

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA



**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE
LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA AÑO 2022**

TESIS

PRESENTADO POR BACHILLER

RIVERA PAREDES DELIA ALICIA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

MÉDICO CIRUJANO

LIMA – PERÚ

2023

ASESOR

Mg. César Hernán Saravia Paz Soldán

AGRADECIMIENTO

A todos mis maestros que compartieron sus enseñanzas no solo académicas sino de vida.

DEDICATORIA

A mis padres, hermanos y tíos queridos que me brindaron su apoyo en los momentos más oportunos.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista, Lima 2022.

Material y Métodos: Estudio Observacional, cuantitativo, prospectivo, transversal y de nivel descriptivo. La muestra estuvo conformada por 154 estudiantes de primer ciclo. Siendo el instrumento utilizado el Inventario SISCO SV-21, la cual se aplicó de manera virtual y confidencial.

Resultados: El nivel de estrés académico predominó el nivel severo con 53,2% (n= 82), seguido del nivel moderado con 46,8% (n=72). Según la dimensión de estresores predominó La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días (40.9%); en la dimensión de síntomas predominó “Problemas de concentración” con 39.6%. y en la dimensión de estrategias de Afrontamiento “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con 53.9%. Según genero el sexo femenino indico mayor estrés en un nivel severo con 47.41 %(n= 73) y en los varones indico mayor estrés moderado con 24.03% (n= 37).

Conclusión: El nivel de estrés en los estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la Universidad Privada San Juan bautista predominante fue el nivel severo, seguido del nivel moderado.

Palabras claves: Estrés, nivel, estudiantes. Inventario SISCO SV.

ABSTRACT

Objective: To determine the level of academic stress in first cycle students of human medicine at the San Juan Bautista Private University, Lima 2022.

Material and Methods: Observational, quantitative, prospective, cross-sectional and descriptive study. The sample consisted of 154 first cycle students. Being the instrument used the SISCO SV-21 Inventory, which was applied virtually and confidentially.

Results: The level of academic stress prevailed the severe level with 53.2% (n= 82), followed by the moderate level with 46.8% (n=72). According to the dimension of stressors, the overload of homework and school work that I have to do every day (40.9%) predominated; in the dimension of symptoms, "Concentration problems" predominated with 39.6%. and in the coping strategies dimension "Focus on resolving the situation that worries me" with 53.9%. According to gender, the female sex indicated greater stress at a severe level with 47.41% (n= 73) and in males indicated greater moderate stress with 24.03% (n= 37)

Conclusion: The level of stress in the students of the first cycle of human medicine at the Universidad Private San Juan Bautista was predominantly the severe level, followed by the moderate level.

Keywords: Stress, level, students. Inventory SISCO SV.

INTRODUCCIÓN

Las carreras de ciencias médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés.

Los estudios de Medicina Humana se caracterizan por una constante y creciente exigencia académica que reclaman del estudiante esfuerzos de adaptación. A ello se agrega la necesidad de una preparación óptima, fundamental para el futuro profesional. Esta transición durante la universidad puede resultar estresante no solo en el primer año de la carrera, ya que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos, sobre todo al realizar las prácticas pre profesionales, en las que el alumno de Medicina se inserta en la problemática de un paciente con atención hospitalaria y comunitaria y sus limitaciones de conocimientos, así como al enfrentarse a las presiones directas e indirectas de los mismos compañeros asociadas a la competitividad.

El estudio consta de 5 capítulos; el primer capítulo aborda el planteamiento del problema, así como la formulación del problema, planteándose los objetivos tanto generales como específicos y el propósito de la investigación.

El segundo capítulo lo constituye el marco teórico con los antecedentes internacionales y nacionales. Definiéndose las bases teóricas y la variable a medir.

En el tercer capítulo se explica la metodología de investigación, así como el diseño, la población y muestra, recolección de datos.

En el capítulo cuatro, se tendrán los resultados mediante tablas y gráficos; en la cual se detallan para luego llegar a la discusión comparando los hallazgos obtenidos con los resultados de otros estudios de investigación.

Siendo el quinto el último capítulo en la cual se muestran las conclusiones y las recomendaciones.

El presente estudio está orientado a determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.

ÍNDICE

CARÁTULA	I
ASESOR	II
AGRADECIMIENTO	III
DEDICATORIA	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
INTRODUCCIÓN	VII
ÍNDICE	IX
INFORME ANTIPLAGIO	XI
LISTA DE TABLAS	XIII
LISTA DE GRÁFICOS	XIV
LISTA DE ANEXOS	XV
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1 Planteamiento del Problema	1
1.2 Formulación del problema	2
1.2.1 Problema General	2
1.2.2 Problema Especifico	2
1.3 Justificación	3
1.4 Delimitación del área de estudio	4
1.5 Limitaciones de la investigación	4
1.6 Objetivos	4
1.6.1 Objetivo General	4
1.6.2 Objetivo especifico	5
1.7 Propósito	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes bibliográficos	6
2.2 Bases teóricas	19
2.3 Marco Conceptual	28
2.4 Hipótesis	29
2.4.1 Hipótesis General	29
2.5 Variables	30

2.6 Definición de conceptos operacionales	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	33
3.1 Diseño Metodológico	33
3.1.1 Tipo de Investigación	33
3.1.2 Nivel de Investigación	33
3.2 Población y muestra	33
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.4 Diseño de recolección de datos	34
3.5 Procesamiento y análisis de datos	35
3.6 Aspectos éticos	36
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	37
4.1 Resultados	37
4.2 Discusión	42
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
5.1 Conclusiones	44
5.2 Recomendaciones	45
BIBLIOGRAFÍA	46
ANEXOS	

INFORME ANTIPLAGIO



Document Information

Analyzed document	RIVERA PAREDES DELIA ALICIA -TESIS_numerado.docx (D152422496)
Submitted	2022-12-07 04:06:00
Submitted by	
Submitter email	cesar.saravia@upsjb.edu.pe
Similarity	6%
Analysis address	saravia.cesar.upsjb@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad Privada San Juan Bautista / tesis JESSICA SALDAÑA final.docx Document tesis JESSICA SALDAÑA final.docx (D140681560) Submitted by: LUIS LLANCO@UPSJB.EDU.PE Receiver: luis.llanco.upsjb@analysis.orkund.com	3
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / rendimiento y estres INVESTIGACION II SEMANA 6.docx Document rendimiento y estres INVESTIGACION II SEMANA 6.docx (D136504724) Submitted by: rina.bustamante@upsjb.edu.pe Receiver: rina.bustamante.upsjb@analysis.orkund.com	1
W	URL: https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/ Fetched: 2021-07-21 16:46:13	2
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / TUTIN PI FINAL3 TORRES F.docx Document TUTIN PI FINAL3 TORRES F.docx (D143111100) Submitted by: LUIS BARBOZA@UPSJB.EDU.PE Receiver: luis.barboza.upsjb@analysis.orkund.com	1
W	URL: https://library.co/document/y4en835q-estres-academico-estudiantes-universidad-privada-naciona... Fetched: 2022-05-19 02:51:47	2
W	URL: https://bit.ly/2OpEczf Fetched: 2022-12-07 04:07:00	8
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / PROYECTO DE INVESTIGACION - SANCHEZ INCA ASTRHYD WENDY KATHERINE.pdf Document PROYECTO DE INVESTIGACION - SANCHEZ INCA ASTRHYD WENDY KATHERINE.pdf (D109874081) Submitted by: JOSEL.CORDOVA@UPSJB.EDU.PE	1



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

ACREDITADA INTERNACIONALMENTE

INFORME DE PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS

NOMBRE DEL ESTUDIANTE/ PROFESOR/INVESTIGADOR:

RIVERA PAREDES DELIA ALICIA

TIPO DE PRODUCTO CIENTÍFICO:

- MONOGRAFÍA ()
- REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA ()
- PROYECTO DE INVESTIGACIÓN ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- PROYECTO DE TESIS ()
- TESIS (X)
- OTROS ()

INFORME DE COINCIDENCIAS. (SEGÚN PLATAFORMA URKUND): 6 %

.....

.....

.....

.....

COINCIDENCIA: 6 %

Conformidad Investigador:

Conformidad Asesor

CÉSAR H. SARAVIA PAZ SOLDÁN
DNI N° 20818720

Nombre: Rivera Paredes, Delia Alicia
DNI: 07501412

Saravia Paz Soldán, César Hernán

Huella:



MEH-FR-80

V.1

11/04/2017

LISTA DE TABLAS

TABLA N°1 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO – UPSJB	37
TABLA N°2 ESTRESORES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO – UPSJB	38
TABLA N°3 SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO – UPSJB	39
TABLA N°4 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO – UPSJB	40
TABLA N°5 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GÉNERO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO – UPSJB	41

LISTA DE GRÁFICOS

FIGURA N° 1 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO- UPSJB	37
FIGURA N° 2 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GÉNERO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE PRIMER CICLO - UPSJB	41

LISTA DE ANEXOS

ANEXO N°1: CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	53
ANEXO N°2: MATRIZ DE CONSISTENCIA	55
ANEXO N°3: CONSENTIMIENTO INFORMADO	58
ANEXO N°4: ASENTIMIENTO INFORMADO	61
ANEXO N°5: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS SISCO SV-21	63
ANEXO N°6: INFORME DE COMITÉ DE ÉTICA	65

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés académico como reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos.

El estrés académico es un tema importante que preocupa tanto a la familia como a los docentes.

A nivel internacional, existen diversas investigaciones que han estudiado la presencia del estrés académico en las universidades y sus manifestaciones. La mayoría de estos estudios alerta una alta prevalencia de estrés y señalan que se presenta una mayor proporción de niveles de estrés académico entre medio a medianamente alto. ^(3, 6, 7, 8,9)

Los estudios realizados en Latinoamérica evidencian que las situaciones que generan mayor estrés a los estudiantes suelen ser las relacionadas con aspectos individuales e interpersonales dentro del entorno educativo entre ellas se suelen señalar la sobrecarga académica, las evaluaciones de los profesores y la personalidad del docente. Respecto a las reacciones o síntomas de estrés, se encontró que las reacciones psicológicas son las más reportadas en comparación con los síntomas físicos y comportamentales, aludiendo principalmente a los síntomas de ansiedad, preocupación constante e inquietud. Por otro lado, en relación a las estrategias de afrontamiento más utilizadas (entre las evaluadas por el SISCO), la habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de tareas resultaron con mayor prevalencia. ^(5,9, 10, 20,22)

Las investigaciones que se realizaron en estudiantes universitarios peruanos coinciden con los hallazgos encontrados en la región. Específicamente, los estudiantes reportan, mayormente, niveles entre medios y medianamente altos

de estrés académico y, también, la sobrecarga académica y las evaluaciones de los profesores. Como principales estresores.

