

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



**ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
DE VI Y VII CICLO DE LA UNIVERSIDAD
PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA,
OCTUBRE
2022**

**TESIS
PRESENTADA POR BACHILLER
FERNANDA ISABEL SAYAN FLORES**

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

**LIMA – PERÚ
2023**

Asesora: Mg. Rina Mercedes Bustamante Paredes
Código ORCID: 0000-0001-7855-0879

Línea de investigación: Salud pública.

AGRADECIMIENTO

A Dios

Gracias por la oportunidad de proseguir mis estudios y por apoyarme en las situaciones de dificultad.

A la Universidad Privada San Juan Bautista

Por ayudarme en mi crecimiento profesional de Enfermería, por los conocimientos que me han inculcado, las experiencias que he vivido y por las lecciones que me han enseñado mis profesores en los últimos cinco años.

A las autoridades de la Universidad Privada San Juan Bautista

Por recursos para realizar la investigación, así como a los estudiantes por los conocimientos ofrecidos.

A mi asesora

Gracias por sus enseñanzas para culminar este proyecto.

DEDICATORIA

A mis padres, Miguel Sayán y Nery Flores, por ser mi base en los momentos difíciles, mi mayor motivación durante estos últimos años y por ser mis ejemplos de perseverancia y fortaleza.

RESUMEN

Introducción: Los estudiantes de enfermería están expuestos a circunstancias en las que podrían encontrarse con estrés en su formación profesional, por lo que es fundamental comprender la gravedad y los síntomas de este estrés para poner en marcha estrategias y convertirse en profesionales competentes que den prioridad a su línea de trabajo.

Objetivo: determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería del VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022. **Metodología:** estudio cuantitativo, descriptivo, de tipo no experimental y de corte transversal. Muestra: 68 estudiantes. La técnica usada fue la encuesta y como Instrumento el inventario SISCO de estrés académico. **Resultados:** del 56% de los estudiantes de VI y VII de Enfermería, el 84% son mujeres, el 71% son solteros, el 62% son estudiantes de VI Ciclo y el 52% no trabajan y en cuanto a la evaluación global, es media en el 40%, baja en el 38% y alta en el 22%. En cuanto a las dimensiones, es baja en el 72% y media en el 28% para las situaciones percibidas como estresantes, baja en el 68%, media en el 25% y alta en el 7%, y baja en el 57% y media en el 43% para las estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Enfermería – estudiantes - estrés académico.

ABSTRACT

Introduction: nursing students are exposed to circumstances where they may encounter stress in their professional training, so it is critical to understand the severity and symptoms of this stress in order to put strategies in place and become competent professionals who prioritize their line of work. **Objective:** to determine the level of academic stress of Nursing students of the VI and VII cycle of the San Juan Bautista Private University in October 2022. **Methodology:** quantitative, descriptive, non-experimental and cross-sectional study. Sample: 68 students. The technique used was the survey and as Instrument the SISCO inventory of academic stress. **Results:** of the 56% of the VI and VII Nursing students, 84% are women, 71% are single, 62% are VI Cycle students and 52% do not work and as for the global evaluation, it is medium in 40%, low in 38% and high in 22%. As for the dimensions, it is low in 72% and medium in 28% for situations perceived as stressful, low in 68%, medium in 25% and high in 7%, and low in 57% and medium in 43% for coping strategies.

Keywords: Nursing - students - academic stress

PRESENTACIÓN

El presente estudio se centra en un problema que afecta a muchos estudiantes: el estrés. Según las Naciones Unidas¹, es una reacción fisiológica que ayuda a una persona a superar una situación amenazante. Sin embargo, también se ha empezado a reconocer como un factor que, con el tiempo puede provocar discapacidad, depresión e incluso suicidio en quienes lo experimentan.

El estudiante de Enfermería se ve sometido a diversos cambios durante esta etapa, como el adquirir y estar en constante actualización sobre los temas de sus clases teóricas así mismo durante las prácticas en los laboratorios donde se debe de perder el temor al realizar los procedimientos, por ello será importante que se hable del manejo del estrés y como poder sobrellevarlo para que puedan tener las herramientas logrando mejorar su desempeño académico.

El objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés académico que presentaban los estudiantes de Enfermería del VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista en octubre de 2022. El propósito es conocer los niveles de estrés de los participantes, con los resultados el poder informar a la universidad para que consideren realizar actividades recreativas y talleres para que los estudiantes logren ser profesionales competentes priorizando la vocación por su carrera.

Los cinco capítulos de este estudio son los siguientes: el capítulo I, en el que se expone el problema; el capítulo II, en el que se expone el marco teórico; el capítulo III, en el que se expone la metodología de la investigación; el capítulo IV, en el que se expone el análisis de los resultados; el capítulo V, en el que se exponen las conclusiones y recomendaciones; y, por último, el capítulo VI, que incluye las referencias, bibliografías y anexos

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
PRESENTACIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME DE ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiii
LISTA DE GRÁFICOS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
I.a. Planteamiento del problema	16
I.b. Formulación del problema	17
I.c. Objetivos	17
I.c.1. Objetivo General	17
I.c.2. Objetivo Específico	17
I.d. Justificación	18
I.e. Propósito	18

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
II.a. Antecedentes bibliográficos	20
II.b. Base Teórica	23
II.c. Variables	28
II.d. Definición Operacional de Términos	28
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
III.a. Tipo de estudio	29
III.b. Área de estudio	29
III.c. Población y muestra	29
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	30
III.e. Diseño de recolección de datos	31
III.f. Procesamiento y análisis de datos	32
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
IV.a. Resultados	33
IV.b. Discusión	38
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
V.a. Conclusiones	41
V.b. Recomendaciones	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS	49

INFORME DE ANTIPLAGIO

TESIS FINAL SAYAN

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	16%	6%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	11%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	<1%
6	Novelo Pérez Hilda Isabel. "La satisfacción de los usuarios de la información en las bibliotecas universitarias : un proceso multifactorial", TESIUNAM, 2011 Publicación	<1%
7	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas	<1%



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

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 6 DE JUNIO DEL 2023.

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

FERNANDA ISABEL SAYAN FLORES / MG. RINA BUSTAMANTE PAREDES

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO TURNITIN, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE VI Y VII CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, OCTUBRE 2022.

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 16%

Conformidad Autor:

Nombre: FERNANDA ISABEL SAYAN FLORES

DNI: 72721689

Huella:



Conformidad Asesor:

Nombre: RINA BUSTAMANTE

DNI: 09604789

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Información general sobre los estudiantes de VI y VII ciclo de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.	33

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.	34
Gráfico 2 Nivel de estrés académico según la dimensión situaciones que son percibidas como estresantes de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.	35
Gráfico 3 Nivel de estrés académico según la dimensión síntomas reacciones frente al estímulo estresor de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.	36
Gráfico 4 Nivel de estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.	37

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
ANEXO 1	Operacionalización de Variables	50
ANEXO 2	Instrumento	52
ANEXO 3	Confiabilidad de Instrumento	58
ANEXO 4	Escala de Valoración de Instrumento	59
ANEXO 5	Consentimiento Informado	61

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a. Planteamiento del problema

Las Naciones Unidas (ONU)¹ definen el estrés como un mecanismo de afrontamiento utilizado por una persona para hacer frente a un reto. Por el contrario, se afirma que será uno de los principales contribuyentes a la incapacidad y servirá de catalizador para la depresión o incluso el suicidio.

