

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**EFFECTO DEL MÉTODO PILATES EN DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA AYACUCHO, 2018**

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR LAS:

Bach: TANTA TECCSI, Vilma

Bach: RAMOS LUJÁN, Adonia Santa

AYACUCHO – PERÚ

2019

DEDICATORIA

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida. Haber puesto en mi camino a aquellas personas que fueron mi soporte y compañía.

A mis padres Diomedes Tanta Chuchón y María Teccsi Suarez, por el apoyo incondicional su amor sacrificio durante mis años de estudio universitario gracias a ustedes he llegado hasta aquí y convertirme en lo que soy hoy.

VILMA TANTA TECCSI

A DIOS, por darme la vida y salud para obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres Mariano Ramos Sánchez y Toribia Lujan Gutiérrez, hermanas (os) y familiares por el apoyo y cariño que me brindaron durante la etapa de mi formación profesional.

“No temas renunciar lo bueno para ir a lo grandioso”

ADONIA S. RAMOS LUJÁN

AGRADECIMIENTO

A DIOS, por darnos la vida y sabiduría para lograr nuestros propósitos en este mundo.

A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga “Alma Mater” por cobijarnos en sus aulas y brindarnos la oportunidad para formarnos como profesionales.

A la gloriosa Escuela Profesional de Enfermería, forjadora de profesionales competentes y a su plana docente por sus enseñanzas durante nuestra formación profesional.

A nuestros asesores Hugo Ayala Prado y Oscar Gutiérrez Huamaní los más sinceros agradecimientos y reconocimientos por su apoyo y orientación durante el desarrollo del presente trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la serie 300 por su colaboración durante el desarrollo del presente estudio.

VILMA Y ADONIA

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE	iv
RESUMEN	v
ABSTRAC	vi
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: REVISIÓN DE LA LITERATURA	
1.1 ANTECEDENTES REFERENCIALES	12
1.2 BASE TEÓRICA	16
1.3 HIPÓTESIS	29
1.4 VARIABLES DE ESTUDIO	29
CAPÍTULO II MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	31
2.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
2.3 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	31
2.4 DISEÑO DE MÉTODO	32
2.5 ÁREA DE ESTUDIO	32
2.6 POBLACIÓN	32
2.7 TAMAÑO DE MUESTRA	33
2.8 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	33
2.9 RECOLECCIÓN DE DATOS	34
2.10 PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS	35
2.11 PRUEBA DE HIPÓTESIS	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS	38
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	42
CONCLUSIONES	50
RECOMENDACIONES	51
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
ANEXOS	58

**EFFECTO DEL MÉTODO PILATES EN DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA AYACUCHO, 2018**

AUTORAS:

Bach. Tanta Teccsi, Vilma

mamy.2795@gmail.com

Bach. Ramos Luján, Adonia S.

lililujan27@gmail.com

RESUMEN

El **objetivo** del presente estudio fue determinar el efecto del programa de Método Pilates en la disminución del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. **Material y método:** fue enfoque cuantitativo, tipo aplicada y diseño cuasi experimental con un solo grupo de estudio, la población estuvo conformada por 80 estudiantes de enfermería de la serie 300 y con una muestra de 17 estudiantes con un tipo de muestreo no probabilístico intencional. La técnica utilizada fue encuesta y el instrumento de recolección de datos el Inventario SISCO de estrés académico que fue aplicado antes e inmediatamente después de la última sesión del dicho programa, para su ejecución se elaboró 12 sesiones de ejercicios, que fue aplicado con una frecuencia de 3 veces por semana de manera interdiario con una duración de 45 minutos por sesión en forma grupal. **Resultados:** El estrés académico de los estudiantes de enfermería de la UNSCH, antes de la aplicación del Método Pilates, el 64,7% presentaban estrés académico medio; 29,4% alto y el 5,9% bajo; después de la aplicación del Método Pilates, se encontró 0,0% de estrés académico alto, seguido de 23,5% medio y 76,5% bajo. Al comprobar estadísticamente con la prueba “t” de student se obtuvo una significancia de 0,000 (el cual es menor de 0,05), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. **Conclusión:** la aplicación del programa Método Pilates fue efectiva en la disminución del estrés académico alto y medio a bajo en mayoría de los estudiantes de Enfermería de la “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico y programa del Método Pilates.

**EFFECT OF THE PILATES METHOD IN DECREASE OF ACADEMIC
STRESS IN NURSING STUDENTS OF THE SAN CRISTÓBAL NATIONAL
UNIVERSITY OF HUAMANGA AYACUCHO, 2018**

AUTHORS:

Bach. Tanta Teccsi, Vilma
mamy.2795@gmail.com

Bach. Ramos Luján, Adonia S.
lililujan27@gmail.com

ABSTRAC

The objective of this study was to determine the effect of the Pilates Method program in reducing academic stress in Nursing students of the National University of San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. Material and method: it was a quantitative approach, applied type and design Quasi-experimental with a single study group, the population was made up of 80 nursing students from the 300 series and the sample consisted of 17 students with an intentional non-probabilistic sampling type. The technique used was a survey and the data collection instrument was the SISCO Inventory of academic stress that was applied before and immediately after the last session of the said program, for its execution 12 exercise sessions were elaborated, which was applied with a frequency of 3 times a week on an interdiary basis with a duration of 45 minutes per group session. Results: Academic stress of the nursing students of the UNSCH, prior to the application of the Pilates Method, 64.7% presented medium academic stress; 29.4% high and 5.9% low; After the application of the Pilates Method, 0.0% high academic stress was found, followed by 23.5% average and 76.5% low. When statistically checking with the student's "t" test, a significance of 0.000 was obtained (which is less than 0.05), therefore, the null hypothesis is rejected and the alternative hypothesis is accepted. Conclusion: the application of the Pilates Method program was effective in reducing high and medium to low academic stress in most Nursing students of the "National University of San Cristóbal de Huamanga".

KEY WORDS: Academic stress and Pilates Method program.

INTRODUCCIÓN

El Método Pilates es un programa de entrenamiento físico y mental, que mejora la fuerza, flexibilidad, coordinación, concentración y el estado de ánimo. Está basado en los principios de respiración, concentración, centro, control, precisión y fluidez; por ello, los trabajos de investigación demuestran garantías suficientes de validez y fiabilidad para proponer como un modelo de respuesta fisiológica en la salud. Hoy en día, ha logrado fama por su capacidad de mejorar la biomecánica del movimiento y la fortaleza muscular; por lo que ofrece más de 300 ejercicios en su modalidad mat suelo, que pueden ser realizados en distintas posiciones (acostados, sentados, arrodillados, inclinados y de pie). Es un método eficaz, que no fatiga ni aburre y que debe practicarse en su máxima pureza sin mezclar simultáneamente con otras disciplinas o terapias.

Al respecto Timón (2012)¹ refiere que hacer ejercicios Pilates de manera programada, con el control, frecuencia e intensidad produce una gran cantidad de beneficios para el organismo. Además, aumenta la actividad de hormonas como la adrenalina, serotonina y la oxitocina que incrementan positivamente el estado de ánimo y sensación de bienestar. Debido a ello es importante realizar actividad física para llevar un estilo de vida saludable y prevenir impactos del estrés.

En la actualidad el estrés se considera como un problema de salud pública con serias complicaciones en la vida, es decir, el quien padece estrés presenta dos a tres veces más probabilidad de enfermarse debido al deterioro del sistema inmunológico.

Por ello, la Organización Mundial de la Salud – OMS (2013)², indica que el estrés ha superado a las enfermedades infecciosas, considerándose como enfermedad moderna de la salud mental y epidemia del ciclo XXI que viene afectando a millones de personas sin importar las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven; además, sostiene que si se continúa con la tendencia actual, en el año 2020 la depresión relacionada con el estrés crónico será la segunda causa de invalidez en el mundo.

Las investigaciones demuestran que los estudiantes universitarios son el grupo más vulnerable al estrés, principalmente los estudiantes de enfermería como refiere Blanco (2015)³ en Colombia, que la carrera de enfermería es una de las profesiones que padece estrés severo en un 84,6% siendo como factores estresantes: las evaluaciones, sobrecarga de tareas, tiempo limitado para la realización de trabajos y las prácticas clínicas los cuales repercuten en el desempeño académico.

Así mismo Jerez et al. (2015)⁴ en Chile, reportan que los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería presentan en un 98,4% estrés académico alto durante el semestre, alcanzando mayores niveles en los periodos de exámenes.

Del mismo modo a nivel nacional en el estudio de Olarte et al. (2016)⁵ en Huancavelica, hallaron que los estudiantes de enfermería padecen estrés académico en un 78% de nivel alto que se manifiesta mediante dolor de cabeza, insomnio y problemas de aprendizaje debido a sus preocupaciones en lo académico.

De igual manera, Palomino (2008)⁶ en Ayacucho, reportó que los estudiantes de obstetricia de la UNSCH registraron un nivel de estrés intenso en un 51%. Sin embargo, no hay estudios que evidencian el nivel del estrés académico en los estudiantes de enfermería de dicha universidad.

Durante nuestros estudios universitarios, hubo manifestaciones de algunos de nuestras compañeras (os) que presentaban problemas de concentración, insomnio, cansancio, dolor de cabeza, entre otras reacciones del estrés; producidos en el periodo de exámenes, sobre carga de tareas, tiempo limitado para la realización de trabajos, prácticas clínicas y clases teóricos. Todas estas demandas exigen grandes esfuerzos adaptativos por parte del estudiante, el fracaso de la adaptación hace que el estrés no pueda ser controlado pudiendo causar agotamiento, pérdida de interés frente al estudio, en consecuencia, afectan la estabilidad psicológica y física del estudiante predisponiendo a presentar enfermedades ocasionadas por el estrés académico.

Esta realidad encontrada en los estudiantes de enfermería de la UNSCH ha motivado plantear y desarrollar esta investigación **“EFECTO DEL MÉTODO PILATES EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA AYACUCHO, 2018”**. Con el propósito de incorporar este programa en la disminución de estrés académico y en el que hacer del estudiante para mantener el bienestar físico y mental durante la vida universitaria.

El enunciado fue:

¿Cómo es el efecto del programa de Método Pilates en la disminución del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018?

Los objetivos propuestos fueron: Objetivo general:

Determinar el efecto del programa de Método Pilates en la disminución del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.

Los objetivos específicos:

- Identificar el nivel del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.
- Identificar las reacciones más predominantes en estudiantes de Enfermería con estrés académico de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.
- Aplicar el Método Pilates en estudiantes de Enfermería con estrés académico de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.
- Comparar el nivel del estrés académico antes y después de la aplicación del programa de Método Pilates en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.

La hipótesis propuesta fue:

Hipótesis alterna (Hi)

La aplicación del programa de Método Pilates es efectiva en la disminución del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa de Método Pilates no es efectiva en la disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.

