

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



**ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES  
DE ENFERMERÍA EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA  
SAN JUAN BAUTISTA – CHORRILLOS  
2025**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER  
PACHAMANGO TORRES MILAGROS ELIZABETH**

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

**LIMA – PERÚ**

**2026**

## **ASESORA Y TESISISTA**

**ASESORA: DRA. CLAUDIA KATHERINE GONZALES REMIGIO**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0003-2074-8457**

**TESISTA: MILAGROS ELIZABETH PACHAMANGO TORRES**

**CÓDIGO ORCID: 0000-0002-9770-9176**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Salud Global**

## **AGRADECIMIENTO**

### **A Dios**

Por darme la vida, fortaleza y sabiduría para culminar esta etapa académica.

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

Por brindarme la formación profesional, las herramientas necesarias para mi desarrollo académico y la oportunidad de realizar esta investigación permitiendo llevar a cabo la recolección de datos y desarrollar este estudio con responsabilidad y compromiso.

### **A mi asesora**

Por su valiosa orientación, paciencia y compromiso durante todo el proceso. Su acompañamiento ha sido esencial para el logro de este trabajo.

## **DEDICATORIA**

A mi madre por su apoyo incondicional, motivándome a seguir adelante y no decaer ante las dificultades.

## RESUMEN

**Introducción:** el estrés académico representa una problemática común en carreras del área de la salud como Enfermería, debido a las altas exigencias académicas y emocionales. Frente a ello, las estrategias de afrontamiento resultan fundamentales para mitigar sus efectos. **Objetivo:** determinar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, sede Chorrillos, durante el año 2026. **Metodología:** estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se utilizaron dos instrumentos: el Inventario SISCO para medir el nivel de estrés académico y el cuestionario Brief COPE para evaluar las estrategias de afrontamiento. El análisis estadístico se realizó mediante la prueba de Chi-cuadrado, con un nivel de significancia del 5%. **Resultados:** los resultados indicaron que el 60% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico. Las estrategias de afrontamiento predominantes fueron las centradas en la emoción y el problema. Se evidenció una relación significativa entre el estrés académico y el afrontamiento ( $p < 0,05$ ). **Conclusión:** existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes evaluados, lo que resalta la necesidad de promover programas de apoyo emocional en contextos educativos exigentes.

**Palabras clave:** Estrés académico, afrontamiento, estudiantes de enfermería, estrategias, salud mental.

## ABSTRACT

**Introduction:** academic stress represents a common issue in health-related fields such as Nursing, due to high academic and emotional demands. In this context, coping strategies are essential to mitigate its effects. **Objective:** to determine the relationship between academic stress and coping strategies among ninth-cycle students of the Professional School of Nursing at the Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos campus, in 2025. **Methodology:** Quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional study. The sample consisted of 60 students, selected through non-probabilistic sampling. Two instruments were used: the SISCO Inventory to measure the level of academic stress and the Brief COPE questionnaire to evaluate coping strategies. Statistical analysis was performed using the Chi-square test with a 5% significance level. **Results:** results showed that 60% of students presented a moderate level of academic stress. The predominant coping strategies were emotion-focused and problem-focused. A significant relationship was found between academic stress and coping strategies. ( $p < 0.05$ ). **Conclusion** There is a significant relationship between the level of academic stress and coping strategies among the evaluated students, highlighting the need to promote emotional support programs in demanding educational environments.

**Keywords:** Academic stress, coping, nursing students, strategies, mental health.

## INTRODUCCIÓN

Este presente estudio se enfoca en un problema que afecta a muchos estudiantes en la actualidad que es el estrés académico. Las estrategias de afrontamiento hoy en día se dan por el nivel de estrés académico que viven los estudiantes que presentan alteraciones emocionales, afectando la salud mental, física y las relaciones interpersonales.

El estudiante de Enfermería se ve expuesto a diversos cambios durante esta etapa, como el de estar en constante actualización por lo mismo de su constante aprendizaje tanto en el nivel teórico como práctico. Es donde deben perder el temor, lo importante de este tipo de investigación y aprender a manejar de manera correcta el estrés y cómo poder sobrellevarlo logrando un correcto desenvolvimiento académico.

Por lo cual este tipo de variable es importante de investigar para identificar las estrategias de afrontamiento a tomar en cuenta para enfrentar el estrés en determinadas áreas sociales, educativas haciendo por lo tanto frente a estas situaciones estresantes. La presente investigación tiene como finalidad identificar las situaciones que afectan a la adaptación de los estudiantes, teniendo en cuenta que muchos de ellos, además que asumir la responsabilidad laborales y familiares, que influyen negativamente en el proceso de adaptación y por consiguiente el rendimiento académico.

El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Resultados, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

## ÍNDICE

	<b>N° Pág.</b>
CARATULA	i
ASESORA Y TESISISTA	ii
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
ÍNDICE	ix
INFORME ANTIPLAGIO	xi
LISTA DE TABLAS	xiv
LISTA DE ANEXOS	xv
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
1.1.    PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2.    FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	4
1.2.1. GENERAL	4
1.2.2. ESPECÍFICOS	4
1.3.    JUSTIFICACIÓN	4
1.4.    DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	5
1.5.    LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.6.    OBJETIVOS	6
1.6.1. GENERAL	6
1.6.2. ESPECÍFICOS	6
1.7.    HIPÓTESIS	7
1.7.1. GENERAL	7
1.7.2. ESPECÍFICOS	7
1.8.    PROPÓSITO	8

<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>9</b>
2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRAFICOS	9
2.2. BASES TEÓRICAS	13
2.3. MARCO CONCEPTUAL	15
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>20</b>
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	20
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	20
3.1.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	20
3.2. VARIABLES	20
3.3. DEFINICION OPERACIONAL DE TÉRMINOS	21
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	21
3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN	22
3.6. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	22
3.7. PROCEDIMIENTOS Y ANÁLISIS DE DATOS	24
3.8. ASPECTOS ÉTICOS	24
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>26</b>
4.1. RESULTADOS	26
<b>CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>30</b>
5.1. DISCUSIÓN	30
5.2. CONCLUSIONES	35
5.3. RECOMENDACIONES	36
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>37</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>45</b>

# INFORME ANTIPLAGIO



Página 1 de 84 - Portada

Identificador de la entrega: tm:oid::3117561627551

## MILAGROS ELIZABETH PACHAMANGO TORRES TESIS - PACHAMANGO TORRES MILAGROS ELIZABETH

Entrega 1

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

tm:oid::3117561627551

Fecha de entrega

27 feb 2026, 11:25 GMT-5

Fecha de descarga

27 feb 2026, 11:28 GMT-5

Nombre del archivo

00. Tesis E. MILAGROS 25-02-26.docx

Tamaño del archivo

2.8 MB

80 páginas

12.110 palabras

70.445 caracteres



Página 1 de 84 - Portada

Identificador de la entrega: tm:oid::3117561627551




## 15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 13 palabras)
- Trabajos entregados

### Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitan distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y lo revise.

## \*% detectado como IA

La detección de IA incluye la posibilidad de que haya falsos positivos. Aunque cierto texto en esta entrega se generó probablemente con IA, los puntajes inferiores al umbral del 20 % no aparecen porque tienen una mayor probabilidad de falsos positivos.

**Precaución: Se necesita revisión.**

Es esencial comprender los límites de la detección de IA antes de tomar decisiones acerca del trabajo del estudiante. Te animamos a obtener más información acerca de las funciones de detección de IA de Turnitin antes de usar la herramienta.

### Aviso legal

Nuestra evaluación de escritura con IA está diseñada para ayudar a los académicos a identificar texto que podrían haberse preparado mediante una herramienta de IA generativa. Si posible que nuestra evaluación de escritura con IA no siempre sea precisa (existe la posibilidad de que identifique erróneamente redacciones probablemente generadas por humanos como generadas por IA, y redacciones probablemente generadas por IA como generadas por humanos), por lo que no debe usarse como único fundamento para aplicar sanciones a un estudiante. Para determinar si es un caso de deshonestidad académica, se necesita de un escrutinio mayor y el juicio humano, junto con la aplicación de las políticas académicas específicas de la organización.

## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo debería interpretar los falsos positivos y el porcentaje de escritura con IA de Turnitin?

El porcentaje que se muestra en el reporte de escritura con IA es la cantidad del texto calificado en la entrega que el modelo de detección de escritura con IA de Turnitin determina se generó probablemente con IA desde un modelo de lenguaje de gran tamaño.

Los falsos positivos (que marcan incorrectamente alertas de texto escrito por humanos como generado con IA) son una posibilidad en los modelos de IA.

Los puntajes de detección de IA inferiores al 20 %, que no aparecen en reportes nuevos, tienen una mayor probabilidad de ser falsos positivos. Para reducir la probabilidad de malinterpretación, no se atribuye ningún puntaje o resultado y se indican con un asterisco en el reporte (\*%).

El porcentaje de escritura con IA no debe ser el único fundamento para determinar si ha ocurrido una mala conducta. El revisor/instructor debería usar el porcentaje como un medio para iniciar una conversación formativa con sus estudiantes o usarlo para examinar el ejercicio entregado según las políticas de la escuela.