Diversos países no son ajenos a esta problemática, según un artículo realizado en Estados Unidos menciona que el grupo con mayores índices de estrés son los universitarios, donde el 37% buscan ayuda psicológica siendo las atenciones más frecuentes por ansiedad y depresión². Así mismo en Francia el 22% de los estudiantes sienten angustia y sufrimiento, así como los deseos de quitarse la vida va en aumento en un 11%³.

El 98% de universitarios chilenos demostró que presentaron estrés siendo el 96,2% del género femenino con un mayor índice y entre los estresores relevantes el 95,6% fueron las evaluaciones por parte de los profesores y el 92,3% fue la sobrecarga de tareas⁴. De igual forma un estudio en Ecuador que la sobrecarga académica 28%, como uno de los factores causantes del estrés, afecta al 74% de las mujeres⁵.

Se encontraron resultados similares en estudios realizados en Argentina y México. En Argentina⁶, el 85% de los participantes declararon niveles moderados de estrés, mientras que, en México, el 87,8% de los participantes en el estudio de Silva et al⁷ declararon el mismo nivel de estrés. Por su parte Castillo, et al⁸ en su artículo realizado en Colombia, demostró que el 90,8% de sus participantes tuvo situaciones de intranquilidad en sus clases por las actividades académicas.

En el contexto peruano, Castro⁹ en su investigación evidencio que el 52,4% de estudiantes presentan estrés leve. Resultados similares encontraron los autores Archi y Amante¹⁰ en su estudio, en el que constataron que los

estudiantes experimentan estrés, siendo en el 78% de los casos cognitivo, en el 62% fisiológico y en el 51% emocional. De los mecanismos de afrontamiento utilizados, el 79% eran conductuales, el 82% afectivos y el 73% cognitivos.

El estrés académico se considera una reacción que los estudiantes experimentan con frecuencia cuando se identifica una situación estresante y, en consecuencia, estas manifestaciones podrían tener efectos perjudiciales en sus vidas si no se resuelven adecuadamente. El estrés académico se manifiesta tanto en el centro educativo como en la vida cotidiana.

Al interactuar con los estudiantes refirieron: “Se me hacen difíciles entender las clases”, “Tengo que madrugar para llegar a las practicas sino no llego”, “Son muchas las tareas, no alcanza el tiempo”, “Con el trabajo y los estudios se me hace difícil cumplir mis tareas”, “Me falta organizarme”, “Últimamente me duele demasiado la cabeza”.

I.b. Formulación del problema

¿CUÁL ES EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE VI Y VII CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, OCTUBRE 2022?

I.c. Objetivos

I.c.1. Objetivo General

Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.

I.c.2. Objetivo Específico

Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo, según las dimensiones:

- Situaciones que son percibidas como estresantes.
- Síntomas o reacciones frente al estímulo estresor.
- Estrategias de afrontamiento.

I.d. Justificación

Teórica

El trabajo fue apropiado de realizar por que es crucial comprender el nivel de estrés que provoca esta carrera, así como los peligros que entraña cuando nos centramos en la enfermería, porque en el entorno laboral, el estrés a empezado a ser una circunstancia que se tiene que ver como prioridad.

Asi mismo ayuda a sustentar teorías relacionadas con el tema, todos los estudiantes de enfermería se benefician de ella porque respalda las teorías pertinentes. por igual, potenciando sus habilidades y ayudándolos a convertirse en profesionales competentes.

Práctica

Sus resultados podrán servir para que los estudiantes entiendan acerca de esta problemática, y acentuar el uso de estrategias que disminuyan los niveles. Aportando nuevas ideas de investigación, puede contribuir a su crecimiento integral, y a colmar lagunas de información.

Metodológica

Finalmente, los futuros estudios sobre la gestión del estrés que intenten reducir los niveles de estrés se basarán en este trabajo y logrando utilizar instrumentos que pueden confirmar y probar que el problema se puede usar en futuros proyectos o artículos.

I.e. Propósito

El futuro profesional de esta carrera está sometido a una sobrecarga que se suma a diversas situaciones estresantes, como las clases teóricas y

prácticas en la universidad, así como las tareas realizadas fuera de su horario académico, circunstancias que le impiden realizar actividades fuera de su rutina.

El presente trabajo pretende incidir positivamente en el ámbito académico de los estudiantes que, al finalizar sus estudios, podrán seguir contribuyendo en sus carreras como profesionales con vocación de servicio. También pretende ayudar a la gestión del estrés sugiriendo estrategias para disminuir los niveles de estrés.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

II.a. Antecedentes bibliográficos

Internacionales

Silva et al¹¹, 2020 realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional con el objetivo de determinar el nivel de **ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, México. La muestra fue de 255 estudiantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento el inventario SISCO, y como resultados el 86,3% de los estudiantes experimentan niveles medios, lo que lleva a entender que los niveles están correlacionados con el éxito académico.

Moreta⁵, 2020 realizó un estudio cuantitativo de diseño descriptivo con el objetivo de determinar el **ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**, Ecuador. La muestra fue de 162 estudiantes, la técnica fue la encuesta y instrumento el inventario de estrés académico obtuvieron como resultados que, según su estado civil, el 93% son solteros(as), el 90% no tienen hijos y el 88% sólo estudian, los datos muestran que predomina el sexo femenino. Los tres factores principales fueron la falta de tiempo en un 22%, dar un examen en un 15% y el hacer deberes en un 28%.

Kloster et al⁶, 2019 realizó un estudio descriptivo - comparativo con el objetivo de determinar el **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ**, Argentina. La muestra estuvo fue de 63 estudiantes, la técnica fue la encuesta y como instrumento utilizaron el inventario SISCO, obtuvieron como resultados que el 85% demostró un nivel medio, no se evidencia diferencias en relación entre los años académicos de los estudiantes.

Nacionales

Arroyo y Leandro¹², 2022 realizaron un estudio básico de enfoque cuantitativo con el objetivo de determinar el nivel del **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE HUANCAYO FRANKLIN ROOSEVELT** Huancayo. La muestra fue de 33 estudiantes, la técnica fue la encuesta y como instrumento utilizaron el inventario SISCO, encontró como resultados que el 52,8% de la población examinada obtuvo un nivel medio en la reacción psicológica, el 47,2% un nivel medio en la reacción conductual y el 63,9% tiene un nivel elevado.

