estos resultados están vinculados casi siempre y siempre a: la sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones en sus distintas modalidades, responder a preguntas, exposiciones, el tiempo limitado para hacer los trabajos, el tipo de trabajo que piden los profesores, trastornos del sueño, dolores de cabeza y musculares, así como ansiedad.

Al respecto Castro y Restrepo¹⁷, encuentran resultados similares en su investigación concluyendo que, el estrés académico es un fenómeno, presente en diferentes edades y contextos, siendo los estudiantes universitarios una población con niveles elevados de estrés académico, demostrándose que afectan el rendimiento académico y la salud física como psicológica.

Asimismo, Levano²¹, presenta resultados parecidos en su estudio, al mostrar un resultado global de 51% para el estrés moderado, y en las dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas y comportamentales un nivel moderado por encima del 50%, seguido del nivel severo en las dimensiones estresores, reacciones psicológicas físicas y comportamentales en más del 20% y un nivel leve en la dimensión reacciones físicas.

De igual manera la investigación de Castillo, Chacón y Diaz-Veliz¹⁸, concluye que las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.

Por el contrario, Chucas¹⁹, encuentra en su estudio que los niveles de estrés son altos en el 50%, un 15% en promedio bajo y finalmente 6% en alto bajo. De igual manera Martínez¹⁴, en su estudio encontró que 86,9% de los estudiantes reportaban un nivel de preocupación en una intensidad de mediana a alta.

Los resultados encontrados en la investigación, indican que los estudiantes de enfermería, al sostener una sobrecarga de tareas, evaluaciones diversas, presentar exposiciones y responder preguntas, la escasa disponibilidad de tiempo para desarrollar las tareas asignadas, y sobre estos aspectos, muchas veces sin el soporte ni la retroalimentación de los docentes o tutores de las asignaturas, hechos que como tal por su condición humana, les genera agotamiento, evidenciado en trastornos del sueño, cefalea y dolores musculares, así como alto nivel de ansiedad; situaciones que en forma progresiva le genera afectación de la salud tanto en aspecto físico como psicológico.

Esto lo reafirma Selye, al señalar que el estrés “negativo” aparece, cuando las personas resultan sometidas a acumulación de dosis de estrés, superando el umbral óptimo de adaptación; cuyas evidencias manifiestas, se visualiza cuando el organismo muestra señales de agotamiento, sin embargo, estas señales estas asociadas íntimamente al perfil psicológico de la persona, así como de su frecuencia al estrés, y el tipo de adaptaciones vividas⁴⁴.

Aquí es importante destacar también, la capacidad de resiliencia de los estudiantes, ante los problemas que desencadenan el estrés, ya que un porcentaje importante refiere tener habilidad asertiva para defender sus diferentes puntos de vista, ideas o sentimientos sin generar daño a sus compañeros, así mismo señalan que están en condiciones de poder organizarse y planificar el desarrollo de sus tareas para poder ejecutarlas, asimismo se generan auto impulso, elogiándose a sí mismos, sin caer en el narcisismo.

Al identificar la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, en las dimensiones: social, institucional y académica; la investigación encontró, que la adaptación a la vida

universitaria es favorable en todas las dimensiones (social, institucional y académica) con un 90%, 81% y 92% respectivamente, seguido de una actitud desfavorable más alta en la dimensión institucional con 19%.

Al respecto Lévano²¹, en su estudio encontró resultados similares, al mostrar que, la adaptación a la vida universitaria en las dimensiones: social, institucional y académica es favorable en un porcentaje mayor entre el 64% y 89%, con un resultado global de 69% favorable.

Aedo y Gahona²⁰, encontraron también resultados parecidos, al mostrar que el 73,8% de los estudiantes presentan un nivel de adaptación media a la vida universitaria, el 16,2% tienen adaptación baja, el 6,9% presentan adaptación alta, con un escaso 3,1% de los alumnos de enfermería con desadaptación a la vida universitaria.

A diferencia de nuestro estudio, Chucas¹⁹, encontró resultados contrapuestos al mostrar que el nivel de adaptación fue bajo (66%), seguido de un nivel medio (22%) y nivel alto (6%).

Los resultados de nuestro estudio están vinculados a las características encontradas del proceso de adaptación a la vida de universitaria, en las respuestas de los estudiantes participantes, quienes en su mayoría indican que en la Escuela de Enfermería: han hecho nuevas amistades, conocieron a compañeros con quienes pueden estudiar y mantener buena comunicación, participan de las actividades recreativas, en su tiempo libre utilizan los espacios multifuncionales para charlas con algunos compañeros, a pesar que estos espacios son pequeños y escasos.

Asimismo, refieren estar familiarizados con la investigación, la extensión universitaria y con la autonomía y el cogobierno universitario; disponen de la información sobre el servicio de bienestar estudiantil, además tienen claridad respecto a los aspectos más destacados que deben aprender en torno a las asignaturas y lo que los docentes esperan que sea capaz de hacer o resolver.

Estas evidencias estarían relacionadas al empoderamiento estudiantil al participar en las organizaciones de representación estudiantil, donde se forjan los cuadros dirigenciales en torno a la defensa de sus derechos y de la sociedad, porque no es simple entender estos procesos, ya que muchos pasan por la universidad sin entender

el rol que esta juega en la sociedad y donde los estudiantes son actores fundamentales en su desarrollo.

Esta investigación se sustenta en el modelo adaptación de Callista Roy⁴³, que centra su propuesta en la capacidad de las personas, de reaccionar en forma positiva ante los procesos de transformación, que suceden a su alrededor, enfrentando estos, de forma inmediata y en su proceso de desarrollo, para lo cual las experiencias vividas resultan trascendentes.

