

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN
CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2022”.**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

Bach. AGUILAR ROMERO, Odilon.

Bach. BLAS QUISPE, Edwael

ASESORAS:

Prof. ANAYA BONILLA, Ruth

Prof. ESPINOZA MENDOZA, Edith

AYACUCHO – PERÚ

2023

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme la vida, la salud y por haberme dado las fuerzas de continuar y no desfallecer en los momentos más difíciles.

A mi papá Julián allá en el cielo que fue el motor, el ejemplo de fortaleza y guía constante para el logro de mis objetivos. A mi madre Francisca por todo el apoyo y el sacrificio que hizo por lograr mis metas.

A mis hermanos y amistades quienes me apoyaron incondicionalmente compartiendo los buenos y malos momentos conmigo. Finalmente, al amor de mi vida esté en donde este.

Odilón Aguilar

A Dios por darme padres maravillosos, Luciano y Dionisia, que con su apoyo incondicional iluminan mi camino, y me brindan serenidad y a mi pareja Soledad L. M. por darme la fortaleza necesaria para llegar a cumplir cada sueño que me propongo. A mis hermanos y amigos que fueron participes de una y otra manera en mi formación profesional.

Edwael Blas

AGRADECIMIENTO

A Dios, por habernos dado la fortaleza, sabiduría y salud para culminar nuestros estudios superiores.

A la UNSCH, nuestra alma mater, centro de formación que nos ha permitido desarrollar la profesión de enfermería, en función a competencias y valores esenciales para afrontar los retos que se han de presentar en el camino.

A nuestra Facultad de Ciencias de la Salud, en especial a nuestra querida Escuela de Enfermería y su plana de docentes, por asegurar una formación integral, dinámica, centrada en principios y valores.

A nuestras asesoras Dra. Ruth Anaya Bonilla y la co-asesora Dra. Edith Espinoza Mendoza, por su paciencia, sabiduría y compromiso durante el desarrollo de la presente investigación.

A nuestras juradas Dra. Cristina Salcedo Cancho, Dra. Lidia Paucarhuanca y Dra. Maritza Saccsara Meza, quienes nos brindaron desinteresada e incondicionalmente su valiosa orientación y desarrollo en el presente trabajo.

A nuestros padres que fueron nuestro motor y motivo para seguir adelante y enfrentar de manera sabia las adversidades de la vida.

A los docentes y estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería por la voluntad y predisposición de participar en la realización de los cuestionarios del proyecto de investigación. Y a todas las personas que de una u otra manera participaron en la elaboración y ejecución de nuestro proyecto de tesis.

“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022”.

Bach. Aguilar Romero Odilón y Bach. Blas Quispe Edwael.

RESUMEN

El **objetivo** de estudio fue: determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela de Enfermería-UNSCH, Ayacucho, 2022. **Métodos y materiales:** el estudio fue de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, correlacional, de corte transversal y descriptivo. La **población** estuvo conformada por los 476 estudiantes de la escuela de enfermería de la serie 100 a 500 de UNSCH del semestre académico 2022-I. La muestra fue conformada por 213 estudiantes seleccionados por muestreo no probabilístico. Se utilizó la técnica de la encuesta y el instrumento fue el inventario de SISCO de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento. **Resultados** del 100% de la población en estudio, el 39.9% presentaron un nivel de estrés académico leve, de los cuales el 28.6% tuvieron una estrategia de afrontamiento del estrés medio, el 10.8% afrontamiento bajo y solo el 0.5% afrontamiento alto; asimismo el 28.2% de los estudiantes presentaron estrés de nivel moderado, de los cuales el 23.5% presentaron afrontamiento del estrés medio, el 2.3% afrontamiento alto y bajo respectivamente; finalmente mencionamos que el 31.9% de estudiantes desarrollaron estrés de nivel severo, de los cuales el 25.8% presentaron afrontamiento medio, 4.7% afrontamiento alto y el 1.4% una estrategia de afrontamiento bajo. **Conclusión** se halló una correlación positiva media entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en los estudiantes de enfermería, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 : Existe la relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Enfermería-UNSCH.

Palabras claves: Nivel de estrés, estrategias, afrontamiento y estrés académico.

**"ACADEMIC STRESS LEVEL AND COPING STRATEGIES IN STUDENTS
OF THE PROFESSIONAL SCHOOL OF NURSING-UNSCH, AYACUCHO
2022".**

Bach. Aguilar Romero Odilón and Bach. Blas Quispe Edwael.

ABSTRACT

The objective of the study was: to determine the relationship between the level of academic stress and the coping strategies of the students of the School of Nursing-UNSCH, Ayacucho, 2022. Methods and materials: the study was of an applied type, quantitative approach, design non-experimental, correlational, cross-sectional and descriptive. The population was made up of the 476 students of the nursing school of the series 100 to 500 of the UNSCH of the academic semester 2022-I. The sample was made up of 213 students selected by probabilistic unproven. The survey technique was acquired and the instrument was the SISCO inventory of academic stress and the inventory of coping strategies. Results of 100% of the study population, 39.9% presented a level of mild academic stress, of which 28.6% had a medium stress coping strategy, 10.8% low coping and only 0.5% high coping; Resulting in 28.2% of the symptoms presented moderate level stress, of which 23.5% presented medium stress coping, 2.3% high and low coping respectively; finally we mention that 31.9% of students developed severe level stress, of which 25.8% presented medium coping, 4.7% high coping and 1.4% a low coping strategy. Conclusion, an average positive confirmation was found between the level of academic stress and coping strategies against stress in nursing students, therefore, H_0 is rejected and H_1 is accepted: There is a significant relationship between the level of academic stress and coping strategies in students of the School of Nursing-UNSCH.

Keywords: Stress level, strategies, coping and academic stress.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCION.....	8
CAPITULO I.....	14
1. MARCO TEÓRICO	14
1.1 Antecedentes del estudio.....	14
A NIVEL INTERNACIONAL.....	14
A NIVEL NACIONAL.....	17
A NIVEL LOCAL.....	20
1.2 Base teórica	21
1.2.1 Estrés	21
1.2.2 Estrés académico.....	22
1.2.3 Clasificación del nivel de estrés académico.....	23
1.2.4 Síntomas del Estrés.....	24
1.2.5 Causas del estrés.....	24
1.2.6 Dimensiones de estrés académico.....	25
1.2.7 Teoría de los suceso vitales y ambientales estresantes de Benjamín y Virginia Sadock.....	26
1.2.8 Estrategias de afrontamiento.....	27
1.2.9 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento:	29
1.3 Variables de estudio:	32
CAPITULO II.....	33
2. MATERIALES Y METODOS.....	33
2.1 Enfoque y tipo de estudio	33
2.2 Tipo de diseño de investigación:.....	33
2.3 Área de estudio.....	33
2.4 Población	33
2.5 Muestra.	33
2.6 Criterios de selección:	34
2.6.1 Criterio de inclusión:	34
2.6.2 Criterio de exclusión:	34
2.7 Tipo de muestra.....	34

2.8	Técnica e instrumento de recolección de datos	34
2.8.1	Técnicas:	34
2.8.2	Instrumento de recolección de datos:	35
2.9	Procedimiento de recolección de datos.....	36
2.10	Validez y confiabilidad de instrumentos.....	36
2.11	Presentación y análisis de datos	36
CAPITULO III.....		38
RESULTADOS		38
CAPITULO IV		50
DISCUSIÓN		50
CONCLUSIONES.....		58
RECOMENDACIONES.....		59
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA		60
ANEXO 1		66
ANEXO 2		67
ANEXO 3:.....		70
ANEXO 4.....		73
PRUEBA DE CONFIABILIDAD.....		73
ANEXO 5.....		77
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....		77
ANEXO 6.....		79
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....		79
ANEXO 7.....		82

INTRODUCCION

El estrés es un proceso psicológico que surge cuando el organismo se encuentra ante una situación difícil de la que no tenemos la información suficiente ni una respuesta adecuada para afrontarla, por lo que se activan mecanismos psicofisiológicos. Por otro lado, ponemos mencionar que el estrés es una condición en la que la persona sufre diversos trastornos, muchas veces provocados por una mala adaptación al medio social, que puede verse agravado por estados de tensión prolongados, en los que el organismo reacciona con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. (1)

El estrés es considerado en la actualidad, como uno de los problemas más complejos de la vida social, profesional y académica. El estrés se puede definir como una relación recíproca entre el entorno y la persona. Ocurre cuando estos eventos amenazan o abruma los recursos de una persona. Tales experiencias afectan el comportamiento y la salud de muchas personas, causando consecuencias no deseadas. (2)

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

El estrés académico, es un malestar común que experimentan los estudiantes (de diversas etapas académicas) previo a sus estudios. Este malestar se manifiesta con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflicto, pensamientos de inadecuación, dificultad para resolver situaciones, autodesprecio y diversos comportamientos. En los resultados mostraron que el 59,38% de los estudiantes experimentó estrés académico en un nivel moderado; Del total de varones, el 61,90% presentaron un nivel de estrés académico moderado, así como del total de mujeres, el 58,67% presentan un nivel de estrés académico moderado. (3)

El estrés que proviene del entorno educativo se denomina estrés académico (EA); Es aquella que la padecen los estudiantes de diferentes grados o niveles académicos y que tienen una fuente de estrés que se relaciona

exclusivamente con la actividad que se realiza en el ámbito académico. En general, una referencia a un estresor significa un estímulo o situación amenazante que provoca una respuesta general o no específica en el sujeto. Las situaciones estresantes denominadas estresores que pueden provocar cambios o adaptaciones tienen un espectro muy amplio. (4)