Choque¹³, 2021 realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar el **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL V Y VI CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA NOVIEMBRE**, Lima. La muestra fue de 60 estudiantes, la técnica fue la encuesta y el instrumento el cuestionario SISCO, los resultados mostraron que el 87% de los encuestados eran mujeres y el 57% tenían entre 19 y 22 años. Según las dimensiones, el 66% de la población afirman experimentar niveles graves, y el nivel grave predomina con un 72% de estresores, un 65% de síntomas y un 53% de afrontamiento.

Challco¹⁴, 2019 en realizó un estudio descriptivo con el objetivo de determinar el nivel de **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ANDINA**, Cusco. La muestra fue de 54 estudiantes, la técnica fue la encuesta y como instrumento el inventario SISCO, los resultados mostraron que el 64% eran mujeres, el 66% eran solteros y el 43% tenían entre 21 y 26 años y las dimensiones relacionadas, los estresores eran ocasionales con un 48%, las reacciones físicas, psicológicas y conductuales eran casi siempre con un 40%, y los mecanismos de afrontamiento eran ocasionales con un 60%.

Los antecedentes presentados en esta investigación son importantes porque logran ampliar y entender la base teórica, de esa forma nos dan a conocer variedad de situaciones que nos sirven de apoyo para realizar una comparación entre los resultados que obtuvieron otros autores.

Así mismo los conocimientos adquiridos aportaran ideas para la realización de intervenciones apropiadas para los estudiantes que realizan sus prácticas a la par de sus clases teóricas, los cuales van en relación a lo que se quiere estudiar y ver las realidades de otros países con investigaciones similares.

II.b. Base Teórica

HISTORIA DEL ESTRÉS

Según Navarro¹⁵, el acento anglosajón del término es su origen. El estrés nos acompaña desde el origen de la civilización, quizá como uno de los elementos cruciales para nuestra supervivencia para convertirnos en la especie dominante de nuestro planeta, aunque fue reconocido por primera vez en el siglo XX por Hans Selye.

Durante años, los humanos han vivido en pequeños grupos de cazadores y recolectores en diversos ambientes que han sido peligrosos y no favorecedores en su desarrollo exponiéndose con frecuencia a los desastres naturales donde se vivía en absoluta oscuridad por la noche y teniendo que correr para poder sobrevivir así mismo el clima extremo, sin olvidarnos de mencionar enfermedades, lesiones, otros ataques¹⁵.

En ese caso, el estrés no es tan malo como se podría pensar, en algunas situaciones se vuelve necesario para la supervivencia, porque en una situación peligrosa el cuerpo convierte todo en una respuesta automática simple: el mecanismo de "lucha o huida", como lo conceptualizo Walter Cannon en el primer semestre del siglo XX¹⁵.

CONCEPTOS DEL ESTRÉS

Según Encina et al¹⁶, la palabra griega "astrngele", que significa "causar tensión", es de donde procede la palabra "estrés" desde una perspectiva etiológica.

Regueiro¹⁷, es la respuesta de un ser humano ante una circunstancia que percibe como peligrosa, en la que se ponen en marcha varios sistemas defensivos.

Mitjan¹⁸, refiere al estrés como el resultado de un momento que vive una persona cuando primero conoce el estresor, luego revisa sus recursos y los

de su alrededor, utilizándolos de forma cognitiva y conductual para volver a la etapa de tranquilidad.

TIPOS DE ESTRÉS

El estrés agudo: un tipo de estrés básico que existe en la actualidad, y es el resultado tanto de las tensiones actuales como de las venideras. Los individuos afectados asumen obligaciones que les desbordan y, como consecuencia, acaban reaccionando de forma irracional¹⁹.

El estrés crónico: es el estrés de ser constantemente exigido y presionado durante períodos de tiempo constantes, que en algunos casos también puede estar relacionado con experiencias traumáticas infantiles siendo en los peores casos que las personas se acostumbran y se empiezan a olvidar de él e incluso llegan a un estado de crisis nerviosa que eventualmente conduce a la muerte¹⁹.

FASES DEL ESTRÉS

Se tienen las siguientes fases:

- 1. Reacción de alarma:** Cualquier situación que suponga una tensión para el individuo activa el sistema autónomo del organismo, que actúa como primera línea de defensa frente a amenazas o dificultades. En este caso, otros sistemas trabajan conjuntamente para preparar al individuo y su sentir al tiempo que regulan el sistema cardiovascular, la respiración y las funciones motoras. Los síntomas más importantes incluyen palpitaciones, respiración acelerada, jadeo, náuseas y ansiedad²⁰
- 2. Fase de resistencia:** Desarrolla en la persona una estrategia de supervivencia y una forma de sobrellevar una situación estresante que ha iniciado siendo necesario identificar de medidas que ayuden a resolver los factores que provocaron el estrés²⁰.

- 3. Fase de agotamiento:** El estrés prolongado conlleva a problemas crónicos siendo perjudicial en quien lo padecen agotando todas las reservas y energías exponiendo quizás a una depresión generalizada, siendo los síntomas preocupantes durante esta fase los dolores de cabeza, migrañas, cansancio, debilidad, asma, gastritis psoriasis, etc²⁰.

DIMENSIONES DEL ESTRÉS SEGÚN PUESCAS – SÁNCHEZ

1) Situaciones que son percibidas como estresantes.

Se puede definir como un proceso que comienza con los requisitos ambientales recibidos por las personas y se ve sometido a dar respuestas que se consideren adecuadas siendo necesario el uso de las medidas de afrontamiento para sobrellevar la situación, pero si estas exigencias son demasiado grandes, creará una serie de respuestas adaptativas y, en algunas situaciones, tendrá en cuenta una serie de respuestas emocionales desfavorables.

2) Síntomas o reacciones frente al estímulo estresor.

Nuestro cuerpo lo necesita para responder con rapidez y eficacia a las situaciones de estrés. Para que el organismo reaccione ante estos acontecimientos, libera hormonas que aumentan la actividad y estimulan el sistema nervioso autónomo²¹ estas reacciones pueden considerarse amenazas que desgastan los mecanismos de mantenimiento de la respuesta del organismo.

El resultado será una activación de muchos órganos para la respuesta energética y un mayor desgaste porque no hay actividad real para liberar la energía producida. Los estresores que provocan la constante activación de estos sistemas de control y respuesta son²¹:

- Ambientales.
- Psicoemocionales.
- Biológicos.

3) Estrategias de afrontamiento.

Stone et al²² refieren que la idea de que el afrontamiento debe considerarse como un conjunto de conceptos que se desarrollan para hacer frente a circunstancias peligrosas. El afrontamiento es un proceso estresante que trata de hacer frente de la manera más eficaz posible a las demandas internas y externas.

Lazarus y Folkman lo describen como proceso cognitivo y conductual que se altera continuamente para gestionar determinadas demandas que se evalúan relacionando las aptitudes y capacidades del individuo²³.

El afrontamiento es la capacidad de lidiar con las emociones y el estrés ante una situación; así como el manejo de las necesidades ambientales que puedan representar un peligro entre ser humano y su alrededor más cercano²⁴.