La metodología utilizada fue: Enfoque cuantitativo, tipo aplicada, diseño cuasi experimental con un solo grupo de estudio antes y después. **Población** conformada por 80 estudiantes de enfermería de la serie 300 con una muestra de 17 estudiantes obtenido mediante muestreo no probabilístico intencional. **Técnica de recolección de datos** fue: encuesta y como instrumento el Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Barraza (2007), para la ejecución se elaboró el “programa del Método Pilates en su modalidad mat suelo” que consta de 12 sesiones de ejercicios, aplicados con una frecuencia de 3 veces por semana de manera interdiario con una duración de 45 minutos por sesión en forma grupal que se evidencia en el anexo N°03. Los **resultados** identificados evidencian que los estudiantes de enfermería de la “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”, antes de la aplicación del Método Pilates, el 64,7% presentaron estrés académico medio; 29,4% alto y el 5,9% bajo; después de la aplicación del Método Pilates, se encontró 0,0% de estrés académico alto, seguido de 23,5% medio y 76,5% bajo.

Al comprobar estadísticamente con la prueba de distribución “t” de student se obtuvo $T_c = 8,246 > T_t = 0,6596$. El t calculado es mayor que el t de tabla y la $P = 0,000 < 0.05$, la significancia es menor que el valor crítico, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Es decir que el programa Método Pilates fue efectiva en la disminución del estrés académico medio y alto a bajo en los estudiantes de enfermería.

El presente estudio está estructurado de la siguiente manera: carátula, dedicatoria, agradecimiento, índice, resumen, abstract, introducción, capítulo I: marco teórico, capítulo II: materiales y métodos, capítulo III: resultados, capítulo IV: discusión, conclusiones y recomendaciones, referencia bibliográfica y anexos.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LA LITERATURA

1.1. ANTECEDENTES REFERENCIALES

Durante la revisión de la literatura se ha encontrado algunos estudios relacionados al estrés académico y Método Pilates los cuales se señalan a continuación:

A nivel internacional:

Tinoco (2012)⁷ España, en su tesis doctoral denominado “Influencia del Método Pilates sobre la condición física-salud en sujetos jóvenes sanos” el Objetivo: fue Valorar, el efecto sobre los componentes físicos relacionados con la salud (flexibilidad, fuerza- resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y composición corporal), asociados a la mejora de la calidad de vida, a través de la práctica de Método Pilates. Material y métodos: fue de enfoque cuantitativo, diseño observacional, analítico y prospectivo de carácter longitudinal, la muestra estuvo conformada por 45 sujetos de grupo con pre y post test, el cuestionario aplicado fue: Cuestionario de aptitud para el ejercicio físico (C-AEF), donde se realizó 2 sesiones semanales con duración de 1 hora por 12 meses. Resultados: El programa tuvo grandes efectos globales como: Mejora

integral de la capacidad física, funcional, percepción de la salud, sensación de bienestar, autoestima y mayor vitalidad, en sujetos jóvenes, sanos y sedentarios. Conclusión: El entrenamiento es una alternativa para un modelo de estilo de vida saludable en este grupo de estudio Herrera (2015)⁸ en España, realizó una investigación titulada “Efectos psicológicos de la práctica de Método Pilates en una muestra Universitaria”, el objetivo de estudio fue: examinar los efectos psicológicos de la práctica de Método Pilates y, en concreto, las consecuencias sobre el nivel de ansiedad experimentado en los universitarios. Material y métodos: el estudio fue de tipo experimental y de corte transversal. La muestra estaba compuesta por 47 jóvenes entre los 18 y los 31 años varones y mujeres de la Universidad de Murcia. De ellos 24 realizaban Pilates y 23 no realizaban Pilates y ninguna otra actividad física. El grupo experimental realizaba Pilates 2 sesiones semanales con duración de 1 hora en el suelo, durante 1 a 24 meses. Resultado: los estudiantes universitarios que realizaron Pilates registraron puntuación menor de ansiedad, mientras los sedentarios o los que no realizaron Pilates y ningún otro ejercicio registraron mayores puntuaciones de ansiedad. Conclusión: para ver los efectos del Método Pilates se requiere el tiempo y la intensidad de la práctica deportiva, así practicado con regularidad y durante tiempo prolongado, reduce de manera significativa los niveles de ansiedad.

Nacional:

Valdivia (2013)⁹ Puno, en su investigación titulado “Risoterapia frente al estrés en estudiantes del V semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno – 2013”. Objetivo: fue determinar la efectividad de la Risoterapia frente al estrés en estudiantes. Materiales y métodos: el estudio fue cuasi experimental y de tipo longitudinal con pre y post test, con un solo grupo de estudio. La población

estuvo conformada por 593 estudiantes del I al X semestre de la Facultad de Enfermería, la muestra estuvo conformada por 39 estudiantes del V semestre, quienes presentaron niveles de estrés moderado, evidente y marcado. Técnica e instrumentos de recolección de datos: fue encuesta y como instrumento se utilizó el formulario denominado “escala de medición para niveles de estrés”. Resultados: en el pre test; el 56,4% de estudiantes tuvo estrés evidente, el 28,2% estrés moderado y el 15,4% estrés marcado. Después de la aplicación de los talleres de risoterapia los resultados fueron: el estrés evidente, disminuyó a 2,6%, mientras el estrés marcado y moderado disminuyó en su totalidad. Conclusión: la aplicación de risoterapia tuvo efectividad en la disminución de estrés en los estudiantes.

Gutiérrez et al. (2014)¹⁰ Lima–Callao, realizó una investigación titulada “Relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao”. Objetivo: relacionar el estrés con las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Materiales y métodos: el estudio fue de tipo descriptivo correlacional, de corte transversal y de diseño no experimental. La población estuvo conformada por 658 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería con una muestra de 243 estudiantes. Resultados: el 27,6% presentaron estrés moderado, 37,4% estrés leve y solo 8,2% estrés grave; frente a las estrategias de afrontamiento el 65,4% manifestaron tener una estrategia de afrontamiento regular y el 21,4% estrategia de afrontamiento buena. Conclusión: el nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería se relaciona de manera significativa con el uso de estrategias de afrontamiento.

Vélez (2015)¹¹ Lima, en su investigación titulada “Efectividad de un programa de relajación “Primero es mi Paz interior” en la disminución de los niveles del estrés en

estudiantes de Enfermería de la Universidad Pública de Lima”. El objetivo: fue determinar

la efectividad de dicho programa en la disminución de los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería. Materiales y métodos: fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 40 con una muestra de 22 estudiantes de enfermería. La técnica empleada fue: encuesta y el instrumento fue: escala de tipo Likert modificada. Resultado: en el grupo experimental, los síntomas físicos, antes de la aplicación del programa, el 82 % presentaron estrés medio y después de la aplicación esta disminuyó a 64%, mientras en el grupo control, el nivel de estrés se mantuvo en 72% antes y después de la aplicación del programa, además, en dimensión déficit cognitivo, en el grupo experimental, el 64% presentaron de estrés medio y 36% estrés alto. Después de la aplicación del programa el nivel alto de estrés disminuyó en su totalidad y el nivel medio se mantuvo en su nivel anterior; en el grupo control el 72% registraron estrés medio y el 18% estrés alto, estas después de la aplicación del programa se mantuvieron regularmente. Conclusión: en el grupo experimental en nivel de estrés disminuyó significativamente, mientras en el grupo control el nivel de estrés mantuvo su frecuencia.

Local:

Palomino (2008)⁶ Ayacucho, en su investigación titulada “Estrés en los estudiantes de la Facultad de obstetricia y su relación con el rendimiento académico de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga julio-diciembre.” Objetivo: fue determinar el nivel de estrés y su relación con el rendimiento académico. Materiales y métodos: estudio de tipo aplicada, descriptiva y longitudinal. Muestra conformada de 200 estudiantes, técnica de recolección de datos fue entrevista y el instrumento aplicado fue

el test psicológico. Resultados: el 51% de los estudiantes registraron un nivel de estrés intenso, el 45% estrés moderado y el 4% estrés leve. Conclusión: los estudiantes de la Facultad de obstetricia registraron nivel de estrés intenso por lo cual, el 54% de estudiantes registraron nivel de rendimiento promedio.

BASE TEÓRICA

ESTRÉS

Gómez et al. (2015)¹² definen al estrés como estado de tensión excesiva resultante de una actividad brusca o continuada o como un proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento amenazante o desbordante que perturba el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobre esfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal fisiológico, psicológico y conductual.

Gonzales (2006)¹³ define al estrés como una sensación de tensión física y psicológica, que viene formando parte de nuestra vida cotidiana, asociándose a estados de ánimo y emociones inestables como: cansancio, agotamiento físico/mental y situaciones en el trabajo o centro de estudio que cotidianamente enfrentamos los individuos.

ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2005)¹⁴ definió al estrés académico como un proceso sistémico, principalmente adaptativo y psicológico, originado por unas demandas escolares que son percibidas por el estudiante como estresores y que son capaces de provocar la aparición de un conjunto de síntomas que informan de un desequilibrio sistémico que obliga al alumno a activar respuestas de afrontamiento para recuperar su equilibrio, y lo

padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades en el ámbito escolar.

Berrio et al. (2011)¹⁵ mencionan que el estrés académico es una resistencia de la persona a nivel fisiológico, conductual, emocional y cognitivo ante los hechos y acontecimientos que se presentan en el ámbito académico.

Arribas (2013)¹⁶ menciona que el estrés académico es aquel que se produce a partir de las exigencias del medio académico, en la que no tiene influencia aspectos externos como la familia, pareja, etcétera.

Muñoz (2004)¹⁷ consideró que “el estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los estresores académicos”.

Martínez et al. (2007)¹⁸ complementan diciendo que dicho malestar se presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacionar o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada; es decir, capacidad para aplicar sus conocimientos en algunas situaciones adversas.

FISIOLOGÍA DE ESTRÉS

De Hoyo (2004)¹⁹ menciona que la respuesta fisiológica del estrés implica tres sistemas: sistema endocrino, nervioso e inmunológico. El estrés activa una parte del sistema límbico relacionada con los componentes emocionales del cerebro. Esta

respuesta se transmite al hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en el cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y sistema nervioso, donde provoca una respuesta hormonal que estimula la hipófisis para que secrete a la sangre otra hormona ACTH (corticotropina), esta a su vez estimula glándulas suprarrenales situadas por encima de los riñones, hormonas como: adrenalina, noradrenalina, cortico esteroides (aldosterona) y glucocorticoides (cortisol). La secreción de adrenalina y noradrenalina, corresponde a la movilización de energía a un tiempo corto por ejemplo ante una situación de lucha o huida; la secreción del cortisol tiene una reacción metabólica y antialérgica. El aumento de cortisol hace que la persona sea incapaz de controlar los sucesos y de dar respuesta ante cualquier situación; si se mantiene elevados niveles de estrés, se acumula generando graves daños, además, genera cambio en el comportamiento como falta de humor, irritabilidad constante, sentimientos de ira, ganas de llorar. Mientras la aldosterona y corticosterona inducen a una vasoconstricción de los vasos sanguíneos. Cuando se dan en exceso provocan enfermedades cardiovasculares.