Conocer el nivel de estrés académico, asimismo los principales estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que podrían tener los estudiantes de medicina de primer ciclo. Es importante por lo cual se plantea realizar este trabajo de investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de estrés en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Cuáles son los principales estresores de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2?

¿Cuáles son los principales síntomas de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2?

¿Cuál es el nivel de estrés académico según género en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2?

1.3 Justificación

Justificación teórica

La entrada a la universidad es un inicio a un entorno desconocido implicando retos y ciertas situaciones que pueden ser problemáticas para los nuevos estudiantes.

Por lo cual la detección oportuna de estrés académico en estudiantes universitarios, es prioritario para afrontarlas con éxito, mediante un manejo adecuado para aminorar y permitir a la institución universitaria conocer el proceso de adaptación que emplean los estudiantes de primer ciclo para así ayudarlos a enfrentar las situaciones estresantes y difíciles relacionadas con sus responsabilidades académicas.

Justificación metodológica

El inventario SISCO SV-21, es un instrumento de auto aplicación, basado en cómo una persona se observa a sí misma, estableciendo los niveles de estrés que puede sufrir un sujeto, así como los principales eventos del entorno académico que se identifiquen como estresantes, sus síntomas, y las estrategias de afrontamiento para sobrellevarlos.

Justificación social

El trabajo de investigación permitirá conocer el nivel de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana. Por lo cual se utilizará el inventario SISCO SV-21 para así conocer también los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Justificación personal y profesional

El trabajo de investigación servirá para conocer la presencia de estrés académico e identificar los eventos en el entorno del estudiante como son los estresores, síntomas y las estrategias con los que afrontan el estrés académico.

1.4 Delimitación del área de estudio

Delimitación temporal: El presente estudio tuvo una duración de 4 meses, iniciando en julio del 2022 hasta noviembre de 2022.

Delimitación espacial: La investigación se desarrolló por modalidad virtual en la universidad privada San Juan Bautista.

Delimitación social: La población fueron los estudiantes de primer ciclo de medicina humana 2022.-2

Delimitación conceptual: El trabajo de investigación fue sobre estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la universidad privada San Juan Bautista.

1.5 Limitaciones de la investigación

Económico – Financieras

Al ser un estudio en la cual se hará una encuesta virtual no requirió de montos económicos elevados.

Disponibilidad de tiempo

El estudio al ser de modo virtual no requirió tiempo muy extenso para la recolección de los datos.

Acceso institucional

El investigador por ser egresado de la misma universidad en estudio, no tuvo dificultades en acceder a ejecutar la investigación.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Determinar el nivel de estrés en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada san juan Bautista 2022-2

1.6.2 Objetivo específico

- Identificar los principales estresores de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2
- Identificar los principales síntomas de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2
- Identificar las estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2
- Comparar el nivel de estrés académico según género en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022-2

1.7 Propósito

El motivo de la investigación fue conocer los niveles de estrés en los estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista. Así también conocer los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que presenten durante el primer ciclo.

A la vez de dar información a la universidad y ser un aporte para afrontar con estrategias los diferentes problemas que conllevarían en su futuro académico.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes bibliográficos

Antecedentes Internacionales

Marco A, Villarrasa I, Monfort G. (España, 2022). En la investigación “*Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española*”. Teniendo como objetivo analizar los niveles de estrés académico de una muestra de 351 estudiantes universitarios a los que se les facilitó el Inventario SISCO de estrés académico que fue adaptado al contexto de la crisis por la pandemia. Los resultados mostraron diferencias significativas entre los niveles de estrés y variables relacionadas entre hombres y mujeres, siendo las estudiantes las que mostraron mayores niveles de estrés ($t(260.077) = -4.801$, $p \leq 0.01$, $r = 0.29$). Hallándose también diferencias en la elección de las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres. En conclusión, el presente trabajo mostró diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios dependiendo de su género.

(3)

Moreno E. Naranjo T, Poveda S, Izurieta D. (Ecuador, 2022). En el estudio “*Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19*”. El objetivo es identificar la incidencia de COVID-19 en la manifestación de estrés académico en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio descriptivo transversal en 359 estudiantes de universidades ecuatorianas, utilizando una ficha sociodemográfica y el inventario SISCO de estrés académico. Predominando el sexo femenino y el grupo de edad de 18 a 20 años de varias universidades de Ecuador. El 66.01% reportaron estrés académico, el estresor más frecuente fue la sobrecarga de tareas ($x = 4,08$); el síntoma más preponderante fue problemas de concentración ($x = 3,55$) y la estrategia más

usada fue escuchar música o distraerse viendo televisión ($x=4,00$). En conclusión, un alto porcentaje de universitarios presentaron estrés académico, identificándose una relación con la pandemia en la población. (4)

Martinez J, Ortiz Y, Bermúdez L. (Cuba, 2022). En el estudio *“Estrés académico en estudiantes del segundo año de medicina”*. El objetivo del estudio fue describir el perfil del estrés académico. Metodológicamente es un estudio, descriptivo, observacional y transversal. Se aplicó el cuestionario SISCO SV-21 en 71 estudiantes. Dando como resultado que el mayor promedio de estrés académico fueron las mujeres y predominó el estresor, “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares; síntoma “El desgano para realizar labores escolares y en estrategias “El desgano para realizar las labores escolares””. En conclusión, se describió el perfil del estrés académico. (5)

Avalos M, Trujillo F. (México, 2021) En su estudio *“Variables con el estrés Académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19”*. Se compararon los estresores académicos, la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios de acuerdo al sexo, el campo disciplinar y la disponibilidad tecnológica en tiempos de confinamiento por COVID 19 en la implementación de la enseñanza remota de emergencia. Mediante un estudio cuantitativo, transversal y comparativo, participaron 765 estudiantes universitarios, respondieron la Escala de Estresores Académicos, el Inventario de Estrés Académico SISCO, la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico, y una ficha de datos demográficos y de disponibilidad tecnológica. Se realizó prueba t para muestras independientes, prueba ANOVA y estadísticos descriptivos. El 65.9% de los participantes presentó nivel moderado de estrés. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de estrés, el sexo ($t=7.51$, $p=.00$) y el campo disciplinar ($F=3.44$, $p=.00$), y diferencias significativas entre los dispositivos disponibles y los estresores ($F=3.39$,

$p=.03$). En conclusión, el estrés académico es un fenómeno complejo presente en población universitaria que debe abordarse desde las convencionalidades sociales, los campos disciplinares de las carreras universitarias y los estilos de afrontamiento delineados por la emergencia sanitaria. ⁽⁶⁾

Soto Ma, Franco L, López L, Medina H, Flores F. (México, 2021). En el estudio “*Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico- deportivo*”. El objetivo fue analizar el estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica del ejercicio físico o deporte, pertenece a un estudio descriptivo transversal y comparativo; participando 102estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Chihuahua, utilizando el inventario de estrés académico. Resultando que los estudiantes que no realizan ejercicio físico o deporte presentan significativamente mayores reacciones de estrés [$F(1,100) = 4.767$, $p<.031$]; las mujeres presentan significativamente mayor estrés académico, específicamente en situaciones inquietantes [$F(1,100) = 4.818$, $p<.030$]. En conclusión, el estrés existe entre los estudiantes universitarios, sobre todo en aquellos estudiantes que no realizan actividad física o deporte. ⁽⁷⁾

Jurado L, Montero C, Carlosama D, Tabares Y. (2021). En el estudio “*Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática*”. Tuvo como objetivo analizar los avances disponibles en la literatura científica sobre el estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica entre los años 2010 a 2020. Analizando 75 artículos de bases de datos Dialnet, SciELO, BVS y EBSCO host, utilizando la metodología PRISMA-P. Resultando en que predominan los estudios orientados a la caracterización del fenómeno y su análisis con variables de tipo psicológico y académico, principalmente. Por último, se destaca el uso de la conceptualización de Barraza y su modelo explicativo para la comprensión del EA. ⁽⁸⁾

Paredes W, Chasi K. (Ecuador, 2020). En el estudio “*Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar*”. Objetivo principal Estudiar y describir el

nivel de estrés en diferentes facetas de la vida estudiantil. Con un enfoque cuali- cuantitativo, descriptivo. Con una muestra de 187 estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, Ecuador. Siendo evaluados con el test SISCO. Resultando con altos niveles de estrés ante un agente estresor con un 88.8%. En conclusión, el ambiente académico provoca estrés sobre todo en estudiantes de salud debido a características estresantes en pruebas, exámenes, limitación de tiempo y actitud de docentes con poca empatía y métodos tradicionales. ⁽⁹⁾

Silva M; López J; Meza M. (México, 2020) en su estudio “*Estrés académico en estudiantes universitarios*”. Su objetivo primordial fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional con una muestra de 225 estudiantes. Utilizando el inventario SISCO, la cual permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y posgrado. El procesamiento de los datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS v. 22. Presentando un nivel de estrés moderado con un 86.3%, también determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ($p = .298$) y reportando asociación significativa con el programa de estudios ($p = .005$). ⁽¹⁰⁾

Restrepo J, Sánchez O, Castañeda T. (Colombia, 2020). En el estudio “*Estrés académico en estudiantes universitarios*”. Teniendo como objetivo analizar el estrés académico en estudiantes universitarios. Siendo una investigación de enfoque cuantitativo, transversal y descriptivo contando con una muestra de 450 estudiantes de tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá, aplicando el Inventario de estrés académico SISCO. Resultando la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con un alto porcentaje en estresores, así como inquietud, somnolencia o mayor necesidad de dormir y aumento o reducción de del consumo de alimentos tuvieron un alto porcentaje en Síntomas o reacciones, en estrategias de afrontamiento fue el de habilidad asertiva con un alto porcentaje. En conclusión, estas reacciones perjudicarán la capacidad intelectual y también el desempeño académico de los estudiantes estudiados. ⁽¹¹⁾

Ángel J, Muentes A, Choez J, Valero N. (Ecuador, 2020). En el estudio

“Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de salud”. Objetivo principal identificar a los estudiantes que presenten algún síntoma causado por el estrés en la facultad de ciencias de la salud en Manabí, Ecuador. De diseño descriptivo de tipo analítico y de corte transversal. Con una muestra de 50 estudiantes con cuestionario de 5 preguntas con diferentes ítems. Dando como resultado que casi siempre el trabajo que pide el profesor con más frecuencia inquieta a los estudiantes, y ante las reacciones físicas rara vez se rascan, morderse las uñas o friters, en las reacciones psicológicas algunos tienen problemas de concentración y en las reacciones corporales algunas veces tienen conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Finalmente, con mayor prevalencia buscan resolver lo que le causa nerviosismo. En conclusión, los estudiantes con frecuencia presentan estrés con los tipos de trabajo que el profesor les deja de tarea. (12)

Cobiellas L, Anazco A, Góngora O. (Cuba, 2020). En el estudio *“Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina”*. El objetivo principal fue determinar los niveles de estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. El estudio fue de corte transversal, conformado por 732 estudiantes de primer año de medicina de la Facultad de ciencias Médicas “Mariana Grajales Cuello” Habana, seleccionados por un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple aplicada una encuesta electrónica. Obteniendo como resultado el 75.73% de los estudiantes estaba entre 19 y 29 años, y 153 eran de sexo femenino. El 63.11% presentó un nivel de estrés excesivo, un estrés patológico en 56.8%, presentaron depresión en nivel medio en 54.85%. En conclusión, los niveles de estrés y depresión mental estuvieron relacionados en su aparición. (13)

Otero G. et al. (Colombia, 2020). En el estudio *“Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de una Universidad del Departamento de Sucre”*. Teniendo como objetivo principal comparar el nivel de estrés en los estudiantes de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud sometidos a evaluación oral y escrita. Se evaluó con el Inventario SISCO antes y después de un examen oral y escrito. Teniendo

como resultado la presencia de estrés académico cuando son sometidos a evaluación oral o escrita indistintamente, siendo el estresor de sobrecarga de tareas y trabajos escolares el de mayor impacto. Los síntomas más frecuentes fueron somnolencia, ansiedad, angustia. Como estrategia de afrontamiento se encontró mayor tendencia a practicar la religiosidad. En conclusión, las evaluaciones son una fuente importante de estrés académico por lo cual se recomienda implementar un plan para reducirlos.