En ese contexto utilizan los diversos modos de adaptación: fisiológicos y físicos, autoconcepto, desempeño de funciones y relaciones de interdependencia, buscando generar condiciones que permitan el logro de metas, la supervivencia, el crecimiento, y la reproducción.

La intervención del enfermero está centrada en disminuir, fortalecer o mantener los estímulos inmediatos y en el proceso y revalorando las experiencias vividas, a fin de ayudar a las personas enfrentarse a las situaciones estresantes, fortaleciendo los mecanismos de afrontamiento y modos de adaptación.

Los resultados de esta investigación, permitieron identificar la capacidad de resiliencia de los estudiantes, ante los diversos problemas académicos y de adaptación, comprendiendo que un porcentaje importante proviene de la zona rural, pocos viven con su familia, además de que un gran porcentaje estudia y trabaja a la vez.

Al determinar la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén; la prueba de hipótesis, mediante el estadístico Chi-cuadrado de Pearson, se encontró un p valor = 0,187, lo que indica que no hay una relación entre el nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria ($p > 0,05$).

Al respecto Chucas¹⁹, en su estudio encontró resultados contrapuestos, al mostrar una relación significativa entre estrés académico y la adaptación a la vida universitaria, la misma que es una relación negativa débil; llegándose a comprobar algunas de las hipótesis establecidas en la investigación.

Asimismo, Chau y Saravia¹⁶, en su investigación, encontraron una relación positiva entre la salud percibida y las cinco áreas que miden la adaptación universitaria, el área

personal presentó la mayor relación con la salud percibida, lo que evidenció la importancia de la relación que existe entre la habilidad para adaptarse a la vida universitaria y la percepción de salud de los alumnos.

De igual manera, Aedo y Gahona²⁰, encontró que el nivel de adaptación a la vida universitaria y la percepción de indefensión aprendida presentan relación estadística significativa ($P < 0,05$).

Finalmente, Martínez¹⁴, en su estudio, encontró correlaciones entre las variables psicológicas y sus respectivas áreas, todas significativas y de tamaño mediano a grande; realizando 4 modelos de análisis de regresión lineal para los predictores de adaptación a la vida universitaria: intensidad del estrés, estresores, reacciones al estrés y reacción física, psicológica, comportamental, todas contra las categorías AB (universidad de ciudad pequeña y no licenciada vs universidad de ciudad mediana a grande y licenciada) encontrando en todas correlación ($p < 0.001$).

CONCLUSIONES

- El nivel de estrés académico es moderado en las dimensiones: estresores, reacciones físicas y comportamentales, siendo más alto en la dimensión reacciones comportamentales, seguido de un nivel leve en las demás dimensiones, y a nivel global el estrés es moderado.
- La adaptación a la vida universitaria es favorable en las dimensiones: social, institucional y académica, seguido de una actitud desfavorable en la dimensión institucional; a nivel global este proceso es favorable, sin embargo, persiste un porcentaje importante como desfavorable.
- A la prueba de hipótesis mediante el estadístico Chi-cuadrado de Pearson, no se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria ($p > 0,05$).

RECOMENDACIONES

A la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén:

- Incorporar en su Plan de Desarrollo Institucional, la necesidad de implementar la Oficina de Bienestar Estudiantil, con recursos humanos y materiales, a fin de abordar oportunamente los problemas de salud físicos y psicológicos, considerando que un porcentaje importante de estudiantes, tienen un nivel de adaptación desfavorable, siendo proclives a problemas de mayor gravedad.
- En las instituciones educativas de nivel secundario, debe implementarse un test vocacional, para que los alumnos tengan afirmada su vocación, después invitarlos a visitar la universidad, donde recibirán orientación sobre las actividades universitarias, y de esta manera prever su desconocimiento, al ingresar a los claustros universitarios a desarrollar sus actividades de formación profesional.
- Seguir mejorando la infraestructura, los espacios de recreación, mejorar los lugares de estudio, construir un cafetín, lugar donde suelen reunirse y relacionarse socialmente los estudiantes.

A la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén

- Implementar mediante acto resolutivo la designación de docentes como tutores en todas las asignaturas a fin de intervenir psicopedagógicamente en el ámbito universitario, y de esta manera evaluar el nivel de estrés periódicamente mediante un instrumento de medición, anticipándose a la generación de riesgos y evitando la afectación a la salud de los estudiantes a largo plazo.
- Implementar talleres o capacitaciones teórico – práctico, que expliquen el estrés y las medidas de afrontamiento, los mismos que deben ser dirigidos por los enfermeros y psicólogos, considerando actividades de relajación, autocontrol, meditación, ejercicio, la alimentación saludable y musicoterapia, y de esta manera buscar disminuir o controlar el estrés en los estudiantes.

- Impulsar la realización de otras investigaciones en estudiantes de otras Escuelas Profesionales de la Filial Jaén, sobre otros aspectos del tema investigado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. López A, Díaz I. Análisis estadístico de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico para acciones tutoriales. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. Mexico.2011 [consultado el 11 de enero de 2020]. Disponible en: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/1843.pdf
2. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. 2011. Revista de Psicología Universidad de Antioquia,3 (2), 65-82. [consultado el 12 de enero de 2020]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=en&tlng=es.
3. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Rev EDUMECENTRO, vol. 7 no.2, Santa Clara abr.-jun.2015. [consultado el 13 de enero del 2020]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013.
4. Gutiérrez A, Amador M. Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Revista Qupukamayoc, [en línea]. Vol. 24 N.º 45 A pp. 23-28 UNMSM, Lima – Perú. 2016. [consultado el 14 de enero de 2020]. Disponible en: <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>.
5. Cutipé Y. Instituto Nacional de Salud Mental. [en línea] Vital: 2016. [consultado el 21 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>.
6. Acosta T, Jara L. Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería, UNT Sede – Huamachuco. 2015. [Consultado el 18 de enero del 2020]. Disponible en: <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/8825/1667.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Díaz S, Arrieta K, González F. Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Colombia 2014. [consultado el 22 de enero de 2020].

