

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ESTRÉS ACADEMICO ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA  
V Y VI CICLO UNIVERSIDAD PRIVADA  
SAN JUAN BAUTISTA  
NOVIEMBRE 2021**

**TESIS  
PRESENTADA POR BACHILLER  
CELIA MARIVEL CHOQUE BOLIVAR**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**LIMA- PERÚ  
2021**

**ASESORA: MG. RINA MERCEDES BUSTAMENTE PAREDES**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Porque jamás me abandona, por ser mi guía, fortaleza, caminar conmigo, protegerme, guía mis pasos y ayudarme en el logro de mis objetivos.

### **A la Universidad Privada San Juan Bautista**

Mi alma mater, por abrirme sus puertas para poder realizarme profesionalmente en este largo andar por los salones de clases, lugar donde cada docente altamente calificadas, me brindaron sus enseñanzas y experiencias con verdadera calidad humana para con esta hermosa profesión.

### **A las autoridades de la Universidad Privada San Juan Bautista**

Por brindarme todas las facilidades y apoyo en este trabajo de investigación, logrando así culminar mi proyecto de ser una profesional de Enfermería.

### **A mi asesora**

Mg. Rina Mercedes Bustamante Paredes, por brindarme su apoyo incondicional mediante sus enseñanzas, su paciencia, su comprensión y tiempo invertido en el presente trabajo de investigación.

## **DEDICATORIA**

A mis padres, Pedro Choque y Delia Bolivar, porque son mi mayor motivación en la vida para luchar por mis sueños hasta lograrlos; porque siempre me enseñaron que con amor, perseverancia y fe en Dios todo se puede en esta vida. Los amo.

## RESUMEN

**Introducción:** El contexto actual de la pandemia ocasionado por la COVID 19 generó cambios en los hábitos de estudio de los jóvenes universitarios de la escuela profesional de Enfermería generando cambios de lo presencial a lo virtual, estableciendo el orden de lo sincrónico a lo asincrónico. **Objetivo:** Determinar el estrés académico en estudiantes de Enfermería del V y VI Ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal. Muestra: 60 estudiantes. Instrumento: Cuestionario SISCO. **Resultados:** El 57% de los estudiantes tienen entre 19 a 22 años, 87% representan al sexo femenino, 70% solteros, 60% alumnos del VI Ciclo. El 66% de los estudiantes de enfermería presentan estrés severo, 20% leve, 14% moderado. Según dimensión estresores el 72% de los estudiantes presentan estrés severo, 20% leve, 8% moderado en la Escuela Profesional de Enfermería. Según la dimensión síntomas de estrés el 65% es severo, 20% leve, 15% moderado. Dimensión afrontamiento el 53% de los estudiantes presentan estrés severo, 47% estrés moderado. Conclusiones: Los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentan estrés severo en el proceso virtual educativo.

**Palabras clave:** Estrés, estudiantes de Enfermería.

## ABSTRACT

**Introduction:** The current context of the pandemic caused by COVID 19 generated changes in the study habits of young university students from the professional school of Nursing, generating changes from the face-to-face to the virtual, establishing the order from the synchronous to the asynchronous. **Objective:** To determine the academic stress of Nursing students of the V and VI Cycle of the San Juan Bautista Private University in November 2021. **Methodology:** Quantitative, descriptive cross-sectional study. **Sample:** 60 students. **Instrument:** SISCO questionnaire. **Results:** 57% of the students are between 19 and 22 years old, 87% represent the female sex, 70% single, 60% students of the VI Cycle. 66% of nursing students present severe stress, 20% mild, 14% moderate. According to the stressors dimension, 72% of the students present severe stress, 20% mild, 8% moderate in the Professional School of Nursing. According to the stress symptoms dimension, 65% are severe, 20% mild, 15% moderate. Coping dimension 53% of students present severe stress, 47% moderate stress. **Conclusions:** The students of the Professional School of Nursing present severe stress in the virtual educational process.

**Keywords:** Stress, Nursing students.

## PRESENTACIÓN

La pandemia de la COVID 19 trajo consigo muchos cambios en la vida de las personas entre ellos los estudiantes de Enfermería quienes cumplen diferentes roles sociales, así como académicos en su entorno universitario orientándolos a crecer de manera individual fortaleciendo su desarrollo intelectual y sobre todo mantener el equilibrio en su vida estudiantil universitaria buscando manejar el estrés y su salud mental.

El objetivo del presente estudio fue Determinar el estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería del V y VI Ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021. Teniendo como propósito el orientar a la generación de estudiantes estrategias para evitar daños en su salud mental, sobrecarga laboral y sobre todo la enfermedad denominada estrés que puede ser causal de múltiples manifestaciones físicas y psicológicas en los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Enfermería.

El presente trabajo de investigación se encuentra dividido en las siguientes partes: Capítulo I: El problema, Capítulo II: Marco teórico, Capítulo III: Metodología de la investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones. Referencias bibliográficas, bibliografía y anexos.

## ÍNDICE

|                                   | <b>Pág.</b> |
|-----------------------------------|-------------|
| <b>CARÁTULA</b>                   | i           |
| <b>ASESORA</b>                    | ii          |
| <b>AGRADECIMIENTO</b>             | iii         |
| <b>DEDICATORIA</b>                | iv          |
| <b>RESUMEN</b>                    | v           |
| <b>ABSTRACT</b>                   | vi          |
| <b>PRESENTACIÓN</b>               | vii         |
| <b>ÍNDICE</b>                     | viii        |
| <b>LISTA DE TABLAS</b>            | x           |
| <b>LISTA DE GRÁFICOS</b>          | xi          |
| <b>LISTA DE ANEXOS</b>            | xii         |
| <br>                              |             |
| <b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>    |             |
| I.a. Planteamiento del problema   | 1           |
| I.b. Formulación del problema     | 3           |
| I.c. Objetivos                    | 3           |
| I.c.1. Objetivo General           | 3           |
| I.c.2. Objetivo Específico        | 3           |
| I.d. Justificación                | 3           |
| I.e. Propósito                    | 4           |
| <br>                              |             |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> |             |
| II.a. Antecedentes bibliográficos | 5           |
| II.b. Base Teórica                | 8           |
| II.c. Hipótesis                   | 14          |
| II.d. Variable                    | 14          |



|  |    |
|--|----|
| II.e. Definición Operacional de Términos | 14 |
|--|----|

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

|  |    |
|--|----|
| III.a. Tipo de estudio                               | 15 |
| III.b. Área de estudio                               | 15 |
| III.c. Población y muestra                           | 15 |
| III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos | 16 |
| III.e. Diseño de recolección de datos                | 17 |
| III.f. Procesamiento y análisis de datos             | 18 |

### **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

|                  |    |
|------------------|----|
| IV.a. Resultados | 19 |
| IV.b. Discusión  | 24 |

### **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

|                      |    |
|----------------------|----|
| V.a. Conclusiones    | 28 |
| V.b. Recomendaciones | 28 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> | 30 |
|-----------------------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> | 37 |
|---------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| <b>ANEXOS</b> | 38 |
|---------------|----|

## LISTA DE TABLAS

|                |   | Pág. |
|----------------|---|------|
| <b>Tabla 1</b> | Datos generales de los estudiantes de V y VI<br>Ciclo De estudio de la Escuela de Enfermería<br>de la Universidad Privada San Juan Bautista-<br>noviembre 2021. | 19   |

## LISTA DE GRÁFICOS

|   | <b>Pág.</b> |
|---|-------------|
| <b>Gráfico 1</b> Estrés académico estudiantes de Enfermería de V y VI ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista – noviembre 2021.                             | 20          |
| <b>Gráfico 2</b> Estrés académico estudiantes de Enfermería de V y VI ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista según dimensión estresores-noviembre 2021.    | 21          |
| <b>Gráfico 3</b> Estrés académico estudiantes de Enfermería de V y VI ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista según dimensión síntomas - noviembre 2021.    | 22          |
| <b>Gráfico 4</b> Estrés académico estudiantes de Enfermería de V y VI ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista según dimensión afrontamiento-noviembre 2021. | 23          |

## LISTA DE ANEXOS

|  | <b>Pág.</b> |
|--|-------------|
| <b>ANEXO 1:</b> Operacionalización de la Variable    | 39          |
| <b>ANEXO 2:</b> Instrumento                          | 41          |
| <b>ANEXO 3:</b> Confiabilidad del Instrumento        | 46          |
| <b>ANEXO 4:</b> Escala de Valoración del instrumento | 47          |
| <b>ANEXO 5:</b> Consentimiento Informado             | 48          |

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **I. a. Planteamiento del problema**

A nivel mundial la pandemia ha afectado a más de 17 millones de estudiantes y a 80 millones de docentes durante el proceso de análisis de la educación en tiempos de pandemia reportando que la falta de carga académica ocasionado por la virtualidad ha generado que 400,000 profesores aproximadamente dejen sus actividades presenciales convirtiéndose en docentes virtuales<sup>1</sup>.