### ¿Qué significa 'texto calificado'?

Nuestro modelo sólo procesa texto calificado en la forma de escritura de formato largo. La escritura de formato largo se refiere a los enunciados individuales en párrafos que constituyen una parte más grande del trabajo escrito, como un ensayo, una disertación, un artículo, etc. El texto calificado que se ha determinado que se generó probablemente con IA se resaltarán en color cian en la entrega.

El texto no calificado, como viñetas, bibliografías comentadas, etc., no se procesará y puede crear disparidad entre los puntos destacados de la entrega y el porcentaje mostrado.



## LISTA DE TABLAS

<b>TABLA 1</b>	Relación del estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de 8 <sup>vo</sup> y 9 <sup>no</sup> ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025.	26
<b>TABLA 2</b>	Relación de estresores y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de 8 <sup>vo</sup> y 9 <sup>no</sup> ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025.	27
<b>TABLA 3</b>	Relación de síntomas y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de 8 <sup>vo</sup> y 9 <sup>no</sup> ciclo la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025.	28
<b>TABLA 4</b>	Relación de afrontamiento y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería de 8 <sup>vo</sup> y 9 <sup>no</sup> ciclo de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025.	29

## LISTA DE ANEXOS

<b>ANEXO 1</b>	Operacionalización de Variables	46
<b>ANEXO 2</b>	Instrumentos	48
<b>ANEXO 3</b>	Diseño muestral	55
<b>ANEXO 4</b>	Confiabilidad del instrumento	56
<b>ANEXO 5</b>	Baremación del instrumento	58
<b>ANEXO 6</b>	Consentimiento Informado	61
<b>ANEXO 7</b>	Matriz de Consistencia	63

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La Organización de las Naciones Unidas (ONU)<sup>1</sup> para el 2021 presentó los datos recolectados durante el salud no solo año 2020 donde los adolescentes y jóvenes han presentado entre 50% a 80% enfermedades de tipo mental representadas por depresión, ansiedad, siendo considerado a nivel mundial la causa de alteraciones de salud mental en 16% de la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup> en el 2024 tras la pandemia se sumaron múltiples complicaciones entre ellos el estrés causado en los estudiantes por el confinamiento social teniendo en cuenta que la salud se ve deteriorada a nivel físico sino también mental lo que se vio reflejado en 70% de la población estudiantil universitaria influenciado por los factores sociales y económicos.

Los jóvenes que cursan estudios universitarios de manera frecuente están expuestos a diversas situaciones generadoras de estrés poniendo énfasis en la utilización de recursos físicos, psicológicos sobre todo frente al inicio de clases, convirtiéndose en un modelo de adaptación en la vida del estudiante un estudio presenta que el 70% de los universitarios presentan sobrecarga generada por los múltiples cursos que llevan , el 30% presentan reacciones físicas, la presencia de la estrategia reevaluación positiva en el 32% es adecuada, así mismo el 70% buscaba en todo momento el apoyo<sup>3</sup>.

Un estudio realizado a un grupo de estudiantes presenta que 75% sufre de alto estrés académico como consecuencia de enfrentas trabajos académicos, exposiciones , las evaluaciones y el escaso tiempo para el desarrollo de las diversas actividades que se les encarga, lo que se evidencia con la presencia de dolor de cabeza, agresividad, conflictos entre compañeros, comprobándose que el 79% de los estudiantes no pone en práctica las estrategias de afrontamiento para enfrentar el estrés viéndose afectada su salud mental, física, siendo causal inclusive del estrés de tipo crónico<sup>4</sup>.

Los estudiantes universitarios presentan diversas formas de afrontamiento frente a la carga académica adaptándose de acuerdo a las circunstancias<sup>5</sup>. El sentirse amenazado es generador de diversas alteraciones cognitivas, conductuales como mecanismo de defensa<sup>6</sup>.

En Latinoamérica como México, Colombia, Chile el cambio del nivel secundario a la vida universitaria muchas veces es generador de exigencias para el estudiante debido específicamente al proceso de competitividad en busca de obtener promedios que favorezcan al desarrollo estudiantil<sup>7</sup>.

Asimismo en el estudio de Vivanco et al.,<sup>8</sup> en el 2024, menciona que la frecuencia de estrés entre los universitarios mexicanos fue del 31,9%, estudios realizados en un grupo de estudiantes de medicina presenta que el 17% tienen estrés durante el primer año, en países como Venezuela Chile, México y Perú los investigadores concuerdan en exponer una elevada incidencia de estrés en 67% y estrés moderado en 33% de un grupo de estudiantes<sup>8</sup>.

Por otro lado en el estudio de Rodríguez et al.,<sup>9</sup> en el 2023 desarrollado en Chile un estudio presento al 94% de participantes jóvenes estudiantes quienes en su mayoría presentaron nerviosismo, preocupación en donde la sobrecarga generada por los estudios se manifiesta con desgano, abulia, fatiga, para lo cual el uso de las estrategias está orientada a imitar el riesgo frente a las situaciones estresantes en busca de evitar condiciones estresantes como riesgos propios del proceso de estrés.<sup>9</sup>

De la misma manera a través de la encuesta demográfica de Salud mental, en Ecuador en el 2023 se presenta que 12% de los estudiantes universitarios se siente estresado, 6% agotado, 2% triste, teniendo en cuenta que la mayoría el 20% no puede gestionar sus sentimientos, presentando tristeza, estrés, lo cual puede ser un importante problema de salud mental<sup>10</sup>.

En el contexto del Perú esta realidad no es ajena, a través de un estudio ejecutado por Juárez<sup>12</sup>, en el 2021 describe que 53% de los estudiantes son incapaces de resolver sus problemas, 88% afrontamiento no productivo de manera regular, 57% afrontamiento eficiente lo cual se enfoca en la utilización de estrategias al interior de la universidad<sup>11</sup>. Asimismo en Arequipa de un grupo de 106 estudiantes de la carrera de enfermería 83% presento un nivel medio-alto de estrés y 77.3% medio bajo tenido como contexto que dichas estrategias se utilizaron durante el proceso de la educación virtual<sup>12</sup>.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. GENERAL**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?

### **1.2.2. ESPECÍFICOS**

- ¿Cuál es la relación entre los estresores y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?
- ¿Cuál es la relación entre los síntomas y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?
- ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación busca identificar el estrés académico y afrontamiento universitarios puesto que al momento de responder a sus diversos compromisos académicos pueden experimentar estrés debido a altas exigencias que se deben cumplir, este proyecto promueve el beneficio a los estudiantes.

Los profesionales de enfermería no solo tienen la responsabilidad de brindar un cuidado a las personas que ven deteriorada su salud también deben de promover el mantener la salud mental de los estudiantes quienes son considerados en la actualidad una población vulnerable, por lo cual en enfoque se encuentra asociado a fomentar medidas para que logren manejar la situación y no afecte al desarrollo académico y conseguir un desarrollo óptimo y buen rendimiento.

En esta investigación se empleará el instrumento SISCO Y BRIEF-COPE para medir las estrategias de afrontamiento de la investigación lo que buscará amplificar información que sea útil en nuestra investigación dicho instrumento es confiable y validado de manera internacional.

#### **1.4 DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO**

El estudio de investigación se realizará en las instalaciones de la universidad privada San Juan Bautista ubicada en la sede Chorrillos entre las calles los Picarones y Antonio Lavalle que se encuentra ubicada alrededor de diversas instituciones educativas y se llevó a cabo en el año 2026. Así mismo se solicitó el apoyo de los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo.

#### **1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

El estudio presentó una limitación muestral por que estuvo conformada por 60 estudiantes del VIII Y IX ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería, lo que limita la generalización de los resultados a toda la población estudiantil. Así mismo una limitación geográfica debido a que el estudio fue exclusivamente en la sede Chorrillos de la Universidad Privada San Juan Bautista, por lo tanto,

sus resultados no pueden extrapolarse a otras instituciones o contextos educativos.

Finalmente una limitación metodológica porque el estudio radica en el diseño transversal del estudio, el cual permite analizar las variables en un único momento del tiempo, lo que impide establecer relaciones de causalidad y limita la interpretación de los resultados únicamente a asociaciones.

## **1.6. OBJETIVOS**

### **1.6.1. GENERAL**

Determinar la relación entre el estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.

### **1.6.2. ESPECÍFICOS**

- Identificar la relación entre los estresores y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.
- Identificar la relación entre los síntomas y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.
- Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.

## **1.7. HIPÓTESIS**

### **1.7.1. GENERAL**

- H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.
- H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.

### **1.7.2. ESPECÍFICOS**

**H1:** Existe una relación significativa entre los estresores y el afrontamiento en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima 2026.

**H2:** Existe una relación significativa entre los síntomas y el afrontamiento en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima 2026.

**H3:** Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento en los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima 2026

## **1.8. PROPÓSITO**

El propósito de la presente investigación es proporcionar evidencia científica sobre la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Esta investigación busca generar datos que sirvan como base para el diseño e implementación de programas de orientación y apoyo emocional, así como para el fortalecimiento de habilidades personales que ayuden a los estudiantes a manejar de manera efectiva el estrés académico durante su formación.

El estrés académico, una respuesta común ante las demandas exigentes del entorno educativo, puede afectar negativamente la salud emocional, física y el rendimiento académico de los estudiantes. En el contexto de la carrera de enfermería, este estrés es aún más significativo debido a la naturaleza rigurosa y multidimensional de la formación, que incluye tanto conocimientos teóricos complejos como prácticas clínicas demandantes.