Disponible en:
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/5568>

8. Barraza, A. Inventario SISCO del estrés académico. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa. 2007. [consultado el 12 de febrero del 2010]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
9. Barraza, A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa. 2011. [consultado el 13 de febrero del 2020]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
10. Silva M. El primer año universitario. Un tramo crítico para el éxito académico. Rev. Perfiles educativos vol.33. México ene. 2011. [consultado el 13 de febrero de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982011000500010
11. Jiménez A, Rojas G y. Martínez V. Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica? [en línea]. CIPER, 11.03.2019. [consultado el 15 de febrero de 2020]. Disponible en: <https://ciperchile.cl/2019/03/1/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>
12. Calvo W. Estrés académico en estudiantes universitarios. [en línea]. SAEMIS, 2019. [consultado el 21 de febrero del 2020]. Disponible en: <http://micasaemis.com/estresacademico/>
13. Oscanoa B, Gálvez M. Prevalencia de la depresión y nivel de estrés en estudiantes de la Universidad Continental de Huancayo, Perú. 2016. [consultado el 22 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/357/>
14. Martínez L. Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. 2019. [consultado el 24 de febrero del 2020]. Disponible en: [\http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14775

15. Herrera A, Bernal L, Rincón R. Estrés y enfermedad en la iniciación de la vida universitaria. Revisión de algunos estudios con grupos de estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. 1999. Revista Colombiana de Psicología, Vol. 8, Nº. 1, 1999, págs.75-84. [consultado el 05 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4536384>
16. Castro J. Restrepo N. Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico (Tesis de pregrado). 2017. Universidad Cooperativa de Colombia, Villavicencio. [consultado el 09 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12494/12225>
17. Castillo C, Chacón T. y Diaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. [consultado el 09 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>.
18. Chau C, Saravia J. Adaptación Universitaria y Su Relación con la Salud Percibida en Una Muestra de Jóvenes de Perú. [consultado el 07 de marzo de 2020]. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v23n2/v23n2a03.pdf>.
19. Chucas E. Estrés académico y adaptación a la vida universitaria, en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/37010/Chucas_GEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Aedo R, Gahona J. Adaptación a la vida universitaria e indefensión aprendida en los estudiantes de primer y segundo año de enfermería, UNSA – 2018. [consultado el 09 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9919/ENaeusrm%26gazejf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Lévano. Nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria En estudiantes de I a VIII ciclo escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Ica, 2018. [consultado el 09 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2378>
22. Banco Mundial. El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica [en línea]. Dic 28, 2015. [consultado el 17 de marzo 2020]. Disponible en:

<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

23. Blogneuronup. 08 de octubre de 2020. El estrés laboral: definición, causas y consecuencias para la salud. [en línea]. [consultado el 21 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://blog.neuronup.com/estres-laboral/>
24. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. Vol. 26. Núm. 10. páginas 104-107, noviembre 2007. Consultado el 07 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
25. Mendoza et al. Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. ENE, Revista de Enfermería 4(3):35-45, dic 2010. [consultado el 18 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/123863828/96-356-1-PB-2>
26. Toribio C, Franco S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Rev. Salud y Administración Volumen 3 Número 7 enero - abril 2016 Artículos pp. 11 – 18. [consultado el 14 de marzo del 2020]. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf.
27. Águila A, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Rev. EDUMECENTRO [Internet]. 2015 Jun [consultado el 14 marzo 2020] ; 7(2): 163-178. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es.
28. Montero G. Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. 2010. [Consultado el 14 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://www.une.edu.pe/investigacion/PCF%20PEDAG%20Y%20CULT%20FISC%202010/PCF-2010-062-MONTERO%20GRANTHON%20GLORIA.pdf>.
29. López A. Habilidades psicológicas para la Mediación: el manejo de las emociones. [en línea] 2014. [consultado el 21 de marzo de 2020]. Fundación UNED. Disponible en: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/6195/estresansiedada1l2014.pdf

30. Vizoso C, Arias O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. 2016. Universidad de Barcelona, España. Publicado por Elsevier en Anuario de Psicología, Volumen 46, Issue 2, May–August 2016, Pages 90-97. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>.
31. González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Universidad de la Coruña, España. Publicado por Elsevier en Fisioterapia Vol. 32. Núm. 4. páginas 151-158 (Abril - Agosto 2010). [consultado el 19 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.01.005>
32. Cabanach R, Souto A y Franco V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. España 2016. Publicado por Elsevier en Revista Iberoamericana de Psicología y Salud Volum 7, 41-50. [consultado el 19 de marzo del 2020]. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.riips.2016.05.001>
33. Morales T. Efectos y síntomas del estrés en el cuerpo. 2016. Disponible en: <https://muysaludable.sanitas.es/salud/efectos-sintomas-del-estres-cuerpo/>
15. Mayo Clinic. 10 efectos físicos del estrés [en línea]. Aevum: mayo 1, 2017. [consultado el 21 de marzo 2020]. Disponible en: <http://aevum.com.mx/10-efectos-fisicos-del-estres/>
35. Bedoya S, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Rev Estomatol Herediana 2006; 16(1): 15 - 20. [consultado el 20 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
36. DeConceptos.com. [en línea]. [consultado el 20 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://deconceptos.com/general/adaptacion>.
37. Wikipedia La enciclopedia libre. [en línea]. Artículo: Adaptación Biológica. [consultado el 20 de marzo de 2020]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Adaptaci%C3%B3n_biol%C3%B3gica.