A nivel internacional: existen diversos estudios que examinaron la existencia del estrés académico, en las universidades, y sus manifestaciones. La mayoría de las investigaciones advierten de una alta prevalencia del estrés e indican que existe mayor proporción de estrés académico entre medio y medianamente alto. (5)

Estudios realizados en América Latina, muestran que las situaciones que más estrés generan en los estudiantes suelen ser aquellas relacionadas a aspectos individuales e interpersonales dentro del entorno educativo. En el estudio realizado a estudiantes de la Universidad Peruana Unión se observaron que los estudiantes alcanzaron mayores niveles de estrés moderado (68.3%) y de estrés alto (22.0%), en un nivel intermedio (59,8%), la gran mayoría de los estudiantes utilizaron las estrategias en momentos de estrés; las cuales se presentan durante el curso académico. (6)

En investigaciones similar realizado por Hernández (2017), durante el primer año académico de enfermería en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, demostraron que existe una correlación significativa entre el estrés académico (56,3%) y las estrategias de afrontamiento (79,5%) las cuales utilizaron el mismo instrumento de SISCO. (7)

Las estrategias de afrontamiento del estrés, se definen como una serie de respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que hacen frente a demandas específicas, externas o internas, que están sobrevaloradas y cuyo objetivo es reducir sus respuestas fisiológicas y emocionales; Lo anterior se refiere a la respuesta que se determina y varía según el estilo de afrontamiento que tenga el individuo; porque esto último depende de tu personalidad, preferencias y también del contexto en el que lo vive. (8)

Las estrategias que utiliza la persona para hacer frente a la situación pueden no conducir a una resolución satisfactoria de la situación estresante y la adaptación, sin embargo, si el afrontamiento es efectivo, la persona se sentirá aliviada, orgullosa y feliz; de lo contrario, la respuesta al estrés persistirá y se volverá crónica. (9)

Lazarus y Folkman (1986) se refieren a los mecanismos o estrategias de afrontamiento del estrés involucrados en el afrontamiento de las demandas de amenazas del entorno, que conducen a una gama de esfuerzos cognitivos y conductuales a los que se hace referencia como estrategias de afrontamiento diseñadas de tal manera que se tolera la estimulación del factor estresante y no demasiado peligroso para los estudiantes, de igual manera como Pulgar, Muela, Reyes del Pasco y Garrido (2009) han propuesto un proceso dinámico en el que los individuos, a partir de una valoración de su propia situación y recursos, afrontan una situación estresante para afrontarla de forma eficaz. (8)

Es así como los estudiantes universitarios, constituyen un grupo susceptible a sufrir estrés, más aún en ciertos momentos del año (temporada de exámenes). Frente a determinadas situaciones que se generan una incertidumbre y preocupación, como por ejemplo al ser evaluados por los docentes que poseen determinadas características que llevan a los estudiantes a sentirse presionados o nerviosos; por lo que podemos remarcar que en numerosas oportunidades los estudiantes no tienen en cuenta el grado de estrés al que están expuestos, el cual en cierta manera “obliga” a las personas a obviar el estrés, hasta el momento en que ve comprometida su salud.

No es ajeno a esta realidad, en la UNSCH, en la Escuela de Enfermería los estudiantes universitario, se ven inmersos a una serie de exigencias o estresores como la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, las interrupciones del trabajo, el ambiente físico inadecuado, falta de práctica en el uso de herramientas tecnológicas, el tiempo limitado para hacer el trabajo, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se solicita al estudiante, además se vieron obligados a adaptarse a la modalidad semipresencial; frente a este nuevo escenario, en el proceso de

interacción con los estudiantes durante las prácticas presenciales refieren información importante como: “tengo mucho trabajo por hacer” “mis horarios se cruzan y tenía que hacer otro curso”, “las prácticas de este curso era más importante y tuve que faltar a otro curso”, “mejor lo dejo para después, ese curso es muy pesado”, “no me concentro”, “leo y leo y no me acuerdo de lo que leí” “pierdo horas pensando en la misma cosa, una y otra vez”, “me duele la cabeza y la espalda”, “no puedo dormir de tanta preocupación que tengo”, “me siento muy cansado”, “me siento más irritable últimamente”. Aunado a esto, la escasez de recursos económicos, la sobrecarga académica, problemas de conectividad, limitado acceso de internet y a equipos tecnológicos, etc. Las razones expuestas nos motivaron el interés de investigar, “Nivel de Estrés Académico y estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022”.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de-UNSCH, Ayacucho 2022?

Planteándose los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL

- ❖ Determinar la relación entre el nivel del estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Identificar el nivel del estrés académico según las dimensiones de estresores y síntomas de los estudiantes de la escuela profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.
- ❖ Identificar las estrategias de afrontamiento según las dimensiones centrados en: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento

desiderativo, retirada social y la autocrítica utilizados por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería- UNSCH, Ayacucho 2022.

- ❖ Establecer la relación entre el nivel del estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.

La hipótesis propuesta fue:

- ❖ **H1:** Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.
- ❖ **H0:** No Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.

El propósito del estudio fue: determinar el nivel del estrés académico que los estudiantes llegan a presentar debido a factores físicos o emocionales frente a la coyuntura actual y en diferentes situaciones del día a día en su vida universitaria, que ejerce una presión significativa, afectando su rendimiento académico y su capacidad de resolver sus problemas. Por tanto, los resultados de la investigación permitirán buscar las adecuadas estrategias de afrontamiento y de ponerlos en práctica. Así mismo, permitirá a las instancias formadoras elaborar un programa sobre el uso de estrategias efectivas de estrategias de afrontamiento, teniendo en cuenta la relación presente entre el nivel del estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

La metodología corresponde a un estudio de tipo aplicativo, enfoque cuantitativo, nivel descriptiva-correlacional y diseño transversal. La población fueron los estudiantes de la Escuela de Enfermería, definida mediante un muestreo aleatorio estratificado, abordando a 213 estudiantes de la serie 100-500. La técnica fue el cuestionario y el instrumento fue inventario SISCO de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento.

El contenido de la presente tesis es: Introducción, Capítulo I: Marco Teórico, Capítulo II: Materiales y Métodos, Capítulo III: Resultados, Capítulo IV: Discusión, conclusiones y las recomendaciones.

CAPITULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes del estudio

Esta investigación está basada en los siguientes estudios:

A NIVEL INTERNACIONAL

SILVA M., LÓPEZ J. Y MEZA M. (México-2020) Cuyo título de investigación fue “Estrés académico en estudiantes universitarios”. El objetivo fue determinar los niveles de estrés de los estudiantes a través de un estudio cuantitativo, descriptivo y correlativo en una muestra de 255 estudiantes. Se utilizó el cuestionario SISCO para identificar el estrés en estudiantes y estudiantes de posgrado. El procesamiento de datos se realizó mediante el programa SPSS versión 22, teniendo en cuenta lo dispuesto en el Reglamento de la Ley Médica General de Investigaciones en Salud. El 86,3% de los sujetos presentó un nivel de estrés moderado, el nivel de estrés no dependió del sexo de los sujetos de estudio ($p=0,298$) y tuvo una relación significativa con el programa escolar ($p=0,005$).⁽¹⁰⁾

RODRÍGUEZ, A. (Chile-2020) En la investigación, "Estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile". El objetivo: fue determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento a las carreras de salud en Santiago de Chile. Método y material: se realizó un estudio transversal analítico en un establecimiento privado en educación superior en Santiago de Chile durante 2020. Se utilizaron instrumentos de estrés académico modificado y la escala de afrontamiento de estrés académico a la muestra de estudiantes. Las

estadísticas descriptivas e inferenciales se utilizaron una prueba POSTHOC (unidireccional), Tukey y CHI2. La significancia se estableció en $\alpha < 0.05$ y los análisis se realizaron con el software STATA 15.0. Resultado: más del 70% de la muestra estaba en el nivel socioeconómico medio-bajo. La generación de estrés predominante se refería a la sobrecarga de trabajo, que era diferente entre los estudiantes de enfermería (4.1 ± 0.7) en comparación con otras carreras ($p = 0.032$). Presentaron principalmente reacciones físicas a situaciones de estrés académico ($P = 0.024$), mientras que la terapia ocupacional tuvo reacciones psicológicas ($P = 0.21$). Este último describió la reevaluación positiva de la estrategia de adaptación, mientras que otras razas prefieren la búsqueda de soporte ($p = 0.032$). Conclusión: Estrategias de estrés académico y adaptación de la carrera de salud en Santiago de Chile, que identificó una sobrecarga de trabajo como génesis sin presentar diferencias entre los programas de estudio, pero en su adaptación. (11)

VALDEZ Y., MARENTES R. Et Al (México-2020), Investigación titulada “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería” cuyo objetivo de estudio fue determinar la relación entre el nivel del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en Instituciones de Educación Superior (IES) de Ciudad Obregón, Sonora. Metodología: Estudio no experimental y correlacional; se empleó un muestreo probabilístico estratificado de 250 estudiantes, con edades entre los 18 y 46 años. Los datos fueron recabados mediante un cuestionario de características sociodemográficas, el instrumento del nivel de estrés percibido y para medir afrontamiento, el Brief COPE inventario. Resultados: El 74.4% de la muestra fueron mujeres y el 25.6% hombres, ambos géneros exhibieron nivel de estrés moderado (78%), la estrategia de afrontamiento reportada con mayor frecuencia fue afrontamiento activo emocional. Se empleó la prueba no paramétrica chi-cuadrada de Pearson (χ^2) para probar la existencia de asociación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento ($p = 0.67$). Con base a los resultados de χ^2 ($p = 0.67$) se realizó un análisis adicional separando las categorías de cada una de las variables de estudio,

se empleó la prueba de Pearson con la cual se encontró la correlación significativa entre el nivel de estrés bajo y la estrategia de afrontamiento activo emocional, ($p=0.27$) y entre nivel de estrés alto y estrategia de afrontamiento emocional por evitación ($p=-.01$). Conclusiones: Los niveles más altos de estrés lo manifiestan estudiantes que cursan solo materias teóricas. Se sugiere la implementación de intervenciones relacionadas con el manejo adecuado del estrés. (12)