Este estudio tiene como objetivo entender cómo los estudiantes de enfermería enfrentan el estrés académico a través de distintas estrategias de afrontamiento, diferenciando entre aquellas que son adaptativas, que facilitan el manejo del estrés de manera saludable, y las desadaptativas, que pueden agravar los efectos negativos del estrés. A partir de esta comprensión, se pretende contribuir a la creación de estrategias de intervención dentro del ámbito académico, orientadas a promover el bienestar integral de los estudiantes y su éxito académico.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRAFICOS**

- **INTERNACIONALES**

Fouilloux, et al<sup>13</sup> en el año 2024 en México el realizaron un estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo objetivo determinar las estrategias utilizadas por los estudiantes para afrontar el estrés, muestra 244 participantes del primer año universitario, instrumentos cuestionario de estilos de afrontamiento, y escala de estrés percibido los resultados presentan un incremento de estrés estadísticamente significativa más en los alumnos de la facultad de veterinaria, cuanto más recursos económicos mayor equilibrio en la vida personal y académica, mayor resolución de problemas y evitación destacando en el 70% de los estudiantes, el 30% demuestra menor expresión emocional, pensamiento desiderativo y autocrítica, los cuales a la vez se asociaron de manera significativa con el estrés percibido por los estudiantes después de cuatro meses.

Valdez, et al<sup>14</sup> en el año 2022 en Ciudad de México realizaron una investigación descriptiva, cuantitativa, transversal con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería, con una muestra de 250 estudiantes, instrumento Brief Copy Inventory. Resultados: El 74,4% eran mujeres y el 25,6% hombres, el 78% con estrés moderado, el afrontamiento emocional fue reportada en el grupo de estudiantes, la prueba estadística administrada es la R de Pearson presentando como resultados que existe una relación significativa alta entre las variables 0,067, para el afrontamiento emocional el valor que se obtuvo fue de 0,027 traduciéndose en una relación significativa baja, obteniendo un nivel de significancia de  $p < 0,00$  en las variables.

Cárdenas et al<sup>15</sup>, en el año 2021 realizaron una investigación descriptiva, cuantitativa, correlacional teniendo el objetivo de describir las estrategias de afrontamiento del estrés académico utilizadas por estudiantes universitarios, muestra 237 estudiantes , instrumentos el inventario INVEA y Brief COPE, teniendo como resultados que 58% fueron mujeres 67% practica alguna religión, 60% son de alto nivel económico, 40% de nivel bajo, los síntomas relacionados al estrés fueron cefalea en 91%, desconcentración 94%, ansiedad 84%, 64% refirió tener mayor estrés que antes de la pandemia, así mismo el 76% de los universitarios pusieron en práctica estrategias para evitar el estrés, existiendo una relación significativa entre las variables de estudio.

Rodríguez et al<sup>16</sup>, en el año 2020 en Chile realizaron una investigación correlacional, descriptiva, transversal y analítica teniendo el objetivo de determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud. Se trabajo con una muestra de 70 estudiantes, aplicándose el instrumento Brief Cope. Con lo cual se obtuvieron los siguientes resultados 70% de nivel socio económico bajo, los estudiantes en enfermería en relación con las otras carreras tenían un nivel de afrontamiento de  $p=0,032$ , presentando reacciones físicas ante las diversas situaciones estresantes, los estudiantes de terapia ocupacional presentaron una relación significativa baja donde  $p=0,21$ , mientras que el resto de estudiantes de otras profesiones presentaron un relación significativa baja con un  $p=0,032$ , concluyendo que en relación al estrés y el afrontamiento existe una relación significativa baja, rechazándose la hipótesis nula de la investigación.

- **NACIONALES**

Anaya, et al<sup>17</sup> en el año 2023 en Ayacucho realizaron una investigación cuantitativa, correlacional, transversal teniendo como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes durante las practicas pre profesionales de la Escuela de Enfermería en la Universidad de Huamanga, la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes, se administró el cuestionario SISCO y CAE, obteniendo como resultados 44% presentan estrés severo, 25% estrategias altas de afrontamiento, 31% estrés moderado, 28% estrategias medias, 25% leve, 13% niveles bajo de estrategias de afrontamiento, existiendo una relación significativa entre las variables de estudio donde el Rho de Spearman es 0,67 y una  $p < 0,01$  lo cual indica que existe una relación directa y fuerte.

Román<sup>18</sup> en el año 2022 en Lima realizó una investigación descriptiva, cuantitativa, transversal con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en Internos de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, muestra de 90 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron el SISCO, CAE, obteniendo como resultados que la edad de los estudiantes se encuentra establecida entre los 25 a 32 años en 40%, solteros 76%, 50% presentan nivel medio de estrés, 33% alto, 17% bajo, para la dimensión reacción física 62% nivel medio de estrés, 60% en reacciones comportamentales, 53% estrategias de afrontamiento adecuados, 47% inadecuados, para la dimensión enfocados en los problemas 64% estrategias inadecuadas, enfocado en la emoción 69% adecuadas, evitación 62% adecuadas.

Salazar<sup>19</sup> en el año 2022 en Lima realizó un estudio correlacional, cuantitativo, no experimental teniendo el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del último

ciclo de la escuela de enfermería, muestra 150 estudiantes, se utilizaron instrumentos validados SISCO y Brief COPE 28, teniendo como resultados que 57% presenta estrés de nivel medio, 61% estrategias de afrontamiento de nivel medio, existiendo relación negativa entre las variables investigación obteniendo un Rho: 0,87 con un nivel de significancia de  $p < 0,000$ .

Escobar<sup>20</sup> en el año 2022 en Lima realizó un estudio transversal, descriptivo, correlacional teniendo el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de un Centro de Educación Técnica de Cajamarca, muestra por 96 estudiantes, instrumentos el Brief Cope y SISCO, los resultados que se mencionan a continuación 23% tiene un nivel alto de estrés y estrategias inadecuadas, 33% nivel medio, 11% bajo, existiendo una relación significativa directa entre las variables  $p < 0,05$ .

Aguilar y Blas<sup>21</sup> en el año 2022 en Ayacucho realizaron un estudio correlacional, transversal teniendo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela de Enfermería, muestra 213 estudiantes, instrumentos SISCO y CAE, obteniendo como resultados que 40% tiene un nivel de estrés leve, 29% estrés medio, 11% bajo, 2% estrategias de afrontamiento alto, 24% medio, existiendo una correlación positiva de 0,043 según Spearman y un nivel de significancia de  $p < 0.00$ .

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **PHIL BAKER Y EL MODELO DE LAS MAREAS EN LA SALUD MENTAL**

Baker muestra que el dialogo la escucha por parte de los enfermeros se orientan al proceso de la recuperación invitando al personal de salud a dar importancia a las experiencias previas en busca de equilibrar la salud mental de los estudiantes universitarios orientada específicamente en la detección de síntomas que sean detectados de manera temprana buscando de esta manera prevenir situaciones que deterioren su salud mental<sup>22</sup>.

Phil Baker sustenta su teoría en el proceso de ayudar a los profesionales de enfermería a entender y comprender como se puede ayudar a las personas a manejar la salud mental, se trata de mantener la tranquilidad en el caos, evitando los patrones repetitivos en esta situación se busca calmar las situaciones estresantes buscando el equilibrio de la salud mental en una realidad determinada<sup>23</sup>.

La enfermera debe estar preparada para el cuidado de las personas teniendo como base la relación persona a persona tal cual como lo pregona Peplau, el modelo de las mareas se constituye en un modelo metafórico donde el distrés y el estrés van de la mano asemejándose a las olas del mar con su proceso de calma y turbulencia de acuerdo a las diversas situaciones que se enfrentan.

Dando lugar a la representación de los cuidados que brindan la calma todo teniendo como base el proceso del cuidado de enfermería en los procesos de promoción de la salud mental y prevención de sus alteraciones representadas por el estrés<sup>24</sup>.

La salud mental es beneficiosa para los estudiantes universitarios evitando en todo momento el estrés en los entornos sociales y personales, el estrés se convierte en un proceso generador de una amenaza que convierte en este caso a los estudiantes en sujetos vulnerables , influyendo de manera

constructiva en el desarrollo de su vida estudiantil a nivel de las diferentes áreas fortaleciendo la recuperación en base al uso de estrategias de afrontamiento que permitan mantener una salud mental estable.

Los profesionales de Enfermería fortalecen la interacción cuando de manera diaria se vinculan en el proceso de cuidado de la salud mental en base a la satisfacción de las necesidades humanas en este caso de los estudiantes y su entorno familiar<sup>25</sup>.

El modelo de las mareas se basa en principios que orientan a los profesionales de enfermería en el manejo del estrés, sobrecarga en el contexto de su vida diaria en todos los entornos sociales, familiares, educativos teniendo en cuenta el proceso de mantener el equilibrio de la salud<sup>26</sup>.

Se orienta a mantener una voz adecuada al tratar de afrontar los problemas, respetar a las personas entenderlas y comprender sus pensamientos e ideas teniendo en cuenta que el respeto es esencial para el cuidado de las personas. Los enfermeros deben ser curiosos, aprender respetando sus características individuales<sup>26</sup>.

De la misma manera el ser confiable es una de las formas de lograr la estabilidad mental de las personas expuestas a diversas situaciones que se encuentran en riesgo, por lo cual el trabajar de manera conjunta se convierte en necesario, el mantener la salud mental por lo tanto se convierte en un objetivo, donde las enfermeras deben de laborar con estabilidad y sabiduría en el proceso de cuidar a las personas expuestas<sup>27</sup>.