Países como Reino Unido y Egipto no son ajenos a esta problemática reportándose que los principales problemas que presentan los estudiantes dentro del contexto de la virtualidad son: Fatiga, ansiedad y el estado depresivo. En Estados Unidos según la encuesta americana de estudiantes universitarios determinaron que el 15.8% de los participantes presentaron diagnósticos de ansiedad, el 13.1% de los estudiantes universitarios padecían depresión e inclusive un 7.4% presentó ataques de pánico<sup>2</sup>.

En México han logrado demostrar que los niveles de estrés en los estudiantes están influenciados por factores como la pobreza, la dificultad de obtener un trabajo fijo, la situación social, el proceso de contaminación del ambiente así como la competencia que existe entre los compañeros de labores y de clases, presentando como condicionantes; sobrecarga académica, personalidad del docente, tiempo para realizar sus deberes conllevando a que los estudiantes de diversas facultades presenten de manera directa estrés donde está incluida la Escuela Profesional de Enfermería<sup>3</sup>.

Estudios realizados en países como: Chile, México, Perú, Venezuela concuerdan en que los estudiantes de diversas escuelas y facultades presentan un nivel de estrés moderado reflejado en un 64.5% sobre todo en aquellos estudiantes del primer año de la carrera de Medicina Humana, dicha situación se refleja con estudiantes de sexo femenino del ciclo de

estudios teniendo en cuenta que la sobrecarga de trabajos, los exámenes parciales las prácticas clínicas, son condicionantes a presentar estrés<sup>4</sup>.

Así mismo una investigación realizada en Chile a estudiantes de la carrera de Enfermería y tecnología médica presentó como resultados que la frecuencia de estrés se manifestaba en ansiedad leve con un 32.1% en Enfermería y en tecnología médica con el 56.6%; mientras que el 20.5% de las estudiantes de Enfermería presentaban estrés severo y tecnología médica con un 9.2%, teniendo en cuenta que la carga académica y la falta de tiempo para cumplir con las tareas así como la realización de los exámenes se convierten en condicionantes para presentar estrés<sup>5</sup>.

Estrada<sup>6</sup>, en su investigación presenta qué la respuesta fisiológica psicológica y emocional del individuo para adaptarse a presiones de tipo interno o externo generados por los cambios dentro de la vida estudiantil se convierten en una necesidad de adaptación, el hecho que los estudiantes presenten estrés académico a nivel universitario, se condiciona a los factores adicionales como son; el querer sobresalir, las tareas extras dadas por los docentes, las prácticas clínicas diarias, la exigencia de la familia dejando de lado un tiempo para sí mismos.

El estar viviendo actualmente en el contexto de la pandemia demuestra que los estudiantes dentro del ámbito de la virtualidad presentan un elevado índice de sobrecarga de trabajo académico representado por un 70.5%, lo que es condicionante de estrés severo en 19.3% asociado a síntomas como incomodidad, tensión, preocupación, sentirse triste, aletargados dentro de los ambientes educativos. El COVID-19 ha traído consigo aislamientos que ha generado perjuicio en nuestros estudiantes y a la vez el incremento del uso de la tecnología<sup>7</sup>.

Durante la época de estudios universitarios en el contexto de llevar clases presenciales los estudiantes compartían horas de trabajo dentro de la universidad, logrando muchas veces escuchar: “estoy viniendo de la práctica”, “estoy cansado”, “debería presentar un informe y no lo he hecho”,

“pásenme la tarea”, “los profesores nos dejan mucho trabajo”, “tengo que ir a trabajar”, “estoy agotado”.

### **I.b. Formulación del problema**

¿Cómo es el estrés académico en estudiantes de Enfermería del V y VI ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021?

### **I.c. Objetivos**

#### **I.c.1. Objetivo General**

Determinar el estrés académico en estudiantes de Enfermería del V y VI Ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021.

#### **I.c.2. Objetivos específicos**

Identificar el estrés académico en estudiantes de Enfermería del V y VI Ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021 según dimensiones:

- Estresores
- Reacciones o síntomas.
- Estrategias de afrontamiento.

### **I.d. Justificación**

Teórica

El estrés está presente en gran cantidad de la población, siendo considerado una respuesta inespecífica del organismo ocasionada por la exigencia que se da en un grupo de individuos<sup>8</sup>. La sociedad y la vida actual son generadores de situaciones estresantes que los estudiantes de Enfermería deben de enfrentar en su entorno académico, en las aulas universitarias y en los campos clínicos teniendo la investigación relevancia.

## Práctica

Para el profesional de Enfermería se convierte en una necesidad el cuidado y salud de las personas, en este caso los estudiantes universitarios de Enfermería brindaran el enfoque motivador que oriente a encontrar estrategias dentro de las aulas universitarias que ayuden a mantener el equilibrio emocional durante sus jornadas de clases previniendo así el problema de estrés a corto o largo plazo.

## Metodológica.

La presente investigación pretende servir de base de información para posteriores estudios relacionadas al tema, con el fin de fortalecer el conocimiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería dirigidas a mitigar el estrés dentro de las aulas universitarias.

### **I.e. Propósito**

Los estudiantes de Enfermería en el contexto de la virtualidad se encuentran enfrentando cambios asociados a las nuevas formas de educación y clases impartidas, acondicionándose de espacios y horas en busca de la realización de sus deberes universitarios asociados muchas veces a la falta de tecnología, por lo cual deben de enfrentar situaciones que alteran sus emociones, e inclusive la adquisición de notas inapropiadas debido a la carga estudiantil, laboral y sobre todo al hecho de sentirse cansado.

La realización del presente estudio busca motivar a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, y futuras investigaciones a generar estrategias de prevención, evitando daños en su salud mental y sobre todo la enfermedad denominada estrés que puede ser causal de múltiples manifestaciones físicas y psicológicas.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### II.a. Antecedentes bibliográficos

#### Internacionales

Silva, et al<sup>9</sup>. El año 2020 en México realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo, correlacional con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**. Población: 255 estudiantes, instrumento inventarios SISCO. Resultados: El 86.3% de los participantes presentaron un nivel de estrés moderado donde determinaron independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ( $p=.298$ ) reportando asociación significativa con el programa de estudios.

Peinado<sup>10</sup> el año 2018 en Guatemala realizó un estudio descriptivo cuantitativo con el objetivo de identificar **EL NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL X CICLO**. Población: 69 estudiantes. Instrumento SISCO. Resultados: El 4% de los estudiantes del quinto bachillerato no fueron promovidos y el 30% tuvieron que realizar sus exámenes de recuperación, teniendo en cuenta que la sobrecarga y el poco tiempo que se les brinda para realizar las tareas son generadores de angustia, inquietud y reducción de la alimentación. Conclusiones: Para Peinado<sup>10</sup> la presencia de estrés académico es generador de que las habilidades cognitivas se encuentren afectadas, así como la ausencia de estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar frente al estrés.

#### Nacionales

Asenjo, et.al<sup>11</sup>, en Chota el año 2021 realizaron un estudio observacional, transversal que tuvo como objetivo estimar **EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE CHOTA**, durante la pandemia Covid 19. Población: 122 estudiantes, Utilizaron el Instrumento SISCO, Obtuvieron como Resultado: en la dimensión estresores; estrés severo 64,4% en

mujeres y 77.2% en varones, en la dimensión síntomas; 42.5% estrés severo en mujeres, leve en varones con el 48.6%, para estrategias de afrontamiento; en mujeres 62.1% estrés severo, varones 60%. Así también los estresores, como sobrecarga de tareas en un 66.4%, el tiempo en 64.8%, la exigencia de los docentes, exámenes y prácticas en el 58.2%, siendo que los estudiantes presentaban dolor de cabeza y náuseas. Observaron además que las estrategias de afrontamiento más comunes que utilizaban fueron: ver televisión y escuchar música. **Conclusión.** Los estudiantes de Enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración global.