PÉREZ L. (México-2018) El estudio de investigación titulado "Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Su impacto en la calidad de la educación". Objetivo de estudio fue: identificar las causas, los síntomas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Se realizó un estudio descriptivo cuantitativo utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO (Anastasi y Urbina, 1998) en una muestra de 280 estudiantes del Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Vínculos profesionales: psicología, derecho, trabajo social, ciencia de los medios, sociología, historia y administración pública. Utilizando el programa estadístico SPSS versión 21 para el análisis de los datos, los resultados muestran que esta herramienta es válida con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.76, se evidencia que el 82% de los estudiantes se estresan en el aprendizaje; Se pueden encontrar títulos superiores en carreras relacionadas con el derecho, la psicología y la ciencia de los medios, y títulos inferiores en carreras de historia y sociología. Los principales motivos están relacionados con el miedo a sobrecargarse de tareas y evaluaciones. Los síntomas del estrés son principalmente psicológicos, físicos y conductuales. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes, el asertividad y las habilidades de planificación. Proponer desarrollar programas de intervención que tengan en cuenta a los estudiantes. (13)

PEÑA, E. Et Al (México-2019), Realizaron investigaciones sobre "estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero". Objetivo: Evaluar la frecuencia e intensidad del estrés y las estrategias utilizadas para tratarlo, estudiantes de

la Universidad Autónoma de Guerrero. Materiales y métodos: Se realizó un estudio descriptivo y transversal utilizando 158 cuestionarios validados mediante el Learning Stress Inventory, Stress Harvesting (CAE) y evaluación sociológica. Resultados: el nivel de estrés fue 88,6%, intensidad regular 43,7%, condiciones estresantes - sobrecarga de trabajo. Las principales reacciones fueron: somnolencia o mayor necesidad de sueño y fatiga (física) - 12,7%, mental - 16,5%, aumento o disminución de la ingesta de alimentos - 10,1% (comportamiento). Las estrategias utilizadas son las habilidades de asertividad (13,3%). Las estrategias de afrontamiento utilizadas incluyeron la búsqueda de apoyo social (41,1%) y la inutilidad como expresión emocional de apertura (56,3%). Se encontró la presencia de niños ($\chi^2 = 0,003$) y una pequeña relación con la competencia entre pares ($\tau\text{-}b = 0,329$). Conclusión: el estrés del estudiante, su intensidad, frecuencia y ocurrencia depende de la evaluación emocional o cognitiva de cada persona. (14)

A NIVEL NACIONAL

SALAZAR A. (Lima-2022) En su investigación titulada “Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022”, El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, 2022. Métodos inferenciales-hipotéticos, así mismos métodos cuantitativos, diseño no experimental, nivel correlación y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener de Lima, seleccionados de 650 estudiantes por muestreo. Se utilizó como método de recolección de datos la encuesta, para medir el estrés académico se utilizó el Inventario SISCO y para evaluar las estrategias para diputado se utilizó el cuestionario Brief-COPE-28 para evaluar las estrategias de afrontamiento. En base a los resultados obtenidos se puede concluir que el estrés de aprendizaje es promedio con un 57.33%, también se puede afirmar que las estrategias de afrontamiento se encuentran en el nivel promedio con un

61.33%. Se encontró que el nivel de estrés académico tiene una relación negativa significativa ($Rho = -0.871$) y $sig. = 0.000 < 0.05$ con estrategias de afrontamiento del estrés en adultos mayores de la Facultad de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima, 2022. Así, utilizar las estrategias de afrontamiento adecuadas permite alcanzar el nivel de estrés académico aceptable. (15)

CASSARETTO M., VILELA P. Y GAMARRA L. (Lima-2021) en su estudio “Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas” cuyo objetivo fue: describir estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés. Método: se contó con 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, de los cuales 57.7% son mujeres y sus edades estuvieron entre los 18 y 54 años ($M = 20.79$, $DE = 2.69$). A ellos, se les aplicó el Inventario SISCO y el Cevju-Perú. Resultados: el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el semestre, con mayor presencia de niveles medio y medio alto. En los análisis de regresión lineal múltiple para cada indicador del estrés, se hallaron modelos medianos para la Intensidad del estrés ($R^2 = .16$, $p < .001$) y Frecuencia de estresores ($R^2 = .13$, $p < .001$); así como grandes para Síntomas ($R^2 = .32$, $p < .001$). Los hábitos de salud tuvieron mayor efecto en todos los modelos. Conclusiones: se encuentra que el estrés académico es un problema relevante en la población estudiada; se evidencia el rol predictivo del sexo, la motivación para el estudio y la mayoría de las conductas de salud en los indicadores de estrés académico. (16)

RODRÍGUEZ, E. (Trujillo-2020), realizó la investigación titulada "Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con el nivel de habilidades sociales en estudiantes de enfermería. El método de estudio fue descriptivo, correlacional y transversal y se realizó en el Departamento de Enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo. Objetivo de estudio fue determinar la relación entre los tipos de estrategias de afrontamiento con los niveles de habilidades sociales y los niveles de estrés académico. La muestra consistió en 262 estudiantes registrados en 2019-II que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizaron tres instrumentos para la recolección de datos: la

Escala de Habilidades Sociales, la Escala del Proceso de Ajuste y Adaptación y la Escala de Percepción Global del Estrés. Los datos recopilados se agregan y presentan en forma de cuadros estadísticos de uno y dos elementos. El análisis estadístico se realizó utilizando SPSS versión 22 Tau-B de Kendall. Mediante el análisis se obtuvo los siguientes resultados: el 83% de los estudiantes presentó estrategias de afrontamiento en un nivel medio y estrategias de afrontamiento con un nivel alto el 17%; 54% habilidades sociales medias y 46% avanzadas. El 87% tiene niveles de estrés moderado y el 13% tiene niveles altos. Conclusión: existe una relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el estrés académico, no existe una relación estadísticamente significativa entre la forma de afrontamiento y el nivel de estrés académico. (17)

COAVOY L. (Juliaca-2019) En su investigación titulada "Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería" objetivo: Determinar la relación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Asociación Universitaria Peruana - Sede Juliaca. Resultado: los estudiantes universitarios lograron niveles moderados de estrés (68,3%) a través de estrategias de superación de niveles moderados (59,8%). En conclusión, los estudiantes de enfermería experimentan un estrés moderado porque no utilizan adecuadamente las estrategias de afrontamiento. (18)

VENANCIO G. (Lima-2018) En el estudio titulado "Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana", objetivo fue determinar el nivel de estrés académico, la muestra utilizada fue constituida por 432 universitarios de primer a sexto años (124 varones y 308 mujeres) de la facultad de psicología de una universidad Nacional. Técnica de investigación: inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). Los resultados generados reflejan que el inventario alcanzó un alfa de Cronbach de 0.902, lo cual indica que el instrumento cuenta con un alto nivel de confiabilidad, de igual modo se utilizó al análisis factorial (KMO= 0.745, $p=0.000$), la cual asevera que el modelo posee 5 dimensiones y una varianza explicada de 68.287%. Del mismo modo, se halló que la presencia de estrés académico se presenta en un nivel promedio, quienes presentan mayor

estrés académico son las estudiantes de sexo femenino, y los que presentan mayor estrés académico son los estudiantes de sexto año. Se concluye que el nivel de estrés académico que predominan en los estudiantes de psicología es en su mayoría en un nivel promedio. (19)

CHÁVEZ M., ORTEGA E. Y PALACIOS M. (Lima-2018) En su estudio titulado "Estrategias afrontamiento frente al estrés académico utilizado por los estudiantes de una academia preuniversitaria de la metropolitana de Lima, enero de 2018,". Objetivo de estudio fue: determinar las estrategias para adaptar el estrés académico, con mayor frecuencia utilizado por la ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM del cercado de Lima, enero de 2018. El estudio fue descriptivo de corte transversal, la muestra de la cual es 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizaron la técnica de cuestionario y el inventario de Brief-Cope, compuesto por 28 ítems. Los resultados: las estrategias de afrontamiento más utilizadas contra el estrés académico fueron la estrategia centrada en problema (76.37%) y dependiendo del tamaño; 70% Utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrados en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la auto distracción (centrado en la evitación del problema). La conclusión: las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, los más utilizados por los estudiantes, se sitúan en la estrategia centrada en el problema que tiene en cuenta el afrontamiento afectivo porque permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades diseñadas para resolver el problema. (20)

A NIVEL LOCAL

CUCHURI, L. Y JONES, J. (Ayacucho-2018), realizó una investigación titulada "Afrontamiento del estrés durante la experiencia clínica en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Cristóbal de Huamanga", el objetivo es: determinar los mecanismos de afrontamiento al estrés en la experiencia clínica, el enfoque metodológico: descriptivo cualitativo, La población: compuesta por los 20 internos de la Escuela Profesional de Enfermería, la muestra consistió en cada uno de los

internos entrevistados asistentes a la práctica clínica, la técnica utilizada fue la entrevista semiestructurada y el análisis de datos que se rigen en tres categorías: Una primera categoría centrada en el problema: enfrentando el estrés, mediante modificaciones en situaciones estresantes, tener una subcategoría: el estrés como una experiencia positiva para la motivación y superar el estrés de la comunicación y el estrés de la comunicación; la segunda categoría: emoción enfocada: para enfrentar el estrés, la emoción regular estados mencionados por eventos Estresores: aplique técnicas y actividades de relajación como una herramienta para enfrentar estrés; Y la tercera categoría: la resistencia a la adaptación que tiene como subcategoría: oposición; Todo esto en el enfoque del puerto de Isaura. Hizo hincapié en la conclusión de que, en algunos casos, los internos no saben cómo afrontar o qué mecanismos utilizar para el estrés generados por la práctica o la experiencia clínica, antes de eso, solo optan por la resistencia al afrontamiento. (21)