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **ESTRÉS ACADÉMICO**

El estrés académico es un proceso de reacciones tanto emocionales físicas cognitivas y conductuales los eventos académicos con esto demuestra el con la variable como género edad como profesión estrategias de afrontamiento que influye en el rendimiento del estudiante<sup>28</sup>.

Barraza<sup>29</sup> nos indica que el estrés académico es un proceso sistemático en el cual son tipo adaptativo intrínsecamente psicológico. Cuando vemos el sujeto en el entorno académico que desemboca una serie de circunstancias que bajo la determinación universitaria son consideradas estresores; al desembocar este desequilibrio sistémico Se ve reflejado mediante acciones que son llamadas síntomas el cual ayuda a tomar estrategias de afrontamiento para restaurar el desequilibrio sistémico desembocado.

El estrés académico en los estudiantes universitarios es un proceso basado en los diversos enfoques fisiológicos, así como bioquímicos en base a las respuestas que puede brindar el organismo, mediante los procesos que surgen en base a los diversos enfoques teóricos.

Estos surgen del proceso en base a las orientaciones sicosociales influenciado en la mayoría de las veces por los enfoques influenciados de manera externa, teniendo en cuenta que el estrés tiene su origen en la función de tipo cognitivo que hace énfasis en la relación de los componentes externos e internos<sup>30</sup>.

## **DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

- **ESTRESORES**

El estrés académico son sucesos los cuales dependen de la percepción la persecución de ello son acontecimientos que casi siempre son negativos y la calidad está relacionada con bajos y altos niveles de estresores. Las circunstancias requieren modificaciones por parte del alumnado del Asimismo los estresores académicos provocan un deterioro sistémico que es que es verificable mediante una serie de síntomas que manifestaran dicho desemboqué sistémico<sup>31</sup>.

Es factible que los factores ligados a la presencia de estrés sea el hecho de la utilización de medios digitales de herramientas tecnológicas que muchos de los estudiantes no dominan de manera adecuada el cual influye a este quiebre. Este cambio de la educación no presencial conlleva a la utilización de medios tecnológicos para optimizar la enseñanza y el aprendizaje<sup>32</sup>.

De la misma manera, las creencias basadas en que los estudiantes del área tecnológica carecen en muchos de los casos de las habilidades para el desarrollo de sus actividades de aprendizaje debido a la falta de equipamiento y el hecho de tener que ingresar a las clases en determinados horarios, generadores de estrés, incertidumbre por el temor de no contar con los equipamientos para la realización de sus deberes universitarios. Para definir como dimensión estresores según Barraza define tres clases de estresores tales son físicos, sociales y psicológicos<sup>33</sup>.

- **SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

La sintomatología asociada al estrés se encuentra vinculada a la presencia de estresores lo cual es generador de un desequilibrio sistémico lo cual se ve reflejado tanto física, psicológica y conductual. Según Barraza<sup>24</sup>, este grupo de indicadores se ensambla al carácter de las personas, por lo tanto, el desequilibrio sistémico será de manera distinta tanto en cantidad y pluralidad, por cada persona<sup>34</sup>.

Los estudiantes de manera directa ven afectado su rendimiento académico en los diferentes grupos de estudiantes los cuales muchas veces se encuentran bajo la influencia de factores externos, lo cual daña de manera directa a la salud mental, viéndose enmarcado las alteraciones psicológicas motivadas por múltiples situaciones causantes de estres<sup>35</sup>.

- **AFRONTAMIENTO**

De la misma manera Arcangelo<sup>36</sup> menciona que las variables afrontamiento y adaptación están vinculados entre si desde la perspectiva psicológica, física, teniendo en cuenta los diversos esfuerzos que realizan los individuos de manera cognitiva, así como conductual los cuales se convierten en participantes en un entorno social, educativo, cambiante y amenazante que se orienta al proceso adaptativo de los estudiantes universitarios.

## **DIMENSIONES DEL AFRONTAMIENTO**

- **CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO**

Martinez<sup>37</sup>, manifiesta que el afrontamiento se convierte en una respuesta de los individuos para poder solucionar diversas situaciones que generan conflictos en busca de manejar los problemas que se puedan presentar durante el ciclo de estudios, por lo cual los estudiantes deben de aprender el manejo de las dificultades lo cual es generados de situaciones positivas que se pueden utilizar de manera diaria.

Los individuos tienen que incrementar su capacidad de afrontar los problemas brindándole solución a los problemas que se puedan enfrentar durante el proceso de clases, las tareas, las clases, los laboratorios, las practicas clínicas etc.

Teniendo en cuenta las capacidades individuales de poder mantener en equilibrio el estrés y las emociones de las personas en el contexto de una situación que genere problemas. Debemos tener en cuenta que cada persona es única e individual y cada uno presentara una respuesta diferente frente al problema<sup>38</sup>.

- **COMPONENTES**

La personalidad de cada estudiante es una de las características particulares que ayuda en el proceso de afrontamiento frente a situaciones estresantes, donde el proceso de la adaptación brinda diversos tipos de respuestas entre las cuales los comportamientos, el aprendizaje se convierte en un proceso que mejora las respuestas correctas frente al estrés en las unidades educativas<sup>39</sup>.

- **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Es considerado como la manera correcta de afrontar de modo positivo para un bien psicológico. en este proceso las estrategias de afrontamiento son procesos orientados a una solución y que conlleva a eliminar la carga de estrés académico y puede ser cognitivas, conductuales y sociales para la resolución de manera significativa a las situaciones que generan estrés y logró aumentar el bienestar psicológico que ayuda a aminorar la posibilidad problema de salud estas estrategias de afrontamiento son dirigidas a la parte emocional<sup>39</sup>.

### **NORMA TÉCNICA DE SALUD MENTAL N 753-2021**

Las acciones orientadas a la Salud Mental se orientan al trabajo o equipo multidisciplinario con formado por Médicos, Psicólogos, Profesionales De Enfermería, Trabajador Social etc., todos de acuerdo con su campo de trabajo y aplicación, teniendo como base el proceso de repotenciar los recursos propios de las personas en base a los procesos de atención a las personas que padecen de un problema de salud mental<sup>40</sup>.

El enfoque de enfermería se fortalece en el autocuidado buscando proteger y mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios, las personas, familia, comunidad, presentando acciones orientados al ámbito promocional, preventivo, así como de rehabilitación y reinserción social del individuo que presenta algún tipo de trastorno<sup>40</sup>.

La constitución política del Perú se orienta a proteger a toda persona sin discriminación alguna teniendo como objetivo básico el gozar del más alto nivel de salud mental, estando garantizado por el estado peruano a través de los programas de salud mental en todos los niveles de atención con base en el modelo preventivo promocional de la salud<sup>40</sup>.

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

### **3.1. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Estudio de tipo aplicado. Ceroni<sup>41</sup> manifiesta que se trata de una forma de lograr obtener información básica con relación a la variable de investigación científica. Este modelo por lo tanto buscó solucionar problemas ya existentes o prácticos en una población determinada.

#### **3.1.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

Bustamante y Quispe<sup>42</sup> mencionan que los estudios de tipo correlacional se encuentran enfocados en analizar la relación de las variables de investigación a través de los diversos procesos que se pueda utilizar para la obtención de los resultados teniendo como base la manipulación de las variables de manera directa.

Se realizó un estudio correlacional, descriptivo, cuantitativo, de corte transversal en donde se describió las variables de estudio los cuales fueron cuantificados, y ejecutado en un determinado periodo de tiempo.

### **3.2. VARIABLES**

Variable 1: Estrés académico

Variable 2: Afrontamiento

### **3.3. DEFINICION OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

**ESTRÉS:** El estrés es lo que sentimos cuando las cosas que tenemos que hacer nos parecen demasiado difíciles o cuando no tenemos tiempo para todo. Si no manejan bien el estrés, esto puede afectar su salud y su rendimiento en los estudios.

**ESTRÉS ACADÉMICO:** El estrés académico es cuando los estudiantes sienten mucha presión por sus estudios. Los estudiantes de enfermería enfrentan un estrés aún mayor porque tienen que estudiar mucho contenido teórico y realizar prácticas donde se sienten responsables de la salud de otras personas.

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:** Las estrategias de afrontamiento son las maneras en que las personas enfrentan el estrés. Cuando los estudiantes sienten que algo les está causando estrés, pueden buscar formas de aliviarlo, como organizar su tiempo, pedir ayuda a otros, o relajarse.

**ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA:** Los estudiantes de enfermería son jóvenes que están estudiando para convertirse en enfermeros o enfermeras, ellos aprenden tanto teoría como habilidades prácticas para cuidar a las personas.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

La población estuvo constituida por la totalidad de los estudiantes de VII Y IX ciclo que viene cursando estudios en la Escuela profesional de Enfermería en total 60 estudiantes. Hernández<sup>43</sup> presenta que se trata de un grupo de elementos que cumplen con ciertas características similares que se pretende investigar.

La muestra estará constituida por la totalidad de los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo, se utilizará en poblaciones de número finito y conocido, Ventura<sup>41</sup> manifiesta que la muestra es un número representativo del grupo de investigación.

Muestreo: Por conveniencia.