(14)

Mendieta P, Cairo P, Cairo N. (Cuba, 2020). En el estudio *Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico 'Fernández Chardiet'*. Como objetivo principal escaracterizar el estrés académico y los estilos de afrontamientos más frecuentes de los estudiantes con bajo rendimiento académico. Fue un estudio experimental, descriptivo y transversal, con una muestra de 50 estudiantes que cumplían los requisitos de exclusión e inclusión se aplicó el inventario de estrés académico. Resultando que la gran mayoría de estudiantes fueron medianamente vulnerables al estrés y como principal estresor fue la sobrecarga académica. En conclusión, los estudiantes de medicina son vulnerables al estrés académico y el evento estresor es la sobrecarga académica y el estilo de afrontamiento centrado en la solución del problema. Para contribuir a minimizar el estrés académico las clases deben ser dinámicas, motivadoras, utilizar métodos y recursos nemotécnicos. (15)

García H. et al. (México, 2019). El estudio *"Estrés universitario en estudiantes de medicina humana de la Universidad de Quintana Roo"*. El objetivo fue identificar los niveles de estrés y causas principales de estrés y las estrategias anti estrés en los alumnos de medicina de Quintana Roo. De estudio transversal descriptivo, analítico, con una muestra de 71 alumnos, utilizando el inventario SISCO de estrés académico. Teniendo como resultado un rango de 77.3% y 78.62% en el nivel de estrés de la población, manifestándose más en mujeres con 56.33%. Siendo las causas el tiempo limitado para realizar el trabajo, asimismo la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los profesores. En conclusión, los niveles altos de estrés

desarrollan manifestaciones significativas en el estudiante, propiciando el inicio a alguna adicción, deserción escolar o pensamientos suicidas. ⁽¹⁶⁾

Conchado J, et al. (Ecuador, 2019) En el trabajo de investigación "*Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina*". Teniendo como objetivo evaluar la existencia de asociación entre niveles de estrés académico y los resultados de los docentes en estudiantes del Segundo ciclo de medicina de la Universidad Católica de Cuenca-Sede Azogues. Fue un estudio transversal con 72 estudiantes de ambos géneros, aplicando el Inventario SISCO para determinar niveles de estrés. El rendimiento docente normal o bajo se estableció por el promedio final de puntos de la asignatura. Las asociaciones y diferencias se determinan por medio del test de proporciones. Como resultado se obtuvo que no existieron diferencias entre géneros en el rendimiento docente ni por nivel de estrés, los niveles de estrés se asociaron significativamente al rendimiento docente. En conclusión, los estudiantes presentaron altos niveles de estrés académico que evidencia una influencia negativa en su rendimiento docente. ⁽¹⁷⁾

Rodríguez M, Sanmiguel M, Muñoz A, Rodríguez C. (México, 2018) El estudio "*El estrés en estudiantes de medicina inicio y final de su formación académica*". Teniendo como objetivo principal identificar y hacer una comparación del estrés estudiantil entre alumnos de primer y quinto de una Facultad de Medicina, el instrumento que utilizaron fue la EUBE (Escala unidimensional de estrés estudiantil), que determina indicadores comportamentales y actitudinales aplicados en 140 estudiantes. Resultando que la presencia de grado de estrés es mayor en los alumnos al final de la Carrera. En conclusión, se debe considerar estrategias para detectar estrés en los estudiantes de primer año para que tengan un buen proceso de formación profesional como parte de plan de vida. ⁽¹⁸⁾

Zarate Depraet, N. et al (México, 2018), en el trabajo de investigación "*Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*". Analizaron los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico. El tipo de estudio fue cuantitativo, correlacional, transversal, con una muestra seleccionada aleatoriamente, constituido por 741 estudiantes de primer

año en medicina general. Aplicando el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Encontrándose relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico. En conclusión, al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario a través de hábitos de estudio, el estudiantede medicina de primer año se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. El 36,82% tienen hábitos de estudio y a un 81,04% les genera estrés el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien lostemas analizados en clase. ⁽¹⁹⁾

Álvarez L, Gallegos R, Herrera P. (Ecuador, 2018). En el estudio “*Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior*”. El objetivo de la investigación fue identificar el nivel de estrés académico al que están expuestos los estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas de una entidadde educación superior pública de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. El diseño de este trabajo de investigación fue no experimental, transversal, con una muestra de 210 estudiantes. La herramienta que se utilizó fue el Inventario deEstrés Académico SISCO. El instrumento obtuvo un alto nivel de confiabilidadcon un puntaje de 0.894 según Alfa de Cronbach. En conclusión, se mostró un nivel medio de estrés académico, teniendo a la sobrecarga de tareas, comoel mayor desencadenante de reacciones a nivel psicológico. ⁽²⁰⁾

Gonzales R, Souto A. (España, 2018). En el estudio “*Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios*”. El objetivo del estudio es analizar la variabilidad de las respuestas psicofisiológicas de estrés en función del perfil de afrontamiento activo que presente el estudianteuniversitario. Participando 1,195 estudiantes, se administró la escala de afrontamiento de estresores (ACEA) y la escala de respuesta de estrés (RCEA) del cuestionario de estrés académico. Como resultado ante los cuatrogrupos que se formaron. Dos de ellos mostraron un alto grado de

afrontamiento activo, mientras los otros dos grupos presentaron niveles bajos. El ANOVA mostró que estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento activo presentan menos respuestas psicofisiológicas en comparación a aquellos con bajo nivel de afrontamiento activo. En conclusión, los programas de prevención e intervención para conllevar el estrés deberían tenerse en cuenta para su diseño e implementación. ⁽²¹⁾

Chacón C, Rodríguez M. y Tamayo R. (México, 2018). En el estudio "*Estrés y Rendimiento académico en estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018*". El objetivo fue explorar el estrés académico en sus tres componentes de los estudiantes en ambos sexos en su primer año de estudios y comparar la prevalencia entre varones y mujeres. Siendo un estudio descriptivo exploratorio y correlacional, de tipo transversal y de diseño no experimental. Utilizando el inventario SISCO. Contando con 94 alumnos como muestra. Obteniendo como resultados mayor representación de mujeres que varones con 57,4% y 43,5%. El 100% manifestó estrés académico. Y los componentes los puntajes medios de 3.2 en estresores; Síntomas 2,7 y estrategias de afrontamiento con 3,0. ⁽²²⁾

Antecedentes Nacionales

Benites C. (2022). En su tesis "*Síndrome de intestino irritable y estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque, 2020*". Teniendo como objetivo primordial determinar la frecuencia del SII y estrés académico en alumnos de medicina de la universidad Santo Toribio de Mogrovejo. Con un estudio observacional, descriptivo y transversal en 122 estudiantes, respondiendo el inventario SISCO SV-21 y 2 cuestionarios basados en los criterios de Roma. Teniendo como resultado que el nivel de estrés académico fue de 95,7% Siendo de preponderancia de un nivel severo con 54%. En conclusión, la frecuencia de SII es similar a otros estudios y el nivel de estrés académico es alto en comparación a otros estudios. ⁽²³⁾

Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. (2021). En el

estudio “*Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*”. Teniendo como objetivo determinar la prevalencia en estudiantes de educación en universidad peruana en tiempos de COVID-19. Con un enfoque de investigación cuantitativo, no experimental y correlacional. Contando con 172 estudiantes como muestra, aplicando el Inventario SISCO y una ficha sociodemográfica. Presentado altos niveles de estrés académico asociándose significativamente al sexo, grupo etario y el año de estudio. Concluyendo que es necesario aplicar estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia y mejoren su calidad de vida. ⁽²⁴⁾

Durán R, Mamani V. (Lima, 2021). En el trabajo de investigación “*Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud*”. Teniendo como objetivo primordial determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estrés en los estudiantes de primer año, en una universidad privada de Lima-Perú. Realizándose un estudio transversal en estudiantes de primer y segundo ciclo, realizándose la aplicación de encuestas validadas. Resultando que los hábitos alimentarios fueron adecuados en 96.1%. El 58.3% tuvieron estrés moderado. No se encontró asociación entre los hábitos alimentarios y el estrés académico ($p=0,517$). Conclusión: los hábitos alimentarios no se asocian con el estrés académico. Habiendo asociación entre actividad física y estrés académico. ⁽²⁵⁾

Olivas L, Morales S, Solano M. (2021). En el estudio “*Evidencias psicométricas de Inventario (SISCO SV-21) para el estudio de estrés académico en universitarios peruanos*”. Su objetivo principal fue analizar las evidencias psicométricas de la segunda versión del inventario SISCO en universitarios de Lima Metropolitana. Contando para el estudio con 560 estudiantes tanto de universidades públicas como de privadas, entre 18 y 50 años de ambos sexos. Comprobándose el ajuste del modelo en sus tres factores correlacionados mediante un análisis factorial confirmatorio: CFI (.929), TLI (.920), RMSEA (0.083) [.078-0.088], SRMR (0.061). La confiabilidad se determinó con el coeficiente omega (>0.80) para los

tres factores: estresores (.90), síntomas (.89), y por último estrategias de afrontamiento (.89). Concluyendo que la segunda versión del Inventario SISCO reúne evidencias de validez y confiabilidad para su uso en universitarios de Lima. ⁽²⁶⁾