1.2 Base teórica

1.2.1 Estrés

En 1926, Hans Selye definió el estrés como un conjunto de efectos fisiológicos indirectos de varios factores físicos o químicos nocivos en el medio ambiente. Ocurre cuando las exigencias de la vida en personas de todas las edades provocan ansiedad o depresión. (22)

Richard Lazarus (1966) considera que el estrés es resultado de la relación entre el individuo y el entorno social. (23)

Según la OMS; define el estrés como “un conjunto de respuestas fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. Desde esta perspectiva, el estrés sería una señal de alarma, una acción desencadenante, una respuesta prioritaria para la supervivencia, una respuesta acorde con las exigencias del entorno, inadecuada o exagerada. Asimismo, los resultados de un desequilibrio entre las demandas y las presiones del individuo, sus conocimientos y habilidades, por un lado, y las pruebas de estrés de su capacidad, por el otro, resistencia a las acciones del individuo. (24)

Lazarus y Folkman (1984) lo describe al estrés como el resultado de la interacción entre la persona y el medio. Las relaciones que las establecen entre las personas y el entorno son actividades cognitivas que influyen en los pensamientos y el comportamiento de una persona, creando así las conexiones entre las emociones, comportamientos y pensamientos. En base a lo sostenido por autores anteriores, el estrés se define como la percepción que las personas tienen de su entorno, el contexto de su desarrollo, con especial énfasis en los factores que las obligan a hacer exigencias superiores a uno mismo. Es un hecho puramente subjetivo influenciado por las emociones. (25)

Por su parte, el Departamento de Psicología Pedagógica; hace mención que el estrés son las respuestas automáticas y natural de nuestro organismo ante las situaciones que nos amenazan y/o interpelan, por lo mismo la vida y el entorno en constante cambio, requiriendo una constante adaptación. Además, el estrés es “un proceso que incluye la transacción entre el individuo y su medio ambiente, proceso durante el cual, la percepción de amenaza y/o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas que afectan la vida psico–afectiva del sujeto. Dichas respuestas se caracterizan por ser de tipo rápido, intuitivo y automático, el cual es más lento y abstracto. (26)

1.2.2 Estrés académico

Barraza lo define de la siguiente manera:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta: a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (27)

1.2.3 Clasificación del nivel de estrés académico

En el 2008, Barraza Macías, a través de un puntaje porcentual lo clasifica el estrés en:

- ✓ Leve.
- ✓ Moderado.
- ✓ Severo.

Leve: este es el tipo de estrés más común, ocurre principalmente en respuesta a ciertas necesidades o presiones, por lo que es de corta duración, fácil de controlar y tratar. Se manifiesta con síntomas de fatiga y estrés, sentimientos de depresión o ansiedad leve.

Moderado: Se refiere a las personas que sufren de situaciones estresantes repetitivas y parecen caer en la trampa de asumir demasiadas responsabilidades, llevándolas a llevar una vida ajetreada debido a la auto presión y la crisis de pánico constante. Estas son personas que tienen una personalidad sombría e irritable, son muy ansiosas y, a menudo, se preocupan. Además, a menudo culpan a los demás por todos sus problemas. Otra forma de este tipo de estrés es el pesimismo constante, que se convierte en una negatividad abrumadora, esperando siempre lo peor. En ambos casos, los síntomas son más severos y se caracterizan por frecuentes migrañas y dolores de cabeza por tensión, presión arterial alta, opresión en el pecho y enfermedades del corazón. Su tratamiento, a través de la psicoterapia, puede llevar meses, ya que se resisten al cambio.

Severo: Es un estrés debilitante que ejerce un desgaste físico y mental continuo sobre la persona que lo soporta. Pobreza, de familia disfuncional. Nunca ves una salida y dejas de buscar soluciones. A veces hay que buscar origen del hecho en una experiencia traumática que determina el desarrollo de la personalidad y guía el comportamiento. Por consiguiente, este tipo de estrés provoca pensamientos suicidas y puede ser la causa de un infarto u otras enfermedades sistémicas. Los síntomas que son más severos que en los casos anteriores pueden requerir tratamiento médico(farmacológico) además de psicoterapia. El estrés severo conduce al suicidio, la violencia, el infarto e incluso el cáncer. La gente está tan cansada que un ataque de

nervios es eventualmente o fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se agotan a largo plazo, los síntomas graves de estrés son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico, conductual y de manejo del estrés. (28)

1.2.4 Síntomas del Estrés

Físicos

- ✓ Trastornos del sueño.
- ✓ Fatiga crónica.
- ✓ Dolores de cabeza o migrañas.
- ✓ Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- ✓ Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- ✓ Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Psicológicos

- ✓ Inquietud
- ✓ Sentimientos de depresión o tristeza.
- ✓ Ansiedad, angustia y desesperación.
- ✓ Los problemas de concentración.
- ✓ La sensación de tener la mente vacía.
- ✓ Problemas de memoria a corto plazo.
- ✓ Sentimientos de agresividad o/y aumento de irritación. (29)

1.2.5 Causas del estrés

El estrés puede ser causado por muchas situaciones que se presentan en la vida. De hecho, según Román, Ortiz y Hernández (2008), han identificado muchas causas, como sobrecarga, realización de exámenes, tareas múltiples, intervenciones orales, tiempo insuficiente para completar la tarea y la falencia para comprender lo que se realiza en las clases, notas finales y entre otros. (30)

Arribas (2013), por su parte, da una versión completamente opuesta del por qué y menciona que el número total de temas a desarrollar, las tareas que requieren mucho tiempo, la evaluación del estudiante por parte del docente, porque de ellos varía la motivación de los estudiantes por las asignaturas, los medios utilizados para el aprendizaje, integración, etc. Provocan estrés en el aprendizaje. (31)

De manera similar, García y Muñoz (2004), señalan que las causas del estrés académico surgen de una variedad de factores o estímulos que se dan y presentan en el ámbito educativo, como puede ser un evento o una demanda de carga académica en el estudiante, dependiendo de cómo lo aborde cada individuo. (32)

1.2.6 Dimensiones de estrés académico

Según el Modelo cognoscitivo de estrés académico de Barraza.

Barraza (2006) desarrolla un Modelo Sistémico Cognoscitivo del Estrés Académico. Como base, considero modelos de sistema y modelo transaccionalita. Su teoría propone dos supuestos:

- **Sistemática:** Se menciona que los seres humanos interactúan con su entorno como circuitos de entrada y salida, de tal manera que trata de lograr el equilibrio adecuado.
- **Cognoscitivista:** Se ha mencionado que la relación entre los seres humanos y el medio ambiente depende de la evaluación de las demandas del medio ambiente y de las estrategias y medios para satisfacer estas demandas.

El modelo de sistema de Barraza (2006) se explica de la siguiente manera:

Cuando el entorno exige al individuo. Estos requisitos deben ser evaluados por una sola persona. Cuando encuentran que las demandas superan los recursos del sujeto, se convierten en estresores. El estrés invade el sistema y crea un desequilibrio en la relación entre el individuo y el sistema. Para encontrar y determinar la mejor manera de hacer frente a la situación y tan pronto como las estrategias de afrontamiento se apliquen con éxito, el sistema se reequilibrará. De lo contrario, se repite el mismo proceso para lograr el éxito esperado. (27)

- ✓ **Dimensión de estresores:** De acuerdo con Barraza, 2006, los estresores académicos son aquellos **estímulos o situaciones amenazantes que originan en el estudiante una reacción generalizada e inespecífica.**

Los indicadores respectivos son los siguientes:

- Competencia entre compañeros.

- Exceso de responsabilidad.
- Sobrecarga académica.
- El temperamento del docente.
- Las evaluaciones o exámenes de los docentes.
- Tipos de trabajos u obligaciones.
- Temas complejos para el estudiante.
- Las participaciones en clases.
- Tiempo limitado para la entrega de los deberes.

✓ **Dimensión de síntomas:** Son un conjunto de reacciones provocadas por un desequilibrio sistémico en el individuo. (27)

Para la siguiente dimensión los indicadores son los siguientes:

- Reacciones físicas: son manifestaciones como: dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
- Reacciones conductuales: llegan a darse como el ausentismo en las clases, la pereza de realizar los deberes académicos, aislamientos, etc.
- Reacciones psicológicas: son las desconcentraciones, bloqueo mental, problemas de la memoria, la ansiedad y la depresión.

1.2.7 Teoría de los sucesos vitales y ambientales estresantes de Benjamín y Virginia Sadock

Proponen que el estrés expresado por la persona provoca en la biología del cerebro un cambio prolongado, que afecta la comunicación funcional de los neurotransmisores y señales intramurales. Motivos por el cual situaciones vitales estresantes como la pérdida de la madre o padre, de la pareja, problemas económicos, enfermedad de la misma persona o de un miembro de la familia, etc. son muestra de factores ambientales que favorecen al desarrollo de enfermedades mentales como son los trastornos del ánimo. Del mismo modo expresan que los cambios adversos en la vida propia pueden liberar altos niveles de estrés y llegar a cuadros depresivos,

produciendo síntomas graves en las que pueda necesitar un tratamiento más especializado. (33)

Se mencionó esta teoría en el presente trabajo porque nos afirma que hechos o sucesos fuertes en la vida cotidiana de la persona hace que genere niveles de estrés elevados, alterando el bienestar y la salud mental de la persona que las presenta y al no ser canalizada o afrontada de una forma adecuada puede conllevar a desencadenar enfermedades psiquiátricas más complejas. En la actual situación sanitaria por la cual estamos atravesando se puede observar que muchos estudiantes están presentando cuadros de estrés por el miedo e incertidumbre al no ser manejados o controlados de forma adecuada; el estrés está complicándose y desarrollando otras enfermedades mentales como la ansiedad y depresión.