Ascue<sup>12</sup> el año 2021 en Apurímac realizó un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA**. Resultados: durante la época de pandemia los estudiantes presentaron un incremento de estrés académico que se evidencio en un 52% donde manifestaban estar agotados por las tareas, 54% eran regular en sus evaluaciones. Conclusiones: Encontró que las buenas prácticas de estudio en los alumnos universitarios fueron orientadas por expertos donde los docentes tomaron en cuenta una buena planificación de las actividades en cada sesión de clases, notando por estudios disminución en el porcentaje de estrés.

Vigo y Chavez<sup>13</sup>, el año 2020 en Chachapoyas realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo con el objetivo de determinar **LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**. Muestra 92 estudiantes. Resultados: El 44.56%, presentaron estrategias de afrontamiento de estrés medianamente bajo y el 4.34% medianamente alto. En síntomas 36.95% medianamente bajo y el 1.08% alta. Además, el 35.86%, presentaron dimensiones de estresores medianamente bajo y el 2.17% eran con altos índices de estresores. Concluyeron que los estudiantes padecían un nivel bajo de estrés.

Sulca<sup>14</sup> el año 2020 en Lima realizó un estudio descriptivo, de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**. Población: 165 estudiantes, muestra 62. Instrumento SISCO. Resultados: El nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería fue de un 9,7% donde presentaron un nivel de estrés leve, mientras que el 22,6% tuvieron un nivel de estrés severo y el 67,7% presentaron un nivel de estrés moderado. Teniendo en cuenta que la dimensión estrategias fue la más afectada. Conclusiones: El nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería del turno mañana del primer ciclo fue moderado con un 67,7%.

**Los antecedentes de estudios presentados tanto nacionales como internacionales nos muestran desde diversas perspectivas el grado de afrontamiento al estrés por parte de los estudiantes de Enfermería, cabe señalar que en la mayoría la dimensión estrategias fue la más afectada; concluyendo de esta manera que la falta de ello genera un problema de estrés académico, los antecedentes presentados tienen la característica de utilizar la metodología cuantitativa describiendo la realidad en la que se realizaron los estudios mostrando de manera estadística los resultados, los cuales orientan a seguir investigando sobre el tema en los jóvenes universitarios más aún en el contexto de la pandemia COVID 19.**

## **II.b. Base teórica**

### **Estrés**

Halgravez<sup>16</sup> concluye que el estrés es un factor de tipo psicosocial relacionado con la aparición de enfermedades en aquellos jóvenes estudiantes vulnerables, se conceptualiza en el proceso del impacto que ocasiona dentro del entorno donde el estudiante este realizando sus estudios, siendo generador de estrés la carga académica que ocasionan reacciones negativas en la salud, bienestar e inclusive el rendimiento académico.

Muñoz<sup>17</sup> mencionado por Herrera refiere que el estrés en los estudiantes no se logra solucionar con el uso de herramientas o recursos de tipo emocional, recomendó utilizar enfoques globales que modifiquen todas aquellas situaciones causantes de estrés en las instituciones educativas de enseñanza actual. Por lo cual busco tomar en cuenta cambios en las instituciones y en los estudiantes a fin de favorecer el compromiso de mejorar dicha situación.

Zarate<sup>18</sup> sustenta que el estrés es el malestar que afecta física y emocionalmente ejerciendo presión significativa, afectando el nivel cognitivo y rendimiento académico, manifestando que muchos de los factores relacionados son; la sobrecarga académica, los exámenes, las exposiciones generando así la presencia de signos y síntomas tanto físicos como psicológicos comportamentales en los estudiantes.

Así mismo el estrés es considerado un proceso adaptativo que afecta psicológicamente la cual se manifiesta en tres situaciones de manera específica: Cuando se ven sometidos a demandas de trabajos y exigencias por parte de los docentes son considerados generadores de estrés en los estudiantes, al presentar desequilibrios emocionales generalmente son inicios de síntomas e inclusive buscar tomar acciones que busquen su

adaptación con el fin de generar un equilibrio de tipo sistémico conociéndose a todo ello como estrategias de afrontamiento<sup>19</sup>.

## Estresores

Los tres grandes grupos que se pueden presentar están constituidos por: los procesos de evaluación, la sobrecarga de trabajos académicos, la relación entre los docentes y estudiantes, basada principalmente en el proceso de la metodología de enseñanza y comportamientos de tipo organizacional<sup>20</sup>.

Lazarus y Folkman<sup>20</sup> refieren que los estresores son recursos insuficientes en los estudiantes frente a las diversas demandas que les brinda el ambiente educativo siendo muchas veces percibido como amenazantes y abundantes, representada por la excesiva demanda académica, reflejada generalmente en la obligatoriedad de participar en clases, la realización de trabajos de estudio, la ausencia de tiempo libre, las prácticas clínicas y la falta de tiempo para movilizarse son condicionantes de estrés en la vida académica.

Gonzales<sup>21</sup> presenta en su investigación que los principales estresores en los estudiantes son: Los exámenes y las intervenciones orales, las cuales se encuentran directamente relacionadas con los procesos de evaluación dentro de las instituciones educativas de nivel superior considerándolos como generadores de mayor estrés así mismo el conocer sus promedios de evaluación y la metodología de clases por parte del profesorado.

## Signos y síntomas del estrés

Manifestaciones Físicas: Falta de horas de sueño, cansancio y fatiga, dolores de cabeza, tensión mandibular, palpitaciones cardiacas, disminución del apetito, baja de las defensas además de insomnio o pesadillas<sup>22</sup>.

Manifestaciones psicológicas y emocionales: Hiperactividad manifestada en forma de tristeza, ansiedad, falta de concentración, irritabilidad, temor, ganas de llorar<sup>22</sup>.

Manifestaciones conductuales: Tendencia a discutir con personas de su entorno como aislarse, usar medicamentos, falta de ánimo para estudiar, excesivo consumo de café y tabaco, ausencia a clases, apatía, desgano<sup>22</sup>.

Enmarcado en estos síntomas Alfonso<sup>23</sup> presenta que los estudiantes frente a su carga académica presentan situaciones amenazantes en forma de retos y demandas emocionales anticipatorias como son: Preocupación, ansiedad, falta de confianza, ira y tristeza las cuales se encuentran relacionados con los procesos cognitivos y afectivos.

Estrategias de afrontamiento en los estudiantes

Valdivieso<sup>24</sup> presenta que las estrategias para enfrentar el estrés en los estudiantes de Enfermería se encuentran integrados por el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de los problemas y la retirada social considerando que dichas estrategias utilizadas mejoran la calidad de vida dentro de las aulas universitarias. Por lo cual se considera importante la realización de diversas actividades que se tendrán en cuenta por parte de los estudiantes.

Planificar actividades educativas priorizando cada una de ellas.

Utilizar una técnica de estudio que se acomode al ritmo del estudiante.

La alimentación saludable es básica en los procesos educativos.

Generar horarios de actividades recreativas y deportivas.

Mantener un adecuado sentido del humor.

Buscar el equilibrio entre la calma y la tranquilidad<sup>22</sup>.

Papalia y Wedkos<sup>23</sup> señalan que los estudiantes cumplen desafíos sociales y académicos en el entorno universitario orientándolos a un crecimiento personal, intelectual y moral buscando generar beneficios en sus diferentes

programas para el desarrollo de ellos mismos logrando de esta manera que establezcan estrategias de aprendizaje y afrontamiento a situaciones de por si estresantes, por lo cual se convierte en imperante donde el mismo individuo aprenda a reconocer como está afrontando las situaciones dificultosas de su vida, es decir sus preocupaciones.

El Coping<sup>26</sup> se convierte en la forma como los estudiantes universitarios enfrentan el estrés utilizando estrategias de afrontamiento a través de los procesos cognitivos. Determinando de esta manera cual es el causante principal de dicha carga busca mejorar como objetivo las relaciones a favor del estudiante y su entorno, por lo cual dichas estrategias se convierten en trascendentes.