TEORÍA DE ENFERMERÍA

Teoría de afrontamiento al estrés.

Callista Roy²⁵ elaboro en el año 1970 su modelo de adaptación donde menciona que la respuesta del ser humano tiene a diversas situaciones que favorecen en su integridad por ejemplo en el cumplimiento de metas de supervivencia, en el crecimiento y dominio.

Esta es una herramienta necesaria para entender la misión de Enfermería y sus intervenciones en la reducción de los factores estresantes. Explica que en su experiencia ha encontrado que los niños son más flexibles y resilientes, concluyendo en que los estímulos ambientales mejoran el

afrontamiento demostrando que es una característica del ser humano que lo hace único²⁵.

Existen 4 modos adaptativos con la cual se pueden identificar las conductas que manifiesta el ser humano y le provocan estrés. Siento estos los siguientes:

- 1) **Modo fisiológico de adaptación:** se inicia educando al individuo para que comprenda sus reacciones ante estímulos específicos e introduciendo mecanismos de afrontamiento que le ayuden a lidiar con sus respuestas a través de la estimulación simpática y que se evidencia con el aumento de las funciones vitales²⁵.

- 2) **Modo de adaptación del auto concepto de grupo:** una enfermera puede facilitar la identificación de las capacidades de una persona siendo ellos mismos capaces de convertir una fuente de estrés en un desempeño positivo²⁵.

- 3) **Modo de adaptación de desempeño del rol:** es el rol de una persona en la sociedad, así como la importancia de conocerse a sí mismo y a los demás, patrón que se puede identificar a través de expresiones, gustos, aficiones, factores y todo lo que una persona puede explicar²⁵.

- 4) **Modo de adaptación de la interdependencia:** es parte de una relación entre dos personas que luchan por su integridad, por ejemplo, en situaciones difíciles donde buscan apoyo, amor y ayuda²⁵.

El papel del cuidado es crucial en este modelo, porque se convierte en una forma de reconocer y reducir el estrés, así mismo ayuda a comprender cómo una persona se adapta a la vida como a las circunstancias cotidianas. La teoría es necesaria para la investigación porque brinda formas diferentes

de entender como parte de la acción de los profesionales de enfermería, desarrollando estrategias que puedan fortalecer su acción y así facilitar los caminos de actuación de los enfermeros.

II.c. Variables

Estrés académico.

II.d. Definición Operacional de Términos

Estrés académico: son respuestas y reacciones a las diferentes expectativas a las que se enfrentan los estudiantes universitarios, como pruebas, exámenes y presentaciones.

Estudiantes de Enfermería: personas que se dedican a aprender sobre cuidados y a poner en práctica las técnicas necesarias para cuidar de las personas que lo requieran.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a. Tipo de estudio

Según el autor Hernández²⁶, la investigación cuantitativa utiliza la recopilación de datos basada en medidas numéricas para establecer pautas y probar teorías, y las variables de investigación se miden porque los datos recopilados se expresarán en medidas numéricas y estadísticas.

El autor Dankhe²⁷, el método es descriptivo, cuyo objetivo es esclarecer las características de la persona, sociedad o cualquier otro tipo de población analizada, es no experimental, porque no se manipulan intencionalmente las variables, de corte transversal porque se realiza dentro del marco de tiempo especificado y presenta los resultados tal como son.

III.b. Área de estudio

Este estudio se realizó con estudiantes de sexto y séptimo ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, ubicada en la calle Antonio Lavalle s/n, en el distrito de Chorrillos, abierta al público de lunes a viernes de 8:30 a 20:00 horas y los sábados de 8:30 a 13:00 horas.

III.c. Población y muestra

La población fue de 89 participantes de sexto y séptimo ciclo de la Escuela profesional de Enfermería del segundo semestre del 2022, se encuestó a 68 personas en el marco del muestreo de conveniencia no probabilístico utilizado para crear la muestra.

Criterios de inclusion

- Estudiantes que se encuentren matriculados en el segundo semestre del 2022.
- Estudiantes de la Universidad Privada San Juan Bautista.

- Estudiantes que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes de otras carreras profesionales.
- Estudiantes de otras universidades.
- Estudiantes de octavo, noveno y décimo ciclo.

III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos

Como técnica se hizo uso de un cuestionario reportado por Hernández et al²⁶, se empleó como herramienta un cuestionario, cuya finalidad era recabar información sobre hechos del mundo real u otros fenómenos relevantes para los objetivos del estudio. Como método complementario se utilizaron registros sociodemográficos.

El Inventario de Estrés Académico SISCO, desarrollado y validado por Barraza²⁹ en la Universidad de Durango en el país de México año 2005, fue adaptado en 2010 por Puestas-Sánchez²⁸. Esta forma de autoevaluación permite a los estudiantes proporcionar información sobre su desempeño en relación con el estrés y los mecanismos de afrontamiento.

El cuestionario cuenta con las siguientes dimensiones:

- 1) **Situaciones que son percibidas como estresantes:** preguntas n°2, n°3, n°4, n°5, n°6, n°7, n°8, n°9 y n°10.
- 2) **Síntomas o reacciones frente al estímulo estresor:** preguntas n°11, n°12, n°13, n°14, n°15, n°16, n°17, n°18, n°19, n°20, n°21, n°22, n°23, n°24 y n°25.
- 3) **Estrategias de afrontamiento:** preguntas n°6, n°27, n°28, n°29, n°30 y n°31.

Las alternativas de respuesta politómicas de la escala Likert fueron nunca 1, rara vez 2, a veces 3, casi frecuentemente 4 y siempre 5. El inventario

académico de la invención de Barraza fue aplicado y probado por Puestas²⁸ en Lima, Perú, en 2010, y obtuvo valores de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,88 comparables a los adquiridos por el propio Barraza²⁹ en 2007.

En una línea similar, este estudio demostró la fiabilidad interna del inventario SISCO mediante una prueba piloto con 20 estudiantes de una institución privada que presentaban características similares. Tras examinar las características psicométricas de la prueba, se descubrió que su fiabilidad, medida por el alfa de Cronbach, era de 0,90.

III.e. Diseño de recolección de datos

Se pidió permiso a las autoridades competentes, que reaccionaron inmediatamente facilitando las direcciones de correo electrónico institucionales de los estudiantes. Se optó por recoger los datos a través de un formulario de Google Form, en el que los alumnos participaban en distintos momentos y, en algunos casos, reenviando el enlace; el cuestionario duraba aproximadamente entre 10 y 15 minutos e indicaba su aprobación para la realización del cuestionario.

El presente trabajo se realizó de acuerdo con los criterios éticos para la elaboración de investigación dentro del área en estudio, con autorización de las autoridades competentes.

Beneficencia: se busca el bienestar de la población estudiada cuyos resultados serán de ayuda a crear estrategias y planes de mejora en los estudiantes de Enfermería priorizando su bien por encima de los intereses del investigador.