38. Pérez I. El proceso de adaptación de los estudiantes a la universidad en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. 2016. [consultado el 21 de marzo de 2020]. Disponible en: https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/3591/DIE-Tesis%20Ignacio%20P%C3%A9rez_copy.pdf?sequence=5.
39. Fernández E. Adaptación a la vida universitaria: factores intervinientes. [en línea]. Wiki estudiantes.org; 2014. [consultado el 21 de marzo 2020]. Disponible en: <https://www.wikiestudiantes.org/adaptacion-a-la-vida-universitaria-factores-intervinientes/>
40. Sánchez M, Álvarez A, Flores T, Arias J, Saucedo M. El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos [en línea]. Revista y boletines científicos. [consultado el 21 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>.
41. López C. dimensión social [en línea]. Barcelona: enfermera virtual; 2017. [consultado el 22 de marzo del 2020]. Disponible en: https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_social
42. Zárraga E. Educación universitaria: una mirada crítico-reflexiva. Revista Internacional Magisterio Digital [en línea] de 05/07/2018. [consultado el 23 de marzo del 2020]. Disponible en: <https://www.magisterio.com.co/articulo/educacion-universitaria-una-mirada-critico-reflexiva>
43. Díaz L, Durán M, Gallego P, et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. 2002 Dic [consultado el 21 de marzo de 2020]; 2(1):19-23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en
44. Ruiz L. La Teoría del Estrés de Selye. [Internet]. [consultado del 10.05.2022]. Disponible en: <https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-estres-selye>

45. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Sexta edición. México, 2014. [consultado el 23 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
46. Barraza A. El inventario SISCO del estrés académico. [en línea] [consultado el 19 de marzo de 2020]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estrés_Academico.
47. Ancajima L. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo, Perú, 2017. [consultado el 19 de marzo 2020]. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
48. Rodríguez M, Sotelo M. Cuestionario de adaptación a la vida universitaria (CAVU): desarrollo, estructura factorial y validación inicial. Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento [Internet]. 2014; 6(3):40-49. Consultado el 20 de marzo del 2020. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333432764006>.
49. Kenneth et al. Informe Belmont. Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación. [consultado 23 de marzo de 2020]. Disponible en: http://ori.hhs.gov/education/products/mass_cphs/training_staff/RCRspan/RCRBelmontReport.htm

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

NIVEL DE ESTRÉS Y LA ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAÉN 2021

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Pregunta de investigación:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2020?</p>	<p>General:</p> <p>Determinar la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, en las dimensiones: estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Identificar la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, en las dimensiones: social, institucional y académica. 	<p>H1. La relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria, en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2020, es altamente significativa</p>	<p>Variables</p> <p>Variable 1: Estrés académico.</p> <p>Conocimiento de la anticoncepción oral de emergencia.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estresores. Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales <p>Variable 2: Adaptación a la vida universitaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> Dimensiones: Dimensión social Dimensión institucional Dimensión Académica 	<p>Tipo de estudio:</p> <p>Estudio de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, correlacional y diseño transversal.</p> <p>Sujetos de estudio:</p> <p>Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2020-I</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Cuestionario.</p> <p>Procesamiento: Programa estadístico SPSS versión 25.0</p> <p>Criterios éticos y rigor científico: Principio de respeto a las personas, beneficencia y justicia.</p>



Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAÉN

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO 1: NIVEL DE ESTRÉS

I. Presentación

Buenos días, a continuación, se presenta un cuestionario cuyo objetivo es recoger datos sobre: el nivel de estrés académico y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de I a III ciclo Escuela Profesional de Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén. Es confidencial y se mantendrá en anonimato, los resultados serán exclusivamente para fines de investigación.

Agradezco anticipadamente su valiosa colaboración.

II. INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presenta, tómese el tiempo necesario y luego marque con un aspa (X) la respuesta que estime verdadera. Las preguntas tienen 5 opciones de respuesta, responda según crea conveniente.

III. DATOS GENERALES

1. **Edad**
 - a) 17-21
 - b) 21-24
 - c) 25 a más
 - a) Soltero
 - b) Casado
 - c) Conviviente
2. **Sexo:**
 - a) Femenino
 - b) Masculino
3. **Ciclo de estudios:**
 - a) Primero
 - b) Segundo
 - c) Tercero
4. **Lugar de procedencia:**
 - a) Zona rural
 - b) Zona urbana
5. **Estado civil:**
 - a) Solo estudia
 - b) Estudia y trabaja
6. **Con quién vive:**
 - a) Padres
 - b) Hermanos
 - c) Abuelos
 - d) Pareja
 - e) Otro
7. **Religión**
 - a) Católico
 - b) Evangélico
 - c) otro
8. **Ocupación**
 - a) Solo estudia
 - b) Estudia y trabaja

IV. DATOS ESPECÍFICOS

EL INVENTARIO SISCO (SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA) DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar el nivel de estrés en los estudiantes de I a III ciclo de la Escuela Académico de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