FASES DEL ESTRÉS

Ospina (2016)²⁰ define fases del estrés, etapa de alarma o alerta, resistencia, y agotamiento.

Fase de alarma o de alerta.

Es aquella donde se reacciona ante el estresor. El hipotálamo activa las glándulas suprarrenales y estas, a su vez, segregan adrenalina que se libera al torrente sanguíneo cuya función primordial es proporcionar energía al organismo. Su manifestación es la hipervigilancia, que se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardiaca, de la tasa respiratoria y de la vasodilatación facial, entre otros efectos. Así mismo, se produce la activación del sistema nervioso simpático, generando las condiciones apropiadas en el

organismo para una eventual respuesta física mediante la liberación de adrenalina al torrente sanguíneo.

Fase o etapa de resistencia.

Esta fase se presenta únicamente cuando se mantiene el estresor y la condición de alerta. Se presenta una activación de las glándulas suprarrenales, segregando cortisol, que es la sustancia encargada de mantener los niveles de glucosa elevados en la sangre, a fin de que esta nutra de manera inmediata los principales órganos tales como corazón, cerebro y sistema osteomuscular; simultáneamente, el cortisol mantiene activa la generación de reservas energéticas. En esta etapa, el organismo se encuentra preparado para afrontar el estresor de manera inmediata, aunque si bien es cierto, el organismo tiene mayor capacidad para enfrentar un estresor en particular, también lo es que pierde la capacidad de mantener el control sobre otros.

Fase o etapa de agotamiento

La persona experimenta un incremento en su capacidad de respuesta por un tiempo determinado. Sin embargo, cuando dicho estado se mantiene, provocando un déficit en las capacidades cognitivas y/o intelectivas, manifiestas en la falta de concentración y de memoria. Adicionalmente, se presenta agotamiento fisiológico, dada la activación repentina y posterior declive del estado anímico; lo cual contribuye al deterioro de la calidad de vida de la persona debido al mantenimiento de sintomatología propia del estrés, como son las manifestaciones ansiosas y/o depresivas. Esta etapa se presenta cuando la capacidad de respuesta del organismo, ante la activación por algún estresor, agota su capacidad de adaptación. El agotamiento puede derivar en respuestas patológicas que generan una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades. Es la última etapa del estrés, el cual presenta tensión alta y continua en

el organismo llevándole a una enfermedad.

CAUSAS DEL ESTRÉS

Según De Hoyo (2004)¹⁹ El estrés se produce por causas como: cambios tecnológicos producidos en el trabajo, incremento del nivel educacional de los trabajadores, por otro lado, el factor causal del estrés es el escaso número de intervenciones del asesoramiento personal. Algunas situaciones relacionadas con el estrés son: enfermedades, accidentes, incapacidad laboral, cansancio, entre otros.

Causas biológicas:

El estrés se produce por los cambios orgánicos u hormonales y por la alteración del ritmo cardíaco que se producen en el individuo generando estrés los factores estresantes biológicos son: problemas de peso, enfermedades, envejecimiento, accidentes, intervenciones quirúrgicas, el embarazo, aborto involuntario, convertirse en madre o padre. Los cuales requieren un alto esfuerzo adaptativo.

Causas psicológicas:

Es producida por los diferentes tipos de personalidad, que al desencadenarse una situación del estrés puede causar daños psicológicos, emocionales de inferioridad, de inseguridad, dificultad de concentración, temor al error, dificultad de lograr los objetivos, aislamiento social, falta de tiempo, el divorcio, entre otros.

Causas socioculturales:

Es producida por una relación desequilibrada con el entorno social, es decir las causas estresores son: problemas familiares, asuntos financieros, desempleo, problemas en el trabajo, la mudanza, conflictos en el lugar de trabajo, miedo a la delincuencia, perder

un trabajo, vecinos ruidosos, aumento de la población, exceso de ruidos, entre otros.

REACCIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2005)¹⁴ clasifica las reacciones de estrés académico en:

Reacciones físicas

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolor de cabeza o migraña
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Reacciones psicológicas

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Sentimiento de depresión y tristeza (decaimiento)
- Ansiedad, angustia o desesperación
- Problemas de concentración
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Reacciones comportamentales

- Discusión o conflictos
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar labores académicos
- Aumento o reducción del consumo de los alimentos

NIVELES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico es clasificado en tres niveles en base a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales los cuales son: estrés académico bajo, estrés académico medio y estrés académico alto, indicadas en el INVENTARIO SISCO del estrés académico que fue elaborado por Barraza (2007)²¹.

Estrés académico bajo = 10 – 39 puntos. Es cuando el estudiante universitario presenta con frecuencia 1 o 2 de los ítems de situaciones estresantes planteados en el Test de Estrés y manifiesta reacciones físicas como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga.

Estrés académico medio = 40 – 79 puntos. Es cuando el estudiante universitario presenta con frecuencia hasta 4 de los ítems de situaciones estresantes planteados en el Test de Estrés y manifiesta reacciones físicas como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, cansancio; y reacciones conductuales como mal carácter, cambios de estado de ánimo, irritabilidad.

Estrés académico alto = 80 – 115 puntos. Es cuando el estudiante universitario presenta con frecuencia más de 6 ítems de situaciones estresantes planteados en el Test de Estrés y manifiesta reacciones físicas como dolor de cabeza, tensión muscular, fatiga, reacciones conductuales y reacciones psicológicas como nerviosismo, falta de concentración, ansiedad.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

Rosado (2013)²² refiere que el estrés no controlado trae diversas consecuencias que alteran el funcionamiento del organismo, por ello es muy importante controlarlo, las consecuencias que puede generar son:

Fisiológicos

Genera problemas cardiacos (infarto o angina de pecho), problemas gástricos (colitis ulcerativa, colon irritable, ulcera, etc.), en el aparato respiratorio genera: asma, tos, alergias.

Físicos

Caída de cabello, preocupación o tensión, cansancio crónico, bruxismo, impotencia, dolor muscular intenso, aumento o pérdida de peso, erupciones cutáneas como: manchas y acné.

Psicológicos

Baja autoestima, donde la persona empieza a expresar inconformidad hacia su persona, tiene poca motivación creando así un estado de inferioridad, desmotivación, el estudiante empieza a sentirse inútil y poco apreciado, creando en sí, un aislamiento y una mayor dificultad para relacionarse con los demás, llevándola una desconfianza en sí mismo y un sentimiento que genera incapacidad para poder realizar algo; generando un bajo rendimiento académico.

MÉTODO PILATES

Según Esperanza et al. (2005)²³ Pilates es un programa de entrenamiento físico y mental que considera el cuerpo y la mente como una unidad, dedicándose a explorar el potencial de cambio del cuerpo humano. Joseph Hubertus Pilates (1945), mencionó por primera vez como un sistema de ejercicio al que lo llamó “centrología” y lo definió como “ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu, a través de movimientos naturales, bajo el estricto control de la voluntad”.

Isacowitz et al. (2011)²⁴ el Método Pilates es un sistema de trabajo corporal y mental que se basa en control y acondicionamiento corporal consta de una secuencia de ejercicios que incrementa la flexibilidad de los grupos musculares del cuerpo, la fuerza, la coordinación y el equilibrio unificando la mente y cuerpo, mejorando la conciencia corporal, además es un método muy potente mediante el cual se mejora la salud, se logra un cuerpo ágil y relajado, trae beneficios para un manejo adecuado del estrés.

García (2012)²⁵ se centra en la simetría postural, en el control de la respiración, la fuerza abdominal, en la estabilización de la columna vertebral, la pelvis y los hombros, la flexibilidad muscular, en la movilidad articular y el fortalecimiento.

Un sistema único de completa coordinación de cuerpo, mente y espíritu que consiste en realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento desarrollado por Joseph H. Pilates hace casi más noventa años atrás, que trabaja en secuencias de movimientos controlados y precisos, con un equipo de aparatos especializados diseñados por el propio Pilates, que ofrecen un conjunto de resistencias variables al esfuerzo muscular que actúan como los propios músculos, combinando este trabajo con el de suelo o colchoneta. Los ejercicios se realizan en distintas posiciones (acostados, sentados, arrodillados, inclinados y de pie), evitando siempre el impacto o la presión sobre los músculos, las articulaciones y los tejidos.

En la actualidad las sesiones son supervisadas, íntegramente, por profesores debidamente cualificados y diplomados.

PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES

Esperanza et al. (2005)²³ menciona los siguientes principios básicos:

Centro de energía

El centro de energía es definido como la “mansión del poder”, “centro energético”, “powerhouse” y centralización, es el control sobre los grupos musculares que la forman, que se extiende desde la basa de las costillas, la zona lumbar, glúteos, por debajo de la pelvis y la faja abdominal, constituye el pilar fundamental del método. Todo el movimiento empieza a partir del centro de energía y fluyen a partir del interior de este centro hacia afuera, el centro en el método Pilates es un centro físico y no un centro místico.

Concentración

Los ejercicios deben realizarse con una absoluta concentración. Es “la mente la que guía el cuerpo”. Los ejercicios no deben ejecutarse de un modo casual o repentino, sino que la mente se debe centrar con el cuerpo en movimiento. Al realizar los ejercicios, es fundamental tener conciencia de todas las partes del cuerpo, enfocando la concentración se consigue una total conciencia del cuerpo. Todas las partes del cuerpo están interconectadas y se influyen entre sí, de modo que aprender a concentrarse es esencial para aprender a controlar el cuerpo y la mente. La razón de la necesidad de concentrarse es poder estar al mando de cada movimiento, para, así, realizar movimientos precisos y perfectos.

Control

Cuando el trabajo se realiza desde el centro y con absoluta concentración, se controlan los movimientos que se ejecutan, sin permitir que los hábitos casi siempre erróneos o la gravedad se adueñen de ellos. Joseph Pilates llamó a su método el “arte del control”. Es importante conseguir el control del cuerpo en movimiento, de la mente sobre el cuerpo

y del patrón de respiración. Nada en el método Pilates es casual, el control es una clave esencial para conseguir la calidad deseada del movimiento, un movimiento que ha de ser preciso.

Precisión

Los ejercicios tienen una estructura clara, una forma precisa y dinámica adecuada, están diseñados con el fin de obtener el máximo beneficio de cada uno de ellos; para ello se debe prestar mucha atención a los detalles, ya que la calidad en los movimientos es más importante que la cantidad. La precisión ayuda a incrementar el control, además de combatir hábitos y patrones de movimiento no deseados. Pilates dijo: “Concéntrese en los movimientos correctos cada vez que se ejercita o los hará incorrectamente y perderán su valor”. La precisión ayuda a disminuir el riesgo de lesiones.