Ascue R, Loa E. (2021). En el estudio “*Estrés académico en estudiantes de universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19*”. Se tuvo como objetivo determinar el estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región Apurímac durante la pandemia. Siendo un estudio descriptivo mediante un cuestionario dividido en tres dimensiones. Resultando en 52% en sobrecarga de tareas. En evaluaciones periódicas 54% es regular. En conclusión, se corroboró que la buena práctica de estudios en los estudiantes universitarios que son orientados por expertos y con buena planificación se lograra disminuir el estrés académico en forma constante. ⁽²⁷⁾

Teque M. Gálvez N, Salazar D, (2020). En el estudio “*Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana*”. El objetivo del estudio fue establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento. Siendo un estudio descriptivo–transversal recolectó datos mediante el inventario SISCO de estrés académico en 285 estudiantes. Teniendo como resultado un nivel de estrés moderado, las causas: sobrecarga académica (70.9%), evaluaciones (66.7%), afectándolos a nivel físico, psicológico y conductual. Los recursos de afrontamiento: extraer lo positivo (45.3%), concentrarse en la solución (44.5%). Conclusión: Instaurar programa de acompañamiento al estudiante para ayudarle a mantener equilibrio del organismo y afrontar situaciones de estrés. ⁽²⁸⁾

Vásquez M. (2019). En su tesis “*Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana en una universidad particular, Chiclayo*”. El objetivo principal fue determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de primer año de medicina humana. El estudio fue no experimental y transversal con una muestra de 70 estudiantes. Utilizando el cuestionario SISCO. Como resultado se presentó estrés académico y se encontró un

46% en nivel bajo. Así mismo por dimensiones se encontró que en estresores el 46% presentannivel bajo de estrés académico; la dimensión de Síntomas con un 44% se ubicó en el nivel bajo y estrategias de afrontamiento con un 41% perteneciente al nivel alto. En conclusión: la mayoría de los estudiantes presentan estrés académico. ⁽²⁹⁾

Marquina R, Pineda A. (2019). En el estudio “*Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud*”. Tuvo como objetivo principal conocer cómo se encuentran los niveles de percepción del estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería y obstetricia de una universidad privada. La muestra contó con la participación de 97 estudiantes universitarios, el instrumento utilizado a partir de reacciones y síntomas comunes del estrés obteniendo una validez muy alta según los valores de prueba V de Aiken, entre 0.8 y 0.98, con una fiabilidad de 0,910. Considerado alto. Como resultado arrojó un alto porcentaje de estudiantes que presentan niveles de estrés alto y medio. La dimensión psicológica, conductual y física también se encontró en un nivel medio. Concluyendo que las diversas reacciones forman una especie de círculo vicioso entre sí, lo cual no le permitirá tomar acciones preventivas, considerándolo como parte normal del día a día. ⁽³⁰⁾

Vigo Y, Chávez J. (2019). El estudio “*Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019*”. Teniendo como objetivo primordial determinar los niveles de estrés académico en universitarios. Contando con una muestra de 92 estudiantes de la Escuela Profesional de Estomatología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, aplicando una encuesta para medir el nivel de estrés académico, en las dimensiones estrategias de afrontamiento, síntomas y estresores. Como resultado se mostraron que el 44.56%, tiene estrategias de afrontamiento de estrés medianamente bajo y el 4.34% medianamente alto. El 36.95% de estudiantes presentó síntomas de estrés medianamente bajo y el 1.08% presentó alta sintomatología de estrés. Asimismo, el 35.86%, presentó dimensiones de estresores medianamente bajo y el 2.17% presentó altos índices de estresores. En conclusión, el

estrés académico en la dimensión afrontamiento y síntomas tiene un nivel medianamente bajo y en la dimensión estresores tiene un nivel medio. ⁽³¹⁾

Cornejo J, Salazar R. (2018). En su tesis "*Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo*" Como objetivo primordial fue determinar las diferencias de estrés académico entre estudiantes de una universidad privada y nacional. Fue una investigación cuantitativa y diseño noexperimental, transversal y descriptivo con método comparativo. Conto con una muestra de 415 estudiantes. Emplearon el inventario SISCO de estrés académico. Los resultados del estudio muestran que existen diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de una universidad nacional y universidad privada ($p > 0,01$). Siendo los estudiantes de la universidad privada quienes presentaron mayores niveles de estrés académico que los de la universidad nacional. En los estudiantes de universidad nacional predomina el nivel bajo y en la universidad privada el nivel alto. El nivel de estrés académico no se diferencia según el género ⁽³²⁾

2.2 Bases teóricas

Estrés

El doctor Hans Sable por la década de 1920 introdujo el término de estrés en las ciencias de la salud, refiriéndose a una respuesta global del cuerpo hacia una situación que nos genera angustia.

El estrés actualmente es considerado como la fatiga mental causada por un rendimiento y unas exigencias superiores a lo que podemos soportar. Suele provocar diversas patologías, tanto psíquicas como físicas. ⁽⁴⁰⁾

Existen diversas definiciones de estrés entre las cuales tenemos:

Lazarus y Folkman en su apartado Estrés y procesos cognitivos definen al estrés como una reacción fisiológica del organismo en el que actúan

diversos mecanismos de defensa ante una situación que se percibe amenazante o condemanda incrementada. ⁽³⁸⁾

Según Olortegui en su apartado El estrés: que es y cómo evitarlo. Refiere que la palabra estrés es utilizada en forma confusa y de diversos significados. Llamando al estrés como aquel agente, estímulo o factor que lo provoca o también estresor. ⁽³⁹⁾

Xavier Torres y Eva Bailés refieren que las amenazas incontrolables e impredecibles causarán un verdadero estrés. Y no solo la secreción hormonal y el sistema nervioso simpático. ⁽⁴⁰⁾

Tipos de estrés

Hay diversas clasificaciones de estrés basados en diferentes criterios como utilidad, mantenimiento y duración.

En base a su signo

Estrés positivo o Eustrés

Este tipo de estrés surge cuando la persona está bajo presión, pero en su subconsciente lo interpreta como una situación beneficiosa.

Este tipo de estrés no siempre causará daño a la persona que lo padeciera. Al contrario, la persona afectada estará más motivada y con energía. Como por ejemplo ante una competición deportiva los participantes deben de estar cargados de vitalidad y salir victoriosos.

El estrés positivo nos permite motivarnos a trabajar más duro, mejorar la productividad y alcanzar nuestras metas o desafíos diarios. Este estrés está asociado a emociones positivas como la felicidad.

Signos de estrés positivo o eustrés:

Dura un corto plazo.

Aumenta nuestra motivación y produce mayor energía.

Se crea un sentimiento de que hay una capacidad de

afrontamiento. Crea emoción y atención.

Aumenta nuestra productividad y rendimiento.

Estrés Negativo o Distrés

Este estrés nos neutraliza, nos desequilibra antes situaciones que serían normales para otros. Conllevando a generar ira, tristeza entre otros. Cuando una persona ante una situación de amenaza y no se siente preparado o seguro ante dicha amenaza experimentará el estrés negativo o también llamado distrés. Asociándose con la angustia, sintiéndose abrumados, ansiosos y manifiestan síntomas físicos y psicológicos.

Signos de estrés negativo o distrés:

Duración de largo plazo.

Produce sentimientos de ansiedad y mucha

preocupación. Genera sentimientos desagradables

Supera con creces nuestras habilidades para afrontar una amenaza.

Contribuye a desarrollar tanto problemas físicos como psicológicos.

En base a su duración:

Estrés agudo

Este tipo de estrés son las que más experimentan las personas y es causa de las exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás, siendo estas exigencias son respecto a un pasado reciente o en un futuro próximo. Pueden ser positivos en pequeñas dosis. En cambio, en altas dosis puede agotarnos, con consecuencias severas tanto físico como en la salud mental. Por lo general no dura mucho y no deja secuelas y tiene una fácil recuperación.

Siendo entre las principales señales:

Dolores musculares: aparecen dolores de cabeza, espalda y contracturas, entre otras afecciones.

Emociones negativas: Miedo, frustración, ansiedad, depresión, etc.

Problemas gástricos como estreñimiento, dolor abdominal, acidez, diarrea, entre otros síntomas.

Sobreexcitación del sistema nervioso: entre los síntomas están aumento

de presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, sudoración excesiva, ataque de migrañas, náuseas.

Estrés episódico

Aparece en aquellas personas con exigencias irreales, tanto propias como provenientes de la sociedad.

Mayormente son personas que muestran irritabilidad y beligerancia, aparte de tener una angustia permanente como causante de no poder controlar todas las variables que se les presentan.

Siempre están preocupados por el porvenir, son hostiles difíciles de ser tratados.

Estrés crónico

Este tipo de estrés es el más grave, con resultados destructivos severos para su salud mental de la persona que lo padece. Presentando un desgaste tanto mental como físico que pueden dejar secuelas durante toda su vida.

Hasta puede modificar las creencias y escalas de valores de la persona que lo padece. A veces no es consciente que sufre de este tipo de estrés ya que al conllevar durante tanto tiempo se ha acostumbrado, inclusive hasta le gusta este tipo de sufrimiento ya que es lo único que ha conocido.

Este tipo de estrés suele aparecer en prisiones, guerras o situaciones de extrema pobreza, así como también de un trauma vivido en la niñez.

Fases de la respuesta de estrés

Hans Selye en 1936, describió tres fases sucesivas de adaptación que tiene el organismo, a las que denominó llamó síndrome general de adaptación

Fase de reacción de alarma

Es cuando el organismo es amenazado por las circunstancias, alterándose fisiológicamente por la activación tanto del hipotálamo como de la hipófisis.

El cerebro al detectar la amenaza estimulará el hipotálamo mandando mensajes a determinados puntos del cuerpo.

Se generarán manifestaciones como: pupilas dilatadas, sequedad de boca, sudoración, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, tensión muscular, entre otras manifestaciones.

Generando asimismo activación psicológica, en la cual aumentará la capacidad de atención y concentración.

Es una fase de corta duración y tampoco será perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo suficiente para recuperarse.

Fase de Resistencia

Cuando un individuo se expone ante un estímulo estresante, de agentes físicos, químicos, biológicos o sociales de forma prolongada reacciona automáticamente preparándose para la respuesta tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante.

Si el individuo tiene la capacidad para resistir durante un periodo prolongado, no hay problema alguno, en caso contrario pasará a la siguiente fase.

Fase de agotamiento

Cuando la capacidad de defensa del organismo frente a una situación de estrés es prolongada pueden llegar a superar las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento o deterioro, produciendo alteraciones psicosomáticas.