A continuación, se presenta una escala de 1 al 5 donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) algunas veces, (4) casi siempre y (5) siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estresores		1	2	3	4	5
1	La competencia con los compañeros de grupo.					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos					
3	La personalidad y el carácter de los docentes.					
4	Las evaluaciones de los docentes (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	No entender los temas que se abordan en clases.					
6	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
7	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
8	El tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, resumen y mapas mentales)					
Reacciones físicas		1	2	3	4	5
1	Tiene trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
2	Siente dolores de cabeza o migrañas.					
3	Tiene problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4	Tiende a rascarse, morderse las uñas, etc.					
5	Siente somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
6	Siente dolores musculares (dolor de cuello o espalda)					
Reacciones psicológicas		1	2	3	4	5
1	Siente inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					

2	Tiene sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3	Asiente ansiedad, angustia o desesperación.					
4	Tiene problemas de concentración					
5	Tiene sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					

Reacciones comportamentales		1	2	3	4	5
1	Padece de aislamiento de los demás.					
2	Siente desgano para realizar las labores universitarias.					
3	Experimenta aumento o reducción del consumo de alimentos.					
4	Tiene habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
5	Puede elaborar un plan y poder ejecutar sus tareas.					
6	Tiene elogios a sí mismo.					
7	Asiste a misa y realiza oraciones.					
8	Puede confiar en los demás.					

Anexo 3

CUESTIONARIO 2

CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA (CAVU)

El presente cuestionario tiene como objetivo determinar el nivel de adaptación a la vida universitaria en estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, señala una de las alternativas “SI” afirmas o “NO” niegas las siguientes situaciones:

		1	2
	Dimensión social		
1	¿Ha hecho nuevos amigos en la Escuela de Enfermería?		
2	¿En la Escuela de Enfermería conoció personas con las que pueda estudiar?		
3	¿Tiene buena comunicación con sus compañeros de clases?		
4	¿Participa de las actividades recreativas organizadas en la Escuela de Enfermería?		
5	¿En los ratos libres hace uso del cafetín, de algún espacio multifuncional, etc., para reunirse a charlar con algunos compañeros?		
	Dimensión institucional		
1	¿Está familiarizada (o) con la investigación y la extensión universitaria?		
2	¿Está familiarizada (o) con la autonomía y el cogobierno universitario?		
3	¿Dispone de la información que necesita sobre el servicio de bienestar estudiantil?		
	Dimensión académica		
1	¿Dispone de la información que necesita sobre las asignaturas (horarios, programas, actividades que debe hacer, etc.)?		
2	¿Tiene claro cuáles son los conceptos esenciales que debe aprender de las asignaturas?		
3	¿Tiene claro lo que los docentes de las asignaturas esperan que sea capaz de hacer o resolver?		

Anexo 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL JAÉN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., identificado (a) con DNI N°....., autorizo y acepto participar en la Investigación “Nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021”, realizado por la Bach. Enf. Keila Teresa Delgado Sánchez, egresada de la Universidad Nacional de Cajamarca; y Asesorada por el Dr. Emiliano Vera Lara; cuyo objetivo es: determinar el nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de I a III ciclo Escuela Profesional de Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Estoy enterado(a) y acepto que los datos demográficos (edad, género, estado civil, etc.) y fotografías tomadas durante la realización de la encuesta, junto con los resultados sean utilizados y discutidos.

Con el conocimiento de que nunca seré identificado y siempre se mantendrá el anonimato y confidencialidad de mi identidad personal, y los resultados se analizarán como grupo y mi nombre no aparecerá en la publicación, así como es libre de costo.

Suscribo este documento con la seguridad de que se cumplirán todos los preceptos antes referidos.

Jaén, marzo del 2021

Firma de la Bachiller

Firma del participante


Huella digital

Anexo 5

AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962
Bolívar N° 1368 - Plaza de Armas - Telf: 431907
JAEN - PERU

"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de la Independencia"

Jaén, 26 de mayo de 2021

OFICIO VIRTUAL N° 0224 -2021-SJE-UNC

Señores

ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAEN

CIUDAD

ASUNTO: SOLICITO APOYO PARA APLICACIÓN DE
ENCUESTA DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que la Bach. **DELGADO SÁNCHEZ KEILA TERESA**, realizará el trabajo de investigación: **"Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021"**, con fines de optar el título de Licenciado en Enfermería.

Siendo necesario la recolección de información para el desarrollo del trabajo de investigación, solicito su valioso apoyo brindando las facilidades a la mencionada bachiller para presentarse ante su persona, a fin de efectuar la aplicación de una Encuesta, vía virtual dirigida a los estudiantes de la Escuela de Enfermería, que se encuentran matriculados en el Semestre Académico 2020-II, a partir de la fecha y/o durante el período que se requiera para la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención al, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



M.Cs. María Amelia Valderrama Soriano
Docente (E) EAPE - Filial Jaén

C.C: -Archivo
MAVS/rm.

Anexo 6

PRUEBAS DE FIABILIDAD

1) Prueba de confiabilidad del cuestionario de nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar la prueba estadística de Alfa de Cronbach

Cuestionario	α Cronbach	N° de elementos
Nivel de conocimiento	0.785	27

2. Prueba de confiabilidad del cuestionario adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se procedió a utilizar la prueba estadística Kuder Richardson [KR-20].