1.2.8 Estrategias de afrontamiento

Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) argumentan que las estrategias de afrontamiento se entienden como los recursos psicológicos que utilizan los sujetos para afrontar situaciones estresantes. Si bien su implementación no siempre garantiza el éxito, ayudan a crear, prevenir o reducir los conflictos entre las personas, las benefician personalmente y ayudan a fortalecerlas. (34)

Las estrategias de afrontamiento se refieren a todos los esfuerzos que realizan las personas a través de cambios de comportamiento manifestados internamente para satisfacer las necesidades tanto internas como ambientales, así como los conflictos entre ellas, por alguna razón más allá de la capacidad humana. Estos métodos comenzaron a utilizarse en casos de desequilibrio entre el individuo y el entorno. (35)

Teoría de acomodación o adaptación de Roy Callista

Callista Roy desarrollo en 1970 un modelo de adaptación (RAM), y señala que las respuestas adaptativas son respuestas que favorecen la integridad de la persona en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Su modelo nos presenta una herramienta de gran

utilidad para poder comprender la función de la enfermera y su intervención para reducir los mecanismos que producen el estrés. El estrés es un proceso complejo y una experiencia intensamente personal. Nuestra capacidad de adaptación a nuestro entorno y personas, así como la forma en que percibimos nuestro entorno, nos hace únicos e irrepetibles. Identificar el entorno en el que vivimos ayuda a implementar mecanismos de afrontamiento individuales.

Roy describe los mecanismos de afrontamiento innatos como procesos automáticos, aunque la gente no piense en ellos. La experiencia de toda la vida ayuda a demostrar respuestas habituales a estímulos específicos. El campo de acción del enfermero involucrará situaciones donde el adaptador muestre respuestas ineficaces. Una enfermera guiada por los cuatro modos adaptativos de la teoría de Roy podría considerar que la evaluación del comportamiento de una persona dada es un factor estrés.

Modo fisiológico de adaptación: La enfermera puede intervenir enseñando a la persona a reconocer sus propias reacciones ante estímulos determinados e iniciar técnicas que la ayuden a controlar las reacciones del sistema nervioso autónomo por estimulación simpática, como es el aumento respiración, la frecuencia cardíaca, la sudoración, la elevación de la tensión arterial, etc.

Modo de adaptación del autoconcepto de grupo: Refleja cómo las personas se ven y se perciben a sí mismos en un grupo, en función a sus reacciones ante el entorno, la persona que tiene una visión de sí misma positiva, favorable "autoestima" y dispone de forma natural de recursos suficientes para poder afrontar la situación de estrés. La enfermera puede ayudar en el reconocimiento de los recursos propios de que dispone la persona y centrar su intervención fundamentalmente en fortalecer estos recursos y no descuidar las debilidades y los miedos. Existe la oportunidad de convertir una fuente de estrés en un logro positivo que le ayudará a crecer como persona.

Modo de adaptación de desempeño de rol: se trata de un modo de adaptación social y se centra en el papel de una persona en la sociedad. La enfermera puede determinar en qué posición se encuentra la persona

socialmente hablando, si está sobrecargada, cual es su cotidianidad, Roy lo llama el "comportamiento expresivo", lo que piensa de su situación, lo que siente, gustos, manías, factores que influyen en el desempeño de su papel. Una enfermera puede ayudar a una persona a determinar qué papel es insustituible o esencial, cual es importante y lo que representa una sobrecarga, utilizando métodos de identificación de tiempo, priorización y espacio de trabajo.

Modo de adaptación de la interdependencia: Las personas intentan adaptarse cuando se ven delante de situaciones difíciles, buscan ayuda, apoyo, amor en los otros. La enfermera debe detectar las dificultades que presentan las personas y ofrecer sistemas de apoyo, tanto desde el ámbito social como de recursos asistenciales dirigidos a paliar el conflicto.

El papel de la enfermera es esencial para reducir el estrés sin descuidar otros tratamientos más específicos, los cuales contribuirán a alcanzar el objetivo principal que va dirigido principalmente al concepto de adaptación de la persona y su entorno. (36)

1.2.9 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento:

Estrategias de afrontamiento citados por Cano, Rodríguez y García

Los autores Cano, Rodríguez y García (2006): explican dos fases históricas en la evaluación de las estrategias de afrontamiento. En un primer momento, apareció la valoración cuantitativa mediante escalas de comprobación, escalas de evaluación, cuestionarios e inventarios psicométricos. En general, se derivan de la Escala de Afrontamiento, que califica las siguientes estrategias: (37)

- ✓ **Resolución de problemas:** las estrategias conductuales y cognitivas son encaminadas a eliminar el estrés modificando las circunstancias que provocan. También la resolución de problemas se puede definir como la capacidad para identificar un problema, tomar medidas lógicas para encontrar una solución deseada, y supervisar y evaluar la implementación de tal solución. Es una habilidad cognitiva, flexible y adaptativa que indica apertura, curiosidad y pensamiento divergente, a partir de la observación y reconocimiento preciso del entorno. Estas actitudes conducen a la autoeficacia y al empoderamiento, lo que

permite que las personas resuelvan problemas mediante el pensamiento crítico y la toma de decisiones e incluye los indicadores tales como: Estrategias cognitivas y estrategias conductuales. (38)

- ✓ **Reestructuración cognitiva:** Están relacionadas a estrategias que varían el significado de los estresores; reestructuración cognitiva es un proceso de intervención en el que su finalidad es facilitar recursos al paciente para que pueda practicarlos y así enfrentar los conflictos y situaciones que surjan, en la cual es necesario llevar diferentes métodos para poder cambiar y posicionarlo con pensamientos más razonables y sus indicadores son: cambio de pensamiento y actitud positiva. (39)
- ✓ **Apoyo social:** Son estrategias que buscan el apoyo emocional en las personas. También se puede definir el apoyo social como el proceso interactivo en que el individuo consigue ayuda emocional, instrumental o económica de la red social en la que se encuentra, el apoyo social permite a los individuos, que tras la exposición al estresor, sea capaz de redefinir la situación estresante y enfrentarla mediante estrategias no estresantes, o inhibir los procesos psico-patológicos que pueden desencadenarse en ausencia del apoyo social: Sus indicadores son las siguientes: apoyo emocional y consejo de amigos. (40)
- ✓ **Expresión emocional:** Corresponde las estrategias que tratan de remediar las emociones que suceden en el proceso del estrés. Es un vehículo de comunicación a otras personas acerca de la emoción que se está experimentando, lo que permite predecir en cierta medida las conductas que serán más probables del sujeto. Es el más importante modo de comunicación no verbal La expresión emocional tiene los indicadores como: expresión de sentimientos y el conflicto emocional. (41)
- ✓ **Evitación de problemas:** esta dimensión se le define como estrategias que evitan el acontecimiento del estrés. Las estrategias de afrontamiento basadas en la evitación suelen usarse cuando asumimos aplazar el afrontamiento activo. Son estrategias centradas en la evasión, la distracción, en tomar distancia de los eventos estresantes o sustituirlos

para no pensar en ellos. Sus respectivos indicadores son: ignora el problema y la adopción de actitud indiferente. (42)

- ✓ **Pensamiento desiderativo:** son las estrategias cognitivas que manifiestan el deseo de que la realidad no fuera estresante. El pensamiento desiderativo hace que saquemos conclusiones y tomemos decisiones basándonos en lo que más nos gustaría, en vez de realizar comprobaciones teniendo en cuenta la realidad. Este tipo de pensamiento se basa en las emociones, más que en las evidencias Su indicador respectivo abarca como: Deseo-anhelos e imaginar otra realidad. (42)
- ✓ **Retirada social:** son las estrategias de eliminación de ayuda de amigos, familiares, compañeros y cualquier persona que tenga un vínculo emocional con aquella que está viviendo la situación de estrés. Sus indicadores son: aislamiento social y el ocultar sentimientos.
- ✓ **Autocrítica:** las estrategias que tratan el auto culpa y la autocrítica por la situación de estrés o el erróneo manejo de esta. (37). La autocrítica es concebida como un estilo cognitivo de personalidad mediante el cual el individuo se evalúa y se juzga a sí mismo. En su aspecto funcional debería tener un rol importante: evaluar criteriosamente el propio comportamiento, detectando conductas adecuadas e inadecuadas. Tiene como indicadores: Autoculpa, Recriminación. (43)

Definición de términos

- ❖ **Afrontamiento:** estos son esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externa y/o internas que son calificados como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos. El afrontamiento se centra en aquellas demandas del medio que son evaluadas como desbordantes y excesivas para el sujeto. También se deduce que el afrontamiento es un proceso (esfuerzo) cuya función no depende necesariamente de los resultados obtenidos.
- ❖ **Estrategias:** Es un plan para dirigir un asunto, con una serie de acciones planificadas que ayudan a elegir decisiones y a alcanzar los mejores

resultados posibles. La estrategia está orientada a conseguir un objetivo siguiendo una serie de actuaciones que son medidas más concretas para conseguir uno o varios objetivos.

- ❖ **Estrés:** Es un sentimiento de tensión física o emocional, que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, molesto o nervioso. El estrés se define también como, la reacción de nuestro cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud física o emocional de la persona.
- ❖ **Estrés académico:** Según Arturo Barraza Macías, nos menciona que el estrés académico es un proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores; cuando estos provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en un conjunto de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. (44)

1.3 Variables de estudio:

a) Variable independiente:

Nivel de estrés académico.

b) Variable dependiente:

Estrategias de afrontamiento.