Morales<sup>27</sup> presenta en su estudio que las estrategias de afrontamiento se consideran fundamentales tanto en el área clínica como educativa buscando mejorar la calidad de vida y el proceso adaptativo de los jóvenes a las universidades. El estudiante Universitario debe concientizarse en relación con resolver retos y desafíos que son planteados desde la educación superior.

Así mismo Casari<sup>28</sup> manifiesta que el hacer frente al estrés depende de cada persona o individuo ante la diversidad de eventos que se presenten tales como: La falta de tiempo para cumplir las tareas, la sobrecarga de cursos o créditos académicos, así como también el tener que dar exámenes, siendo que todo está relacionado de manera directa al agobio que se provoca a los estudiantes con trabajos, tiempos, percepción del grado de dificultad, lo que genera problemas de alteración relevantes.

Peña<sup>29</sup> presenta que los estudiantes universitarios carecen de estrategias asertivas adoptando posturas inadecuadas el ser humano durante su desarrollo sufre de cambios buscando el equilibrio entre el organismo y el medio ambiente que lo rodea lo que en muchas ocasiones genera una perspectiva deficiente. Por lo que enfrentar el estrés se convierte en una necesidad donde se tendrá en consideración que algunos afectan más que a otros.

## Instrumento inventario SISCO

Fue presentado el año 2007 por Barraza en México, busca reconocer las características de estrés que acompañan a los estudiantes. Consta de valores según escala Likert, donde los valores asignados son: Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, que a la vez se distribuyen en las dimensiones físicas, sintomatológicas, así como estratégicas<sup>29</sup>. La segunda versión del SISCO realizada el 2017 fue sometida a juicio de expertos obteniendo una confiabilidad de 0.87 con la misma escala de valores realizando un ordenamiento en las preguntas según dimensiones<sup>30</sup>.

## Estilos de vida saludables en estudiantes

Las personas deben de practicar estilos de calidad de vida que los guíen a mejorar cotidianamente, más aún tratándose de estudiantes universitarios donde el conjunto de comportamientos que realizan se orientaran a la salud física y mental entre los que se encuentran: El consumo de alimentos, las actividades físicas, distracciones y calidad en las relaciones afectivas lo cual constituyen estilos de vida saludables<sup>31</sup>.

El salir a correr, caminar, ciclismo y natación son actividades que los estudiantes pueden realizar de manera individual, mientras que en pareja el fútbol, vóley, ajedrez y artes marciales se constituyen en una opción. En relación con la alimentación debe de ser variada, sugiriendo a utilizar la pirámide alimenticia como modelo a seguir; ello ayudara a equilibrar la ingestión de alimentos en proporción a la energía que se requiere para su ritmo diario de vida<sup>31</sup>.

La vida universitaria ha generado la opción al sedentarismo, lo que se asocia a su vida dentro del entorno educativo y familiar por lo que las universidades en los procesos de mejora buscan conocer más a fondo a sus estudiantes para generar estrategias de ayuda. Nola Pender desde la perspectiva de Enfermería fomenta los estilos de vida de manera integral



en el individuo poniendo énfasis en la labor preventiva promocional de la salud en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería<sup>32</sup>.

### **II.c. Hipótesis**

El trabajo por ser descriptivo no requiere de hipótesis de estudio. Grasseau mencionado por Gómez<sup>35</sup> manifiesta: “La hipótesis es una suposición de una verdad que aún no se ha establecido, es decir una conjetura que se hace sobre la realidad que aún no se conoce, que se ha formulado con el objeto de llegar a conocerla”.

### **II.d. Variable**

Estrés Académico

### **II.e. Definición operacional de términos**

Estudiantes de Enfermería: personas orientadas a la preparación profesional para el cuidado de la familia y comunidad mediante la prevención y promoción de salud de las personas.

Estrés académico: Respuestas y reacciones normales que enfrentamos en diversas situaciones presentadas en la universidad pueden ser: Exigencias académicas, prácticas calificadas, tiempos para la presentación de exposiciones y/o trabajos, exámenes parciales y actividades demandadas por los docentes.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **III.a. Tipo de estudio**

La presente investigación es un estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal. Descriptivo porque se describió la realidad de los hechos. Cuantitativo porque se cuantificó de forma numérica y de corte transversal porque se realizó en un determinado periodo de tiempo. La investigación cuantitativa se utiliza en estudios no experimentales donde el investigador no manipula la variable estudiada <sup>33</sup>.

### **III.b. Área de estudio**

El presente estudio de investigación se realizó con los estudiantes de la Universidad Privada San Juan Bautista de la Escuela Profesional de Enfermería del V y VI ciclo en el mes de noviembre 2021-II, fue realizado en el tiempo de la pandemia COVID 19 compartiéndose vía web, el instrumento de manera virtual a través de la herramienta Google Forms. La Universidad Privada San Juan Bautista, ubicada en la calle Antonio Lavalle s/n, en el distrito de Chorrillos, cuenta con diversas especialidades, así como también con docentes altamente calificadas y con una infraestructura moderna para sus estudiantes, además de áreas verdes y zonas de deporte.

### **III.c. Población y Muestra**

La población estuvo constituida por todos los estudiantes del V y VI ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería que vienen cursando estudios en el ciclo académico 2021-2 que son un total de 102 estudiantes.

La muestra fue tomada según muestreo no probabilístico a conveniencia tomándose el número de 60 estudiantes para la realización de la investigación.

### **Criterios de Inclusión**

Estudiantes varones y mujeres que se encuentren matriculados en el V y VI ciclo académico 2021-2.

Estudiantes que deseen participar en la investigación de manera voluntaria.

### **Criterios de exclusión:**

Estudiantes varones y mujeres pertenecientes a otros ciclos académicos.

### **III.d. Técnica e instrumentos de recolección de datos**

Se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento se aplicó el cuestionario inventario SISCO (2018) que cuenta con 23 preguntas divididas en tres dimensiones, el instrumento en nuestro país fue validado el 2020 por Barraza<sup>30</sup> con una confiabilidad de 0.91, las alternativas de respuesta están constituida por la escala Likert que se presenta de la siguiente manera:

1: Nunca

2: Casi nunca

3: Rara Vez

4: Algunas veces

5: Casi siempre

6: Siempre

Para la dimensión estresores: 1,2,3,4,5,6,7

Para la dimensión síntomas: 1,2,3,4,5,6,7

Para la dimensión afrontamiento: 1,2,3,4,5,6,7.

El instrumento fue aplicado en una población distinta a la que se estudió obteniéndose su confiabilidad de 0.94 según prueba estadística alfa de

Cronbach, No tuvo la necesidad de ser validado por tener dicha condición tanto a nivel nacional como internacional.

### **III.e. Diseño de recolección de datos**

Se realizaron las coordinaciones con las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería una vez obtenida la constancia del comité de ética compartiéndose el link a través de la App WhatsApp Web, contando con la colaboración de docentes y participación de los alumnos que reciben clases de manera virtual.

Una vez obtenida la constancia de aprobación del comité de ética se procedió a coordinar para compartir el instrumento con el apoyo de los docentes a través de la herramienta electrónica, siendo contestado en variados horarios por parte de los estudiantes que aceptaron participar en la investigación, el contestar el cuestionario no demando más de 10 minutos en los alumnos de Enfermería siendo los resultados dirigidos a la cuenta electrónica del investigador.

En todo momento se respetaron los principios éticos de la investigación en los participantes del estudio. Se respetó la decisión de los estudiantes a participar de manera libre y voluntaria brindándoles el consentimiento informado de manera virtual para la aceptación de ser parte del estudio.

La presente investigación permitirá ser generador de estrategias para la prevención del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería; por lo cual conocer cómo se encuentran a nivel emocional y de qué manera enfrentan cada día la carga académica se constituyen en eventos potenciales.

Los estudiantes participaron voluntariamente no recibiendo algún beneficio. La presente investigación pretende servir de información como base de estudios para futuras investigaciones teniendo como propósito el fortalecer y generar estrategias que puedan prevenir el estrés a nivel del rango universitario.