Cuestionario	KR-20	N° de elementos
Adaptación a la vida universitaria	0.871	11

Resultado que indica que el instrumento es confiable, según la valoración siguiente:

Coefficiente de Kuder – Richardson (KR-20)	
Coefficiente de correlación	Magnitud
0,70 a 1,00	Muy fuerte
0,50 a 0,69	Sustancial
0,30 a 0,49	Moderada
0,10 a 0,29	Baja
0,01 a 0,09	Despreciable

Fuente: Soria Y. 2019

Anexo 7

Tabla 8. Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2021

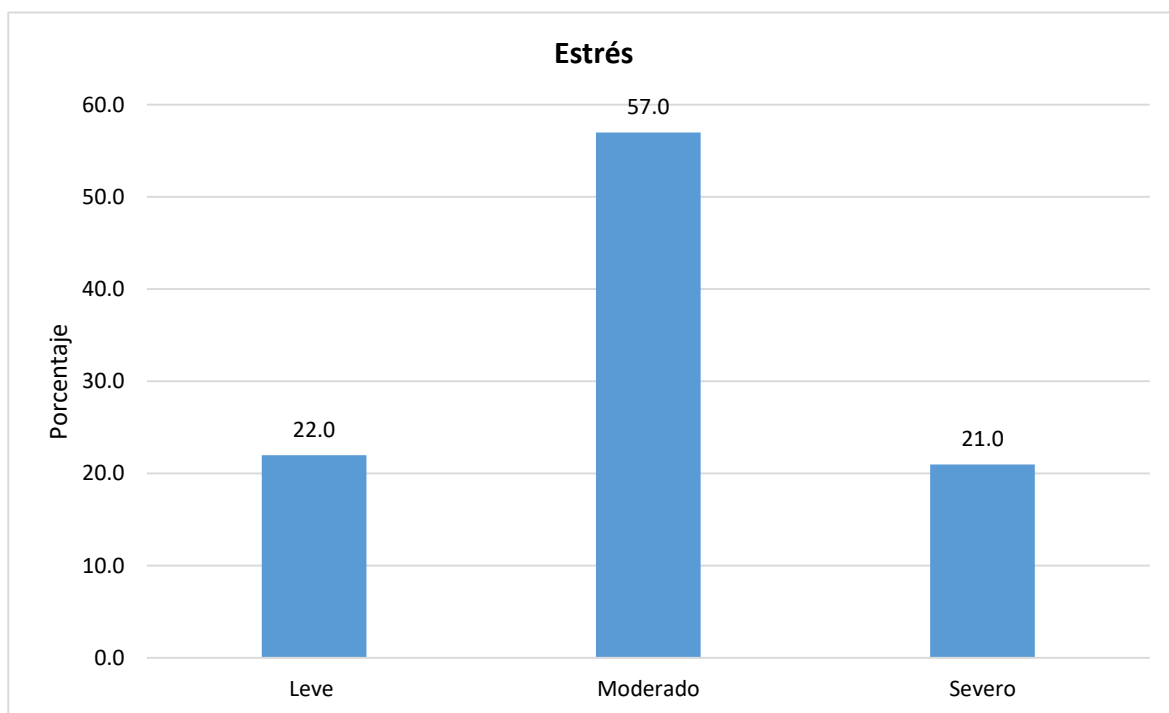
Características Sociodemográficas		Resultados	
		Usuario	Porcentaje
Edad	17 - 24	96	96.0
	25 a más	4	4.0
Sexo	Masculino	29	29.0
	Femenino	71	71.0
Ciclo de estudios	Primero / Segundo	59	59.0
	Tercero	41	41.0
Lugar de procedencia	Zona Rural	49	49.0
	Zona Urbana	51	51.0
Estado civil	Conviviente	7	7.0
	Soltero	93	93.0
Con quién vive	Familia	9	9.0
	Otros	91	91.0
Religión	Católico / Evangélico	89	89.0
	Otros	11	11.0
Ocupación	Estudia y trabaja	41	41.0
	Solo estudia	59	59.0

En la Tabla 9, podemos observar que la mayoría de los participantes tienen una edad promedio entre 17 a 24 años (96%), son de sexo femenino (71%), más de la mitad cursan entre el primer y segundo año (59%), mientras que, el 41% cursa el tercer año, el 51% proceden de la zona urbana, y el 49% de zona rural, de igual manera, son solteros (93%), solo el 9% vive con su familia, mientras que el 91% viven con otros familiares, el 89% son religión católicos, asimismo el 59% solo estudia y el 41% estudiar y trabaja.