### **3.5. CRITERIOS DE SELECCIÓN**

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo.
- Estudiantes pertenecientes a la sede Chorrillos.
- Estudiantes que deseen responder de manera voluntaria al cuestionario y firmen el consentimiento informado.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que pertenezcan a otros ciclos.
- Estudiantes que pertenezcan a otra sede de la universidad.
- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado.

### **3.6. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se utilizará como técnica la encuesta y dos instrumentos destinados a medir las variables de investigación cada uno con sus propias características e ítems a resolver por los participantes

### **Instrumento de recolección de datos**

El primer instrumento es el Inventario SISCO, instrumento validado de manera internacional que responde a 38 ítems, que fue evaluado por el autor Guzmán<sup>44</sup> en el 2022 ejecuto en el estudio en el contexto peruano quien sustenta que se trata de un instrumento dirigido a evaluar de manera distinta las situaciones estresantes, de la misma manera el estudio pasó por un proceso de adaptación de jueces expertos con un valor de V de Aiken de (0.89) adaptado al contexto peruano, además cuenta con una confiabilidad según alfa de Cronbach de 0.80. Cuenta con tres dimensiones de estudio estresores, sintomatología y afrontamiento que cuenta con diversos ítems de evaluación y responden de la siguiente manera: “Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2), algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5)”

El segundo instrumento es el Brief Cope creado por Carver 1997, Estados Unidos, cuenta con una fiabilidad según prueba de alfa de Cronbach de 0.89 el cual cuenta con 24 ítems y ha sido validado internacionalmente y nacionalmente en diversas investigaciones Chong y Sáenz<sup>45</sup> en el 2023 ejecutó el estudio en el contexto peruano obtuvieron una validez de V de Aiken de (0.85) adecuado entre sus jueces en su investigación y una confiabilidad alta de 0.89 según prueba de alfa de Cronbach se encuentra dividido en tres dimensiones de estudio; primero el centrado en el problema (4 ítems), Centrado en la emoción (10 ítems) centrado en la evitación del problema (14 ítems). La escala de respuesta es de tipo Likert en donde nunca lo hago (0 puntos), Lo hago poco (1 punto), lo hago bastante (2 puntos), siempre (3 puntos)

Los instrumentos serán sometidos a prueba piloto con una población similar, parecida a la cual se intervendrá en el proceso de la investigación científica ambos son validados de manera internacional.

### **3.7. PROCEDIMIENTOS Y ANÁLISIS DE DATOS**

Al ser recolectados los datos por parte del investigador estos serán tabulados y se realizará el proceso de codificación en un libro de códigos en el programa Microsoft Excel 2017 el cual será de uso exclusivo del investigador, para el análisis se utilizará la estadística descriptiva para lo cual se utilizará el análisis inferencial por ser un estudio correlacional.

Para el proceso del análisis de los resultados se utilizará el programa SPSS versión 27 para su posterior análisis y presentación de resultados en forma de tablas, gráficos en base a promedios y porcentajes.

### **3.8. ASPECTOS ÉTICOS**

El presente estudio se desarrollará respetando estrictamente los principios éticos fundamentales de la investigación. La participación de los estudiantes será libre y voluntaria, garantizando en todo momento el principio de autonomía. Para ello, se empleará el consentimiento informado, mediante el cual se explicará claramente a los participantes que la información proporcionada será utilizada únicamente con fines de investigación, asegurando la confidencialidad y el anonimato de los datos recolectados.

En relación con el principio de beneficencia, se dejará establecido que los estudiantes no recibirán ningún tipo de beneficio económico ni académico por su participación en el estudio. Asimismo, se garantizará que la investigación

no ocasionará perjuicio alguno, ya sea físico, psicológico o social, a los participantes durante su ejecución.

Respecto al principio de justicia, los resultados del estudio estarán orientados a fortalecer las estrategias de afrontamiento y a disminuir los niveles de estrés en los estudiantes, considerando que los participantes presentan características similares. Esto permitirá un análisis equitativo de la información y contribuirá a la mejora de las intervenciones dirigidas a la población estudiantil.

Finalmente, en concordancia con el principio de no maleficencia, el estudio no pretende generar daño alguno a los estudiantes universitarios, resguardando permanentemente el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada. El presente proyecto de investigación será sometido a la revisión y aprobación del Comité de Ética Institucional de la Universidad Privada San Juan Bautista con número de constancia N°1256 - 2025, a fin de asegurar el cumplimiento de los lineamientos éticos establecidos.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

### 4.1. RESULTADOS

Los resultados de los datos del objetivo general

Tabla 1.

**Relación del estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025**

		AFRONTAMIENTO					Sig.	X <sup>2</sup>
		Bajo	Medio	Alto	Total			
Estrés	Bajo	f	8	12	0	20	0.002	17,442
		%	66.7%	34.3%	0.0%	33.3%		
	Medio	f	4	12	4	20		
		%	33.3%	34.3%	30.8%	33.3%		
	Alto	f	0	11	9	20		
		%	0.0%	31.4%	69.2%	33.3%		
Total			12	35	13	60		
			20.0%	58.3%	21.7%	100%		

Se observa que el 66.7% de los estudiantes con bajo nivel de estrés presentan afrontamiento bajo, mientras que el 34.3% afrontamiento medio, sin registrarse casos en afrontamiento alto. En el grupo con estrés medio, el 33.3% presenta afrontamiento bajo, el 34.3% afrontamiento medio y el 30.8% afrontamiento alto, evidenciando una distribución equilibrada. Estos resultados indican que existe una asociación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento, según la prueba de Chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2 = 17.442$ ; sig. = 0.002).

**Los resultados de los datos del objetivo específico 1**

**Tabla 2.**

**Relación de estresores y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025**

		AFRONTAMIENTO					Sig.	X <sup>2</sup>	
		Bajo	Medio	Alto	Total				
Estrés	Bajo	f 8 %	66.7%	f 12 %	34.3%	f 0 %	0.0%	0.002	16,576
	Medio	f 4 %	33.3%	f 10 %	28.6%	f 4 %	30.8%		
	Alto	f 0 %	0.0%	f 13 %	37.1%	f 9 %	69.2%		
Total			f 12 20.0%	f 35 58.3%	f 13 21.7%	f 60 100%			

Se observa que, en el grupo con estresores bajos, el 66.7% presenta afrontamiento bajo y el 34.3% afrontamiento medio, sin casos de afrontamiento alto. En el grupo con estresores medios, el 33.3% de los estudiantes tienen afrontamiento bajo, el 28.6% afrontamiento medio y el 30.8% afrontamiento alto. En el grupo con estresores altos, predomina el 69.2% con afrontamiento alto, seguido del 37.1% con afrontamiento medio, sin registrarse casos en afrontamiento bajo.

De acuerdo con la prueba de Chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2 = 16.576$ . sig. 0.002), se evidencia que existe una asociación estadísticamente significativa entre los estresores y el afrontamiento. reflejando un patrón de relación consistente y significativo entre ambas variables.

## Los resultados de los datos del objetivo específico 2

**Tabla 3.**

**Relación de síntomas y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025**

AFRONTAMIENTO							Sig.	X <sup>2</sup>
		Bajo	Medio	Alto	Total			
Síntomas	Bajo	f %	8 66.7%	12 34.3%	0 0.0%	20 33.3%	0.002	17.442
	Medio	f %	4 33.3%	12 34.3%	4 30.8%	20 33.3%		
	Alto	f %	0 0.0%	11 31.4%	9 69.2%	20 36.7%		
Total			12 20.0%	35 58.3%	13 21.7%	60 100%		

Se observa que, en el grupo con síntomas bajos, el 66.7% presenta afrontamiento bajo y el 34.3% afrontamiento medio, sin registrarse casos de afrontamiento alto. En el grupo con síntomas medios, el 33.3% tiene afrontamiento bajo, el 34.3% afrontamiento medio y el 30.8% afrontamiento alto, mostrando una distribución equilibrada. En el grupo con síntomas altos, predomina el 69.2% con afrontamiento alto, seguido del 31.4% con afrontamiento medio, sin casos en afrontamiento bajo.

Según la prueba de Chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2 = 17.442$ . sig. = 0.002), se confirma que existe una asociación estadísticamente significativa entre los síntomas de estrés y el afrontamiento.

### Los resultados de los datos del objetivo específico 3

**Tabla 4.**

**Relación de afrontamiento y afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025**

		AFRONTAMIENTO					Sig.	X <sup>2</sup>
		Bajo	Medio	Alto	Total			
Afrontamiento	Bajo	f 8 % 66.7%	12 34.3%	0 0.0%	20 33.3%	0.002	16,915	
	Medio	f 4 % 33.3%	11 31.4%	4 30.8%	19 31.7%			
	Alto	f 0 % 0.0%	12 34.3%	9 69.2%	20 35.0%			
Total		12 20.0%	35 58.3%	13 21.7%	60 100%			

Se observa que, en el grupo con afrontamiento bajo, el 66.7% presenta síntomas bajos de estrés y el 34.3% síntomas medios, sin registrarse casos con síntomas altos. En el grupo con afrontamiento medio, el 33.3% muestra síntomas bajos, el 31.4% síntomas medios y el 30.8% síntomas altos. En el grupo con afrontamiento alto, predomina el 69.2% con síntomas altos, seguido del 34.3% con síntomas medios, y sin presencia de síntomas bajos.