Justicia: este aspecto ético se respeta porque no existe discriminación, incluso en el proceso de aplicación, donde los estudiantes cumplen con los

criterios establecidos y son evaluados sin importar ni distinción de raza, edad o religión.

Autonomía: la realización del estudio se realizó con la debida autorización, teniendo en cuenta el permiso de los participantes, y la información recopilada se mantiene confidencial y los resultados son anónimos.

No maleficencia: este principio prioriza la acción de hacer el bien y la cual no implica ningún riesgo para su vida o salud o perjudique a su centro de labor de trabajo. Teniendo presente a cada instante el respeto por la integridad del participante.

Siendo revisado y aprobado por el comité de ética institucional de la universidad el cual tiene como constancia el **N°149-2022**.

III.f. Procesamiento y análisis de datos

Se comenzó por codificar las respuestas de la colección, donde los números corresponden a nunca (1), rara vez (2), ocasionalmente (3), casi siempre (4) y siempre (5). Siendo listadas manualmente para la creación de una base de datos en Microsoft Excel versión 2013 para la realización de tablas y gráficos.

Por tratarse de un estudio descriptivo, se emplearon métricas de tendencia central y dispersión como varianza y desviación estándar. El Inventario de Estrés Académico SISCO es una escala de valoración variable del estrés académico.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a. Resultados

Tabla 1

información general sobre los estudiantes VI y VII ciclo

de Enfermería de la Universidad Privada San Juan

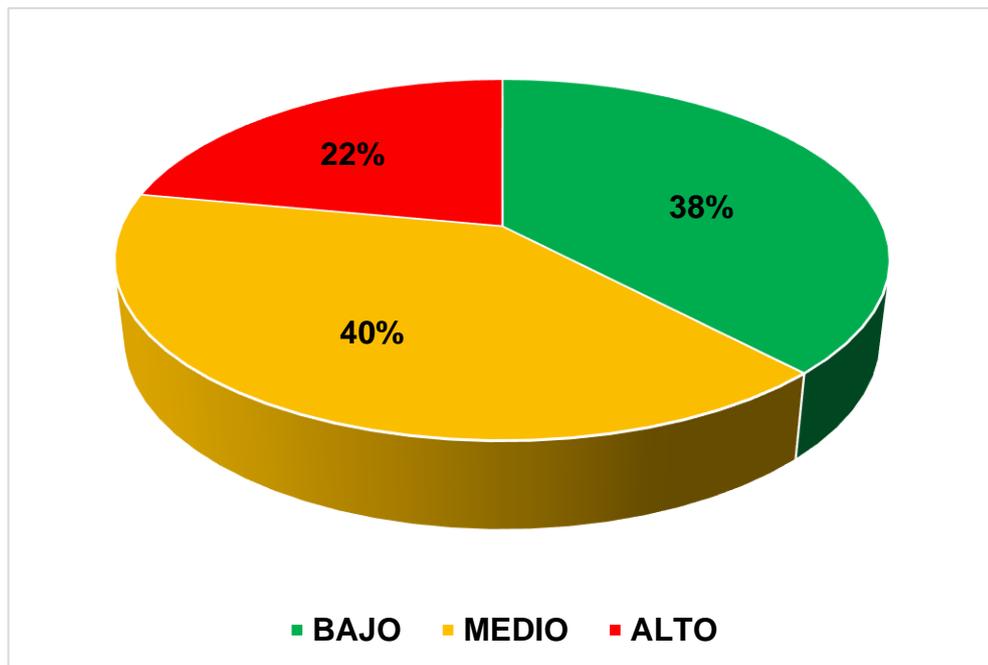
Bautista, octubre 2022.

Datos Generales	Categoría	N=68	100%
Edad	20 a 29	38	56
	30 a 39	25	38
	40 a mas	5	6
Género	Femenino	56	82
	Masculino	12	18
Estado civil	Soltero(a)	48	71
	Casado(a)	3	4
	Conviviente	17	25
Ciclo	VII	26	38
	VI	42	62
Trabaja	Si	33	48
	No	35	52

En su mayoría los estudiantes tienen edades entre 20 y 29 años 56% (38), 84% (56), son del género femenino con estado civil soltero(a) 71% (48), el 62% (42) son alumnos del VI ciclo y no trabaja 52% (35).

Gráfico 1

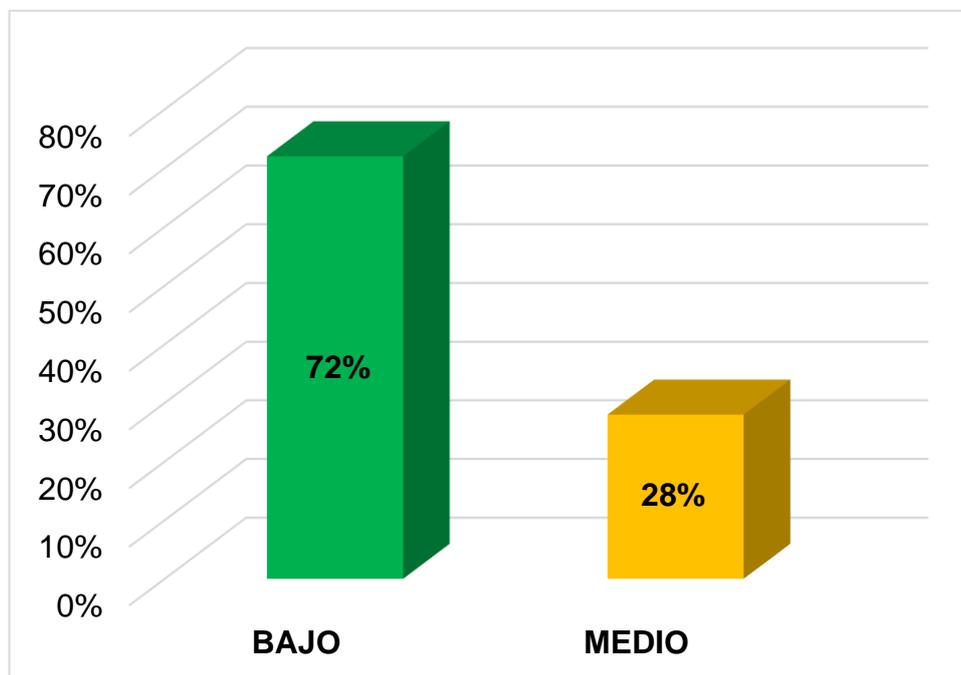
**Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de
VI y VII ciclo de la Universidad Privada San
Juan Bautista, octubre 2022.**



En el programa de enfermería, el 22% (15) de los estudiantes declaran un estrés elevado, el 38% (26) un estrés leve y el 40% (27) un estrés medio.