### **III.f. Procesamiento y análisis de datos**

Se realizó la recolección de datos los cuales fueron codificados, tabulados para su posterior análisis y presentación en forma de tablas y gráficos. Dichos datos son de uso del investigador, los cuales serán analizados utilizando la estadística descriptiva la media porcentajes como forma de presentación de resultados para su posterior análisis por parte del investigador utilizando como ayuda el paquete estadístico Spss versión 26 así como el programa Microsoft Excel versión 2017.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### IV.a. Resultados

Tabla 1

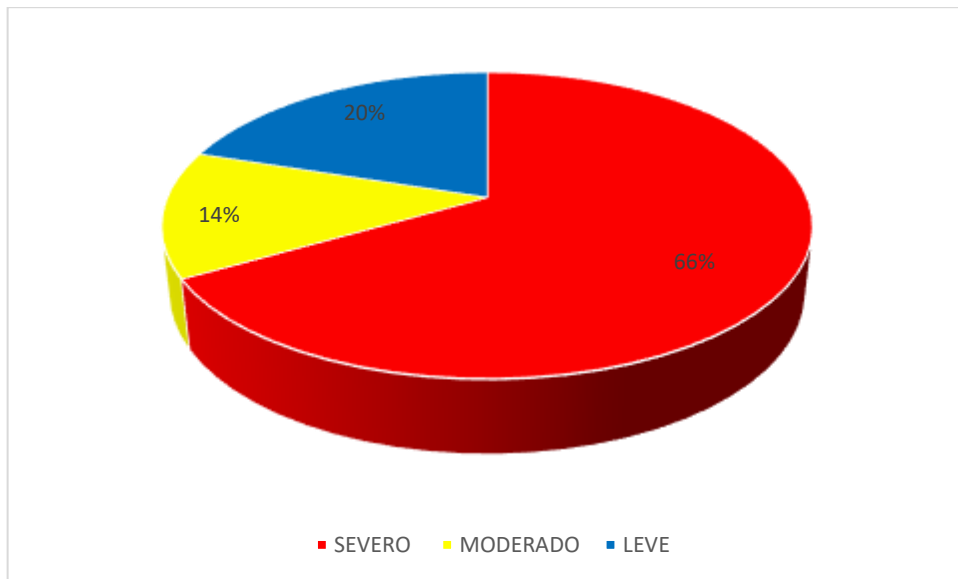
**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE V Y VI CICLO DE  
ESTUDIO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
NOVIEMBRE – 2021**

|                     | n: 60 | %         |
|---------------------|-------|-----------|
| <b>EDAD</b>         |       |           |
| 19 a 22 años        | 34    | <b>57</b> |
| 23 a 30 años        | 12    | 20        |
| 31 a mas            | 14    | 23        |
| <b>SEXO</b>         |       |           |
| Femenino            | 52    | <b>87</b> |
| Masculino           | 8     | 13        |
| <b>ESTADO CIVIL</b> |       |           |
| Soltera             | 42    | <b>70</b> |
| Casado              | 8     | 13        |
| Conviviente         | 10    | 17        |
| <b>CICLO</b>        |       |           |
| V                   | 24    | 40        |
| VI                  | 36    | <b>60</b> |

Los estudiantes de Enfermería tienen 19 a 22 años 57% (34), representan al sexo femenino 87% (52), solteros 70% (42) y el 60% (36) son alumnos del VI Ciclo.

## GRÁFICO 1

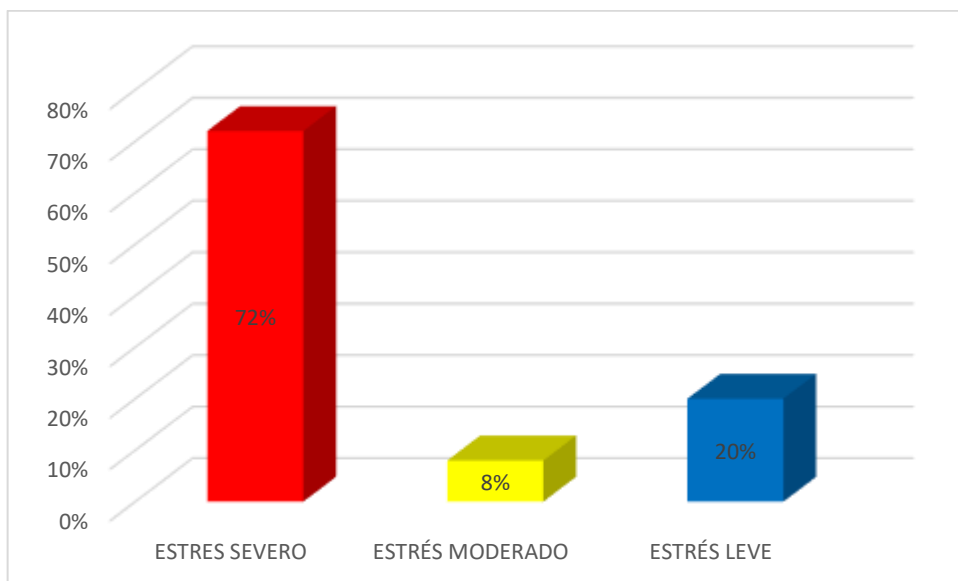
### ESTRÉS ACADÉMICO ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE V Y VI CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE - 2021



El 66%(40) de los estudiantes de Enfermería presentan estrés severo, 20%(12) leve, 14%(8) moderado.

## GRÁFICO 2

### ESTRÉS ACADEMICO ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE V Y VI CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SEGÚN DIMENSION ESTRESORES NOVIEMBRE - 2021

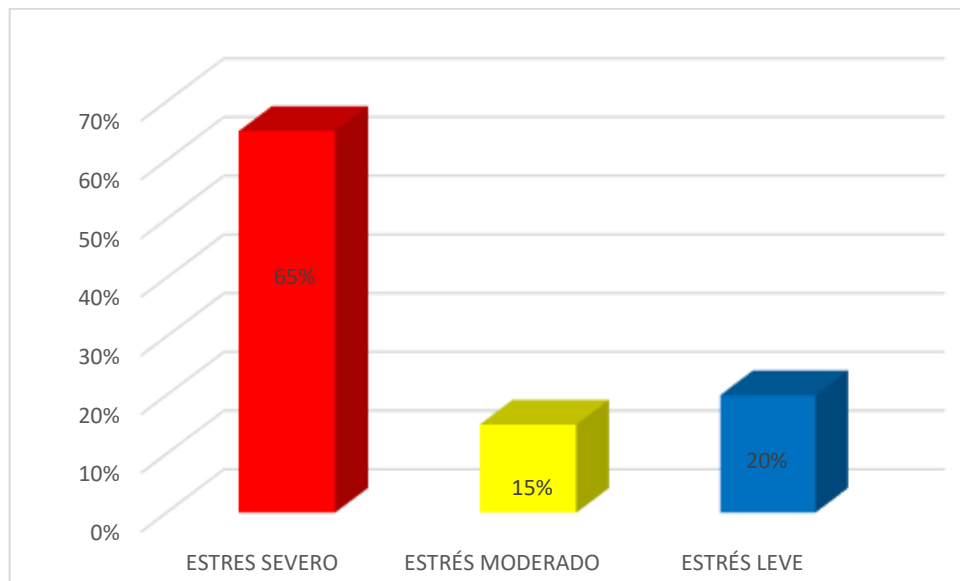


El 72% (43) de los estudiantes presentan estrés severo, 20%(12) leve, 8% (5) moderado en la Escuela de Enfermería.