De acuerdo con la prueba de Chi-cuadrado de Pearson ( $\chi^2 = 16.915$ . sig. 0.002), se concluye que existe una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de afrontamiento y el afrontamiento como dimensión de estrés.

## CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. DISCUSIÓN

- Resultados de la Tabla 1, muestra la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería. Se observa que los estudiantes con estrés bajo presentan mayoritariamente un afrontamiento bajo (66,7%), mientras que no se registran casos de afrontamiento alto en este grupo. En contraste, los estudiantes con estrés alto presentan predominantemente un afrontamiento alto (69,2%), evidenciando una tendencia a utilizar estrategias más intensas frente a mayores niveles de estrés académico. Asimismo, en el grupo con estrés medio, predomina el afrontamiento medio (34,3%), seguido del afrontamiento alto (30,8%), lo que indica una variabilidad en las estrategias utilizadas según el nivel de estrés experimentado. El análisis estadístico mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson evidenció una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ( $\chi^2 = 17,442$ ;  $p = 0,002$ ), confirmando que el nivel de estrés académico se asocia de manera significativa con las estrategias de afrontamiento adoptadas por los estudiantes.

Estos hallazgos son concordantes con el estudio realizado por Fouilloux et al.<sup>13</sup>, quienes identificaron una asociación significativa entre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, evidenciando que una mejor resolución de problemas y equilibrio entre la vida personal y académica se relacionan con menores niveles de estrés. Asimismo, coinciden con lo reportado por Anaya et al.<sup>17</sup>, quienes encontraron una relación directa y fuerte entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería, demostrando que a mayor nivel de estrés, mayor utilización de mecanismos de afrontamiento. De igual manera, Salazar<sup>19</sup> evidenció una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias

de afrontamiento en estudiantes del último ciclo de Enfermería, confirmando que los niveles medios de estrés se asocian con estrategias de afrontamiento predominantes en esta población.

- Los resultados de la Tabla 2, mostró que los estudiantes con altos niveles de estresores presentan afrontamiento alto (69.2%) y evidencian una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estresores académicos y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes ( $\chi^2 = 16,576$ ;  $p = 0,002$ ), lo que sugiere que la intensidad de los estresores influye en la forma en que los estudiantes afrontan las demandas académicas. A diferencia del estrés académico global analizado previamente, el estresor se asocia específicamente con la activación de estrategias de afrontamiento conforme aumenta la presión académica percibida.

Estos resultados coinciden con los obtenidos por Fouilloux et al<sup>13</sup>, en México, quienes hallaron una asociación significativa entre el estrés percibido y el uso de estrategias de afrontamiento, destacando que los estudiantes con mayores recursos personales y económicos mostraban mayor capacidad de resolución de problemas y menor expresión emocional negativa. De forma similar, Valdez et al<sup>14</sup>, encontraron una relación significativa alta entre el nivel de estrés y el afrontamiento emocional ( $p < 0.00$ ), indicando que los estudiantes de enfermería tienden a utilizar estrategias centradas en la emoción para manejar las presiones académicas, lo que guarda correspondencia con el predominio del afrontamiento medio y alto en los estudiantes de esta investigación. Por otro lado, los hallazgos de Cárdenas et al<sup>15</sup>, también respaldan los resultados actuales, al demostrar que el 76% de los universitarios aplicó estrategias de afrontamiento frente al estrés, con una relación significativa entre ambas variables. En la misma línea, Rodríguez et al<sup>16</sup>, en Santiago de Chile identificaron una correlación significativa baja ( $p = 0.032$ ) entre estrés y

afrontamiento en estudiantes de carreras de salud, evidenciando que la capacidad de afrontamiento varía según las exigencias académicas y las características individuales.

- En los resultados obtenidos de tabla 3, evidencia que los estudiantes con síntomas bajos presentan mayoritariamente un afrontamiento bajo (66,7%), mientras que no se registran casos de afrontamiento alto en este grupo. En contraste, los estudiantes con síntomas altos muestran predominantemente un afrontamiento alto (69,2%), lo que indica una mayor activación de estrategias frente a la intensificación de los síntomas del estrés académico. En el nivel medio de síntomas, predomina el afrontamiento medio (34,3%), seguido del afrontamiento alto (30,8%), reflejando una variabilidad en la respuesta adaptativa. Para la relación estadísticamente significativa entre la intensidad de los síntomas asociados al estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes ( $\chi^2 = 17,442$ ;  $p = 0,002$ ).

Este hallazgo sugiere que la manifestación de síntomas físicos, cognitivos o emocionales influye en la activación de estrategias de afrontamiento, incrementándose su nivel conforme aumentan los síntomas percibidos. Estos resultados se contrastan con los de Salazar<sup>19</sup> reportó que el 61% de los estudiantes presentaba estrategias de afrontamiento de nivel medio y una relación negativa significativa entre estrés y afrontamiento ( $Rho = 0.87$ ;  $p < 0.000$ ), lo que concuerda con los resultados obtenidos, dado que los niveles medios de afrontamiento son los más frecuentes y se asocian significativamente con los distintos niveles de estrés académico. También, los hallazgos son consistentes con Escobar<sup>20</sup> y Aguilar y Blas<sup>21</sup>, quienes encontraron correlaciones significativas entre ambas variables ( $p < 0.05$  y  $p < 0.00$ , respectivamente), resaltando que los estudiantes con mayores niveles de estrés tienden a desarrollar estrategias más adaptativas para enfrentarlo.

- Los resultados en la tabla 4, se evidencia, La tabla muestra que los estudiantes con afrontamiento bajo se concentran principalmente en el mismo nivel, observándose un 66,7% en afrontamiento bajo y un 34,3% en nivel medio, sin presencia de afrontamiento alto. En el grupo con afrontamiento medio, predomina el afrontamiento medio con un 31,4%, seguido del afrontamiento alto (30,8%), mostrando una distribución más equilibrada en el uso de estrategias. El análisis estadístico mediante la prueba de Chi-cuadrado de Pearson evidenció una relación estadísticamente significativa entre los niveles de afrontamiento ( $\chi^2 = 16,915$ ;  $p = 0,002$ ), indicando que la intensidad del afrontamiento se asocia significativamente con la forma en que los estudiantes responden ante las demandas académicas.

En el contexto nacional, los resultados del presente estudio se relacionan con los hallazgos de Anaya, et al<sup>17</sup> en Ayacucho, quienes reportaron una relación directa y fuerte entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico ( $Rho = 0,67$ ;  $p < 0,01$ ). Asimismo, Román<sup>18</sup> encontró que el 53% de los estudiantes empleaba estrategias de afrontamiento adecuadas, siendo las más frecuentes aquellas enfocadas en la emoción y la evitación, similares a los patrones observados en los estudiantes de enfermería analizados.

En conjunto, estos resultados permiten afirmar que los estudiantes de enfermería desarrollan estrategias de afrontamiento proporcionales a la intensidad del estrés académico percibido, mostrando un proceso de adaptación psicológica frente a las exigencias académicas propias de su formación profesional. Este fenómeno podría explicarse por el nivel avanzado del ciclo académico, que implica mayor experiencia y madurez emocional para afrontar situaciones estresantes.

Por tanto, los resultados del presente estudio confirman la hipótesis planteada al demostrarse la existencia de una relación significativa entre el estrés académico, sus dimensiones (estresores y síntomas) y las estrategias de afrontamiento, lo que coincide con la evidencia científica nacional e internacional revisada.

## 5.2. CONCLUSIONES

- Se comprobó una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento ( $\chi^2 = 17,442$ ; sig. = 0,002), evidenciando que los estudiantes con niveles más altos de estrés emplean estrategias de afrontamiento.
- Se determinó una asociación significativa entre los estresores académicos y el afrontamiento ( $\chi^2 = 16,576$ ; sig. = 0,002), observándose que los estudiantes que enfrentan mayores demandas académicas tienden a activar respuestas de afrontamiento de tipo alto
- Los resultados mostraron que los síntomas de estrés se relacionan significativamente con las estrategias de afrontamiento ( $\chi^2 = 17,442$ ; sig. = 0,002), evidenciando que, a medida que aumentan las manifestaciones físicas y emocionales del estrés, los estudiantes desarrollan mecanismos de afrontamiento más elaborados para mantener su estabilidad emocional y académica.
- Se identificó una relación significativa entre los niveles generales de afrontamiento y las dimensiones específicas del mismo ( $\chi^2 = 16,915$ ; sig. = 0,002), demostrando que los estudiantes con afrontamiento alto presentan mayor control y regulación emocional frente a las situaciones estresantes.