CAPITULO II

2. MATERIALES Y METODOS

2.1 Enfoque y tipo de estudio

La presente investigación fue de tipo aplicada, enfoque cuantitativo.

2.2 Tipo de diseño de investigación:

El diseño de la presente investigación fue un estudio no experimental, prospectivo y correlacional, de corte transversal, ya que la información se realizó en un solo momento y un estudio descriptivo.

2.3 Área de estudio

La presente investigación se realizó en la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

2.4 Población

La población de estudio estuvo conformada por los 476 estudiantes de la escuela de enfermería de la serie 100 a 500, matriculados en el semestre académico 2022-I.

2.5 Muestra.

La muestra fue constituida por 213 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la serie 100 a 500.

Para calcular el tamaño de la muestra se empleó una fórmula para población finita:

$$n = \frac{N * p * q * Z^2}{(N - 1) * e^2 + Z^2 * p * q}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra.

Z: nivel de confianza (Del 95% equivale a 1.96)

p: porcentaje de la población que tiene el atributo deseado.

q: 1-p

N: Tamaño de la población.

e: Margen de error permisible.

$$n = \frac{532 * 0.5 * 0.5 * 1.96^2}{(476 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

n=213

La unidad de análisis fue cada estudiante de la Escuela de Enfermería que cumplen con los criterios de selección.

2.6 Criterios de selección:

2.6.1 Criterio de inclusión:

- Estudiantes de la serie 100-500 matriculados en el semestre del 2022-I.
- Estudiantes con algún nivel de estrés académico.
- Estudiantes que aceptan participar en la investigación.

2.6.2 Criterio de exclusión:

- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.
- Estudiantes que no presentan estrés académico.
- Estudiantes de otras series.

2.7 Tipo de muestra.

- Probabilístico

2.8 Técnica e instrumento de recolección de datos

2.8.1 Técnicas:

Se empleó el inventario SISCO de estrés y el instrumento un cuestionario de 28 preguntas que medirá las situaciones del estrés académico en los estudiantes y el segundo el instrumento fue un cuestionario de 40 preguntas que medirá las estrategias de afrontamiento al estrés.

2.8.2 Instrumento de recolección de datos:

Para la recolección de datos, se utilizará la técnica de la encuesta y el instrumento será el: Inventario SISCO del Estrés Académico y el inventario de estrategias de afrontamiento.

a. Inventario SISCO del Estrés Académico:

Para la medir los estresores académicos en los estudiantes se empleó el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Arturo Barraza Macías (Anexo 2). Este inventario se compone de 28 ítems referido a nivel de estrés, que miden las diferentes momentos o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante. Las respuestas a cada ítem se valoraron mediante una escala de Likert:

- Nunca=0, Casi nunca=1, Rara vez=2, Algunas veces=3, Casi Siempre=4 y Siempre=5

Escala de medición del nivel de estrés académico:

- De: 0 a 48 % nivel leve de estrés.
- De: 49 a 60 % nivel moderado del estrés.
- Del: 61 a 100 % nivel severo del estrés.

Se entregará una encuesta a los estudiantes, haciendo hincapié sobre la importancia de responder con sinceridad a todos los ítems. Los datos del cuestionario serán analizados mediante el programa Microsoft Excel 2013.

b. Inventario de estrategias de afrontamiento

Para la medición se empleó el instrumento de inventario de estrategias de afrontamiento creada por Cano, Rodríguez y García (2006). De igual manera fue aplicada a los estudiantes de la serie 100 a 500. El instrumento está compuesto por 40 ítems que son de tipo cerrado de opción de respuesta variada, el cual nos permite conocer el nivel de las estrategias de afrontamiento a través de las evaluaciones de ocho dimensiones: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas,

pensamiento desiderativo, retirada social, autocrítica. La escala de calificación será: En absoluto= 0, Un poco= 1, Bastante= 2, Mucho= 3, Totalmente= 4.

Escala de medición de estrategias de afrontamiento:

categorías	I al VIII	Total
Bajo	0 – 6	0 – 53
Medio	7 – 12	54 – 106
alto	13 – 20	107 – 160

2.9 Procedimiento de recolección de datos

- Se solicitó a la directora de la Escuela de Enfermería la autorización para la aplicación del instrumento y obtención de información.
- Se validó los instrumentos mediante prueba piloto y confiabilidad.
- Se aplicó el instrumento de manera presencial, previo consentimiento de los estudiantes.
- Y finalmente se procedió al análisis de los datos obtenidos.

2.10 Validez y confiabilidad de instrumentos

La validez y confiabilidad del instrumento se realizó a través de la aplicación de la prueba piloto a 30 estudiantes de otras series diferentes de la población de estudio.

Para la confiabilidad se recurrió al Cálculo del Coeficiente Alpha de Cronbach para el instrumento que evaluó el estrés fue de ,953 siendo el número de elementos 28 ítems, el cual demuestra la alta confiabilidad del instrumento; respecto el instrumento que mide el afrontamiento, el alfa de Cronbach fue de ,931 para un total de 40 elementos, demostrando ser un instrumento altamente confiable.

2.11 Presentación y análisis de datos

La base de datos fue procesada con el Software Estadístico IBM-SPSS versión 26, esta aplicación permitió la elaboración de las tablas con distribución absoluta y relativa simple de acuerdo con los objetivos del estudio. El estadígrafo de

contraste de hipótesis fue definido luego de las aplicaciones de los instrumentos y la elaboración de la base de datos.

CAPITULO III

RESULTADOS

RESULTADOS SEGÚN ESTRÉS

TABLA N° 01

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.

NIVEL DE ESTRÉS	N°	%
LEVE	85	39.9
MODERADO	60	28.2
SEVERO	68	31.9
TOTAL	213	100

Fuente: Cuestionario del nivel de estrés académico en estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH.

Según la tabla, podemos observar que del 100% de la población en estudio, el 39.9% de los estudiantes de la Escuela de Enfermería presentaron un nivel de estrés académico leve, el 31.9% un nivel severo y el 28.2% nivel de estrés académico moderado.

Los cuales reflejan que la tercera parte de los estudiantes de enfermería, presentaron estrés severo, los cuales estarían reflejando en su rendimiento académico.

TABLA N° 02
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN LAS DIMENSIONES
ESTRESORES Y SÍNTOMAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.

DIMENSIONES	NIVEL DE ESTRÉS							
	LEVE		MODERADO		SEVERO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ESTRESORES	42	19.7	52	24.4	119	55.9	213	100.0
SINTOMAS	109	51.1	50	23.5	54	25.4	213	100.0

Fuente: Cuestionario del nivel de estrés académico en los estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH.

En la tabla N° 02, en el nivel de estrés según dimensiones, del 100% de la población en estudio, en la dimensión según estresores, el 55.9% en los estudiantes desarrollaron un nivel de estrés severo, el 24.4% moderado y el 19.7% leve; mientras en la dimensión síntomas, el 51.2% tuvieron un nivel de estrés leve, el 25.4% severo y el 23.5% moderado; estos resultados reflejan que en la dimensión de estresores como la presencia de factores que han conllevado a desarrollar el estrés, más de la mitad de los estudiantes de la Escuela de Enfermería tuvieron estrés severo.

TABLA N° 03
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN LA DIMENSIONES SÍNTOMAS EN
LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-
UNSCH, AYACUCHO 2022.

DIMENSIÓN SINTOMAS	NIVEL DE ESTRÉS							
	LEVE		MODERADO		SEVERO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
R. FISICO	109	51.2	46	21.6	58	27.2	213	100
R. PSICOLÓGICO	112	52.6	36	16.9	65	30.5	213	100
R. CONDUCTUAL	151	70.9	34	16	28	13.1	213	100

Fuente: Cuestionario del nivel de estrés académico en los estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH.

En la tabla N°03, el desarrollo de los diferentes niveles de estrés según la sintomatología de reacciones física, del 100% de la población en estudio el 51.2% presentaron un nivel de estrés leve, el 27.2% nivel de estrés severo y el 21.6% nivel de estrés moderado; respecto a la sintomatología de reacciones psicológica, de la totalidad de la población en estudio, el 52.6% tuvieron nivel de estrés leve 30.5% nivel de estrés severo y 16.9% nivel de estrés leve; finalmente en la dimensión de sintomatología de reacciones conductual, el 70.9% tuvieron un estrés de nivel leve, 16% estrés de nivel moderado y 13.1% estrés de nivel severo; estos resultados muestran la presencia de estrés según sintomatología de reacciones física y psicológica en promedio la tercera parte de los estudiantes manifestaron síntomas físicos y psicológicos de nivel severo, los cuales estarían afectando en el óptimo rendimiento de los estudiantes.

TABLA N° 04

**ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.**

NIVEL	ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	
	N°	%
BAJO	31.0	14.6
MEDIO	166.0	77.9
ALTO	16.0	7.5
TOTAL	213.0	100

Fuente: cuestionario sobre estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH

Respecto a las estrategias de afrontamiento frente al nivel de estrés, del 100% en estudio el 77.9% de los estudiantes de la Escuela de Enfermería, tuvieron una estrategia de afrontamiento de nivel medio, el 14.6% presentaron estrategias de estrés de nivel bajo y sólo el 7.5% una estrategia de afrontamiento de nivel alto.

TABLA N° 05
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN DIMENSIONES EN LOS ESTUDIANTES LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.