Estrés académico

Según Orlandini señala que "desde el preescolar hasta la educación universitaria de postgrado, cuando la persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" ⁽³⁹⁾

Por otra parte, según un enfoque psicosocial del estrés académico de Martínez, enfatiza a los factores psicosociales como origen, concibiéndolo como el malestar que el estudiante presenta debido tanto de factores físicos como emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o también ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.⁽⁴³⁾

Barraza Macías lo define de la siguiente manera:

El estrés escolar (académico) es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico que se produce:

- a) Cuando un alumno es sometido a una serie de exigencias que, a juicio del mismo, se considera estresante. (Conocimiento);
- b) Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (estado de estrés) manifestado por una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio);y
- c) Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones adaptativas(salidas) para restablecer el equilibrio sistémico. ⁽³⁶⁾

Factores desencadenantes del estrés académico

Según Barraza en el 2007, menciona que el estrés académico es el resultado de tres factores entre los cuales se tienen a los estresores, los síntomas o reacciones y las estrategias de afrontamiento. ⁽³⁶⁾

Estresores Académicos:

Surge en el espacio educativo ante factores como los hechos y la necesidad que, entre otros, influyen o interpelan indiscriminadamente a los estudiantes (la cantidad y variedad de asignaturas y tareas). Tareas a realizar, necesidad de desarrollar una alta capacidad de concentración y atención, apreciación de los profesores por su posición de poder, exceso de

alumnos por clase y dificultad en la interacción alumno-profesor.

Síntomas o reacciones del estrés académico:

Los síntomas del estrés escolar se pueden clasificar en físicos, psicológicos y conductuales; Los síntomas físicos incluyen dolor de cabeza, bruxismo, presión arterial alta, disfunción estomacal, dolor de espalda, disminución del deseo sexual, sudoración profusa; Los síntomas psicológicos más importantes son el temblor, la ansiedad, la tristeza, la irritabilidad, la indecisión, la inseguridad, la inquietud, el pesimismo y entre los síntomas conductuales se encuentran el olvido frecuente, el tabaquismo excesivo, el aislamiento, el conflicto, la desgana, la falta de interés, la indiferencia hacia los demás, aumentada o disminuida la ingesta de alimentos. ⁽³⁶⁾

Estrategias de afrontamiento

Según Lazarus y Folkman, las estrategias para enfrentar el estrés son: Resolución de problemas: Son procesos activos que tienen como objetivo corregir necesidades, tratar de manipular el problema que está causando malestar o intensificarlo recursos para enfrentar el estrés. ⁽³⁸⁾

Consecuencias del estrés académico

Al decir efectos y consecuencias del estrés académico, se hace referencia a las variables fisiológicas, físicas, psicológicas, comportamentales que se implican como producto de los estresores en el sujeto. ⁽³⁶⁾

En una situación de estrés los alumnos suelen presentar reacciones fisiológicas entre las que destacan:

- Disminución de las defensas
- Aumento de tamaño de los glóbulos rojos y disminución en cantidad de los mismos
- Alteración de las plaquetas
- Incremento de las frecuencias cardíacas y respiratorias

En la relación a las reacciones física afirma que son aquellas que implican una reacción propia y específica del cuerpo, como:

- Sudoración de manos
- Temblores musculares
- Migrañas
- Trastornos en el sueño
- Fatiga crónica
- Hiperventilación (respiración corta y rápida)
- Pérdida de apetito
- Elevación de la presión arterial
- Disfunciones gástricas
- Temblores o tic nerviosos ⁽³⁶⁾

Respecto a las reacciones psicológicas, enumera las siguientes

- Ansiedad
- Nerviosismos
- Angustia
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Preocupación excesiva
- Sentimientos de depresión y tristeza

Por último, las reacciones comportamentales producto del estrés académico, incluye:

- Aislamiento
- Tendencia a polemizar
- Dificultad para aceptar responsabilidades
- Olvidos frecuentes
- Indiferencia hacia los demás.

- Desgano
- Fumar excesivamente ⁽³⁶⁾

Modelo Sistémico COgnoscitivista del estrés académico

Según Barraza, plantea una serie de hipótesis explicativas del estrés académico para así conceptualizar el estrés académico, entre estas hipótesis tenemos:

Primera Hipótesis: Componentes sistémicos-procesuales. Es un continuo flujo de entrada y salida de los estresores, esto implica primero se valoran los estresores que vendrían a ser los inputs, ocasionando una situación estresante lo cual desencadena una serie de desequilibrios manifestados en comportamientos, los comportamientos son los outputs.

Segundo Hipótesis: Como estado psicológico. El estrés académico es un estado psicológico porque esta depende de los estresores y la valoración que hace el sujeto sobre estas, en la que distintos sujetos pueden verse afectadas o no por diversos estresores, es decir que es el sujeto quien percibe un estresor como amenazante.

Tercer Hipótesis: Indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico. Los estresores desencadenan un desequilibrio en los sujetos, esto dado la idiosincrasia de cada persona, en ese sentido, cada persona experimenta y manifiesta de forma distinta el desequilibrio ocasionado por las situaciones estresantes.

Cuarto Hipótesis: Afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico. Posterior al desequilibrio los sujetos actúan ante los estresores, este proceso se le conoce como afrontamiento, del inglés coping, que es la puesta en acción del sujeto ante las amenazas del medio. ⁽³⁶⁾

Conceptualización del estrés académico

Según Barraza, conceptualizar el estrés académico ha requerido una revisión literaria exhaustiva, es así que el mismo a partir del modelo sistémico COgnoscitivista concluye que el constructo tiene un carácter procesual y constitución multidimensional, es por ello que lo refiere como un proceso sistémico que tiene una función adaptativa presente en tres momentos del ámbito académico.

Primero. El alumno se somete a demandas que el mismo estudiante percibe como estresores, los cuales se dan en contextos escolares, a estos estresores se les puede identificar como input.

Segundo. Los estresores que percibe el estudiante se manifiestan en una serie de síntomas, lo que implica que generan un desequilibrio.

Tercero. El desequilibrio desencadenado provoca que el estudiante afronte o enfrente dichas situaciones de desequilibrio para así este ser restaurado a su punto inicial. ⁽³⁶⁾

2.3 Marco Conceptual

Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo ante una acción amenazante.

Siendo un fenómeno multivariable como resultado de la relación entre la persona y los eventos de su medio. ⁽³³⁾

Estrés académico

El estrés académico es definido por Barraza (2008) Como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio),

obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido. ⁽³⁶⁾

Nivel de estrés académico

Es el nivel de intensidad de estrés que se va a presentar una persona en el aspecto académico.

Estresores

Los estresores son estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Se pueden encontrar muchas situaciones estresantes y también muchas clasificaciones de las mismas. ⁽³⁴⁾

Estrategias de Afrontamiento

Son herramientas efectivas para modificar el agente estresor y facilitar el control emocional mediante la regulación de emociones que provocan las situaciones estresantes. ⁽³⁵⁾

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis General

El estudio de investigación no presentará hipótesis alternas o nulas por ser un estudio descriptivo.

2.4.2 Hipótesis Específicas

El estudio de investigación no presentará hipótesis alternas o nulas por ser un estudio descriptivo

2.5 Variables

Variable de estudio: Estrés académico

Interpretación General

Instrumento	Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Nivel de medición	Nominal
Tipo de variable	Cualitativa
Indicadores	Sí, No
Ítems	Pregunta dicotómica y cerrada

Interpretación por Grados

Instrumento	Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Nivel de medición	Nominal
Tipo de variable	Cualitativa
Indicadores	Leve, moderado, severo.

Dimensión: Estresores

Instrumento	Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Nivel de medición	Ordinal
Tipo de variable	Cualitativa
Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre.
Ítems	7 preguntas cerradas tipo escala Likert con 6 opciones.

Dimensión: Síntomas (Reacciones)

Instrumento	Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Nivel de medición	Nominal
Tipo de variable	Cualitativa
Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre.
Ítems	7 preguntas cerradas tipo escala Likert con 6 opciones.

Interpretación General

Instrumento	Inventario SISCO SV-21
Autor	Arturo Barraza Macías
Nivel de medición	Nominal
Tipo de variable	Cualitativa
Indicadores	Nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre.
Ítems	7 preguntas cerradas tipo escala Likert con 6 opciones.

2.6 Definición de conceptos operacionales

Estrés académico

Es un proceso sistémico, esencialmente psicológico y de carácter adaptativo. Los valores que tomarán en el análisis serán:

General	Valor	Grados	Valor
No	0	Sin estrés	0
Sí	1	Leve	1
		Moderado	2
		Severo	3

Estresores

Son situaciones que afrontan las personas ante una eventualidad en el ámbito académico. Los valores que tomarán según el Inventario SISCO SV-21, por cada ítem son:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5

Reacciones (Síntomas)

Comprenden las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales, con lo cual se manifiesta un estado de estrés. Los valores que tomarán según el Inventario SISCO SV-21, por cada ítem son:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5

Estrategias de Afrontamiento

Son las actitudes o acciones que toma la persona para enfrentarse a una situación estresor. Los valores que tomarán según el Inventario SISCO SV-21, por cada ítem son:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

El presente estudio cuenta con las siguientes características:

Según el control de asignación de los factores de estudio: Es observacional porque las variables no están manipuladas por los investigadores ya que solo se limitan a observarlas, medirlas y analizarla sin ejercer control directo en su intervención

Según la finalidad del estudio: es de característica descriptiva.

Prospectiva: Se realiza en el presente, los datos se analizan en el futuro.

Transversal: Estudia la variable en un periodo de tiempo determinado.

3.1.2 Nivel de Investigación

El nivel de investigación, se define como el grado de profundidad en cuanto al estudio de cierto de ciertos fenómenos o eventos relacionados con el entorno social, y todo ello predispuesto dentro de una investigación. ⁽³⁷⁾

En ese sentido el nivel de investigación del trabajo es descriptivo.

3.2 Población y muestra

Población

Estuvo compuesta por estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista 2022-2.

Los estudiantes matriculados en este primer ciclo 2022-2 de medicina

humana constaron de 257 alumnos.

Muestra

Se utilizó el programa Raosoft, con el objetivo de obtener una muestra representativa de los estudiantes de primer ciclo de medicina humana 2022-2 para el estudio de investigación.

La muestra que se obtuvo fue de 154 estudiantes.

Criterios de inclusión

- Ser estudiante de primer ciclo de medicina humana.
- Disposición de cooperar con la investigación.

Criterios de exclusión

- Personas que no aceptaran participar en la investigación.
- Se descartarán los casos que no completarán el instrumento y aquellos que duplicaran respuestas que resultaron opuestas en ambos casos.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se realizó mediante una encuesta online por medio de Microsoft Forms, en donde los estudiantes se les manifestó que será opcional ser parte de la investigación. Al acceder se les mostró el consentimiento informado respectivo, continuando luego con el Inventario SISCO SV-21 de estrés académico ², con su respectiva instrucción.