### **5.3. RECOMENDACIONES**

- La Escuela Profesional de Enfermería debe implementar talleres de gestión del estrés académico orientados al fortalecimiento del afrontamiento activo y la regulación emocional, promoviendo la resiliencia y el bienestar psicológico de los estudiantes en contextos de alta exigencia académica.
- Se recomienda que las autoridades académicas realicen evaluaciones periódicas de los estresores presentes en el entorno educativo, con el fin de diseñar estrategias institucionales que reduzcan la sobrecarga académica y promuevan ambientes saludables de aprendizaje.
- Se sugiere establecer programas de acompañamiento psicológico y tutorías personalizadas, que permitan identificar tempranamente síntomas de estrés y brindar herramientas de afrontamiento adecuadas para prevenir el desgaste emocional y el bajo rendimiento académico.
- Se recomienda incluir en el plan curricular asignaturas o módulos sobre inteligencia emocional, autocontrol y afrontamiento adaptativo, que fortalezcan las competencias socioemocionales de los futuros profesionales de enfermería y contribuyan a su bienestar integral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morales M, Díaz D. Variables personales y contextuales predictoras de salud mental en adolescentes: estrés, ansiedad, depresión e impulsividad. *Rev Cienc Soc Hum*. 2022;7(33):e210955. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9016516.pdf>
2. Castelo W, Pardo M, Manzano J, Cedeño A, Andino R. Estrés académico, salud mental y funcionamiento familiar de estudiantes de enfermería en condiciones de educación virtual. *Rev Cub Med Gen Integr*. 2023;39(4):e2491. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v39n4/1561-3038-mgi-39-04-e2491.pdf>
3. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*. 2020;12(4):1–16. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000400001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001)
4. Dueñas H, Castro E. Academic stress and coping strategies in university students. *Redes Soc Ciudad*. 2020;1(2):891–898. Disponible en: <https://www.grupocomunicar.com/pdf/redes-sociales-y-ciudadania-2022/Alfamed-actas-117.pdf>
5. Casari L, Anglada J, Daher C. Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Rev Psicol (PUCP)*. 2014;32(2):243–269. Disponible en:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472014000200003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000200003)

6. Morel C, Vizioli A. Perfiles de afrontamiento y su relación con la ansiedad ante exámenes en estudiantes de Psicología. *Rev Psicol (PUCP)*. 2023;41(1):165–183. doi:10.18800/psico.202301.007
7. Lovón M, Cisneros S. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios durante la cuarentena por COVID-19: el caso de la PUCP. *Propós Represent*. 2020;8(SPE3):e588. Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588>
8. Vivanco-Vidal A, Saroli-Araníbar D, Caycho-Rodríguez T, Carbajal-León C, Noé-Grijalva M. Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Rev Investig Psicol*. 2020;23(2):197–215. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/19241>
9. World Vision Ecuador. Encuesta demográfica de salud mental [Internet]. Ecuador: World Vision; 2024 [citado 10 ene 2024]. Disponible en: <https://worldvisionamericalatina.org/ec/sala-de-prensa/salud-mental-en-ninos-ninas-y-adolescentes-en-ecuador>
10. Avilés V. Vulnerabilidad frente al estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería. *Investig Innov*. 2022;2(3):104–112. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1643>

11. Suárez A. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería del III semestre en contexto de virtualidad [tesis de licenciatura]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2022.
12. Fouilloux-Morales A, Fouilloux-Morales M, Petra-Micu I, Tafoya S. Estrategias de afrontamiento y estrés: estudio longitudinal en estudiantes de medicina y veterinaria. FEM. 2024;27(2):79–87. doi:10.33588/fem.272.1330
13. Valdez Y, Marentes R, Correa S, Hernández R, Enríquez I, Quintana M. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería. Enferm Glob. 2022;21(1):248–270. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/441711>
14. Anaya R, Inga T. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante prácticas preprofesionales [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional del Callao; 2023. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/8080>
15. Román K. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe>
16. Salazar A. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022.

17. Escobar E. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de un centro de educación técnica [tesis de licenciatura]. Cajamarca: Universidad César Vallejo; 2022.
18. Aguilar O, Blas E. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería [tesis de licenciatura]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2022.
19. Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. Rev Psicol Clin Psicoter. 2004;6(2).
  
20. Hernández R. Metodología de la investigación. 6a ed. México: McGraw-Hill; 2014.
  
21. Aguilar O, Blas E. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho, 2022 [tesis de licenciatura]. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unsch.edu.pe/items/6702ebf9-76a7-4977-a9aa-87a31ab630fb>
  
22. Zaraza D, Contreras J. El modelo de recuperación de la salud mental y su importancia para la enfermería colombiana. Rev Colomb Psiquiatr. 2020;49(4):305–310. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745018300970>
  
23. Herrera-Jiménez MA, Elizalde-Ordoñez H, Mendoza-Añamíse YA, Lescano-Ortega LL, Brito-Espárragosa LI. Síndrome de burnout en enfermería y su influencia en la seguridad del paciente según el modelo

de la marea en la recuperación de la salud mental de Phil Barker. RCS. 2024;7(13 Esp):11–55. Disponible en: <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/103>

24. Silva AC, Moura RA, Oliveira DR, Cavalcante EGR, Martins ÁKL, Albuquerque GA, et al. Usefulness of the Tidal Model concepts to the care of adolescents deprived of liberty. *Rev Gaúcha Enferm.* 2023;44:e20210340. doi:10.1590/1983-1447.2023.202210340

25. Nance DC. El modelo Tidal: una alternativa para la enfermería psiquiátrica. *Cult Cuid.* 2019;23(55):283–294. Disponible en: <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2019-n55-el-modelo-tidal-una-alternativa-para-la-enfermeria-psiq>

26. Galvis López MA. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. *Rev Cuid.* 2015;6(2):1108–1120. doi:10.15649/cuidarte.v6i2.172

27. Mendo T, Díaz N, Castro M, Alfaro S, Vásquez C. Efectividad del modelo de la marea en la salud mental positiva de estudiantes de enfermería. *ACC CIETNA.* 2018;4(1):24–34. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/download/29/507>

28. Barraza Macías A. El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Rev Psicol Clin Psicoter.* 2004;6(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

29. Barraza-Macías A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av Psicol*

- Latinoam. 2008;26(2):270–289. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
30. Barraza A. El estrés de pandemia (COVID-19) en población mexicana. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.; 2020. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7595384>
31. Rivas-Acuña A, Jiménez-Palma C, Méndez-Méndez H, Cruz-Arceo M, Magaña-Castillo M, Victorino-Barra A. Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura en enfermería de la DACS. Horiz Sanit. 2014;13(1). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845146002.pdf>
32. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Univ Pedagógica Durango. 2005;(5):1–5. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
33. Berrío N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol Univ Antioquia. 2010;3(2):65–82. Disponible en:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
34. Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. 1ª ed. México: Fondo de Cultura Económica; 1996. p. 73–74.
35. González-Cabanach R, Fernández-Cervantes R, González-Doniz L, Freire-Rodríguez C. Estresores académicos percibidos por estudiantes

universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010;32(4):151–158. Disponible en: <https://www.elsevier.es>

36. D’Arcangelo M, Erausquin C. Modelos mentales e inclusión educativa: el valor del trabajo relacional y la reflexión sobre la práctica. En: *Memorias del VIII Congreso de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*; 2016. p. 369–370
37. Martínez M, Gómez J. Formalización del concepto de afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la salud. *Ene*. 2017;11(3):744. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2017000300011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011)
38. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicol Caribe*. 2013;30(1):123–145. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2013000100007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007)
39. Viñas F, González-Carrasco M, García Y, Malo S, Casas F. Estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en adolescentes. *Anal Psicol*. 2015;31(1):226–233. doi:10.6018/analesps.31.1.163681
40. Ministerio de Salud. Resolución Ministerial N.º 753-2021-MINSA [Internet]. Lima: MINSA; 2021. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/1963209-753-2021-minsa>

41. Ceroni M. Investigación básica, aplicada o solo investigación. Rev Soc Quím Perú. 2010;76(1):5–6. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe>
42. Bustamante G, Mendoza C. Estudios de correlación. Rev Act Clin Med. 2013. Disponible en: <http://revistasbolivianas.umsa.bo>
43. Hernández R. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014. Disponible en: <https://apiperiodico.jalisco.gob.mx>
44. Guzmán-Castillo A, Bustos C, Zavala W, Castillo-Navarrete JL. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. Ter Psicol. 2022;40(2):197–211. Disponible en: <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/472>
45. Chong J, Sáenz M. Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en el personal de emergencia de un hospital de Lima Sur, 2023 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad César Vallejo; 2025.

## **ANEXOS**

### ANEXO N° 1: Operacionalización de Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Tipo de Variable	Escala	Indicador	Unidad de medida	Instrumento /fuente
<b>ESTRÉS ACÁDEMICO</b>	El estrés académico es un proceso psicológico adaptativo que se genera cuando el estudiante percibe que las demandas del entorno educativo superan sus recursos personales para afrontarlas (25)	Inventario SISCO del Estrés Académico, el cual evalúa la percepción del estudiante frente a situaciones estresantes del contexto académico.	Cualitativa	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Presión laboral o académica</li> <li>-Problemas familiares</li> <li>-Problemas interpersonales</li> <li>-Preocupaciones económicas</li> <li>-Cambios importantes en la vida</li> <li>-Problemas de salud</li> <li>-Falta de control sobre situaciones</li>   <li>-Síntomas emocionales</li> <li>-Síntomas físicos</li> <li>-Síntomas conductuales</li> <li>-Síntomas cognitivos</li>   <li>-Búsqueda de apoyo social</li> <li>-Solución de problemas</li> <li>-Técnicas de relajación</li> <li>-Reestructuración cognitiva</li>   <li>-Evitar el problema</li> <li>-Uso de sustancias</li> <li>-Autocrítica o culpa</li> <li>-Negación</li> </ul>	Alto  Medio  Bajo	Cuestionario

<p><b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b></p>	<p>Las estrategias de afrontamiento son el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que realizan las personas para manejar, reducir o tolerar las demandas internas o externas (30)</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento o serán evaluadas mediante el cuestionario Brief COPE, el cual mide la frecuencia con la que los estudiantes emplean diferentes formas de afrontamiento o ante situaciones de estrés</p>	<p>Cualitativa</p>	<p>Ordinal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afrontamiento activo.</li> <li>- Planificación.</li>   <li>- Búsqueda de apoyo social.</li> <li>- Reestructuración cognitiva.</li> <li>- Aceptación.</li> <li>- Expresión emocional</li>   <li>- Desconexión.</li> <li>- Distracción.</li> <li>- Uso de sustancias.</li> </ul>	<p>Alto Medio Bajo</p>	<p>Cuestionario</p>
--	--	--	--------------------	----------------	---	--------------------------------	---------------------

## ANEXO N° 2. Instrumentos

### INVENTARIO SISCO

Marcar la respuesta que considera correcta con una x. N: nunca.