### GRÁFICO 3

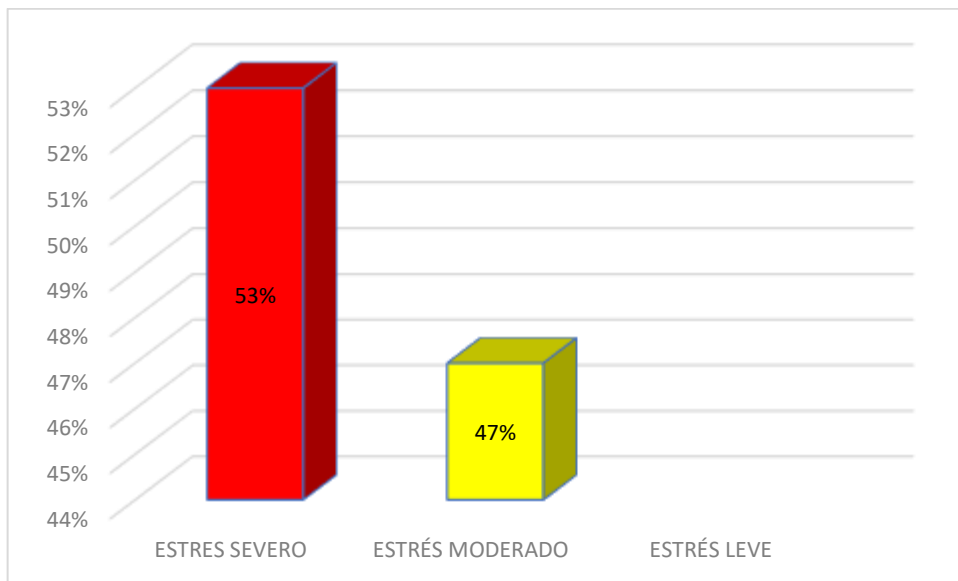
#### ESTRÉS ACADEMICO ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE V Y VI CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SEGÚN DIMENSION SINTOMAS NOVIEMBRE 2021



Según la dimensión síntomas de estrés el 65%(39) es severo, 20%(12) leve, 15%(9) moderado.

#### GRÁFICO 4

### ESTRÉS ACADEMICO ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE V Y VI CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA SEGÚN DIMENSION AFRONTAMIENTO NOVIEMBRE 2021



Según dimensión afrontamiento el 53%(32) de los estudiantes presenta estrés severo, 47%(28) moderado.

#### **IV.b. Discusión**

Los estudiantes de Enfermería en el contexto actual se encuentran expuestos a muchos cambios y uno de ellos es la virtualidad modalidad en la que han tenido que enfrentar desde la dificultad de contar con un Pc incluyendo el hecho de tener que convertirse en parte trascendente de la educación al tener que pasar de oyente a participante directo lo cual deben de sustentarlo con evidencias. Todo ello se convierte en causantes de alteraciones, que provocan estrés.

Los datos presentados nos muestran que el 57% de los estudiantes de Enfermería tienen entre 19 a 22 años, 87% representan al sexo femenino, 70% son solteros y 60% son alumnos del VI Ciclo. La carrera de Enfermería se caracteriza por estar compuesta en su mayoría por estudiantes de sexo femenino sin dejar de lado la importancia de contar con estudiantes varones capaces de brindar los cuidados de manera idónea en el contexto sanitario.

El 66% de los estudiantes de Enfermería presentan estrés severo, 20% leve, y el 14% moderado contradiciéndose con el estudio de Silva<sup>9</sup> el año 2020 en la ciudad de México quien nos muestra que de un grupo de estudiantes el 86,3% presentaron un nivel de estrés moderado. De la misma manera Ascue<sup>12</sup> en su estudio realizado en Apurímac, demuestra que los estudiantes presentaron un incremento de estrés académico que se evidencio en un 52% donde manifestaban estar agotados por las tareas y un 54% eran regular en sus evaluaciones.

Así también en Lima Sulca<sup>14</sup> presenta como resultados que el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería fue de un 9,7% donde presentaron leve nivel de estrés, mientras que el 22,6% tuvieron un nivel de estrés severo y el 67,7% presentaron un nivel de estrés moderado, lo que se contradice con el estudio de investigación. Muñoz<sup>17</sup> mencionado por Herrera refiere que el estrés en los estudiantes no se logra solucionar con el uso de herramientas o recursos de tipo emocional sugirió utilizar enfoques globales que modifiquen todas aquellas situaciones causales.

La enseñanza en el contexto COVID 19 sufrió modificaciones y actualizaciones donde los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería tuvieron que adaptarse con la finalidad de continuar con sus estudios superiores teniendo en cuenta ello se cargaron de trabajos educativos y asumieron retos asincrónicos por lo cual se convirtieron en participantes activos con la necesidad de aprender pero, a la vez lo asociaron con oportunidades laborales viendo la facilidad de estudiar a pesar de estar en horarios de trabajo.

Según dimensión estresores el 72% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería presentan estrés severo, 20% leve y el 8% estrés moderado. Para Asenjo<sup>11</sup> los estresores como sobrecarga de tareas están presentes en un 66,4%, el tiempo en un 64,8%, la exigencia de los docentes, los exámenes y prácticas reflejadas en un 58,2%, siendo que los estudiantes presentaban dolor de cabeza y náuseas contradiciéndose con el estudio de Vigo<sup>13</sup> quien nos presenta los resultados en síntomas con un 36,95% medianamente bajo y el 1,08% alta.

De la misma manera Zarate<sup>18</sup> sustenta que el estrés es el malestar que afecta física y emocionalmente ejerciendo presión significativa, afectando el nivel cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes. Mientras Gonzales<sup>21</sup> presentó en su investigación que los principales estresores son: Los exámenes y las intervenciones orales las cuales se encuentran directamente relacionadas con los procesos de evaluación.

Según dimensión síntomas de estrés el 65% es severo, 20% leve y el 15% moderado comparado con el estudio de Asenjo<sup>11</sup> quien presenta como resultados en la dimensión síntomas, estrés severo en mujeres con el 42,5% y en varones estrés leve con el 48,6%; a la vez se contradicen dichos resultados con la investigación de Vigo<sup>13</sup> quien demuestra que el 35,86% presentan dimensiones de estresores medianamente bajo y el 2,17% con altos índices de estresores.

Alfonso<sup>23</sup> presenta qué los estudiantes frente a su carga académica muestran situaciones amenazantes en forma de retos y demandas

emocionales anticipatorias tales como: Preocupación, ansiedad, confianza ira y tristeza; que se encuentran relacionados tanto con los procesos cognitivos como afectivos. Todo ello conlleva a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería a presentar estrés generando dificultades en sus clases virtuales.

Según dimensión estrategias de afrontamiento el 53% de los estudiantes presentan estrés severo y el 47% moderado. Para Peinado<sup>10</sup> la presencia de estrés académico es generador que las habilidades cognitivas se encuentren afectadas, así como la ausencia de estrategias de afrontamiento que se pueden utilizar frente al estrés. Los resultados se asemejan al estudio realizado por Asenjo<sup>11</sup> quien nos muestra para estrategias de afrontamiento en mujeres que el 62,1% tienen estrés severo y en varones con el 60% utilizando como medidas preventivas el mirar televisión y escuchar música.

De la misma manera Vigo<sup>13</sup> presenta que el 44,56% de los estudiantes tienen estrategias de afrontamiento de estrés medianamente bajo y el 4,34% medianamente alto. Morales<sup>32</sup> presenta en su estudio que las estrategias de afrontamiento se consideran fundamentales tanto en el área clínica como educativa buscando mejorar la calidad de vida y el proceso adaptativo de los jóvenes a las universidades. Las estrategias de afrontamiento deberían de ser impartidas para desarrollo de sí mismos en la virtualidad equilibrando de esta forma algunas de las reacciones de estrés que puedan presentar los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

La virtualidad como ya se mencionó trajo una serie de cambios en la vida de los estudiantes muchos de los cuales no solo se dedican a estudiar y trabajar sino también a realizar dichas labores en el mismo contexto y

horario siendo generadores de tensiones y sobrecargas traducidas en depresión e intranquilidad, insatisfacción y desgano. Por lo cual manejar el estrés de manera individual y grupal se convierte trascendental en el proceso académico.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **V.a. Conclusiones**

El estrés académico en estudiantes de Enfermería del V y VI Ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021, es severo.

El estrés académico en estudiantes de Enfermería del V y VI ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021 según dimensiones: Estresores, reacciones o síntomas y estrategias de afrontamiento es severo.

### **V.b. Recomendaciones**

Que las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería continúen evaluando estrategias de seguimiento en el contexto de la virtualidad para con los estudiantes ayudándolos a sentirse motivados evitando así la sobrecarga de estudios y el incremento de estrés académico.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería buscar encaminarse como guías y formadores de profesionales que se sientan satisfechos de lo aprendido todo ello mediante el contexto virtual, donde el rol docente este orientado al análisis de situaciones y dificultades por las cuales se encuentren atravesando los estudiantes convirtiéndose en los principales motivadores de prevención del estrés tanto en las aulas de enseñanzas como también en los cursos académicos.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería recordarles la importancia de realizar prácticas distractoras que los ayuden a disminuir la carga de estrés presentes en su vida diaria generando ordenamiento en las múltiples actividades que realizan enfocados en el proceso de prevención de su salud y equilibrio que se verán reflejados en sus reacciones, acciones y notas en el contexto educativo.