Gráfico 2

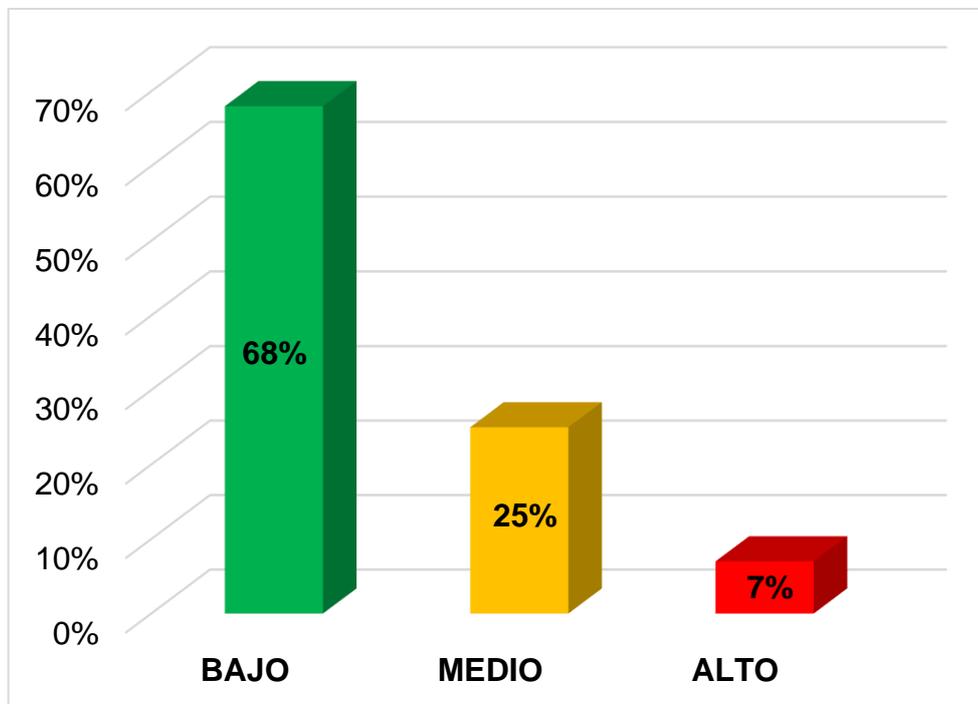
Nivel de estrés académico según la dimensión situaciones que son percibidas como estresantes de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.



En cuanto a la dimensión, el 72% (49) de las situaciones percibidas como estresantes es bajo y el 28% (19) medio.

Gráfico 3

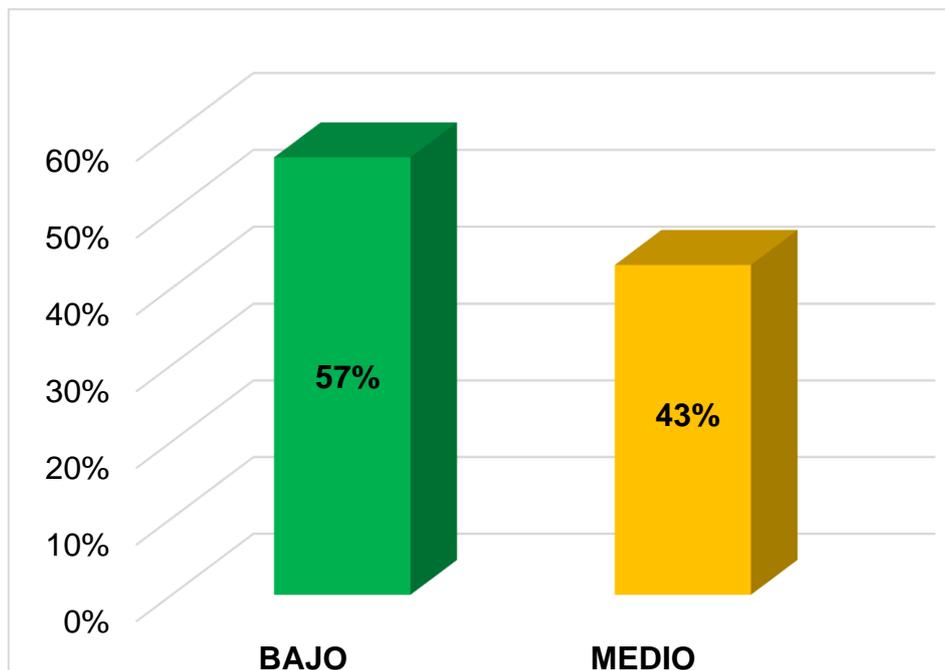
Nivel de estrés académico según la dimensión síntomas o reacciones frente al estímulo estresor de los estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.



En cuanto a la dimensión, el 68% (46) de los síntomas o reacciones a los estímulos estresores son bajos, el 25% (17) son medios y el 7% (5) son altos.

Gráfico 4

**Nivel de estrés académico según la dimensión estrategias de
afrentamiento de los estudiantes de Enfermería de
VI y VII ciclo de la Universidad Privada
San Juan Bautista, octubre 2022.**



En cuanto a la dimensión, el 57% (39) de las estrategias de afrontamiento es de nivel bajo y el 43% (29) medio.

IV.b. Discusión

Durante la formación de pregrado el estudiante de Enfermería se ve expuesto a diversos cambios implicando una gran carga académica entre clases teóricas para lo cual se requiere que el estudiante tenga compromiso y vocación, así mismo durante sus prácticas se ve expuesto a interactuar con, estas situaciones con pacientes vulnerables ²⁴

Los datos generales de la tabla 1 sobre los estudiantes de enfermería de los ciclos sexto y séptimo muestran que el 84% son mujeres y el 56% tienen entre 20 y 29 años. con estado civil soltero(a) un 71%, el 62% son alumnos del sexto ciclo y no trabaja un 52%. De igual forma, en el estudio de Moreta⁵ las mujeres constituyen el 74%, y son solteras en un 93%.

Regueiro¹⁷ afirmó que el estrés es la reacción de un organismo a la activación de varios mecanismos de defensa en presencia de una condición que se considera peligrosa.

Fue evaluada de manera global siendo de nivel medio un 40%, baja en 38% y alta en 22% de igual forma Mientras que Kloster y Perrotta⁶ descubrieron que el 85% de los participantes tenían un grado moderado de estrés, Silva et al¹¹ descubrieron que el 86% de los individuos tenían un nivel moderado de estrés. En otro estudio se obtuvo que el autor Arroyo y Leandro¹² en su investigación concluyo que del total de sus participantes resultado de nivel medio con el 47.2%

Moreta⁵ mencionó que, entre los principales factores causantes del alto estrés, la sobrecarga académica presentó un alto estrés en un 28%, la falta de tiempo para realizar tareas en un 22% y el dar una evaluación en 15%.

Según la dimensión situaciones percibidas como estresantes es bajo en 72% y medio en 28% de la misma manera Choque¹³ de total de sus estudiantes que participaron en su estudio el 72% presentan estrés severo y 20% leve, no obstante, el autor Challco¹⁴ En relación con esta dimensión,

descubrió que el 48% de los estudiantes reconocía experimentar situaciones estresantes ocasionalmente.