Anexo 08

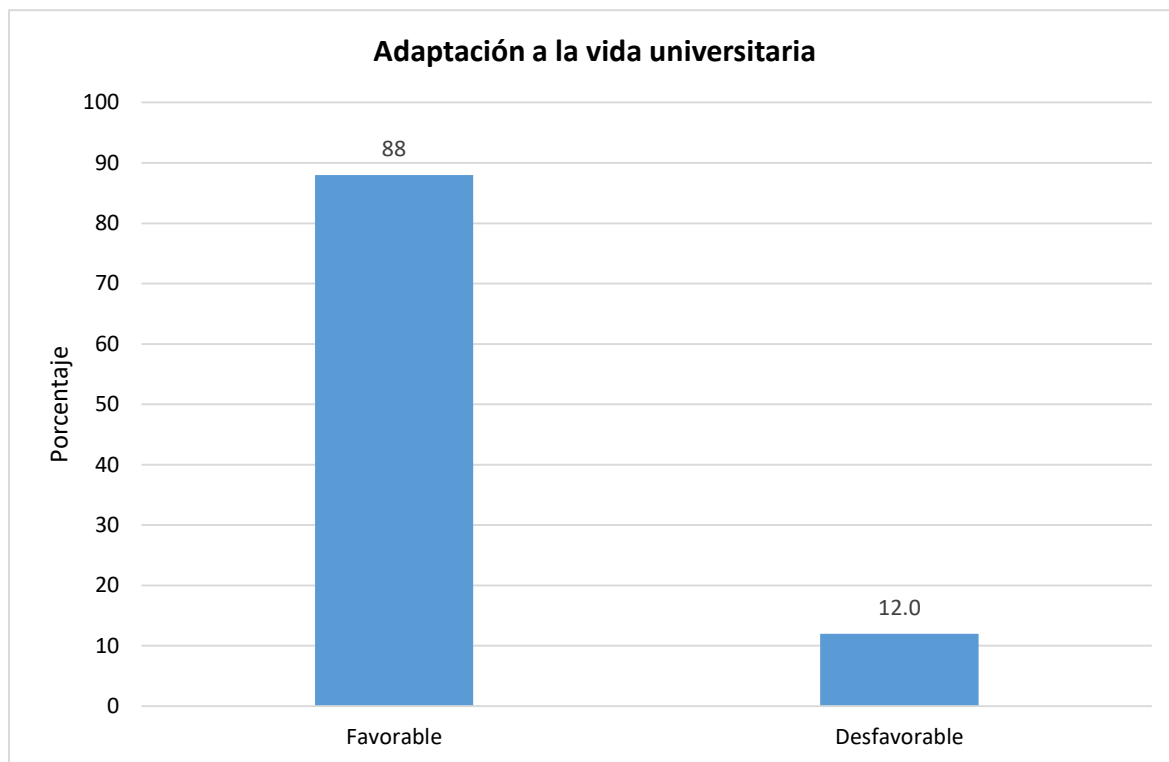
DATOS COMPLEMENTARIOS

Gráfico 1. Nivel de estrés global en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021.



En el Gráfico 1, podemos observar que el nivel de estrés académico global en los participantes del estudio, es moderado (57%), seguido de un nivel leve (22%) y severo (21%).

Gráfico 2. Adaptación a la vida universitaria en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén, 2021



En el Gráfico 2, podemos observar que el 88% de los participantes del estudio, tiene un nivel de adaptación global a la vida universitaria favorable y 2l 12% es desfavorable.

Tabla 9. Situaciones que generaron estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Indicador	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%	n°	%
Estresores										
La competencia con los compañeros de grupo.	6	6.0	24	24.0	49	49.0	17	17.0	4	4.0
Sobrecarga de tareas y trabajos.	0	0.0	12	12.0	21	21.0	34	34.0	33	33.0
La personalidad y el carácter de los licenciados.	5	5.0	17	17.0	38	38.0	26	26.0	14	14.0
Las evaluaciones de los licenciados (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	1.0	5	5.0	36	36.0	37	37.0	21	21.0
No entender los temas que se abordan en clases.	8	8.0	44	44.0	30	30.0	10	10.0	8	8.0
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	9	9.0	24	24.0	36	36.0	17	17.0	14	14.0
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	2	2.0	8	8.0	37	37.0	35	35.0	18	18.0
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales)	4	4.0	16	16.0	39	39.0	19	19.0	22	22.0
Reacciones físicas										
Tiene trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	25	25.0	28	28.0	21	21.0	11	11.0	15	15.0
Siente dolores de cabeza o migrañas.	5	5.0	27	27.0	31	31.0	21	21.0	16	16.0
Tiene problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	27	27.0	32	32.0	23	23.0	10	10.0	8	8.0
Tiende a rascarse, morderse las uñas, etc.	33	33.0	24	24.0	22	22.0	11	11.0	10	10.0
Siente somnolencia o mayor necesidad de dormir.	13	13.0	22	22.0	27	27.0	29	29.0	9	9.0
Siente dolores musculares (dolor de cuello o espalda).	8	8.0	10	10.0	31	31.0	33	33.0	18	18.0
Siente inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	11	11.0	22	22.0	36	36.0	23	23.0	8	8.0
Reacciones psicológicas										
Tiene sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	12	12.0	25	25.0	34	34.0	19	19.0	10	10.0
Siente ansiedad, angustia o desesperación.	12	12.0	28	28.0	28	28.0	19	19.0	13	13.0
Tiene problemas de concentración.	15	15.0	38	38.0	30	30.0	11	11.0	6	6.0
Tiene sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	34	34.0	37	37.0	21	21.0	6	6.0	2	2.0
Reacciones comportamentales										

Padece de aislamiento de los demás.	44	44.0	26	26.0	15	15.0	9	9.0	6	6.0
Siente desgano para realizar las labores universitarias.	26	26.0	42	42.0	24	24.0	5	5.0	3	3.0
Experimenta aumento o reducción del consumo de alimentos.	14	14.0	31	31.0	33	33.0	16	16.0	6	6.0
Tiene habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	4	4.0	8	8.0	27	27.0	41	41.0	20	20.0
Puede elaborar un plan y poder ejecutar sus tareas.	3	3.0	14	14.0	25	25.0	36	36.0	22	22.0
Tiene elogios a si mismo.	6	6.0	16	16.0	28	28.0	30	30.0	20	20.0
Asiste a misa y realiza oraciones.	13	13.0	29	29.0	33	33.0	17	17.0	8	8.0
Puede confiar en los demás.	11	11.0	37	37.0	32	32.0	15	15.0	5	5.0

En la Tabla 1, se puede apreciar las respuestas ante situaciones que generaron estrés en los participantes del estudio; destacando que:

Algunas veces le generaron inquietud: la competencia con los compañeros de grupo; la personalidad y el carácter de los docentes; la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.); el tiempo limitado para hacer el trabajo, el tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales); los dolores de cabeza o migrañas; los sentimientos de depresión y tristeza (decaído); la sensación de ansiedad, angustia o desesperación; el aumento o reducción del consumo de alimentos y la asistencia a actividades religiosas.