Capacitar a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería a participar en programas de prevención de estrés recalcando además la importancia de cómo saber enfrentar en eventos potenciales que generen estrés.

El uso de la tecnología en la virtualidad se ha convertido en prioridad en la educación en tiempos de pandemia debido a ello se ha originado que muchas familias en casa se vean obligados a contar con una herramienta de trabajo de estudios pero lamentablemente muchos de los estudiantes no cuentan con facilidades tecnológicas, un ambiente adecuado para el desarrollo de sus actividades académicas en donde además muchos de ellos tienen que compartir su Pc con hermanos en el mismo horario de clases para ello se recomienda emplear estrategias que les ayuden a poder organizarse coordinar sus tiempos y horarios de estudios sin perjudicarse encontrando así soluciones que los ayuden en su vida de preparación académica estudiantil.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. González L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. Esp.Innov.Des. [Internet].2020[Acceso 12 de setiembre del 2021]; 9(25): 158-179. Disponible en: <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
2. Chau C, Vilela P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Revista de Psicología [Internet].2017[Acceso 2 de setiembre del 2021]; 35 (2).p.387-422.Disponible en : <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a01v35n2.pdf>
3. Toribio C, Franco S. Estrés académico el enemigo silencioso del estudiante. Rev.Sal. Adm.[Internet].2016[Acceso 2 de setiembre del 2021];(3)7.p.11-18.Disponible en : [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
4. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Rev. Iberoamericana. Educ. [Internet].2008[acceso 2 de setiembre del 2021];(46) .7p..2-8. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
5. Castillo C, Chacón T, Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Invest. Educ. Méd. [ Internet]. 2016 [citado 2021 Sep 07] ; 5( 20 ).p. 230-237. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-)

50572016000400230&lng=es. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>

6. Estrada E, Roque M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times. AVFT [Internet]. 2021[Acceso 2 de setiembre del 2021];(40):1.p.89-93. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
7. Lauréate.[Home page en Internet]México: Universidad de Veracruz;2019; [actualizada 2 de setiembre del 2021, acceso 2 de setiembre del 2021]; Disponible en: <https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.YTfww45Kg2w>
8. Licht V, Soto S, Angulo R. Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no.Rev.Esp.[Internet].2021[Acceso 2 de setiembre del 2021];(42) 07.p.82-90. Disponible en: <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>
9. Silva M, Lopez J, Columba M. Estrés académico de estudiantes universitarios. Inv. Cien. [Internet].2020[Acceso 2 de setiembre del 2021];(29).p. 75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.htm>  
!
10. Peinado A. El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación diversificada, San

Pedro Sacatepéquez[Tesis de Licenciatura]Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala;2018.

11. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Perú. Investig. Salud [Internet]. 7 de abril de 2021 [citado 7 de septiembre de 2021]; 5(2).p.59-66. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
12. Ascue R, Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. Cien. Lat. [Internet]. 2021 [Acceso 3 de setiembre del 2021]; (5)1.p.365-371. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238>
13. Vigo, Y; Chávez J. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú. Revista Científica UNTRM. [Internet]. 2019 [acceso 12 de setiembre 2021]; 3, (2).p. 61-65, Disponible en: <http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584/747>. Fecha de acceso: 07 Sep. 2021 doi:<http://dx.doi.org/10.25127/rcsh.20203.584>.
14. Sulca G. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener [Tesis de Licenciatura]Perú: Universidad Norberth Winner. Lima; 2020.
15. Halgravez et al. Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. Revista Mexicana de Estomatología [Internet]. 2017 [Acceso 07 de setiembre del 2021]; (3): 2.p. 27-36. Disponible

en:

<<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/115>>. Fecha de acceso: 07 sep. 2021

16. Herrera A, Moletto G. Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. Rev. Psico. [Internet].2014[Acceso 3 de setiembre del 2021];(4):8.p.56-65.Disponible en: <http://sitios.uvm.cl/revistapsicologia/revista-detalle.php/8/51/contenido/estres-academico-en-estudiantes-universitarios-de-psicologia>
17. Zárate N, Soto M, Martínez E, Castro M, García R, López N. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM .[Internet]. 2018 [citado 2021 Sep 08] ; 21( 3 )p. 153-157. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lng=es)
18. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev. chil. neuro-psiquiatr. [Internet]. 2015 [citado 2021 Dic 11] ; 53( 3 ).p. 149-157. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000300002&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.
19. Cabanach R, Souto G, Franco V, Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios, Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, [Internet]. 2016[Acceso 10 de setiembre del 2021]; (7): 2.p.41-50,Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>.
20. Cabanach, R. Fernández C, González C. Rodríguez F, Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud, Fisioterapia[Internet].2010[Acceso 9 de setiembre] ;(32), 4.

- p.151-158, Disponible en  
:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S021156381000362>.
21. Universidad de Chile. [Home page internet]. Chile: Universidad de Chile; 2015 [Actualizada 10 de setiembre del 2021; acceso 10 de setiembre del 2021]. Disponible en:  
<https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
22. Águila A, Calcines M, Monteagudo R, Achon Z. Estrés académico. Rev Edu. Centro. [Internet]. 2015 [citado 2021 Sep 12]; 7(2).p.163-178. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es).
23. Valdivieso L., Lucas S., Tous J., Espinoza M. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. Educación XXI, [Internet]. 2020 [Acceso 10 de setiembre del 2021]; 23(2).p.165-186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
24. Scafarelli L, Garcia R. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios Uruguayo. Rev. med. Int. [Internet]. 2015 [Acceso 10 de setiembre del 2021](1).p.12-13. Disponible en :  
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n2/v4n2a04.pdf>
25. Farkas, C. Estrés y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios. Psykhe, [Internet]. 2002 [Acceso 10 de setiembre del 2021]; 11(1). P.57-68. Recuperado a partir de  
<http://revistachilenadederecho.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/1>

26. Morales M. Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. Rev. INFAD.[Internet]. 2018[Acceso 10 de diciembre del 2021](2)1.p.289-293.Disponible en: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEPA/article/view/1228>.
27. Casari M, Anglada J, Daher, C. Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. Revista de Psicología[Internet]. 2014[Acceso 12 de setiembre del 2021]; 32(2), 243-269.Disponible en : [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472014000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003&lng=es&tlng=es).
28. Peña M, Bernal L, Perez R, Reyna L, Garcia K. Stress and coping strategies in Higher Level Students of the Autonomous University of Guerrero.Rev. Nure[Internet].2017[Acceso 10 de diciembre del 2021]; 15(92).p.1-8.Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
29. Malo D, Cáceres G, Peña G. Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la universidad industrial de Santander y la universidad pontificia bolivariana, seccional Bucaramanga, Colombia. Rev. Dialnet. [Internet].2010[Acceso 10 de setiembre del 2021]; 3(2).p.26-42.Disponible en : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6534519>
30. Barraza M. Inventario Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, 21 items.[Internet].2018[Acceso 10 de setiembre 2021];12-25.Disponible en: [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-)

[21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](#)

31. Grimaldo M. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. Liberabit, [Internet] 2019 [Acceso 12 de setiembre del 2021] 11(11).p. 75-82. Disponible en :[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272005000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100009&lng=pt&tlng=es).
32. Mogollón F, Becerra L, Adolfo M. Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. Conrado, E pub. [Internet]. 2020 [Acceso 15 de setiembre del 2021] 16(75).p.68-75. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000400069&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400069&lng=es&tlng=es).
33. Zevallos G., Palomino J., Peña J, Orizano L. Metodología de la investigación. Rev. San Marcos [Internet]. 2015 [Acceso 10 de setiembre del 2021];(2).p.36-40. Disponible en: <https://isbn.cloud/9786123152628/metodologia-de-la-investigacion/>
34. Sullca G. Estrés académico en estudiantes de primer ciclo de enfermería de la Universidad Privada Norbert Winner. [Tesis de Licenciatura] Perú: Universidad Privada Norberth Winner. 2020.
35. Gómez S. Metodología de la investigación. 1ra edición. México. Tercer Milenio 2012. Disponible en: [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Axiologicas/Metodologia_de_la_investigacion.pdf).