El 68% de los estudiantes de enfermería mostraron niveles bajos, el 25% moderados y el 7% altos de estrés académico, según la dimensión síntomas o respuestas al estrés. Arroyo y Leandro¹² son promedio con 52.8% y alto con 63.9%. Por otro lado, Choque¹³ mostró que el 65% de los participantes mostró niveles severos de respuestas físicas, psicológicas y conductuales en comparación con Chalco¹⁴, y el 40% de la población casi siempre presentó síntomas relacionados con el estrés.

Los síntomas propios de estrés según los autores Lazarus y Folkman¹⁸ en su teoría mencionan que están relacionadas a la situación estresante en la cual está involucrada la persona iniciando por la demanda de su ambiente puede ser en lo laboral o social logrando convertirse en emociones negativas como positivas, donde el cuerpo pasa por diversas respuestas como el aumento de las funciones vitales, siendo los estresores que producen constantes respuestas las factores ambientales, psicoemocionales y biológicos.

Aquí hay diferentes maneras de lidiar con eventos estresantes el afrontamiento, en general, se refiere a una cadena de ideas y actos que sitúan a alguien en una circunstancia difícil. En la dimensión estrategia de afrontamiento se obtuvieron niveles bajos de 57% y un promedio de 43%, similar a Castillo et al.⁸, quienes mencionaron en su estudio que la estrategia inductora de estrés más común fue la actividad religiosa en 41.7% de casos.

Esto está relacionado con la teoría de la adaptación al estrés, que establece que las circunstancias actuales de los estudiantes les ayudan a cumplir sus objetivos de supervivencia y crecimiento, les ayudan a manejar mejor el estrés y les ayudan a disminuir los factores estresantes.

En el rol de enfermera, es importante comprender que cada individuo se ha adaptado a través de los procesos y estrategias aprendidos en la vida, por lo que las enfermeras deben tener en cuenta que todos somos diferentes²⁵.

Los datos presentados son muy importantes, porque de esta manera podremos entender la situación de la población estudiada, enfocándonos en datos hallados a nivel general fue un nivel medio y en sus dimensiones siendo en su mayoría de nivel bajo, es importante implementar estrategias para que los estudiantes afronten de mejor manera las situaciones y que los conviertan en profesionales altamente calificados.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

El estrés académico es de nivel medio en los estudiantes de Enfermería del VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista en octubre de 2022.

Estrés académico es de nivel bajo en los estudiantes de Enfermería del VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, según las dimensiones: eventos estresantes, síntomas o reacciones a los estímulos estresores y mecanismos de afrontamiento, en octubre de 2022.

V.b. Recomendaciones

Que las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería creen ambientes recreacionales para que los estudiantes pasen ahí las horas que no tienen clases logrando disminuir los efectos del estrés, también que se continúen evaluando mediante encuestas de satisfacción a sus alumnos ya que los datos brindados ayudaran a crear estrategias para que puedan sentirse motivados logrando disminuir los resultados obtenidos.

A los docentes de Escuela Profesional de Enfermería puedan tomarse durante sus clases algunos minutos para hablar sobre el manejo del estrés a los estudiantes y despejando las dudas que puedan tener en relación a sus clases o tareas.

A los estudiantes de Enfermería, que puedan hacer uso de herramientas como los ejercicios de relajación, realizar un horario de actividades mejorando el uso de su tiempo, comentar sobre lo que siente con una persona de confianza, elogiarse a sí mismo, o cualquier otra estrategia que puedan prevenir logrando que a la par de su formación mejoren sus capacidades y que sean buenos profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas. Oficina de las Naciones Unidas contra la droga y el delito. El manejo del Estrés durante una contingencia sanitaria. México: Organización de las Naciones Unidas; 2020.
2. Barro A. Ansiedad, depresión, estrés y suicidios: la otra cara de las universidades de élite. El Confidencial [Internet]. 2014 [citado 23 de set 2022]. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/mundo/2014-11-15/ansiedad-depresion-estres-y-suicidios-la-otra-cara-de-las-universidades-de-elite_455830/
3. Pérez A. Coronavirus: Los jóvenes están sacrificando su salud mental. RFI [Internet]. 2021 [citado 23 set 2022]. Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/amp.rfi.fr/es/programas/francia/2021/02/10/129-coronavirus-los-j%C3%B3venes-est%C3%A1n-sacrificando-su-salud-mental>
4. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuro-psiquiatría [Internet]. 2015 [citado 23 set 2022];53(3):149–57. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071792272015000300002#:~:text=Resultados%3A%20Un%2098%25%20de%20los, trabajos%20\(92%2C3%25\).](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071792272015000300002#:~:text=Resultados%3A%20Un%2098%25%20de%20los, trabajos%20(92%2C3%25).)
5. Moreta J. Estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2020.

6. Kloster G, Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis de Licenciatura]. Argentina: Pontificia Universidad Católica Argentina; 2019.
7. Silva M, López J, Sánchez O, Gonzales P. Estrés académico en estudiantes de licenciatura de Enfermería. Recien [Internet]. 2019 [citado 24 set 2022];18(3):25-39. Disponible en: <https://recien.ua.es/article/view/2019-n18-estres-academico-estudiantes-licenciatura-enfermeria/pdf>
8. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico de estudiantes de Enfermería de Cartagena, Colombia. Investig Enferm Imagen Desarr [Internet]. 2017 [citado 8 may 2022];20(2):1-11. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/>
9. Castro E. Rendimiento académico y estrés en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas. [Tesis de Licenciatura]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza; 2017.
10. Achic V, Amante E. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del 3ero y 4to de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL. [Tesis de Licenciatura]. Huánuco: Universidad Hermilio Valdizán; 2018.
11. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia [Internet]. 2020 [citado 24 set 2022];(79):75–83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

12. Arroyo D, Leandro G. Nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt [Tesis de Licenciatura]. Huancayo: Universidad Franklin Roosevelt; 2022.
13. Choque C. Estrés académico en estudiantes de enfermería del v y vi ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021 [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2021.
14. Challco S. Estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco [Tesis de Licenciatura]. Cusco: Universidad Andina de Cusco; 2019.
15. Navarro F. Cómo se origina el estrés. Revista digital INESEM [Internet]. 2015 [citado 24 set 2022]. Disponible en: <https://www.inesem.es/revistadigital/gestion-integrada/como-se-origina-el-estres/>
16. Encina R, Meza L, Auchter M. Estrés Académico percibido por estudiantes que finalizan el primer año de Licenciatura en Enfermería de la UNNE. Notas Enferm [Internet]. 2018 [citado 25 sept 2022];18(32). Disponible en: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/22744>
17. Regueiro A. Conceptos básicos: Qué es estrés y como nos afecta. UMA [Internet]. 2018 [citado 26 sept 2022]. Disponible en: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