DIMENSIONES	NIVEL DE AFRONTAMIENTO							
	BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	31	14.6	166	77.9	16	7.5	213	100
AUTOCRÍTICA	82	38.5	83	39	48	22.5	213	100
EXPRESIÓN EMOCIONAL	73.0	34.3	110.0	51.6	30.0	14.1	213	100
PENSAMIENTO DESIDERATIVO	62.0	29.1	94.0	44.1	57.0	26.8	213	100
APOYO SOCIAL	62.0	29.1	105.0	49.3	46.0	21.6	213	100
RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA	43.0	20.2	125.0	58.7	45.0	21.1	213	100
EVITACIÓN DE PROBLEMA	71.0	33.3	104.0	48.8	38.0	17.8	213	99.9
RETIRADA SOCIAL	59.0	27.7	98.0	46.0	56.0	26.3	213	100

Fuente: cuestionario sobre estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH.

En la tabla, respecto a las estrategias de afrontamiento del estrés según sus diversas dimensiones, señalamos, según la dimensión resolución de problemas, el 77.9% tiene un nivel de afrontamiento medio, el 14.6% bajo y 7.5% alto; en la dimensión autocrítica, el 39% de los estudiantes tienen un nivel de afrontamiento al estrés medio y el 38.5% un nivel de afrontamiento bajo, solamente el 22.5% presentaron un nivel de afrontamiento alto; mientras en la dimensión expresión emocional, el 51.6% presentaron un nivel de afrontamiento al estrés medio, el 34.3% afrontamiento bajo, el 14.1% alto; en la dimensión pensamiento desiderativo, el 44.1% tiene un nivel de afrontamiento al estrés medio, el 29.1% bajo y el 26.8% alto; en la dimensión de apoyo social, el afrontamiento al estrés en un 49.3% es de nivel medio, 29.1% bajo y 21.6% alto; en la dimensión restructuración cognitiva, el 58.7% tuvieron un nivel de afrontamiento del estrés medio, 21.1% alto y 20.2% bajo; en la dimensión evitación del problema, el 48.8% de los estudiantes presentaron el afrontamiento al estrés en un nivel medio, 33.3% en nivel bajo y 17.8% de nivel alto; finalmente en la dimensión retirada social, el 46% de estudiantes presentaron una estrategia de afrontamiento del nivel medio, 27.7% de nivel bajo y 26.3% de nivel alto.

TABLA N° 06
RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.

NIVEL DE ESTRÉS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
	BAJO		MEDIO		ALTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
LEVE	23	10.8	61	28.6	1	0.5	85	39.9
MODERADO	5	2.3	50	23.5	5	2.3	60	28.2
SEVERO	3	1.4	55	25.8	10	4.7	68	31.9
TOTAL	31	14.6	166	77.9	16	7.5	213	100

Fuente: cuestionario del nivel del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH

Correlaciones			ESTRES GLOBAL	AFRONTAMIENTO GLOBAL
Rho de Spearman	ESTRES GLOBAL	Coeficiente de correlación	1,000	,493**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	213	213
	AFRONTAMIENTO GLOBAL	AFRONTAMIENTO GLOBAL	Coeficiente de correlación	,493**
Sig. (bilateral)			,000	.
		N	213	213

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Valor de Rho calculado	.493
Valor de P	0.000

En

la presente tabla, respecto a la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela de Enfermería, se observa del 100% de la población en estudio, el 39.9% presentaron un nivel de estrés leve, de los cuales el 28.6% tuvieron una estrategia de afrontamiento del estrés medio, el 10.8% una estrategia de

afrontamiento bajo y sólo el 0.5% una estrategia de afrontamiento alto; asimismo el 28.2% de los estudiantes presentaron estrés de nivel moderado, de los cuales el 23.5% presentaron una estrategia de afrontamiento del estrés medio, el 2.3% una estrategia de afrontamiento alto y bajo respectivamente; finalmente mencionamos el 31.9% de los estudiantes desarrollaron estrés en su nivel severo, de los cuales el 25.8% presentaron una estrategia de afrontamiento medio, 4.7% alto y el 1.4% una estrategia de afrontamiento bajo.

Aplicado la prueba estadística correlacional de Rho de Spearman, se halló una correlación positiva media entre el nivel estrés académico y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en los estudiantes de enfermería, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 : Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.

Por ende, el nivel de correlación es positiva media; es decir a una estrategia de afrontamiento del estrés alto, el nivel de estrés es leve en los estudiantes de la Escuela de Enfermería; el cual explica las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes ayudan a reducir las posibilidades de desarrollo del estrés a un nivel severo.

TABLA N° 07

RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.

AFRONTAMIENTO-DIMENSIONES	NIVEL	LEVE		ESTRÉS MODERADO		SEVERO		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	BAJO	12	5.6	6	2.8	3	1.4	21	9.9
	MEDIO	60	28.2	42	19.7	44	20.7	146	68.5
	ALTO	13	6.1	12	5.6	21	9.9	46	21.6
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
AUTOCRITICA	BAJO	48	22.5	21	9.9	13	6.1	82	38.5
	MEDIO	35	16.4	23	10.8	25	11.7	83	39.0
	ALTO	2	0.9	16	7.5	30	14.1	48	22.5
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
EXPRESIÓN EMOCIONAL	BAJO	31	14.6	20	9.4	22	10.3	73	34.3
	MEDIO	45	21.1	34	16.0	31	14.6	110	51.6
	ALTO	9	4.2	6	2.8	15	7.0	30	14.1
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
PENSAMIENTO DESIDERATIVO	BAJO	47	22.1	10	4.7	5	2.3	62	29.1
	MEDIO	32	15.0	31	14.6	31	14.6	94	44.1
	ALTO	6	2.8	19	8.9	32	15.0	57	26.8
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
APOYO SOCIAL	BAJO	27	12.7	14	6.6	21	9.9	62	29.1
	MEDIO	44	20.7	30	14.1	31	14.6	105	49.3
	ALTO	14	6.6	16	7.5	16	7.5	46	21.6
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA	BAJO	20	9.4	14	6.6	9	4.2	43	20.2
	MEDIO	54	25.4	31	14.6	40	18.8	125	58.7
	ALTO	11	5.2	15	7.0	19	8.9	45	21.1
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
EVITACIÓN DE PROBLEMA	BAJO	29	13.6	22	10.3	20	9.4	71	33.3
	MEDIO	47	22.1	28	13.1	29	13.6	104	48.8
	ALTO	9	4.2	10	4.7	19	8.9	38	17.8
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100
RETIRADA SOCIAL	BAJO	37	17.4	13	6.1	9	4.2	59	27.7
	MEDIO	41	19.2	29	13.6	28	13.1	98	46.0
	ALTO	7	3.3	18	8.5	31	14.6	56	26.3
SUB TOTAL		85	39.9	60	28.2	68	31.9	213	100

Fuente: cuestionario del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela de enfermería-UNSCH.

Del total de la población en estudio, el 39.9% presentaron un nivel de estrés leve, de los cuales en la dimensión resolución de problemas el 28.2% emplearon la estrategia de afrontamiento medio; asimismo el 31.9% que

presentaron estrés de nivel severo, el 20.7% usaron la estrategia de afrontamiento medio; en referencia a la dimensión autocrítica, del 39.9% que desarrollaron estrés en el nivel leve, el 22.5% emplearon estrategia de afrontamiento bajo y del 31.9% que tenían estrés severo, el 14.1% presentaron estrategia de afrontamiento alto.

En referencia a la dimensión expresión emocional, del 31.9% de estudiantes que tuvieron estrés de nivel leve, el 21.1% emplearon estrategia de afrontamiento medio y del 31.9% que presentaron estrés severo, el 14.6% utilizaron la estrategia de afrontamiento medio; en la dimensión pensamiento desiderativo, del 39.9% que tuvieron estrés leve, el 22.1% emplearon la estrategia de afrontamiento bajo y del 31.9% que presentaron estrés severo, el 15% emplearon estrategia de afrontamiento alto.

Mientras en la dimensión apoyo social, del 39.9% que tuvieron estrés leve, el 20.7% emplearon la estrategia de afrontamiento medio, mientras del 31.9% que tuvieron estrés severo, el 14.6% emplearon estrategia de afrontamiento medio; respecto a la dimensión reestructuración cognitiva, del 39.9% de estudiantes con estrés leve, el 25.4% emplearon la estrategia de afrontamiento medio, mientras del 31.9% que tuvieron estrés severo, el 18.8% también emplearon la estrategia de afrontamiento medio.

Finalmente, en la dimensión evitación de problema, el 39.9% tuvieron estrés de nivel leve, de los cuales el 22.1% emplearon la estrategia de afrontamiento medio; en cambio, el 31.9% presentaron estrés severo, de los cuales el 13.6% emplearon la estrategia de afrontamiento medio.

Aplicado la prueba correlacional de Rho de Spearman, el estrés en los estudiantes de enfermería está relacionado con las estrategias de afrontamiento en las dimensiones, resolución de problemas, autocrítica, pensamiento desiderativo, reestructuración cognitiva, evitación de problema y retirada social; en contraposición al planteamiento, no se halló relación con las estrategias de afrontamiento en las dimensiones expresión emocional, apoyo social.

PRUEBA ESTADÍSTICA CORRELACIONAL

DIMENSIONES-AFRONTAMIENTO	Rho	P
Resolución de problema	,179**	,009
Autocritica	,535**	,000
Expresión emocional	,129	,060
Pensamiento desiderativo	,603**	,000
Apoyo social	,029	,674
Reestructuración cognitiva	,158*	,021
Evitación de problema	,161*	,019
Retirada social	,459**	,000

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

El estrés es aquella situación, donde los mecanismos adaptativos del organismo se ven superados ante la presencia de los estímulos intensos, de manera repetida y prolongada (45); a partir del modelo transaccional, el estrés comprende tres etapas, primero cómo la persona realiza la valoración de los agentes estresores, segundo, el desencadenamiento de las emociones y afectos producidos por los agentes estresores y tercero referido a las conductas y esfuerzos cognitivos para afrontar el estrés (46).