Respiración

La respiración desarrolla la resistencia y la energía además de favorecer la relajación. También se debe tener en cuenta que el ritmo natural de la respiración facilita la fluidez de los movimientos y marca el ritmo de los ejercicios. Joseph Pilates dijo “forzar la espiración completa es la clave para una correcta inspiración”. La respiración es muy importante en el Pilates, debido a que se centra en la relajación y coordinación entre mente y cuerpo.

Fluidez

Los ejercicios son secuencias de movimientos fluidos, realizados sin rigidez, sin brusquedades y con una dinámica específica. Nada debe ser demasiado rápido ni demasiado lento. Velocidad no significa buen ritmo, aunque la lentitud puede llegar a ocasionar tensiones. El ritmo es la manera armoniosa de combinar y encadenar las

secuencias de movimientos con las pausas, acentos y diferentes tiempos de cada ejercicio y entre uno y otro.

TIPOS DEL MÉTODO PILATES

Pilates máquina

Según Gagnon (2005)²⁶ esta modalidad se realiza mediante máquinas, usando los aparatos desarrollados por el propio Pilates que han llegado hasta nuestros días, aunque con las correspondientes adaptaciones.

A pesar de la gran cantidad de aparatos inventados, hoy suelen utilizar en los centros especializados de Pilates cuatro máquinas: reformar, cadillac, silla y barril. En Pilates máquinas, la particularidad reside en la identidad que establece entre la energía que moviliza la máquina y el producto que esta realiza.

En la actualidad, los centros especializados de Pilates ofrecen ambas modalidades a sus clientes. Pero es habitual que en la mayoría de centros se suela trabajar más la modalidad Mat Pilates, por el menor costo económico que supone desarrollar una sesión y por la posibilidad de formar grupos algo más numerosos. Entre los posibles motivos por el que se da una menor participación de Pilates maquinas seria por el formato de clases privadas o semiprivada y por la elevada tarifa de las sesiones, como consecuencia de la atención exclusiva del profesor y del valor económico de las máquinas.

Pilates suelo

Según Hernández et al. (2011)²⁷, es conocida como Mat Pilates o suelo donde la técnica se lleva a cabo en una colchoneta, utilizando como resistencia el peso del propio del cuerpo. La mayoría de los estudios científicos, han utilizado la modalidad Mat Pilates porque el ejercicio en colchoneta es fácil de poner en práctica y no se requiere

gastos adicionales para la adquisición de equipos. Hoy en día, existe la evidencia de que el ejercicio de Mat Pilates aumenta la actividad abdominal, fortalece los músculos posturales, disminuye el porcentaje de grasa corporal y aumenta la flexibilidad.

Según Boix Vilella (2016)²⁸ las clases tienen una duración que oscila entre los 50 y los 60 minutos dependiendo de centro de Pilates. Los ejercicios propuestos por el profesor se hacen en secuencia de 5 a 10 repeticiones, dependiendo del grado de dificultad del ejercicio. La presencia del reloj es constante para un profesor de Pilates, quien ordena la clase según una disposición racional. El instructor de Pilates tiene principalmente la función de enseñar al alumno a poder controlar su cuerpo, se trata de que el alumno tome conciencia de su cuerpo para poder manejarlo.

A continuación, se muestra algunos ejercicios básicos de Método Pilates en su modalidad mat suelo.

Ejercicios de Pilates Mat suelo	1. El cien 2.Enrollamiento hacia delante 3.Enrollamiento hacia atrás con piernas abiertas 4.Círculo con una pierna 5. Rodar hacia atrás 6.Estiramiento de una pierna 7.Estiramiento de ambas piernas 8. Estiramiento de la columna 9. Mecedora con las piernas abiertas 10. El sacacorchos 11. La sierra	12. El cisne 13. Patada con una pierna 14. Patada doble 15. Tirar del cuello 16. Las tijeras 17. La bicicleta 18. El puente 19. Giro de columna 20. La navaja 21. Patada lateral 22. La V, el bromista 23. Giro de cadera con los brazos estirados	24. Nadando 25. Tirón de pierna, de frente 26. Tirón de pierna 27. Patada lateral de rodillas 28. Curva lateral 29. El bumerán 30. La foca 31. El cangrejo 32. El balanceo 33. El equilibrio 34. Flexión
--	--	---	--

BENEFICIOS GENERALES DEL MÉTODO PILATES

Según Marcela et al. (2011)²⁹ el enfoque mente, cuerpo y espíritu tiene muchos impactos físicos, psicológicos y sociales.

- Aumenta la flexibilidad, la fuerza y la vitalidad.
- Fortalece el sistema inmune.
- Mejora el equilibrio.
- Ayuda a controlar afecciones crónicas como: el asma, la depresión, el dolor de espalda, osteoartritis y osteoporosis.
- Mejora la concentración.
- Reduce el estrés, ansiedad, alivia la tensión y aumenta la energía vital.
- Fomenta la conexión de nuestro yo físico, mental y espiritual.
- Ayuda a mantener una columna vertebral fuerte, flexible y brinda una mayor conciencia de nuestra postura.
- Fortalece los músculos abdominales profundos.
- Promueve la recuperación de tensiones o lesiones.
- Aumenta el movimiento de las articulaciones.
- Mejora la circulación sanguínea.
- La comunidad médica también reconoce a Pilates como una modalidad que ayuda con la fisioterapia.

1.3 HIPÓTESIS

Hipótesis alterna (Hi)

La aplicación del programa de Método Pilates es efectiva en la disminución del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.

Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del programa de Método Pilates no es efectiva en la disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.

1.4.VARIABLE DE ESTUDIO**Variable independiente**

Método Pilates

Variable dependiente

Estrés académico

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Cuantitativo

Según Hernández (2014)³⁰ la investigación cuantitativa, permite examinar los datos de manera numérica, secuencial y probatoria por la estadística, recoger y analizar datos cuantitativos sobre variables de estudio.

2.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Aplicada

Carrasco (2013)³¹ La investigación de tipo aplicada, busca la aplicación de los conocimientos adheridos en la investigación básica, para explicar o solucionar problemas prácticos inmediatos.

2.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Cuasi experimental

Según Hernández (2014)³⁰ el diseño cuasi experimental es la manipulación intencional de la variable independiente con el objetivo de observar y analizar el efecto sobre la variable dependiente, en ello, la asignación de los grupos de estudio no se realiza al azar y el grado de

control de las variables externas es moderado.

2.4. DISEÑO DE MÉTODO

Diseño antes y después con un solo grupo

O1 X O2

O1: Medición antes de la aplicación del programa de Método Pilates en su modalidad mat suelo

X: Significa aplicar el programa en el grupo.

O2: Medición después de la aplicación.

El presente estudio es de diseño cuasi experimental (antes y después) aplicado en un solo grupo de estudio, como refiere Bunge (2000)³² consiste en aplicar una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, para luego administrar el tratamiento y después aplicar la prueba o medición posterior.

2.5. ÁREA DE ESTUDIO

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga - Escuela Profesional de Enfermería.

2.6. POBLACIÓN

Conformada por 80 estudiantes de Enfermería de serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de la serie 300 matriculados durante el semestre académico del 2018-II.
- Estudiantes de enfermería que aceptaron participar de acuerdo al resultado de evaluación (con altos niveles de estrés académico) y que aceptaron firmar el consentimiento informado.
- Estudiantes que se comprometieron asistir a todas las sesiones del programa de Método Pilates en su modalidad mat suelo sin falta.

- Estudiante de enfermería que no tenga ningún impedimento o limitación para realizar la actividad física.
- Estudiantes de ambos sexos con diferentes niveles de estrés académico.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de enfermería que presentaron algún impedimento o limitación para realizar las actividades físicas.
- Estudiantes de enfermería que asistieron parcialmente a la ejecución del programa.
- Estudiante que no aceptó firmar el consentimiento informado.

2.7. TAMAÑO DE MUESTRA

Estuvo conformada por 17 estudiantes de enfermería de serie 300, con diferentes niveles del estrés académico (bajo, medio y alto) que aceptaron de manera voluntaria participar al 100% durante la ejecución del estudio.

Muestreo

En el presente estudio se aplicó el muestreo no probabilístico de tipo intencional; como sustenta Carrasco (2013)³¹ permite seleccionar una muestra que sea accesible y disponible durante el tiempo o periodo de la investigación.

2.8. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

La técnica que se utilizó fue la encuesta, como instrumento de recolección de datos “el Inventario SISCO” de estrés académico elaborado por Barraza (2007) y el programa del Método Pilates que fue aplicado para ver el efecto en la disminución del estrés académico el cual fue medido con el mismo instrumento.

El Inventario SISCO es una herramienta útil que en la actualidad viene siendo utilizado por muchos investigadores para valorar el nivel de intensidad, frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, frecuencia con que se presentan los

síntomas o reacciones al estímulo estresor del estrés académico en estudiante universitario.

Estructura del inventario SISCO de estrés Académico

El inventario es auto administrado y su llenado es de manera individual, su resolución no implica más de 10 minutos y está constituida por 31 distribuidos de la siguiente manera:

Este instrumento está constituido por 31 ítems presentados en escala de tipo Likert valoradas desde 1 a 5, en valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

De esta manera, los puntajes obtenidos se correspondieron de la siguiente manera.: 10 a 39 estrés académico bajo, 40 a 79 estrés académico medio 80 a 115 estrés académico alto.

Validez y confiabilidad del instrumento

Como antecedente se presenta a Molina (2017)³³ quien determina la escala de validez y confiabilidad del inventario SISCO en la población de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre Dios y da como resultado el valor de 0,865 mediante Alfa de Cron Bach, por lo tanto, dicho instrumento es altamente fiable y garantiza en forma suficiente la validez y confiabilidad de datos.

Así mismo la confiabilidad alcanzada en nuestro estudio según la prueba estadística “alfa de Cron Bach” fue de 0,8 esto nos indica que el instrumento utilizado es altamente fiable y garantiza en forma suficiente su validez y confiabilidad necesaria para estudios de carácter científico.

2.9. RECOLECCIÓN DE DATOS:

Para la recolección de datos se realizaron las coordinaciones correspondientes a través de una solicitud al director de Escuela Profesional de Enfermería y Escuela Profesional de Educación física de la “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”, para la ejecución de la investigación y autorización del ambiente JUDO.

La recolección de datos se llevó a cabo en el mes de setiembre y octubre del 2018, el instrumento de test de estrés académico del inventario SISCO, se aplicó en dos periodos de

tiempo a cada estudiante.

Primer momento:

Se administró el inventario SISCO, antes de la aplicación del programa Método Pilates para identificar los niveles del estrés académico a todos los estudiantes de la serie 300.

Se identificó la participación voluntaria de los 17 estudiantes con niveles de estrés académico de (medio y alto) para el desarrollo del programa del Método Pilates.