18. Psicología y mente [homepage en internet]. España: Mitjana L;2019 [actualizado 23 marzo 2019; consultado 26 sept 2022]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
19. Barrio J, García M, Ruiz I, Arce A. El estrés como respuesta. Redalyc [Internet]. 2006 [citado 27 sept 2022];1(1):37-48. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
20. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este ámbito educativo. Rev educación [internet]. 2009 [citado 27 sept 2022];33(2):171-190. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
21. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. RevCsFarm y Bioq [Internet]. 2014 [citado 27 sept 2022];2(1):117. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S231002652014000100013&script=sci_abstract
22. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psic desde el caribe [Internet]. 2013 [citado 28 sept 2022]; 30(1)123-145. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
23. Lazarus R, Valdés M, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Dialnet [internet]. 1986 [citado 28 sept 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>

24. Rojas M. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Enfermería Padre Luis Tezza [Tesis de Maestría]. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Valle y Guzmán; 2018.
25. Díaz L, et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichán [Internet]. 2002 [citado 23 sept 2022];2(1):19–23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004
26. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: McGraw-Hill Companies; 2014
27. Danhke, G. Investigación y comunicación. La comunicación humana: ciencia social. 1er edición. México: McGraw-Hill; 1990
28. Puestas P, Castro B, Callirgos C, Failoc V, Díaz C. Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro instituciones educativas de Chiclayo. Rev del cuerpo médico hospital nacional Almanzor Aguinaga ajenjo [internet], 4(2). 88 – 93. Recuperado de: [http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416\(2010\)](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416(2010)).
29. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Psicología científica [Internet]. 2007 [citado 25 sept 2022]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

BIBLIOGRAFÍA

Benavent M, Ferrer E, Francisco J, Gómez C, Martínez H, Miralles M. Fundamentos de Enfermería. 2da Ed. Madrid: Difusión avances de Enfermería; 2000.

Danhke, G. Investigación y comunicación. La comunicación humana: ciencia social. 1er edición. México: McGraw-Hill; 1990

Flores J. Construyendo la Tesis Universitaria. 2da Ed. Perú: Editorial Biblioteca Nacional; 2017.

Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: McGraw-Hill Companies; 2014

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALOR FINAL
Estrés académico	El estrés académico es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda al estudiante.	El estrés relacionado con la escuela es el intento de adaptación de una persona.	Situaciones que son percibidas como estresantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Competir con otros grupos. • Abundancia de espacio y mano de obra. • Las evaluaciones. • El tipo de trabajo que piden. • Falta de comprensión del material de clase. • La participación en clase. 	Bajo Medio Alto

			<p>Síntomas reacciones frente al estímulo estresor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alteraciones del sueño. • Cansancio prolongado. • Migrañas. • Morderse las uñas. . • Ansiedad. • Emociones depresivas y depresivas. • Preocupación, sufrimiento o pena. 	
			<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posesividad. • Desarrollo de una estrategia. • Religiosidad. • Confidencialidad y ventilación. 	

ANEXO 2
INSTRUMENTO

Inventario SISCO de estrés académico en estudiantes de Enfermería de VI y VII ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, octubre 2022.

PRESENTACION: Estimado estudiante Soy Fernanda Isabel Sayán Flores, egresada de la carrera de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, y deseo que sea honesto en sus respuestas a este cuestionario. Es información privada y anónima.

INSTRUCCIONES: Marque con una "X"; su respuesta dependerá de su conocimiento de las circunstancias pertinentes.

DATOS GENERALES:

1. Edad

- a) 20 – 29
- b) 30 – 39
- c) 40 a mas

2. Estado civil:

- a) Soltero(a)
- b) Casado (a)
- c) Conviviente

3. Ciclo académico:

- a) VI
- b) VII

4. ¿Actualmente trabaja?

- a) Si
- b) No

DATOS ESPECÍFICOS:

1. ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
- No

El cuestionario se cierra si se elige la opción "no"; si se elige la opción "sí", pase a la pregunta número dos y responda a las preguntas restantes.

2. Indique su nivel de ansiedad o preocupación, donde (1) es poco y (5) es mucho, en una escala de 1 a 5, con el objetivo de alcanzar una mayor precisión.

1	2	3	4	5

Indique con qué frecuencia le afectaron las siguientes situaciones en una escala de (1) a (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es ocasionalmente, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos,					

trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: manejo de tecnología					

4.- Por favor, valore la frecuencia con la que experimentó cada una de las siguientes respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales mientras estaba ansioso o tenso en una escala de (1) a (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es ocasionalmente, (4) es casi siempre y (5) es habitualmente.

Reacciones físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
tendencia a discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Malos hábitos					

5.- Indique con qué frecuencia empleó los siguientes mecanismos de afrontamiento para manejar la circunstancia que le provocó ansiedad o preocupación en una escala de (1) a (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es ocasionalmente, (4) es casi siempre y (5) es constantemente.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

ANEXO 3

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

Estrés académico	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	31	0.90	Alta

El alfa de Cronbach se calcula de la siguiente manera

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

El valor del Alfa de Cronbach, cuando se acerca a 1, denota una confiabilidad de la aplicación del instrumento.

ANEXO 4

ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO

Valoración general:

ESTRÉS ACADÉMICO	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo	25 - 58
Medio	59 - 91
Alto	92 - 125

Valoración por dimensiones:

SITUACIONES QUE SON PERCIBIDAS COMO ESTRESANTES	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo	9 - 20
Medio	21 - 33
Alto	34 - 45

SÍNTOMAS REACCIONES FRENTE AL ESTÍMULO ESTRESOR.	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo	16 - 35
Medio	36 - 58
Alto	59 - 90

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	
CATEGORIA	PUNTAJE
Bajo	9 - 20
Medio	21 - 33
Alto	34 - 45

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado estudiante, mi nombre es Fernanda Isabel Sayán Flores, egresada de la Universidad Privada San Juan Bautista, me encuentro realizando mi trabajo de investigación que lleva por título: **ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE VI Y VII CICLO DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, OCTUBRE 2022**. Antes 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 su participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El objetivo del estudio es conocer el grado de estrés de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista frente a sus estudios. Estos estudiantes cursan los ciclos sexto y séptimo.

Riesgos:

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a Fernanda Isabel Sayan Flores, con numero celular: 981116790 y correo electrónico: Fernanda.sayan@upsjb.edu.pe.

Asimismo, el trabajo de investigación y sus anexos han sido evaluados y aprobados por el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista, podrá contactarse si tiene alguna duda con el Mg. Juan Antonio Flores Tumba (Presidente del CIEI) a su correo institucional: antonio.flores@upsjb.edu.pe.

Beneficios:

Los participantes no recibirán ninguna compensación económica por tomar parte en el estudio, por lo que no se esperan beneficios económicos para ellos. La información sincera aportará datos que podrán utilizarse para gestionar soluciones acordes con la realidad investigada.

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

Comité de Ética Institucional de Investigación:

Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 748 2888 o al correo ciei@upsjb.edu.pe