3.4 Diseño de recolección de datos

Se utilizó la segunda versión del Estrés Académico del Inventario SISCO de Barraza Macías (2018) con lo cual se evaluó el estrés académico en los estudiantes de primer ciclo de medicina humana 2022-2.

Este instrumento consta de 23 ítems.

Se utilizó un cuestionario donde se obtuvo información de algunos ítems considerados relevantes para la investigación como son edad, sexo.

El inventario SISCO SV-21 previamente tiene una primera versión, la cual cuenta con confiabilidad por alfa de Cronbach de 0.90, que es considerado como muy confiable y que en esta segunda versión el inventario SISCO SV-21, muestra una confiabilidad de 0.85, realizado por el mismo autor. En ese sentido, la dimensión de estresantes tiene un alfa de Cronbach de 0.85, la dimensión de síntomas uno de 0.87, y la dimensión de estrategias de afrontamiento tiene un alfa de Cronbach de 0.85. Finalizando con el análisis de consistencia interna, donde todos los ítems correlacionan positivamente, con valor r de Pearson en el menor de 0.280 y en el mayor de 0,671; encontrándose homogeneidad entre los ítems del “estrés académico. También permite el análisis de grupos contrastados, que permite discriminar a los alumnos entre nivel bajo y nivel alto de estrés. ⁽²⁾ En esta investigación del 2021 se hizo uso del baremo indicativo, por ser una población diferente a aquella en que se validó la investigación. Siendo esta de nivel leve: 0- 33%; Moderado 34%-66% y nivel severo desde 67% a 100%, la cual se utilizó para la investigación.

Por lo cual, con toda la información debida, se apoya la decisión de no realizar un estudio piloto de confiabilidad y validez de instrumentos.

Este instrumento SISCO SV-21, ha sido validado en diversos países, incluyendo el nuestro.

3.5 Procesamiento y análisis de datos

El análisis estadístico de los datos que se obtuvo del formulario de Microsoft forms que se descargó en formato Excel, en la cual se codificó

según las respuestas.

Trasladándose toda la información codificada al software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) en su versión 25.

3.6 Aspectos éticos

Maleficencia: El trabajo de investigación no afectó la integridad física o psicológica de la población a estudiar.

Autonomía: El estudiante tuvo la potestad de elegir formar parte del estudio, de firmar el consentimiento informado y contestar el cuestionario.

Confidencialidad: Se garantizó que la información obtenida por el cuestionario sea solo para personas con autorización del proyecto a investigar.

El presente trabajo se remitió al comité de Ética en Investigación para su revisión, la cual fue aprobada con código de registro N° 1388-2022 CIEI-UPSJ

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

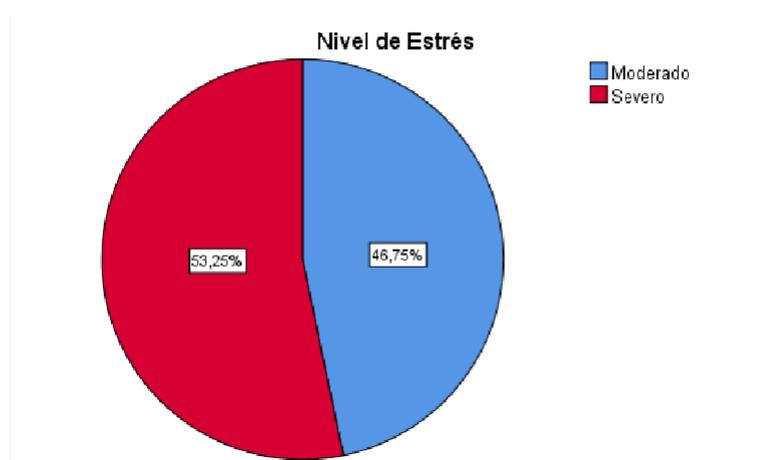
TABLA N°1 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE MEDICINA HUMANA- UPSJB

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Moderado	72	46.8
Nivel Severo	82	53.2
Total	154	100.0

Fuente: Encuesta SISCO SV-21

Interpretación: Según la tabla N°1 nos muestra que el 53,2% de los estudiantes evaluados tuvieron un nivel de estrés severo con 82 estudiantes y el 46,8% con un nivel de estrés moderado, representados por 72 estudiantes.

FIGURA N° 1
Nivel de estrés académico en estudiantes de primer ciclo UPSJB



Fuente: Encuesta SISCO SV-21

TABLA. N°2.- ESTRESORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE MEDICINA HUMANA- UPSJB

Estresores	Frecuencia											
	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	0	0	1	0.6	9	5.8	63	40.9	50	32.5	31	20.1
La personalidad y el carácter de los/as profesores que me imparten clases	18	11.7	9	5.8	39	25.3	55	35.7	27	17.5	6	3.9
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)	9	5.8	12	7.8	12	7.8	57	37	46	29.9	18	11.7
El nivel de exigencia de mis profesores/as	12	7.8	18	11.7	18	11.7	55	35.7	15	9.7	36	23.4
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	12	7.8	12	7.8	30	19.5	48	31.2	34	22.1	18	11.7
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	3	1.9	12	7.8	25	16.2	36	23.4	54	35.1	24	15.6
La poca claridad que tengo sobre lo que requieren los/as profesores/as	9	5.8	21	13.6	22	14.3	47	30.5	34	22.1	21	13.6

Fuente: Encuesta SISCO SV-21

Interpretación: En la tabla N°2 se puede observar que el mayor estresor del estrés académico en estudiantes de primer ciclo es “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 40.9 %, seguido de “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.) con 37% y el menor estresor de estrés académico se encuentra ante la pregunta de “La poca claridad que tengo sobre lo que requieren los/as profesores/as.” Con 30.5 %.

TABLA N°3 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE MEDICINA HUMANA- UPSJB

Síntomas	Frecuencia											
	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	15	9.7	12	7.8	10	6.5	54	35.1	36	23.4	27	17.5
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	12	7.8	8	5.2	33	21.4	50	32.5	27	17.5	24	15.6
Ansiedad, angustia o desesperación	0	0	10	6,5	21	13,6	36	23,4	60	39.0	27	17,5
Problemas de concentración	3	1.9	19	12.3	15	9.7	61	39.6	32	20.8	24	15.6
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	21	13.6	29	18.8	45	29.2	35	22.7	6	3.9	18	11.7
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	25	16.2	28	18.2	60	39.0	20	13	12	7.8	9	5.8
Desgano para realizar las labores escolares	27	17.5	18	11.7	34	22.1	28	18.2	29	18.8	18	11.7

Fuente: Encuesta SISCO SV-21

Interpretación: En la tabla N°3 se puede observar que el síntoma más frecuente del estrés académico lo encontramos ante la pregunta de “Problemas de concentración” con 39.6%.Seguido de “Ansiedad, angustia o desesperación” y “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” con 39%. Siendo ante la pregunta “Desgano para realizar las labores escolares” con 22.1 % que obtuvo el menor porcentaje.

TABLA N°4.- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE MEDICINA HUMANA- UPSJB

Estrategias	Frecuencia											
	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	0	0	4	2.6	15	9.7	13	8.4	83	<u>53.9</u>	39	25.3
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	0	0	6	3.9	15	9.7	45	29.2	52	33.8	36	23.4
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	0	0	4	2.6	25	16.2	52	33.8	55	35.7	18	11.7
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	3	1.9	3	1.9	16	10.4	75	<u>48.7</u>	41	26.6	16	10.4
Recordar las situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en como lo solucione	0	0	3	1.9	20	13	70	<u>45.5</u>	43	27.9	18	11.7
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	3	1.9	18	11.7	37	24	47	30.5	31	20.1	18	11.7
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	12	7.8	6	3.9	23	14.9	40	26	46	29.9	27	17.5

Fuente: Encuesta SISCO SV-21

Interpretación: En la tabla N°4 se observa que la mayor estrategia de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de primer ciclo se encuentra en “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con 53.9%, seguido de “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 48.7% y “Recordar las situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en como lo solucionare” con 45.5%

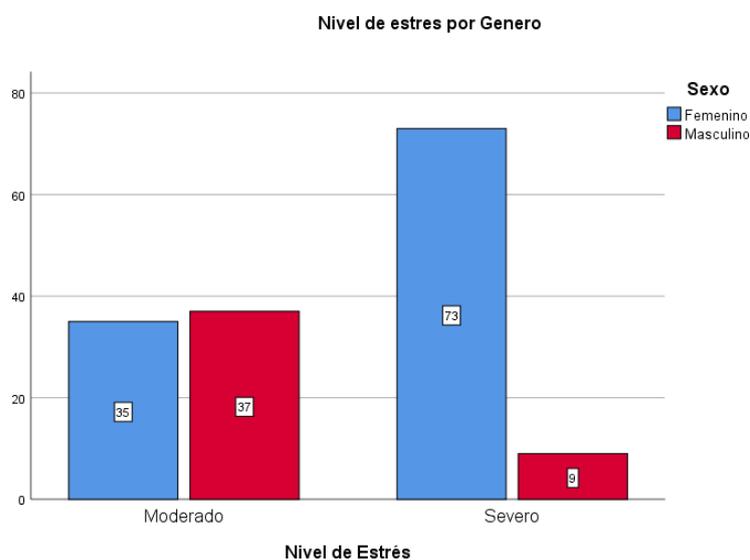
TABLA N°5.- NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y GENERO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE MEDICINA HUMANA- UPSJB

		Sexo				Total %	
		Femenino %		Masculino%			
Nivel de Estrés	Moderado	35	22.72	37	24.03	72	46.75
	Severo	73	47.41	9	5.84	82	53.25
Total		108	70.13	46	29.87	154	100

Fuente: Elaboración propia

Interpretación: En la tabla N°5 Se observa que un 70.13% (108) fueron mujeres y el 29.87 % (46) fueron varones. Siendo el género más prevalente las del sexo femenino con un nivel de estrés académico severo con 47.41% (73) y en los varones un 24.03% (27) presentan estrés moderado.

GRAFICO N°2 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO POR GÉNERO EN ESTUDIANTES DE PRIMER CICLO DE MEDICINA HUMANA- UPSJB



Fuente: Elaboración propia

4.2 Discusión

El nivel de estrés entre los estudiantes de medicina humana fue de un nivel severo con 53.25% (82), seguido del nivel moderado con 46.75% (72) y no presentándose el nivel leve. Así mismo, Cornejo y Salazar reportaron un 46,01% (98) con nivel severo y 45,54% (97) con nivel moderado, y un 8,45% (18) con estrés leve. Sin embargo, Moreno et. al. reportaron un 67,10% para el nivel de estrés severo.