Asimismo, *rara vez* les generaron inquietud: el no entender los temas que se abordan en clases; el insomnio o pesadillas; los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea; la sensación de ansiedad, angustia o desesperación; los problemas de concentración; los sentimientos de agresividad o irritabilidad; el desgano para realizar las labores universitarias y poder confiar en los demás.

Sin embargo, *casi siempre y siempre* les generó inquietud: la sobrecarga de tareas y trabajos; las evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos de ensayos, trabajos de investigación); la sensación de somnolencia y dolores musculares; la habilidad asertiva para defender las ideas; la elaboración de planes y tareas; y los elogios a sí mismo. responder a preguntas, exposiciones; el tiempo limitado para hacer el trabajo; el tipo de trabajo que piden los profesores; los dolores de cabeza, cuello y espalda; y la angustia o desesperación.

Tabla 10. Características del nivel de adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Indicador	No		Si	
	n°	%	n°	%
¿Has hecho nuevos amigos en la Escuela de Enfermería?	7	7.0	93	93.0
¿En la Escuela de Enfermería conoció personas con las que puedan estudiar?	7	7.0	93	93.0
¿Tiene buena comunicación con sus compañeros?	7	7.0	93	93.0
¿Participa de las actividades recreativas organizadas en la Escuela de Enfermería?	10	10.0	90	90.0
¿En los ratos libres hace uso del cafetín, de algún espacio multifuncional, etc. para reunirse a charlar con algunos compañeros?	19	19.0	81	81.0
¿Está familiarizado (o) con la investigación y la extensión universitaria?	30	30.0	70	70.0
¿Está familiarizado (o) con la autonomía y el cogobierno universitario?	48	48.0	52	52.0
¿Dispone de la información que necesita sobre el servicio de bienestar estudiantil?	49	49.0	51	51.0
¿Dispone de la información que necesita sobre las asignaturas (horarios, programas, actividades que debe hacer, etc.)	4	4.0	96	96.0
¿Tiene claro cuáles son los conceptos esenciales que debe aprender de las asignaturas?	7	7.0	93	93.0
¿Tiene claro lo que los docentes de las asignaturas esperan que sea capaz hacer o resolver?	6	6.0	94	94.0

En la Tabla 10, se puede apreciar las respuestas respecto al adaptación a la vida de universitaria de los participantes del estudio, indicando que la mayoría responde que: han hecho nuevos amigos en la facultad, conocieron a personas con las que puedan estudiar, tienen buena comunicación con sus compañeros, participan de las actividades recreativas organizadas en la Escuela de Enfermería, en los ratos libres hace uso del cafetín o espacio multifuncional, para reunirse a charlar con algunos compañeros; están familiarizados con la investigación, la extensión universitaria y con la autonomía y el cogobierno universitario; disponen de la información que necesitan sobre el servicio de bienestar estudiantil y sobre los horarios, programas, actividades que debe hacer; además de tener claro los conceptos esenciales que debe aprender de las asignaturas y lo que los docentes esperan que sea capaz de hacer o resolver.

Anexo 9

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”

Av. Atahualpa N° 1050

Repositorio digital institucional

Formulario de autorización

1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Keila Teresa Delgado Sánchez

DNI N°: 72003256

Correo electrónico: kdelgados14@unc.edu.pe

Teléfono: 979422161

2. Grado, título o especialidad

Bachiller

Título

Magister

Doctor

3. Tipo de investigación

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021.

Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara

DNI N° 27740444

Código ORCID: 0000-0002-2589-4368

Año: 2021

Escuela Académico/ Unidad: Escuela Académico Profesional de Enfermería filial Jaén

4. Licencias

a) Licencia Estándar

¹Tipos de investigación

Tesis: Para optar título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una Licencia no exclusiva para reproducir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición al público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido o por conocer, a través de los diversos servicios previstos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre de los autores del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

- Si, autorizo que se deposite inmediatamente.
 Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha.
 No autorizo.

a) licencias Creative Commons²

- Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.
 No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.



Firma

13 / 05 / 2022

²Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.

Anexo 7

Universidad Nacional de Cajamarca

Facultad de Ciencias de la Salud

**Acta de sustentación de tesis virtual, basado en el
Reglamento de sustentación de tesis virtuales
Resolución N°944 - 2020 Artículo 8**

Siendo las 3 pm. del día 4 de mayo del año 2022 se procedió a iniciar la sustentación virtual de la tesis titulada: ESTRÉS Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL - JAÉN, 2021, presentada por la Bachiller en Enfermería Keila Teresa Delgado Sánchez.

El Jurado Evaluador está integrado por:

Presidente: Dra. Elena Vega Torres

Secretaria: M. Cs. Doris Elizabeth Bringas Abanto

Vocal: Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro

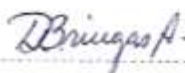
Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara

Terminado el tiempo de sustentación estipulado en el Reglamento. La tesista ha obtenido el siguiente calificativo: DIECISIETE (17).

Siendo las 4.20 pm. del 4 de mayo del 2022 se dio por concluido el proceso de Sustentación Virtual de Tesis.



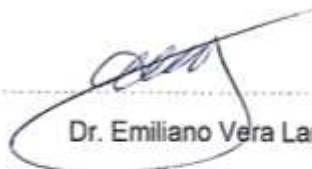
.....
Dra. Elena Vega Torres
Presidente



.....
M. Cs. Doris Elizabeth Bringas Abanto
Secretaria



.....
Lic. Enf. Marleny E. Miranda Castro
Vocal



.....
Dr. Emiliano Vera Lara
Asesor



.....
Keila Teresa Delgado Sánchez
Tesista