Segundo momento:

Se desarrolló 12 sesiones del programa de Método Pilates 3 veces por semana de manera interdiario con una duración de 45 minutos por sesión, en los 17 estudiantes con niveles de estrés académico de (medio y alto) con el apoyo de un profesional especialista en Método Pilates

Tercer momento:

Se administró el inventario SISCO inmediatamente después de la última sesión del programa de Método Pilates en su modalidad mat suelo para verificar la efectividad del dicho programa.

Los costos, el recurso humano y material estuvieron a cargo de las tesis.

2.10. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS:

- Se realizó el vaciamiento de datos mediante el software Microsoft Excel y Word (2013) y SPSS versión 22.
- Se utilizó la estadística descriptiva y se presentó los datos en tablas con frecuencias absolutas y porcentuales.
- Se registraron las tablas con sus respectivas interpretaciones, respondiendo a los objetivos de la investigación.
- Para contrastar la hipótesis se utilizó la estadística inferencial aplicando la prueba estadística “t” de student, para establecer si existe la diferencia significativa en los

promedios obtenidos. Se trabajó con una significancia de 0.05.

2.11. PRUEBA DE HIPÓTESIS:

Hipótesis de Investigación

El programa de Método Pilates es estadísticamente efectivo en la disminución de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga 2018.

$$H_i: EA_A > EA_D$$

H_i : hipótesis de investigación.

EA_A : Estrés académico antes.

EA_D : Estrés académico después.

Hipótesis nula

El programa de Método Pilates en su modalidad Mat Suelo no es estadísticamente efectivo, en la disminución de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga 2018.

$$H_0: EA_A \approx EA_D$$

H_0 : hipótesis de investigación.

EA_A : Estrés académico antes.

EA_D : Estrés académico después.

Prueba estadística:

Para identificar si el programa de Método Pilates en su modalidad Mat Suelo, es estadísticamente efectivo en la disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería de la UNSCH, se aplicó la prueba de distribución de “t” de student – antes y después con los datos que se recopiló a través del inventario SISCO de estrés académico para determinar los niveles del estrés, usando la siguiente formula.

$$t = \frac{d}{\frac{\sigma d}{\sqrt{N}}}$$

DONDE:

T = valor estadístico del procedimiento

D = valor promedio o media aritmética de las diferencias entre los momentos antes y después

σd = desviación estándar de las diferencias entre los momentos antes y después.

N = tamaño de muestra.

El programa Método Pilates en su modalidad Mat Suelo, es estadísticamente efectivo en la disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho 2018.

CAPÍTULO III
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

TABLA N° 01

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA. UNSCH. 2018**

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	N°	%
ALTO	5	29,4
MEDIO	11	64,7
BAJO	1	5,9
TOTAL	17	100,0

Fuente: Test de estrés académico “Inventario SISCO” aplicado en estudiantes de la E.P. de Enfermería – UNSCH/Setiembre- 2018.

En la tabla 01 se observa que del 100% de estudiantes de Enfermería, el 64,7% presentan un nivel de estrés académico medio; 29,4% alto y 5,9% bajo.

TABLA N° 02
REACCIONES MÁS PREDOMINANTES EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
CON ESTRÉS ACADÉMICO. UNSCH. 2018.

REACCIONES	SI		NO		T OTAL	
	N	%	N	%	N	%
FÍSICAS						
Dolor de cabeza	16	94,1	1	5,9	17	100,0
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	17	100,0	0	0,0	17	100,0
PSICOLÓGICAS						
Sentimiento de tristeza	13	76,4	4	23,6	17	100,0
Ansiedad	14	82,4	3	17,6	17	100,0
COMPORTAMENTALES						
Desgano para realizar labores académicos	14	82,4	3	17,6	17	100,0
Aumento o reducción de consumo de alimentos	14	82,4	3	17,6	17	100,0

Fuente: Test de estrés académico “Inventario SISCO” aplicado en estudiantes de la E.P. de Enfermería
– UNSCH/Setiembre- 2018.

En la tabla 02 del total de estudiantes de enfermería con estrés académico, se observa que las reacciones más predominantes son las físicas en la que el 100% presentan somnolencia y el 94.1% padecen dolor de cabeza; en psicológicas, 82,4% presentan ansiedad y 76,4% sentimiento de tristeza; y en comportamentales, el 82,4% de estudiantes registran desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción de consumo de alimentos respectivamente.

TABLA N° 03

**ESTRÉS ACADÉMICO ANTES Y DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE
PROGRAMA “MÉTODO PILATES” EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA. UNSCH. 2018.**

ESTRÉS	ANTES		DESPUES	
ACADÉMICO	N°	%	N°	%
ALTO	5	29,4	0	0,0
MEDIO	11	64,7	4	23,5
BAJO	1	5,9	13	76,5
TOTAL	17	100,0	17	100,0

Fuente: Test de estrés académico “Inventario SISCO” antes y después de la aplicación del programa de Método Pilates en estudiantes de la E.P. de Enfermería – UNSCH/Setiembre-2018.

En la tabla 03 se aprecia los niveles de estrés académico en los estudiantes de enfermería antes y después de la aplicación del programa de Método Pilates donde, del 100% de la muestra estudiada; el 64,7% presentan estrés académico medio; 29,4% alto y el 5,9% bajo; después de la aplicación del Método Pilates, 0,0% presenta estrés académico alto, seguido de 23,5% medio y 76,5% bajo.

TABLA N° 04

**ESTADÍSTICO DESCRIPTIVO DE LA APLICACIÓN DEL
PROGRAMA MÉTODO PILATES EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERIA.UNSCH.2018.**

Estadísticos	Nivel de Estrés Académico	Nivel de Estrés Académico
N	17	17
Media	13,76	5,47
Desviación típica	6,562	1,103

Prueba “ t” de muestras relacionadas						
Diferencias relacionadas				Tc	gl	Sig. (bilateral)
Media	Desviación típ.	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
		Inferior	Superior			
12,594	8,105	10,157	15,743	8,246	16	0,000

Gl=16 T tabla: 1,7459 t calculado: 8,246 P= 0,000 < 0.05

En los estudiantes de enfermería de la “Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga”, Ayacucho, antes de la aplicación del Método Pilates el promedio de nivel de estrés académico equivalía a $13,76 \pm 6,562$ puntos situándose en nivel de estrés académico medio (40 a 79 puntos), después de la aplicación del Método Pilates se obtiene un promedio de $5,47 \pm 1,103$ puntos situándose en nivel de estrés académico bajo (10 a 39 puntos). La significancia asociada a la prueba “t” de student (0,000) es menor que el valor critico ($\alpha = 0,05$), este es evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, que la aplicación del programa Método Pilates es efectiva en la disminución del estrés académico en los estudiantes de la escuela de enfermería de la UNSCH, ($T_c = 8,246 > T_t = 1,7459$ y $P = 0,000 < 0.05$)

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo comprobar el efecto del programa Método Pilates en la disminución del estrés académico de los estudiantes de enfermería de serie 300 de la UNSCH.

Con respecto al nivel de estrés académico predominante se encontró 64,7% de estrés académico medio, seguida por 29,4% de estrés académico alto (tabla N°01). Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Vargas et al³⁴ en su estudio titulado “Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional de Trujillo” donde identificó que el 72% de estudiantes tienen estrés académico medio, el 24% alto y el 4% bajo. Concluyendo que el nivel de estrés medio y alto son los más predominan en los estudiantes de enfermería.

Asimismo, concuerda con los resultados arribados por Del Risco et al³⁵, en Equitos, en su investigación, “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana” donde encontró que el 83,3% de estudiantes padecen estrés de nivel medio, 13,3% de nivel alto y 3,4% estrés bajo. Concluyendo que el estrés medio es el que más prevalece en el grupo de estudios.

A los hallazgos reportados se aproxima los resultados encontrados por Ríos³⁶ en Lima, “Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza”, quien señaló que el 61% presentaron estrés medio, 20% estrés alto y 19% estrés bajo, concluyendo que los niveles elevados de estrés pueden ser perjudicial para la salud pues genera enfermedades físicas y mentales, que puede llevar a la depresión e incluso a la muerte en el estudiante.

Mientras estos resultados no son compatibles con los resultados encontrados en el estudio de Acosta et al³⁷, en Trujillo, en su estudio titulado, “Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, UNT sede Huamachuco”, porque halló que el 67,5% presentaron un nivel de estrés bajo, el 32,5% estrés medio y no se evidenció estudiantes de nivel de estrés alto y concluye que la población estudiantil tiene tendencia a bajo nivel de estrés, esto podría deberse a la práctica de estrategias de afrontamiento como creencias motivacionales.

Las literaturas encontradas señalan que los elevados niveles de estrés académico de medio y alto en estudiantes de enfermería se deben a las evaluaciones, sobrecarga académica, prácticas clínicas y comunitarios, personalidad del docente, tiempo limitado para la elaboración y exposición de trabajos.³ Cuando empieza a ver una sobrecarga de todos estos sucesos, aparece el estrés, como una respuesta del cuerpo a toda exigencia o presión, trayendo consecuencias en distintos ámbitos como: académico (genera bajo rendimiento), físico (crea un refugio en alcohol y drogas, los estudiantes cuando se encuentran bajo presión consumen estas sustancias para calmar la tensión) y psicológico (depresión, ansiedad, cambios de personalidad y problemas de comportamiento).³⁸

De acuerdo al análisis de los resultados encontrados en esta investigación, se infiere que el nivel de estrés académico de mayor porcentaje en nuestro grupo de estudio fue el

estrés académico medio en un 64,7% y estrés académico alto en 29,4% semejante a los hallazgos arribados por los autores citados; a este resultado ratifica la literatura señalada, de que el elevado nivel del estrés académico puede deberse a una sobrecarga de labores académicos.

De acuerdo a ello podríamos indicar que, en el contexto universitario, los docentes no solo deben impartir conocimientos, sino también preocuparse por las consecuencias que podría generar en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes, por lo que, se hace necesario que nuestras autoridades y docentes implementen estrategias de afrontamiento al estrés promoviendo actividades recreativas y físicas, desarrollo de habilidades sociales, caminatas, entre otros, que permitan al estudiante relajarse.

Respecto a las reacciones más predominantes en estudiantes de enfermería con estrés académico de serie 300, se encontró dentro de las reacciones físicas el 100% presentaron somnolencia y el 94,1% dolor de cabeza; en reacciones psicológicas, 82,4% ansiedad y 76,4% sentimiento de tristeza; y en comportamentales, el 82,4% de estudiantes registran desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción de consumo de alimentos respectivamente (tabla N° 02). Resultado concordante con los hallazgos encontrado por Jerez⁴, en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno”, dentro de las reacciones físicas arribó que, el 86,3% presentaron somnolencia o mayor necesidad de dormir y 61,5% dolor de cabeza; así mismo en las reacciones psicológicas, el 67,2% ansiedad y 53,2% sentimientos de tristeza, mientras en las reacciones comportamentales, 72,6% desgano para realizar labores escolares y 68,8% aumento o reducción de consumo de alimentos. Concluyendo que uno de los síntomas más predominantes fue la somnolencia en un 86,3% el cual podría generar problemas de desempeño como: desconcentración,

falta de agilidad mental, desinterés, olvido, desatención.