En lo que respecta a la dimensión de estresores, los principales estresores que se presentaron en los estudiantes de primer ciclo fueron “la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 40.9 %, seguido de “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.) con 37%. Coincidiendo con la investigación de Teque, *et. al.* el mayor estresor fue ante “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 70.9% y “las evaluaciones de los profesores” con 66.7%

En cuanto a la dimensión de síntomas los más frecuentes del estrés académico lo encontramos ante la pregunta de “Problemas de concentración” con 39.6%. Seguido de “Ansiedad, angustia o desesperación” y “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” con 39%. Así mismo, en el estudio de Martinez et al. El síntoma más frecuente fue “Desgano para realizar las labores escolares” con 46.48%, y le siguen “Sentimientos de depresión y tristeza” con 45.07%, “Problemas de concentración” con 32.39 %.

En relación con las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas fueron “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con 53.9%, seguido de “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 48.7% y “Recordar las situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo lo solucionaré” con 45.5%. Guardando cierta similitud con el estudio de Martínez et al, donde las estrategias más utilizadas fueron “concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con 38,03%, y “mantener el control sobre las emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 38,03%, seguido por la pregunta “establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante” con 32,39%.

En lo que respecta al nivel de estrés académico según el género hay diferencia en el nivel de estrés, siendo un nivel predominantemente severo con 47.41% (73) y moderado con 22,72% (35) en las mujeres y un nivel moderado entre los varones con 24,03% (37) y severo con 5.84% (9). Siendo consistente con la investigación de Estrada et al. en la cual las mujeres que representan el 52,3% (90) presentan un nivel de estrés severo con 62,2% (56); moderado con 32,2% (29) y leve con 5,6% (5). Los varones que representan el 47,7 % (82) presentan en nivel moderado con 43,9% (36); severo con 30,5% (25) y leve con 25,6% (21).

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

El 53,25 % de los estudiantes de primer ciclo de Medicina Humana presentaron estrés académico con nivel severo y un 46,75 % presentaron nivel moderado.

Los principales estresores con más frecuencia fueron ante la presencia de “sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días” con 40.9%, seguido de “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.) con 37%.

Los principales síntomas de estrés académico fueron “Problemas de concentración” con 39.6%. Seguido de “Ansiedad, angustia o desesperación” y “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” con 39%.

Las estrategias de afrontamiento con más frecuencia se encuentran “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” con 53.9%, seguido de “Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” con 48.7% y “Recordar las situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo lo solucionaré” con 45.5%

El sexo femenino presentó mayor estrés académico en un nivel severo de 47,1% en comparación con el sexo masculino con un 24,03% en el nivel moderado de estrés académico.

5.2 Recomendaciones

Promover actividades sobre prevención y manejo del estrés académico en los estudiantes, a través del Área de Bienestar universitario y coordinar atención psicológica para los estudiantes que evidencien estrés académico.

Brindar a las estudiantes charlas educativas para reconocer los estresores que se presentan ante el estrés académico. Del mismo modo establecer estrategias y técnicas de estudios, así como también planificación en los horarios de estudio, además de fomentar entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores escolares y con ello minimizar la frecuencia de estresores.

Realizar campañas preventivas promocionales, donde incluyan dinámicas grupales, así como técnicas de relajación que ayuden a los estudiantes ante la presencia de algún síntoma que refleje estrés académico.

Realizar programas con estrategias de afrontamiento al estrés académico para el desarrollo de una buena relación entre los estudiantes y docentes para la mejora del aprendizaje y el desarrollo personal.

Realizar un seguimiento a los estudiantes con tamizajes periódicos de estrés académico, con la finalidad de observar cambios significativos y así evitar un efecto negativo en ello y puedan combatirlo para su mejora tanto personal como académica.

BIBLIOGRAFÍA

1. Román C, Hernández Y. El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev. Electron Psicol Iztacala*. [Internet]. 2011 [citado 24/07/2022]; 14(2). Disponible en: <https://acortar.link/J5yqTg>
2. Barraza A. Inventario SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. *ECORFAN*. [Internet]. 2018 [citado 26/07/2022]. Disponible en: <https://bit.ly/3vBMSXI>
3. Marco A, Villarrasa I, Monfort G. Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *RETOS*. [Internet]. 2022 [citado 21/07/2022]; 43(2022): 845-851. Disponible en: <https://bit.ly/3zTsROE>
4. Moreno E, Naranjo T, Poveda S, Izurieta D. Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*. [Internet]. 2022[citado 21/07/2022]. 44(3): 1-15. Disponible en: <https://bit.ly/3vERpLJ>
5. Martínez J, Ortiz Y, Bermúdez L. Estrés académico en estudiantes del segundo año de medicina". *Morfovirtual*, 2022 [Internet]. 2022. [citado 26/11/2022]. Disponible en: <http://bitly.ws/zgqL>
6. Avalos M, Trujillo F. Variables con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*. 2021; 29(3):293-331.
7. Soto Ma, Franco L, López L, Medina H, Flores F. Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando* [Internet]. 2021, 8 (28): 1-8. Disponible en:

<https://bit.ly/3d3blJA>

8. Jurado L, Montero C, Carlosama D, Tabares Y. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de psicología*. 2021; 21(2): 1-19
9. Paredes W, Chasi K. Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Cienc. Soc. y Econ. UTEQ*, 2020; 4(2):77-87
10. Silva M; López J; Columba M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*. [Internet]. 2022; 28 (79): 75-87 disponible en: <https://acortar.link/88fWKm>
11. Restrepo J, Sánchez O, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*. [Internet]. 2020 [citado 26/07/2022]; 14(24): 23-47. Disponible en: <https://bit.ly/3bvzNlr>
12. Ángel J, Muentes A, Choez J, Valero N. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de salud. *Polo del Conocimiento*, 2020; 5(6): 750-761
13. Cobiellas L, Anazco A, Góngora O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior* [Internet]. 2020; 34(2). Disponible en: <https://bit.ly/3d6rz9W>
14. Otero G. et al. Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de una Universidad del Departamento de Sucre. *Rev CES Med*. 2020; 34(1): 40-52.
15. Mendieta P, Cairo P, Cairo N. Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico ´Fernández Chardiet´. *Ciencias médicas de la Habana*, 2020; 27(1): 68-77

16. García H. et al. Estrés universitario en estudiantes de medicina humana de la Universidad de Quintana Roo. *Salud Quintana Roo*. 2019; 12(41): 13-17.
17. Conchado J. et. Al. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista Ciencias Médicas de Pinar del Río* [internet]. 2019; 23(2): 302-309. Disponible en: <https://bit.ly/3BCsjhk>
18. Rodríguez M, Sanmiguel M, Muñoz A, Rodríguez C. El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. *Rev Iberoamericana de Educación*, 2019; 66(2014): 105-122.
19. Zarate Depraet, N. et al, Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la fundación Educación Médica*. [Internet]. 2018; 21(3):153-157 disponible en: <https://bit.ly/3Jr783l>
20. Álvarez L, Gallegos R, Herrera P. Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas*. [Internet]. 2018 [citado 29/07/2022]; año XVI N° 28, 193-209. Disponible en: <https://bit.ly/3d4mm2H>
21. Gonzales R, Souto A. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa* [Internet]. 2018 [citado 29/07/2022]; 36(2): 421-433. Disponible en: <https://bit.ly/3cSjqY>
22. Chacón C, Rodríguez M. y Tamayo R. Estrés y Rendimiento académico en estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018, Tesis de Bachiller, Chiapas, México, Universidad Pablo Guardado Chávez, 2018.
23. Benites C. Síndrome de intestino irritable y estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque, 2022. Tesis de Bachiller, Lambayeque, Perú, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, 2020

24. Estrada E, Mamani M, gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19, *AVFT*, 2021; 40(1): 89-93
25. Durán R, Mamani V. Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Rev Chil Nutr*, 2021; 48(3): 389-395
26. Olivas L, Morales S, Solano M. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio de estrés académico en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones [Internet].2021; 9 (2) 647. Disponible en: <https://bit.ly/3JzsKen>
27. Ascue R, Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid -19. *Ciencia Latina* [Internet]. 2021; 5(1): 365-376. Disponible en: <https://bit.ly/3cSfVzs>
28. Teque M. Gálvez N, Salazar D, Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Medicina naturista*, 2020; 14(2): 43-48
29. Vásquez M. Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana en una universidad particular, Chiclayo. [Internet]. 2019. Disponible en: <https://bit.ly/3u6w5Lb>
30. Marquina R, Pineda A. Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *ConCiencia EPG*. [Internet]. 2019; 4(1), 1-11. Disponible en: <https://bit.ly/3bqtqGf>

31. Vigo Y, Chávez J. Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú [Internet]. 2019. *Revista científica UNTRM*, 2020; 3(2): <https://bit.ly/3OWXMOc>
32. Cornejo J, Salazar R. Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, 2019; pág. (83) disponible en: <https://bit.ly/3uaZ3J>
33. Águila B, Calcines M, Monteagudo R, Anchon Z. Estrés académico, *EDUMECENTRO* [Internet]. 2015 [citado 17/07/2022]; 7(2): 163-178. Disponible en: <https://bit.ly/3QiGZqc>
34. Toribio C, Franco S. Estrés académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante, *Salud y Administración* [Internet]. 2016 [citado 17/07/2022]; 3(7):11-18. Disponible en: <https://bit.ly/2CkS0Fy>
35. Rodríguez A, Maury E, Troncoso C, Morales M, Parra J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2020. [citado 01/08/2022]; 12(4): 1-16. Disponible en: <https://bit.ly/3Q0sSpD>
36. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala* [Internet]. 2006. [citado 01/08/2022]; 9(3): 110-129. Disponible en: <https://bit.ly/3SoomCS>
37. Carhuancho I, Nolazco F, Monteverde L, Guerrero M, Casana K. *Metodología para la investigación Holística* 1ra. Ed. Ecuador: UIDE; 2019.
38. Lazarus, R.S y Folkman, S. *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. 1986.
39. Orlandini A. El estrés: Que es y cómo evitarlo. *Fondo de Cultura Económica*. 2012. Disponible en: <http://bitly.ws/tnJs>

40. Torres X, Bailés E. Comprender el estrés. Amat editorial. 2014.
Disponible en: <http://bitly.ws/tnKo>
41. Rodríguez M. Tipos de estrés y sus desencadenantes. *Psicología y Mente*. 2016. Disponible en: <https://bit.ly/2OpEczf>
42. Berrío N, Mazo R. Estés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, [Internet]. 2011. [citado 01/09/2022]; 44(2). Disponible en: <http://bitly.ws/zhzY>
43. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. 2007. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

ANEXOS

ANEXO N° 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Estudiante: Rivera Paredes, Delia Alicia