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Flores J. Construyendo la Tesis Universitaria. 2da Edición. Perú: Editorial Biblioteca Nacional; 2017.
- Gómez S. metodología de la investigación. 2da Edición. México: Red del Tercer Milenio; 2012.
- Tamayo M. El proceso de la investigación científica. 6ta edición. México: Editorial LIMUSA .2018.



# **ANEXOS**

**ANEXO 1: OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE**

| <b>VARIABLE DE LA INVESTIGACION</b> | <b>DEFINICION TEORICA</b>   | <b>DEFINICION OPERACIONAL</b>   | <b>DIMENSIONES</b> | <b>INDICADORES</b>   | <b>VALOR FINAL</b>  |
|-------------------------------------|---|---|--------------------|--|---|
| <b>Estrés académico</b>             | Malestar que afecta física y emocionalmente ejerciendo presión significativa y afectando el nivel cognitivo y rendimiento académico de los estudiantes. | Alteración física y psicológica de los estudiantes frente a diversas situaciones que enfrentan en la vida universitaria como las tareas, las responsabilidades de los estudiantes en el ciclo de estudio. | <b>Estresores</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecarga de tareas</li> <li>• Personalidad y carácter del docente</li> <li>• Forma de evaluaciones</li> <li>• Exigencias</li> <li>• Tipo de trabajos</li> <li>• Tiempo limitado</li> <li>• Poca claridad</li> </ul> | <p><b>Estrés leve</b><br/><b>0 a 42</b></p> <p><b>Estrés moderado</b><br/><b>43 a 85</b></p> <p><b>Estrés Severo</b><br/><b>86 a 126.</b></p> |

|  |  |  |                    |  |  |
|--|--|--|--------------------|--|--|
|  |  |  | <b>Síntomas</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga crónica</li> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad o angustia</li> <li>• Problemas de concentración</li> <li>• Agresividad o irritabilidad</li> <li>• Conflictos</li> <li>• Desgano</li> </ul> |  |
|  |  |  | <b>Estrategias</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfocarse</li> <li>• Soluciones concretas</li> <li>• Análisis</li> <li>• Habilidad</li> <li>• Situaciones similares</li> <li>• Elaboración de un plan</li> <li>• Positivismo.</li> </ul>            |  |

## ANEXO 2: INSTRUMENTO

### ESTRÉS ACADEMICO ESTUDIANTES DE ENFERMERIA V Y VI CICLO UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE 2021

#### INVESTARIO SISCO

Buenas tardes estimados estudiantes soy la bachiller Celia Marivel Choque Bolivar, me encuentro realizando una investigación con el objetivo de determinar El estrés Académico en estudiantes del V y VI ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería por lo cual solicito tenga a bien apoyarme en contestar el presente cuestionario.

#### Datos generales:

Edad:

Sexo: F ( ) M ( )

Estado Civil

Soltero ( )

Casado ( )

Conviviente ( )

Ciclo de Estudio:

Durante el presente ciclo de estudio usted a vivido momentos estresantes en su vida académica

Si

No

De contestar no se suspende la aplicación del instrumento.

Indique la frecuencia con la que algunos de estos ítems le generan estrés

| <b>Dimensión estresores</b>  | <b>Nunca</b><br>1 | <b>Casi nunca</b><br>2 | <b>Rara vez</b><br>3 | <b>Algunas veces</b><br>4 | <b>Casi siempre</b><br>5 | <b>Siempre</b><br>6 |
|--|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1.La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días   |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 2.La personalidad y el carácter de los docentes que me dictan clases   |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 3.La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)       |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 4. El nivel de exigencia de mis docentes.  |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 5. El tipo de trabajo que me piden los maestros (consulta de temas, fichas de trabajo, PAE, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me dejan los maestros.  |                   |                        |                      |                           |                          |                     |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes. |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

**Indique Usted con qué frecuencia presenta estos síntomas frente a situaciones que generen estrés.**

| <b>Dimensión síntomas</b>                                 | <b>Nunca</b><br>1 | <b>Casi nunca</b><br>2 | <b>Rara vez</b><br>3 | <b>Algunas veces</b><br>4 | <b>Casi siempre</b><br>5 | <b>Siempre</b><br>6 |
|---|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Fatiga crónica (cansancio continuo)                    |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).        |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 3. Ansiedad, angustia o desesperación.                    |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 4. Problemas de concentración                             |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.         |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 7. Desgano para realizar las labores académicas           |                   |                        |                      |                           |                          |                     |

**Indica cada cuanto utilizaste las siguientes estrategias frente a situaciones de estrés.**

| <b>Dimensión Estrategias de afrontamiento</b>  | <b>Nunca</b><br>1 | <b>Casi nunca</b><br>2 | <b>Rara vez</b><br>3 | <b>Algunas veces</b><br>4 | <b>Casi siempre</b><br>5 | <b>Siempre</b><br>6 |
|--|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Enfocarme en resolver la situación que me preocupa.   |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 2. Búsqueda de información para establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.            |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.            |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 4. Habilidad asertiva (mantener el control sobre mis emociones y expresar mis ideas y sentimientos sin dañar a otros). |                   |                        |                      |                           |                          |                     |
| 5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.                              |                   |                        |                      |                           |                          |                     |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 6. Elaborar un plan de estudio para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. |  |  |  |  |  |  |
| 7. Fijarme o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.                |  |  |  |  |  |  |

**MUCHAS GRACIAS.....**



### ANEXO 3

#### CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Se realizó la prueba piloto a una muestra de 15 estudiantes de otros ciclos de estudio de la Carrera de Enfermería, para lo que se compartió el enlace de Google Forms a través de la red App WhatsApp Web, consiguiendo de manera oportuna los resultados y obteniendo el valor de 0.94, lo cual se traduce en que el instrumento es altamente confiable.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

| Numero de Ítems | Alfa de Cronbach |
|-----------------|------------------|
| 21              | 0.94             |

## ANEXO 4

### ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

(Baremación de las Dimensiones)

#### BAREMO GENERAL:

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| VALOR MIN: 21              |          |
| VALOR<br>MAXIMO:126        |          |
|                            |          |
| VALOR MAX- MIN= $105/3=35$ |          |
|                            |          |
| ESTRÉS LEVE                | 21 a 56  |
| ESTRÉS<br>MODERADO         | 57a 92   |
| ESTRÉS SEVERO              | 93 a 126 |
|                            |          |

#### BAREMOS POR DIMENSIONES

|                   |         |
|-------------------|---------|
| BAREMOS           |         |
|                   |         |
| VALOR MAX=        | 42      |
| VALOR MIN= 7      |         |
|                   |         |
| MAX- MIN= $35/3=$ | 12      |
|                   |         |
| LEVE              | 7 a 19  |
| MODERADO          | 20 a 32 |
| SEVERO            | 33 a 42 |

## ANEXO 5

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días Jóvenes estudiantes, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: “ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL V Y VI CICLO UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE 2021”. Espero que usted acepte participar en el estudio, se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de manera libre y voluntaria.

#### **Propósito del estudio:**

El estudio de investigación es describir el estrés académico en los estudiantes del V y VI ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería noviembre 2021.

#### **Riesgos:**

El estudio de investigación se trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por lo tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a (Celia Marivel Choque Bolivar, celular: 039-3249944650, email: celia17bolivar@hotmail.com)

De la misma manera debo de informarle que el trabajo de investigación ha sido aprobado por el Comité de Ética de investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista, si usted tiene alguna duda puede comunicarse a través del número telefónico 2142500 en el horario de 8 am a 4pm.

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité de Ética en investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda a

través del siguiente número telefónico 214-2500, en horario de 9 am a 4 pm.

**Beneficios:**

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada.

**Confidencialidad**

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos del participante

Firma

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación; puede contactarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UPSJB que se encarga de la protección de las personas en los estudios de investigación. Allí puede contactarse con el Mg. Antonio Flores, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 147 o al correo [ciei@upsjb.edu.pe](mailto:ciei@upsjb.edu.pe)