- RV: raras veces.
- AV: a veces.
- CS: casi siempre.
- S: siempre.

DIMENSION: ESTRESORES					
PREGUNTA	N	RV	AV	CS	S
1. La competencia con los compañeros del grupo.					
2. Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.					
3. Sobrecarga de tareas y trabajos.					
4. La personalidad y el carácter del profesor					
5. Las evaluaciones de los profesores.					
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
7. No entender los temas que se abordan en la clase.					
8. Participación en clase.					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

10. Otra: ..... (Especifique)					
----------------------------------	--	--	--	--	--

<b>DIMENSION: SINTOMAS O REACCIONES FISICAS</b>					
11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
12. Fatiga crónica.					
13. Dolores de cabeza o migrañas.					
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
17. Inquietud.					
18. Sentimientos de depresión y tristeza					
19. Ansiedad.					
20. Problemas de concentración.					
21. Sensación de tener la mente vacía.					
22. Problemas de memoria.					

23. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
24. Conflictos o tendencias para polemizar o discutir.					
25. Aislamiento de los demás.					
26. Desgano para realizar las tareas escolares					
27. Absentismo de las clases.					
28. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
29. Otra..... (Especifique)					
<b>DIMENSION: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>					
30. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
31. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
32. Tomar la situación con sentido del humor.					
33. Elogios a si mismo.					
34. Distracción evasiva.					
35. La religiosidad (oraciones o asistencias a misa)					

36. Búsqueda de información sobre la situación.					
37. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
38. Otra..... (Especifique)					

## CUESTIONARIO

### BRIEF COPE 28

Marcar la respuesta que considera correcta con una x.

- N: nunca
- AV: a veces
- U: usualmente
- S: siempre

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>U</b>	<b>S</b>
1. Concentro todos mis esfuerzos a afrontar los desafíos durante mis estudios.				
2. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje				
3. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado.				
4. Trato de ver el lado positivo de la situación en la que estoy.				
5. Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado.				
6. Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor				
7. Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
8. Me río de la situación que me produce estrés académico.				

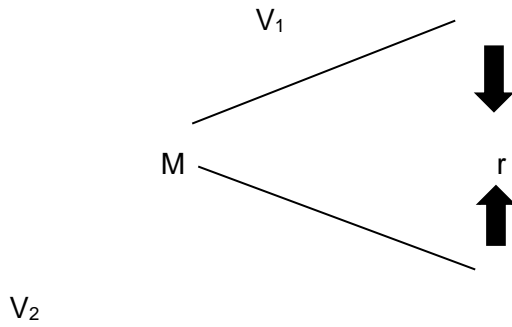
9. Renuncio para intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
10. Rezo o medito.				
11. Me digo a mí mismo esto no es real				
12. Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
13. Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
14. Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
15. Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
16. Busco el lado positivo de lo que está sucediendo				
17. Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés				
18. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado.				
19. Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
20. Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				

21. Me critico a mí mismo				
22. Hago bromas para salir del estrés académico.				
23. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado.				
24. Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				

### ANEXO N° 3: Diseño muestral

El diseño fue descriptivo correlacional, porque pretendió establecer la relación entre las variables de estudio.

Esquema del diseño:



Donde

M: Estudiantes de enfermería

V<sub>1</sub>: Estrés académico

V<sub>2</sub>: Afrontamiento

r: Relación

#### ANEXO N° 4: Confiabilidad del instrumento

##### Instrumento N° 1:

Reportado por el autor (Guzmán, 2022), SISCO de estrés académico

	Número de ítems	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
General	38	0,80	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.

**Instrumento N° 2:**

Brief Cope reportado por el autor Chong y Sáenz (2023)

	<b>Número de ítems</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Confiabilidad</b>
General	24	0,89	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 N° 5: Baremación del instrumento

- INVENTARIO SISCO
- Valoración general:

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	0 – 35
Inadecuado	36 - 70

- Por dimensiones:

Estresores

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	1 – 10
Inadecuado	11 - 20

Sintomatología

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	0 – 13
Inadecuado	14 - 25

### Afrontamiento

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	0 – 13
Inadecuado	14 - 25

### BRIEF COPE

- Valoración general:

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Afrontamiento adecuado	0 – 35
Afrontamiento Inadecuado	36 - 70

- Por dimensiones:

#### Centrado en el problema

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	1 – 10
Inadecuado	11 - 20

#### Centrado en la emoción

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	1 – 10
Inadecuado	11 - 20

Centrado en la evitación

<b>CATEGORIA</b>	<b>PUNTAJE</b>
Adecuado	1 – 10
Inadecuado	11 - 20

## **ANEXO N° 6: Consentimiento Informado**

Estimado (a) estudiante de enfermería me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, CHORRILLOS 2025”**

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 participar de manera libre y voluntaria.

### **Propósito del estudio:**

El estudio de investigación es describir y evidenciar las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2025.

### **Riesgos**

El estudio de investigación trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por lo tanto, se considera que el estudio no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por tanto, se considera que el estudio no se representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla a (Milagros Pachamango Torres ,970742141, [milagros.pachamango@upsjb.edu.pe](mailto:milagros.pachamango@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 Dr. Luis Alberto Barboza Zelada (presidente del CIEI) a su correo institucional: [luis.barboza@upsjb.edu.pe](mailto:luis.barboza@upsjb.edu.pe).

**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 confidencialidad.

Por lo tanto, yo \_\_\_\_\_ manifiesto 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 Apellido del investigador

\_\_\_\_\_  
Firma

## ANEXO N° 7: Matriz de Consistencia

TÍTULO: Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería en la Universidad Privada San Juan Bautista – Chorrillos 2026

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES, DIMENSION E INDICADORES	Diseño metodológico	Población y Muestra	Técnicas e Instrumentos
<p><b>PG:</b> ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?</p>	<p><b>OG:</b> Determinar la relación entre el estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de La Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p>	<p><b>HG:</b> Existe una relación positiva significativa entre el estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p>	<p><b>Variable Independiente:</b> <b>Estrés</b></p> <p><b>Dimensión:</b> - Estrategias Adaptativas  - Estrategias desadaptativas</p>	<p><b>- Nivel:</b> Estudio de tipo aplicado. <b>Tipo de Investigación:</b> Se realizará un estudio correlacional, descriptivo, cuantitativo, de corte transversal</p>	<p><b>Población:</b> 60 estudiantes</p> <p><b>Criterios de Inclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo.</li> <li>- Estudiantes pertenecientes a la sede Chorrillos.</li> <li>- Estudiantes que deseen responder de</li> </ul>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <p><b>Instrumento 1:</b> <b>SISCO</b> (Guzmán<sup>44</sup>, 2022)</p> <p><b>Instrumento 2:</b> Brief cope (Chong y Sáenz<sup>45</sup>, 2023)</p>

<p><b>PE 1:</b> ¿Cuál es la relación entre los estresores y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?</p> <p><b>PE 2:</b> ¿Cuál es la relación entre los síntomas y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?</p>	<p><b>OE1:</b> Identificar la relación entre los estresores y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p> <p><b>OE 2:</b> Identificar la relación entre los síntomas y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p>	<p><b>HO:</b> No existe una relación positiva significativa entre el estrés académico y afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p> <p><b>HE1:</b> Existe una relación positiva entre los estresores y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p>	<p><b>Variable Dependiente:</b> <b>Estrategias de afrontamiento</b></p> <p><b>Dimensión:</b> - Centrados en el problema  - Centrado en la emoción  - Centrado en la evitación del problema</p>		<p>manera voluntaria al cuestionario y firmen el consentimiento informado.</p> <p><b>Criterios de exclusión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo.</li> <li>- Estudiantes pertenecientes a la sede Chorrillos.</li> <li>- Estudiantes que deseen responder de manera voluntaria al cuestionario y firmen el consentimiento informado.</li> </ul>	
---	--	---	--	--	---	--

<p><b>PE 3:</b> ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026?</p>	<p><b>OE 3:</b> Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p>	<p><b>HE2:</b> Existe una relación positiva entre los síntomas y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p> <p><b>HE3:</b> Existe una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el afrontamiento en los estudiantes de 8<sup>vo</sup> y 9<sup>no</sup> ciclo de la escuela de Enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chorrillos 2026.</p>			<p><b>Muestreo:</b> Censal <b>N=</b> N/A <b>Tamaño de muestra:</b> (N/A)</p>	
--	---	---	--	--	--	--

Leyenda: PG=problema general; PE=problema específico; OG=objetivo general; OE=objetivo específico; HG=hipótesis general; HE=hipótesis específica