Asesor: DR. César Saravia Paz Soldán

Local: CHORRILLOS

Tema: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, AÑO 2022

VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

INTERPRETACIÓN	INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
GENERAL	Sí No	1	Cualitativa Nominal	Inventario SISCO SV-21 Para estrés académico
POR GRADOS	Leve Moderado Alto	1	Cualitativa Ordinal	Inventario SISCO SV-21 Para estrés académico
DIMENSIÓN SITUACIONES ESTRESANTES				
	Nunca Casi nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre ESTRANGES	7	Cualitativa Ordinal	Inventario SISCO SV-21 Para estrés académico

DIMENSIÓN REACCIONES (Síntomas)				
	Nunca Casi nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	7	Cualitativo Ordinal	Inventario SISCO SV-21 Para estrés académico
DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO				
	Nunca Casi nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	7	Cualitativo Ordinal	Inventario SISCO SV-21 Para estrés académico

VARIABLE GENERO

INDICADORES	ÍTEMS	NIVEL DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO
SEXO	Masculino	Cualitativo	Inventario SISCO SV-21 Para estrés académico
	Femenino	Ordinal	



CÉSAR H. SARAVIDA PAZ SOLDAN
DNI N° 21819720

Asesor



CÉSAR H. SARAVIDA PAZ SOLDAN
DNI N° 21819720

Estadístico

ANEXO N° 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Estudiante: Rivera Paredes, Delia Alicia

Asesor: Mg. César Saravia Paz Soldán

Local: CHORRILLOS

Tema: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA EN LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA, AÑO 2022

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p style="text-align: center;">General:</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022?</p> <p>Específicos:</p> <p>¿Cuáles son los principales estresores de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022?</p> <p>¿Cuáles son los principales</p>	<p style="text-align: center;">General:</p> <p>Determinar el nivel de estrés en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022</p> <p>Específicos:</p> <p>Identificar los principales estresores de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022</p> <p>Identificar los principales síntomas</p>	<p style="text-align: center;">General:</p> <p>No presentará hipótesis general por ser un estudio descriptivo.</p> <p>Específicos:</p> <p>No presentará hipótesis específicas por ser un estudio descriptivo.</p>	<p style="text-align: center;">Variable</p> <p>Estrés académico</p> <p>Interpretación general</p> <p>Indicadores:</p> <p style="text-align: center;">Sí</p> <p style="text-align: center;">No</p> <p>Interpretación por grados</p> <p>Indicadores:</p> <p style="text-align: center;">Leve</p> <p style="text-align: center;">Moderado</p> <p style="text-align: center;">Severo</p>

<p>síntomas de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico según género en estudiantes de primer ciclo de medicina en la universidad privada San Juan Bautista 2</p>	<p>de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de primer ciclo de medicina humana en la universidad privada San Juan Bautista 2022</p> <p>Comparar el nivel de estrés académico según género en estudiantes de primer ciclo de medicina en la universidad privada San Juan Bautista 2022</p>		<p>Dimensión situaciones estresantes: Indicadores: Nunca, Casi nunca, Rara vez, algunas veces, Casi siempre, Siempre.</p> <p>Dimensión reacciones (Síntomas) Indicadores: Nunca, Casi nunca, Rara vez, algunas veces, Casi siempre, Siempre.</p> <p>Dimensión estrategias de afrontamiento. Indicadores: Nunca, Casi nunca, Rara vez, algunas veces, Casi siempre, Siempre.</p>
--	--	--	---

DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Tipo de investigación: Observacional, prospectivo, transversal.</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo</p>	<p>Población: estudiantes de primer ciclo de medicina humana de la universidad privada San Juan Bautista 2022</p> <p>Criterios de inclusión Ser estudiante de primer ciclo de medicina humana. Disposición de cooperar con la investigación.</p> <p>Criterios de exclusión Personas que no aceptaran participar en la investigación. Se descartarán los casos que no completarán el instrumento y aquellos que duplicaran respuestas que resultaron opuestas en ambos casos.</p> <p>Muestra y muestreo Se utilizará el programa Raosoft, introduciendo la cantidad de estudiantes de primer ciclo 2022. nivel de confianza 95%.</p>	<p>Técnica: cuestionario</p> <p>Instrumentos: Inventario para estrés académico SISCO SV-21</p>



CÉSAR H. SARAVIA PAZ SOLDAN
DNI N° 21819720

Asesor



CÉSAR H. SARAVIA PAZ SOLDAN
DNI N° 21819720

Estadístico

ANEXO N° 3. Inventario SISCO SV-21

El presente inventario y encuesta forma parte de una investigación teniendo como objetivo explorar el estrés académico en los estudiantes de primer ciclo. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para dicha investigación. la información que proporcione será totalmente confidencial.

Datos personales

Edad:

Género: Masculino Femenino

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

3. - Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde,

señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que requieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	V	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones:

A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar las situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

*El inventario SISCO SV-21 ha sido validado con anterioridad en otros países y Perú.

ANEXO N° 4. Consentimiento informado de la Investigación

Estimado estudiante de primer ciclo de medicina Humana.

La presente investigación lleva como título “Estrés Académico en estudiantes de medicina humana de la universidad Privada San Juan Bautista, 2022”, siendo el investigador: Rivera Paredes, Delia Alicia, de la Universidad Privada San Juan Bautista.

El propósito de este estudio es conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer ciclo de medicina humana, además de identificar los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico. En la cual se utilizará el inventario SISCO SV-21 de estrés académico, contando con respuestas cortas de opción múltiple en escala de Likert.

Participar en el estudio no significará un riesgo físico ni psicológico hacia su persona, puesto que toda la información que brindará será en absoluta confidencialidad. El acceso solo será del investigador para analizar e interpretar los datos que se obtendrán de los estudiantes que colaboren con el estudio mencionado.

Tampoco se dará compensación económica o de otra índole, con su participación estará contribuyendo con el desarrollo de información científica.

Por lo cual, usted acepta bajo las siguientes condiciones:

- a) La información será estrictamente anónima.
- b) La información solo se usará con fines científicos para el estudio y no será usada para ningún otro propósito sin mi consentimiento.

- c) Al aceptar, será de forma voluntaria sin ser manipulado, coaccionado o persuadido.
- d) Responderé a las preguntas con sinceridad.
- e) Tendré el tiempo que requiera para contestar las preguntas
- f) Reconoce que al participar en el estudio no será de riesgo en mi integridad física ni psicológica.
- g) Puedo retirarme en el momento en que así lo decida, con lo cual no le afectara ni académicamente ni personalmente.
- h) He comprendido todo lo explicado en el consentimiento informado.

Si tiene preguntas sobre su participación, puede hacerlo con el investigador del estudio en el siguiente correo institucional: delia.rivera@upsjb.edu.pe.

Si desea saber sobre sus derechos como participante puede contactarse con el Comité Institucional de Ética en investigación (CIE) de la UPSJB, con correo ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO N° 5. Asentimiento informado de la Investigación

Estimado estudiante de primer ciclo de medicina Humana.

La presente investigación lleva como título “Estrés Académico en estudiantes de medicina humana de la universidad Privada San Juan Bautista, 2022”, siendo el investigador: Rivera Paredes, Delia Alicia, de la Universidad Privada San Juan Bautista.

El propósito de este estudio es conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de primer ciclo de medicina humana, además de identificar los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico. En la cual se utilizará el inventario SISCO SV-21 de estrés académico, contando con respuestas cortas de opción múltiple en escala de Likert.

Participar en el estudio no significará un riesgo físico ni psicológico hacia su persona, puesto que toda la información que brindará será en absoluta confidencialidad. El acceso solo será del investigador para analizar e interpretar los datos que se obtendrán de los estudiantes que colaboren con el estudio mencionado.

Tampoco se dará compensación económica o de otra índole, con su participación estará contribuyendo con el desarrollo de información científica.

Por lo cual, usted acepta bajo las siguientes condiciones:

- i) La información será estrictamente anónima.
- j) La información solo se usará con fines científicos para el estudio y no será usada para ningún otro propósito sin mi consentimiento.

- k) Al aceptar, será de forma voluntaria sin ser manipulado, coaccionado o persuadido.
- l) Responderé a las preguntas con sinceridad.
- m) Tendré el tiempo que requiera para contestar las preguntas
- n) Reconoce que al participar en el estudio no será de riesgo en mi integridad física ni psicológica.
- o) Puedo retirarme en el momento en que así lo decida, con lo cual no le afectara ni académicamente ni personalmente.
- p) He comprendido todo lo explicado en el consentimiento informado.

Si tiene preguntas sobre su participación, puede hacerlo con el investigador del estudio en el siguiente correo institucional: delia.rivera@upsjb.edu.pe.

Si desea saber sobre sus derechos como participante puede contactarse con el Comité Institucional de Ética en investigación (CIE) de la UPSJB, con correo ciei@upsjb.edu.pe

ANEXO N° 6. INFORME DE COMITÉ DE ÉTICA



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOCIAL

CONSTANCIA N° 1388-2022 - CIEI-UPSJB

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Privada San Juan Bautista SAC, deja constancia que el Proyecto de Investigación detallado a continuación fue **APROBADO** por el CIEI:

Código de Registro: **N° 1388-2022-CIEI-UPSJB**

Título del Proyecto: ***ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA AÑO 2022***

Investigador (a) Principal: **RIVERA PAREDES DELIA ALICIA**

El Comité Institucional de Ética en Investigación, considera que el proyecto de investigación cumple los lineamientos y estándares académicos, científicos y éticos de la UPSJB. De acuerdo a ello, el (la) investigador (a) se compromete a respetar las normas y principios de acuerdo al Código de Ética En Investigación del Vicerrectorado de Investigación y Responsabilidad Social.

La aprobación tiene vigencia por un periodo efectivo de **un año** hasta el **19/09/2023**. De requerirse una renovación, el (la) investigador (a) principal realizará un nuevo proceso de revisión al CIEI al menos un mes previo a la fecha de expiración.

Como investigador (a) principal, es su deber contactar oportunamente al CIEI ante cualquier cambio al protocolo aprobado que podría ser considerado en una enmienda al presente proyecto.

Finalmente, el (la) investigador (a) debe responder a las solicitudes de seguimiento al proyecto que el CIEI pueda solicitar y deberá informar al CIEI sobre la culminación del estudio de acuerdo a los reglamentos establecidos.

Lima, 19 de septiembre de 2022.



Mg. Juan Antonio Flores Tumba
Presidente del Comité Institucional
de Ética en Investigación

www.upsjb.edu.pe

CHORRILLOS
Av. José Antonio Laralle N°
302-304 (Ex Hacienda Villa)

SAN BORJA
Av. San Luis 1925 - 1925 - 1930

ICA
Carretera Panamericana Sur
Ex km 300 La Angostura,
Subtanjalla

CHENCHA
Calle Alboña 108 Urbanización
Las Viñas (Ex Tocha)

CENTRAL TELEFÓNICA: (01) 748 2888