Así mismo este resultado es similar con los resultados encontrados en el estudio de Amoroto³⁹ “Características de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la escuela profesional de Enfermería Universidad privada San Juan Bautista Ica”, donde indica, que los estudiantes de enfermería presentaron; en reacciones físicas, 52% dolor de cabeza y 51% somnolencia, mientras en reacciones psicológicas, 51% ansiedad y 48% problemas de concentración.

En el mismo sentido Olarte et al⁵, en Huancavelica, en su estudio, “Terapia de relajación de Jacobson en el estrés académico de estudiantes de la facultad de Enfermería” reportaron, que el estrés se manifiesta mediante las reacciones físicas con trastorno de sueño, dolor de cabeza; en reacciones psicológicas con ansiedad, problemas de concentración e incapacidad para relajarse, mientras en reacciones comportamentales con desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Respecto a ello, Arribas¹⁶ señala que el estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo, provocando que el cerebro secrete adrenalina, la cual será captada por receptores en distintos lugares del organismo, dando paso a que el cuerpo se prepare para la acción o huida, manifestando así las reacciones antes mencionadas.

La exposición en forma continua al estrés da lugar a las manifestaciones señaladas, lo que dificulta un buen rendimiento físico, psicológico y modifica la parte conductual, por la sensación de desesperación que siente el estudiante, debido a altas demandas académicas, el cual, a lo largo podrían agravarse trayendo consigo diversas enfermedades.

De acuerdo a los resultados arribados en esta investigación, se infiere que el nivel de estrés académico encontrado en estudiantes de enfermería, se manifiesta mediante la somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolor de cabeza, ansiedad, sentimiento de tristeza, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción de consumo de alimentos; estos resultados de acuerdo a la literatura señalada con anterioridad podría comprometer la salud del estudiante trayendo consigo diversas enfermedades. Por lo tanto, es importante reconocerlos estas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, con la finalidad de evitar los daños que pueda ocasionar en la salud física y mental del estudiante universitario.

Por ello se sugiere a la escuela Profesional de enfermería implementar estrategias de afrontamiento como: talleres, conversatorios, orientaciones, entre otros con la participación activa de los estudiantes y con el apoyo permanente de los docentes, para que el estudiante no perciba el estudio como un factor estresor, ya que las reacciones producidas por el estrés genera problemas en el aprendizaje como: desconcentración, desinterés, olvido, desatención y ausencia a las clases, llevando consigo a bajo o regular rendimiento académico.

Respecto al efecto del programa Método Pilates en la disminución del estrés académico en los estudiantes de enfermería de serie 300 de la UNSCH. fue efectiva en vista que logró disminuir la magnitud del estrés académico que antes de la aplicación del Método Pilates se encontró 64,7% de estrés académico medio, 29,4% alto y 5,9% bajo; después de la aplicación del Método Pilates, se halló 0,0% de estrés académico alto, seguido de 23,5% medio y 76,5% bajo (tabla N° 03).

Al comprobar estadísticamente con la prueba de distribución “t” de Student, antes y

después, se afirma que la aplicación del programa de Método Pilates es efectiva frente al estrés académico de los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la UNSCH, porque, se obtuvo $T_c = 8,246 > T_t = 1,7459$. El t calculado es mayor que el t de tabla y la $P = 0,000 < 0.05$, la significancia es menor que el valor crítico, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

No existe un trabajo de investigación específico respecto al Método Pilates en el estrés académico a nivel nacional y otros países, sin embargo, las referencias citadas serán el sustento básico de la presente investigación.

Isacowitz et al.²⁴ define al Método Pilates como un sistema de trabajo corporal y mental basado en control y acondicionamiento corporal, por lo que se considera como un método muy potente que mejora la salud y que trae beneficios para un manejo adecuado del estrés. De la misma manera, Menmedova⁴⁰ señala que realizar ejercicio físico de Método Pilates reduce la incidencia del estrés, mejora el estado de ánimo, aumenta la fuerza corporal, mejora la calidad del sueño, atención, concentración, ayuda a que el cuerpo se sienta más cómodo y relajado, todo ello junto a una adecuada aplicación complementaria de los principios básicos del Método.

Estas referencias citadas se respaldan con la investigación de Herrera et al.⁸ En su estudio titulado, “Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria” donde, los estudiantes universitarios que realizaron Pilates registraron puntuación menor de ansiedad, mientras los sedentarios o los que no realizaron Pilates y ningún otro ejercicio, registraron mayores puntuaciones de ansiedad. Concluyendo que, para reducir de manera significativa los niveles de ansiedad se requiere la práctica con regularidad aplicando los principios básicos.

Por otro lado Tinoco⁷ en su trabajo de investigación titulada “Influencia del Método Pilates sobre la condición física-salud en sujetos jóvenes sanos”, arribó a los siguientes resultados, que el programa tuvo grandes efectos globales como: mejora integral de la capacidad física y mental, sensación de bienestar, autoestima y mayor vitalidad en sujetos jóvenes sanos y sedentarios, afirmando que el entrenamiento del Método Pilates representa una alternativa conveniente para llevar un estilo de vida saludable. Los autores citados evidencian grandes beneficios del método Pilates en la salud, por tal razón se dio la necesidad de probar dicho efecto en el estrés académico, como primer estudio, frente al problema de salud mental en la que viven hoy en día los estudiantes de enfermería.

Al comparar los resultados antes y después de la aplicación del programa Método Pilates se halló que hay una disminución significativa de estrés académico medio y alto, permitiendo decir que el programa de Método Pilates si logra a disminuir a niveles de estrés académico bajo en estudiantes de enfermería.

Por tal efecto, la práctica del de Método Pilates aplicado en base a los principios básicos demuestra la disminución del estrés académico como mencionan los autores citados, ya que también disminuyó uno de las reacciones del estrés que es la ansiedad que fue comprobada en una muestra universitaria, estos resultados muestran que el “Método Pilates “mejora el equilibrio emocional del estudiante.

por ello se invita a los estudiantes practicar ejercicios del Método Pilates de manera regular como una medida de prevención frente al estrés académico, a través de ella el estudiante podrá mantener su estrés en niveles bajos y responder positivamente a los agentes estresores académicos, aplicar sus cuidados personales acorde a sus demandas y necesidades.

Por lo que se sugiere a otros investigadores realizar estudios experimentales, de corte longitudinal, con medición antes y después de la intervención, en diferentes grupos poblacionales para identificar más beneficios que aporta el Método Pilates en la salud.

CONCLUSIONES

1. El nivel del estrés académico de mayor predominio en los estudiantes de enfermería de serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, es el estrés académico medio en un 64,7%.
2. Las reacciones más predominantes en los estudiantes de enfermería con estrés académico, dentro de las reacciones físicas el 100% presentan somnolencia y 94.1% dolor de cabeza; en el caso de las reacciones psicológicas, el 82,4% presentan ansiedad y 76,4% sentimiento de tristeza; y en reacciones comportamentales, el 82,4% presentan desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción de consumo de alimentos respectivamente.
3. La aplicación del programa método Pilates es efectiva por haber disminuido el nivel de estrés académico medio y alto a estrés académico bajo en los estudiantes de enfermería de la serie 300 de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (prueba estadística “t” de student con Gl:16 y se obtuvo ($T_c = 8,246 > T_t = 1,7459$ y $P = 0,000 < 0.05$).

RECOMENDACIONES

1. A las autoridades de la oficina del Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga implementar más actividades recreativas con talleres educativos en salud física y mental, ayuda psicológica de manera individualizada y grupal que contribuyan a minimizar los índices de estrés académico en los estudiantes.
2. A los docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga utilicen dinámicas o hagan uso de estrategias pedagógicas de enseñanza - aprendizaje para que los estudiantes no visualicen el estudio como un problema y así puedan controlar su nivel de estrés.
3. Sugerir la inclusión del programa de Método Pilates en la asignatura de Salud Mental, como un método de prevención y tratamiento debido a su efectividad demostrada en la disminución del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la serie 300.
4. A los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería realizar la práctica frecuente del Método Pilates como medida de afrontamiento ante los estímulos estresores durante el ciclo académico debido a su efectividad demostrada.
5. Motivar a los estudiantes que dirijan sus investigaciones al problema del estrés académico con la finalidad de aportar más estrategias de afrontamiento que tengan efectividad en su disminución.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Timón V. Enciclopedia de ejercicios de Pilates. Ed.1ra. España: Editorial Marco Pila.2012.
2. Organización Mundial de la Salud. Epidemia del siglo XXI. México: 2013.
Disponible en: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report
3. Blanco K. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública Cartagena [Tesis pregrado]. Cartagena: Colombia; Universidad de Cartagena, Facultad de Enfermería, Escuela de Enfermería; 2015.
4. Jerez M. Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de los Lagos Osorno [revista en línea]. Rev. chil. Neuropsiquiatra.2015 [Citado 21 diciembre 2017]; vol. 53(3): 210.Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>.
5. Olarte D., Paquiyauri Y. Terapia de relajación de Jacobson en el estrés académico de estudiantes de la facultad de Enfermería de la universidad nacional de Huancavelica [tesis pregrado]. Universidad Nacional de Huancavelica. Facultad de Enfermería. Escuela Profesional de Enfermería. Huancavelica: 2016.
6. Palomino V. Estrés en los estudiantes de Facultad de obstetricia y su relación con el rendimiento académico de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga julio-diciembre [Tesis de pregrado]. Ayacucho: Facultad de Obstetricia, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2008.
7. Tinoco M. Influencia del Método Pilates sobre la condición física- salud en sujetos jóvenes sanos [Tesis doctoral]. España: Ceuta. Escuela internacional de Posgrado; Universidad de Granada; 2012
8. Herrera E., Marina S., Brocal D. Efectos psicológicos de la práctica de Método

- Pilates en una muestra Universitaria [Tesis doctoral]. España: Escuela de Psicología, Facultad de Educación, Universidad de Murcia; 2015
9. Valdivia D. Risoterapia frente al estrés en estudiantes del V semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno [Tesis de pregrado]. Puno: Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2013.
10. Gutiérrez M., Julca R., Medina A. Relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao [Tesis pregrado]. Callao: Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional del Callao; 2014.
11. Vélez E. Efectividad de un programa de relajación “primero es mi paz interior” en la disminución de los niveles de estrés en estudiantes de enfermería de una Universidad Pública de Lima [Tesis pregrado]. Lima: Escuela de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2015.
12. Gómez D., Del Risco M., Hurtado F. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos – 2015 [Tesis de pregrado]. Iquitos: Escuela de enfermería, Facultad de enfermería, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2015.
13. Gonzales N. Estrés en el ámbito laboral de las instituciones de salud. Argumentos [Revista en Línea]. UAM-XOCHIMILCO. 2012. [Acceso en 11 de mayo 2018]. vol. 25, núm. 70, pp. 171-192. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/>
14. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior [monografía en línea]. Universidad Pedagógica de Durango, 4(1), pp. 15-20, 2005. [Acces 07 de julio 2018]. Disponible en:

- file:///C:/Users/Propietario/Downloads/DialnetCaracteristicasDelEstresAcademico
15. Berrio N., Mazo R. Estrés Académico [Revista en línea]. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, Vol.3 (2), pp. 65-82, 2011. [Acceso 06 julio 2018]. Disponible en: <http://goo.gl/ZDYSxF>
 16. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería [Revista en línea]. Revista de Educación. 2013. [Acceso 04 julio 2018]. Vol.; 360 (1), pp. 533-556. Disponible en: <http://www.revistaeducacion>.
 17. Muñoz F. El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Ed. 1ª. Huelva/España: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva. 2004.
 18. Martínez E., Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar, Revista Educación y Educadores [Revista en línea]. 2007. [Acceso 3 de julio]. Vol. 10(2), 11-22. Disponible en: <http://www.rlyc.org/pdf/834/8341>.
 19. De Hoyo M. Estrés laboral [monografía en línea]. Red Regional de bibliotecas OIT para América latina y Caribe. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. 2004 [Acceso 23 abril. 2018]. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/fichas%20de%20public>
 20. Ospina S. Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar [Tesis de maestría]. Bogotá: Colombia Facultad de psicología, escuela de posgrado de psicología, Universidad Católica de Colombia; 2016.
 21. Barraza M. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicológica científica [revista en línea]. 2007. [Citado en 07 de julio del

- 2018]; vol.9(10). pp. 89-93. Disponible en: file:///C:/Users/Propietario/Downloads/
22. Rosado M. Principales consecuencias del estrés escolar y cómo reducirlo. [tesis de pregrado]. México: Escuela de Psicología, Universidad Autónoma de Campeche. 2013.
23. Esperanza R., Pérez J. El auténtico método de Método de Pilates.Ed.2da. España: Ediciones Martínez Roca, S.A; 2005.
24. Isacowitz R y Clippinger K. Anatomía del Pilates. Ed.1ra. Madrid: España. 2011.
25. García T. Efecto de la práctica del método Pilates: Beneficios en estado de salud, aspectos físicos y comportamentales [tesis doctoral]. México: Facultad de Educación Física; Universidad de Castilla-La Mancha; 2012.
26. Gagnon L. Eficacia de los ejercicios de Pilates como terapéuticos en el tratamiento de pacientes con dolor. [Tesis doctoral]. Estados Unidos: Universidad de Tennessee–Knoxville; 2005. Recuperada de: <http://trace.tennesseee.edu/>.
27. Hernández L., Gómez M., Carrasco M. El Pilates como alternativa saludable a los contenidos tradicionales de las clases de educación física en primaria. Espiral. Cuadernos del profesorado. ISSN 1988-7701.2011, VOL.1,Num.8,pp.77-92.Disponible en: file:///C:/Users/ASUS/Downl.
28. Boix S. Efectos de la práctica del Método de Pilates sobre la salud psicosocial: un estudio latitudinal [tesis doctoral]. Elche: España, Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández; 2016.
29. Marcela S. Método Pilates manual práctico y teórico. [Monografía en línea] Argentina: Biblioteca la plata; 2011[citado 17 abril 2017]. Disponible en: <http://www.saludymovimiento.com.ar/manuales/metodo>
30. Hernández R. Metodología de la Investigación. Ed.6ta. Santa Fe/México: Mc Graw

hill education. 2014.

31. Carrasco S. Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. Lima: Editorial San Marcos E. I. R. L.2013
32. Bunge M. La investigación científica1ra Ed. Buenos Aires/Argentina: siglo XXI, 33. S.A. D. C.V.2000
34. Molina C. Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. [tesis de pregrado]. Madre de Dios: Puerto Maldonado; 2016.
35. Vargas N. Estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. [tesis pregrado]. Universidad Nacional de Trujillo. Facultad de Enfermería: 2011.
36. Del Risco M., Gómez D., Hurtado F. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. [Tesis pre grado]. Iquitos. Facultad de Enfermería; universidad Nacional de Amazonia Peruana; 2015.
37. Ríos L. Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza. [tesis pregrado]. Universidad Ricardo Palma. Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Lima: 2014.
38. Acosta T., Jara L. Nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería [tesis pregrado]. Universidad Nacional de Trujillo. Facultad de Enfermería – Escuela Académico Profesional de Enfermería. Trujillo: 2015.
39. Campos S. Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo. [Tesis pre grado]. Ica. Facultad de Ciencias de la Salud; universidad autónoma de Ica; 2017.

40. Amoroto F. Características de estrés académico y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la escuela profesional de enfermería. [Tesis pre grado]. Ica. Facultad de Ciencias de la Salud; Universidad Privada San Juan Bautista Filial Ica; 2017.
41. Menmedova K. Impacto del Pilates en la atención de la ansiedad, motivación, cognitiva función y logro de Estudiantes: modelado estructural. departamento de orientación y orientación Psicológica. [Revista en línea]. 2015. [Acceso 30 de mayo 2018]. Vol.186, Num.4, pp.544–548. Disponible en: <ile:///C:/Users/ASUS/Downloads/>.
42. Heyward H. Evaluación de la aptitud física prescripción del ejercicio. Editorial Médica Panamericana. Madrid. 2008.

ANEXOS

**ANEXO N°01
CUESTIONARIO**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Distinguida Sr. (señorita) estudiante:

Es grato dirigirse a usted, a fin de informarle que estamos realizando una investigación con el objetivo de recolectar datos del nivel de estrés Académico para medir el efecto del programa de Método Pilates en su modalidad mat suelo en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH. Le pedimos responder con veracidad, aspecto que nos permitirá una valiosa información que contribuirá con la salud de nuestra institución.

INSTRUCTIVO

Tenga en cuenta que su opinión servirá y permitirá mejorar el estado emocional en el ámbito académico.

Antes de responder debe tener en cuenta lo siguiente.

- ❖ El cuestionario es anónimo y confidencial, pero, identifíquese con un seudónimo:

Participante N°:	
Seudónimo:	

- ❖ Es importante responder de manera honesta.
- ❖ Llenar el cuestionario con bolígrafo.
- ❖ Tener en cuenta que cada enunciado solo tiene una respuesta.
- ❖ Responder posicionándose en algunas de las opciones que se presentan dibujando un aspa en cada enunciado que indique lo que usted percibe en su ámbito académico.
- ❖ La información será analizada por un profesional especialista.

I.-ASPECTOS GENERALES

EDAD:..... años

SEXO: Masculino () Femenino ()

SERIE:.....

PROCEDENCIA:.....

NOTA: no deje en blanco ninguna opción por favor.

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

1. Durante el transcurso del semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SI

NO

En caso de seleccionar la alternativa “NO”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. En el siguiente cuadro señala con un aspa con qué frecuencia le estresaron las siguientes situaciones

Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Los exámenes y trabajos de investigación					
El tipo de trabajo que pide el profesor (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (exposiciones, responder pregunta, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra..... Especifique					

4. En el siguiente cuadro señala con un aspa con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y conductuales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas (Ítems)	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos del sueño					
Fatiga crónica					
Dolor de cabeza					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones Psicológicas (Ítems)	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimiento de tristeza (decaimiento)					
Ansiedad					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones Comportamentales (Ítems)	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Discusión o conflictos					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar labores académicos					
Aumento o reducción del consumo de los alimentos					

5. En el siguiente cuadro señala con un aspa con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o el nerviosismo.

Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios así mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Verbalización de la situación que le preocupa					
Otros..... (Especifique)					

Fuente: inventario SISCO para el estudio de estrés académico elaborado por Barraza (2007)

Gracias por su colaboración

ANEXO N°02

PROGRAMA DE EJERCICIOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Enfermería
Laboratorio de Actividad Física y Salud (LAFS)



PROGRAMA DEL MÉTODO DE PILATES EN SU MODALIDAD MAT SUELO

I. DATOS GENERALES:

1.1. Escuela Profesional	: Enfermería
1.2. Días de la semana	: martes, jueves y sábado
1.3. Número de horas	: 01 hora por día
1.4. Horario	: 5:00 pm a 6:00pm
1.5. Semestre académico	: 2018- II
1.6. Duración	: 4 semanas
1.7. Número de sesiones	: 12 sesiones
1.8. Periodo de inicio y término	: 23 de Octubre al 3 de Noviembre-2018
1.9. Ambiente	: Laboratorio de Actividad Física y Salud
1.10. Población diana	: 17 estudiantes de enfermería de serie 300 de UNSCH
1.11. Responsable del programa	: Vilma Tanta Teccsi y Adonia S. Ramos Luján

II. JUSTIFICACIÓN:

El estrés de la población a nivel mundial es una problemática actual que llegó ser considerado como una enfermedad moderna de la salud mental en el siglo XXI, todas las personas están expuestos a estrés, estando incluido el grupo de estudiantes universitarios quienes se encuentran con presiones y sobrecargas académicas como: falta de tiempo para realizar las actividades, exposición de trabajos, problemas en casa, situaciones económicas, entre otras.

El Método Pilates es un programa de ejercicios que abarca todo el aspecto de la salud tanto a nivel físico como mental practicando de manera regular se logra aliviar dolor de espalda, controlar desórdenes alimenticios y los malestares provocados por el estrés. Además, aumenta la flexibilidad de los músculos y articulaciones, corrige la postura trabajando la coordinación, el equilibrio y la alineación, estimula el sistema circulatorio. Los ejercicios de Pilates en su modalidad Mat Suelo permite proporcionar un buen estado de ánimo. El tiempo libre y las actividades recreativas físicas no son ajenas a la calidad de vida en la población universitaria.

Un programa óptimo de actividad física es a partir de 3 días por semana, notándose los beneficios. No obstante, la frecuencia, al igual que la duración, depende de la intensidad del trabajo. Con el trabajo de 60 minutos y 60% - 80% de la frecuencia cardíaca de reserva (FCR), 3 veces por semana parece ser suficientes para mejorar o mantener el nivel de “aptitud”.

III. OBJETIVOS

Los objetivos del programa de Método Pilates fueron:

3.1. General

Aplicar el programa Método Pilates para disminuir el estrés académico en los estudiantes de la E. P. Enfermería de la UNSCH.

3.2. Específicos

- Comprobar el efecto del programa de Método Pilates en el aspecto psicológico mediante la aplicación del test, en los estudiantes de E.P. de Enfermería.
- Generalizar y promover los beneficios de programa de Método Pilates en su modalidad Mat suelo en los estudiantes de E.P. de Enfermería.
- Contribuir en la mejora del estado de salud mental a través de la aplicación del método de Pilates en su modalidad mat suelo.

IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Se aplicó el programa de Método Pilates en los estudiantes de enfermería de la UNSCH, la muestra estuvo conformada por 17 estudiantes en quienes se aplicó el pre y post test el primer y el último día del programa. La aplicación del programa fue durante un mes con doce sesiones de manera interdiario con una duración de 45 minutos por sesión. El ejercicio realizado fue de manera demostrativa explicando paso a paso y ayudando a los que tuvieron dificultades con el redemostración, el uso de los materiales fue según el orden de la sesión planteada, cada participante tuvo su propio material. El tiempo de cada ejercicio y las veces que se repitió fue según el programa.

V. ACTIVIDADES DESARROLLADAS SEGÚN EL CRONOGRAMA DEL PROGRAMA DE MÉTODO PILATES EN SU MODALIDAD MAT SUELO

N°	ACTIVIDADES	2018									
		Agosto	Setiembre				Octubre				Noviembre
		4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s
	PRE EJECUCIÓN										
1	Aprobación del proyecto	X									
2	Coordinación con Profesional Especialista en Método Pilates.		X								
3	Coordinación con el Director de la E.P. de Educación Física para la autorización del ambiente JUDO y los materiales a utilizar.			X							
4	Coordinación con el docente del aula para la autorización de la fecha y hora de aplicación del pre test en los estudiantes de la serie 300.			X							
5	Aplicación del pre test y evaluación de resultados.				X						
6	Selección voluntaria y orientación a los 17 estudiantes con diferentes niveles de estrés académico para el desarrollo del programa del Método Pilates en su modalidad mat suelo.					X					
	EJECUCIÓN PROGRAMA DE EJERCICIOS DEL MÉTODO DE PILATES EN SU MODALIDAD MAT SUELO										
7	1° sesión							X			
8	2° sesión							X			
9	3° sesión							X			
10	4° sesión								X		
11	5° sesión								X		
12	6° sesión								X		
13	7° sesión									X	
14	8° sesión									X	
15	9° sesión									X	
16	10° sesión										X
17	11° sesión										X
18	12° sesión										X
	POST EJECUCIÓN										
19	Aplicación del post test										X

VI. CONTENIDO DEL PROGRAMA DE MÉTODO PILATES EN SU MODALIDAD MAT SUELO

Nº DE SESIÓN	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE MÉTODO PILATES		VUELTA A LA CALMA	METODOLOGÍA
PRIMERA SESIÓN	Relajación, estiramiento lento de extremidades, movimientos lentos, brazos oscilantes, flexión de pies y rotación de tobillo, enrollamiento de espalda, cuello y hombros respiración profunda	El cien	7 min/10 Rep.	Respiración profunda en posición de cubito dorsal. Aplicar movimientos y estiramientos utilizados durante el calentamiento.	Explicativa y demostrativa
		Enrollamiento hacia adelante	7 min/6 Rep.		
		Estiramiento de una pierna	7 min/8 Rep.		
		Enrollamiento hacia atrás	7 min/3 Rep.		
		Circulo con una pierna	7 min/8 Rep.		
		Rodar hacia atrás	7 min/5 Rep.		

Nº DE SESIÓN	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE MÉTODO PILATES		VUELTA A LA CALMA	METODOLOGÍA
SEGUNDA SESIÓN	Relajación, estiramiento lento de extremidades, movimientos lentos, brazos oscilantes, flexión de pies y rotación de tobillo, enrollamiento de espalda, cuello y hombros respiración profunda.	Estiramiento de ambas piernas	7 min/7 Rep.	Respiración profunda en posición de cubito dorsal. Aplicar movimientos y estiramientos utilizados durante el calentamiento.	Explicativa y demostrativa
		Estiramiento de la columna	7 min/4 Rep.		
		Mecedora con las piernas abiertas	7 min/4 Rep.		
		Saca corchos	7 min/7 Rep.		
		La sierra	7 min/8 Rep.		
		Salto de ángel	7 min/5 Rep.		

Nº DE SESIÓN	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE MÉTODO PILATES		VUELTA A LA CALMA	METODOLOGÍA
TERCERA SESIÓN	Relajación, estiramiento lento de extremidades, movimientos lentos, brazo oscilante, flexión de pies y rotación de tobillo, enrollamiento de espalda, cuello y hombros respiración profunda	Patada con una pierna	7 min/5 Rep.	Respiración profunda en posición de cubito dorsal. Aplicar movimientos y estiramientos utilizados durante el calentamiento.	Explicativa y demostrativa
		Patada doble	7 min/4 Rep.		
		Tirar del cuello	7 min/6 Rep.		
		Las tijeras	7 min/3 Rep.		
		La bicicleta	7 min/5 Rep.		
		El puente	7 min/5 Rep.		

Nº DE SESIÓN	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE MÉTODO PILATES		VUELTA A LA CALMA	METODOLOGÍA
CUARTA SESIÓN	Relajación, estiramiento lento de extremidades, movimientos lentos, brazo oscilante, flexión de pies y rotación de tobillo, enrollamiento de espalda, cuello y hombros respiración profunda.	Giro de columna	7 min/4 Rep.	Respiración profunda en posición de cubito dorsal.	Explicativa y demostrativa
		La navaja	7 min/4 Rep.	Aplicar movimientos y estiramientos utilizados durante el calentamiento.	
		Patada lateral	7 min/10 Rep.		
		El bromista	7 min/4 Rep.		
		Giro de cadera con los brazos estirados	7 min/4 Rep.		
		Nadando	7 min/4 Rep.		

Nº DE SESIÓN	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE MÉTODO PILATES		VUELTA A LA CALMA	METODOLOGÍA
QUINTA SESIÓN	Relajación, estiramiento lento de extremidades, movimientos lentos, brazo oscilante, flexión de pies y rotación de tobillo, enrollamiento de espalda, cuello y hombros Respiración profunda.	Tirón de pierna, de frente.	7 min/3 Rep.	Respiración profunda en posición de cubito dorsal.	Explicativa y demostrativa
		Tierna de pierna	7 min/3 Rep.		
		Patada lateral de rodillas	7 min/3 Rep.	Aplicar movimientos y estiramientos utilizados durante el calentamiento.	
		El bromista	7 min/4 Rep.		
		Curva lateral	7 min/7 Rep.		
		Boomerang	7 min/4 Rep.		

Nº DE SESIÓN	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE MÉTODO PILATES		VUELTA A LA CALMA	METODOLOGÍA
SEXTA SESIÓN	Relajación, estiramiento lento de extremidades, movimientos lentos, brazo oscilante, flexión de pies y rotación de tobillo, enrollamiento de espalda, cuello y hombros respiración profunda.	La foca	7 min/7 Rep.	Respiración profunda en posición de cubito dorsal.	Explicativa y demostrativa
		El cangrejo	7 min/4 Rep.		
		El balanceo	7 min/4 Rep.		
		El equilibrio	7 min/9 Rep.	Aplicar movimientos y estiramientos utilizados durante el calentamiento.	
		La flexión	7 min/2 Rep.		
		La cierra	7 min/4 Rep.		

Cuadro n° 01

Dosificación de la actividad física para la salud (Heyward, 2008) ⁴¹

Actividad física	Intensidad	Duración (minutos)	Frecuencia (días/semana)
Método Pilates	Moderada	60 min	Tres

Reposo	Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma	Recuperación
	10 -15 Minutos	40-45 Minutos	5 a 10 minutos	

VII. EQUIPOS DE PILATES

- Ropa adecuada: short, un top o polo de manga cero y pies descalzos.
- Ambiente: espacio, iluminación y música.
- Colchonetas delgadas.

VIII. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Equipo fónico, USB, videos y discos.
- Metodología dirigida por los responsables

IX. EVALUACIÓN

Se evaluó antes y después de la aplicación del programa de Método Pilates a todas las participantes. Se consideró como muestra válida, sólo a las personas que tuvieron una asistencia y participación al 100% durante la ejecución del programa.

ANEXO N° 03

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
EFFECTO DEL MÉTODO PILATES EN DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA AYACUCHO, 2018.	PROBLEMAS CENTRAL ¿Cómo es el efecto del programa de Método Pilates en la disminución del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la UNSCH? PROBLEMAS ESPECÍFICOS - ¿Cuál es el nivel del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018? - ¿Cuáles son las reacciones más predominantes del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018? - ¿Cuál es el nivel del estrés académico después de la aplicación del programa Método Pilates en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018?	OBJETIVO GENERAL Determinar el efecto del programa de Método Pilates en la disminución del estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. OBJETIVOS ESPECÍFICOS: -Identificar el nivel del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. -Identificar las reacciones más predominantes del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. - Aplicar el Método Pilates en estudiantes de Enfermería con estrés académico de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. -Comparar el nivel del estrés académico antes y después de la aplicación del programa Método Pilates en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.	Hipótesis alterna(Hi) La aplicación del programa de Método Pilates es efectiva en la disminución del estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018. Hipótesis nula (Ho) La aplicación del programa de Método Pilates no es efectiva en la disminución del estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga Ayacucho, 2018.	V.D. Estrés académico V. I. Método Pilates	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN: Cuantitativa TIPO DE INVESTIGACIÓN: Aplicada DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Cuasi experimental AREA DE ESTUDIO: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. POBLACIÓN: 80 estudiantes de Enfermería de la serie 300 de E.P. Enfermería de la UNSCH. TAMAÑO DE MUESTRA: La muestra no probabilístico intencional, constituida por 17 estudiantes de Enfermería de serie 300 UNSCH con diferentes niveles del estrés académico (bajo, medio y alto). TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS: La técnica utilizada fue la encuesta y como instrumento el Inventario Sisco de estrés académico elaborado por BARRAZA (2007).

ANEXO N° 04

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIOS DE MEDICIÓN	VALOR FINAL
ESTRÉS ACADÉMICO	Según Barraza A. (2005), el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, originado por las demandas académicas que son percibidas por el estudiante como factores estresores y que son capaces de provocar la aparición de un conjunto de síntomas representadas en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que obliga al alumno a activar respuestas de afrontamiento para recuperar su equilibrio.	El nivel estrés académico en los estudiantes de enfermería se midió antes y después de la aplicación del programa de Método Pilates con el INVENTARIO SISCO de estrés académico.	Nivel de estrés	- Síntomas o reacciones del estrés	10-39 40-79 80-115	BAJO MEDIO ALTO
			Reacciones físicas	Trastornos del sueño. Fatiga crónica. Dolor de cabeza. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Somnolencia o mayor necesidad	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	NO SI
			Reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad relajarse y estar tranquilo). Sentimientos de depresión tristeza (decaimiento). Ansiedad. Problemas de concentración. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	NO SI
			Reacciones comportamentales	Discusión o conflictos Aislamiento de los demás. Desgano para realizar labores académicas. Aumento o reducción del consumo de los alimentos.	Nunca (1) Rara vez (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	NO SI