El estrés puede clasificarse en agudo y crónico, el primero se produce ante una situación marcadamente intensa o traumática y que pone en riesgo la integridad física y psicológicas de las personas que los padecen; mientras el estrés crónico, se presenta cuando un estímulo intenso perdura en el tiempo hasta agotar los mecanismos de respuesta o defensa adaptativos (45)

El ser humano está preparado biológicamente para afrontar diversas situaciones en el día a día, realizando ajustes necesarios a fin de adaptarse a las nuevas situaciones, lo que explica que existan cambios transitorios como también permanentes, este proceso de adaptación genera tensión como el estrés, como los tipos de respuesta frente al estímulo estresante, según sus recursos y estrategias de afrontamiento. (47).

Las estrategias de afrontamiento al estrés son recursos a nivel cognitivo y comportamental, que están orientados dar solución al problema, disminuir las reacciones emocionales o cambiar la evaluación inicial de la situación. (48).

Existen diversos abordajes respecto al tema, entre ellos múltiples autores desde su perspectiva conceptualizan; como los de Félix et al. Dónde refiere que las estrategias de afrontamiento “son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo” (49). Para Amutio, el afrontamiento efectivo se sustenta en estrategias como la relajación, pensamiento realista u productivo, resolución de problemas y ensayo de habilidades; así mismo se considera como un proceso dinámico que puede ser modificado acorde a las demandas objetivas y apreciaciones subjetivas del medio que genera el estrés (49).

Las respuestas de afrontamiento no son mejores que otras, sino que estas son útiles para adaptarse ante el agente estresor, de esta manera un afrontamiento adecuado reflejará en el bienestar mental de la persona, de no ser así, el estrés mental afectará la salud física y el desempeño en general (50).

Zárate et al. citado por Silva, hace referencia que el estrés académico es el estado producido cuando los estudiantes perciben negativamente las demandas de su entorno, cuando sufren angustia producto de las situaciones que enfrenta en su proceso formativo, como también pierden el control al poder afrontar, llegando a manifestar sintomatologías físicas como ansiedad, insomnio que afectan el rendimiento académico, conlleva a la deserción y abandono de sus estudios (51).

El abordaje de la investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2022; para el cual, en principio se identificó el nivel de estrés según las dimensiones.

Respondiendo al objetivo específico 1, nuestros resultados evidenciaron, el 39.9% presentaron estrés académico de nivel leve, mientras el 31.9% estrés severo (tabla N.º 01); según las dimensiones, respecto a los estresores, el 55.9% tuvieron un nivel de estrés severo, el 19.7% leve, mientras en la

dimensión síntomas, el 51.2% tuvieron un nivel de estrés leve y el 25.4% severo (tabla N.º 02). El nivel de estrés en la dimensión síntomas, basado en las manifestaciones físicas, el 51.2% presenta estrés leve, el 27.2% estrés severo; mientras según manifestación psicológica, el 52.6% presentaron estrés leve, el 30.5% estrés severo; en la manifestación conductual, el 70.9% presentaron estrés leve, el 13.1% estrés severo (tabla N.º 03).

Se analizaron las investigaciones, a fin de contrastar con nuestros resultados, los estudios de Cassaretto et al. (Lima 2021), obtuvo que el 83% de los estudiantes universitarios desarrollaron estrés de nivel medio a alto Silva et al.; (México 2020), y Valdez et al (México 2020); Pérez L. (México 2018) evidenciaron que el 86.3%, 78%, 82% de los estudiantes universitarios presentar un estrés de nivel moderado respectivamente; según Peña et al. (México, 2019), en un estudio de los estudiantes de la educación superior encontraron una prevalencia de estrés de un 88.6%, siendo de intensidad regular en un 43.7%; el estrés fue manifestado mediante la reacción física en un 12.7%, psicológica 16.5% y comportamental en un 10.1%; también Rodríguez, A. (Chile, 2020), halló en los estudiantes de enfermería que en su mayoría presentaron reacciones físicas al estrés, en comparación con los estudiantes de terapia ocupacional que presentaron en su mayoría reacciones psicológicas.

Por tanto, inferimos que los estudios de Cassaretto et al., Silva et al., Valdez et al. y Pérez et al. Peña et al.; Rodríguez; coincide con nuestros resultados, ya que gran parte de estudiantes de educación superior han presentado estrés, siendo la manifestación más común la psicológica y la física; esto explicado por los factores académicos como las evaluaciones de varias asignaturas en un periodo corto de tiempo, los trabajos en los diferentes cursos, el desarrollo teórico y práctico que ocupa gran parte del tiempo estudiantil universitario, etc.

Otros estudios como el de Rodríguez, E. (Trujillo, 2020), el 87% de estudiantes presento estrés en un nivel moderado y el 13% en nivel alto; de la misma; desde los resultados de Coavoy L. (Juliaca-2019) en su investigación titulada “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería” se obtuvo

que el 68.3% de estudiantes presentaron estrés en un nivel medio; por ende inferimos que los estudios de los autores en mención hallaron un nivel mayor de estrés severo y moderado, los cuales difieren de nuestros resultados, toda vez que se halló estrés de nivel leve, moderado y severo por debajo del 50%.

Los hallazgos respecto al objetivo específico 2, prevalece la estrategia de afrontamiento medio con un 77.9%, mientras el 14.6% de estudiantes presentan una estrategia de afrontamiento de estrés bajo y solo el 7.5% una estrategia de afrontamiento alto (tabla N.º 04); respecto a la estrategia de afrontamiento del estrés según dimensiones, en la dimensión resolución de problemas gran parte de ellos manifiestan una estrategia de afrontamiento medio en un 77.9%, el 14.6% estrategia de afrontamiento bajo; esta estrategia se caracteriza por el análisis de la situación que produce estrés en una persona, ayuda en la identificación del problema y tomar la decisión acertada (38), respecto a ello se aprecia en los estudiantes de enfermería una capacidad de nivel medio para afrontar el estrés, el cual conlleva a una exposición permanente al estrés por las situaciones propias de su formación y las exigencias de las labores académicas.

En la dimensión autocrítica, el 38.5% presentan una estrategia de afrontamiento bajo, y el 39% una estrategia de afrontamiento medio; respecto a esta dimensión, no tienen la capacidad de hacer una autocrítica a sus acciones que puede estar produciendo niveles altos de estrés, por tanto, no hay predisposición de una capacidad de autoevaluación (37), por ende los estudiantes de enfermería presentan restricciones de una autoevaluación de un manejo inadecuado de cuadros de estrés que presentan en su proceso formativo. En la dimensión expresión emocional, el 51.6% presentan estrategia de afrontamiento medio, el 34.3% bajo; es una de las estrategias que tratan de redimir las emociones durante el desencadenamiento del estrés, son manifestaciones de expresión emocional que son importante en el afrontamiento del estrés (41); por tanto, se aprecia en los estudiantes de enfermería que la mayoría no brinda las condiciones de canalizar el estrés a través de la expresión emocional.

Respecto a la dimensión del pensamiento desiderativo, el 44.1% presentaron una estrategia de afrontamiento medio y el 26.8% una estrategia de afrontamiento alto, esta dimensión refleja la expresión emocional en sus decisiones más que las decisiones basadas en evidencia o que responden a una realidad (42); estos resultados reflejan, la estrategia de afrontamiento al estrés de los estudiantes, se basa en las emociones de cómo nos gustaría enfrentar los factores que producen el estrés, pero más no así en analizar qué factores han producido el estrés y como afrontamos; en la dimensión de apoyo social, el 49.3% presentan estrategia de afrontamiento medio, 29.1% estrategia de afrontamiento bajo; el uso de estrategia busca el apoyo emocional de otras personas, un apoyo instrumental o económica para afrontar el estrés (40), por tanto, los estudiantes de enfermería tienen limitado el uso de esta estrategia de afrontamiento del estrés, es decir no buscan apoyo de familiares, amigos y esto les expone a niveles severos de estrés.

En referencia a la dimensión reestructuración cognitiva, el 58.7% promueve estrategias de afrontamiento medio, 20.2% estrategias de afrontamiento bajo; según esta estrategia el cambio de pensamiento orientado al cambio de la realidad estresante y la actitud positiva son aspectos que mejoran el afrontamiento de las situaciones que producen estrés (39); el cual denota que hay una limitación de una decisión acertada basándonos en el cambio de las situaciones que generan estrés y no hay viabilización de una actitud positiva; en la dimensión evitación del problema, el 48.8% presenta estrategia de afrontamiento medio y el 33.3% bajo; esta estrategia se caracteriza por la evasión, distracción frente a los eventos estresantes (42); estos resultados reflejan de que los estudiantes de enfermería emplean mecanismos para enfrentar el estrés y no evaden frente a los agentes estresores; finalmente en la dimensión retirada social, el 46% emplean estrategias de afrontamiento medio, 27.7% estrategias de afrontamiento bajo; es una estrategia que no permite la ayuda de amigos, familiares u otros miembros con quienes tenga algún vínculo emocional (43), en los resultados se reflejan que los estudiantes de enfermería buscan ayuda de miembros de su entorno amical o familiar para canalizar las medidas aliviadores frente a los agentes estresores.

Revisado las investigaciones según la estrategia de afrontamiento, como el de Rodríguez (Chile, 2020), evidencia que la estrategia de afrontamiento empleado fue la revaluación positiva como la búsqueda de apoyo; de la misma forma Peña et al. (México, 2019), halló que las estrategias de afrontamiento al estrés utilizados fueron la búsqueda de apoyo social en un 41.1%; Rodríguez, E. (Trujillo, 2020), en una investigación en estudiantes de enfermería encontró que el 83% presentaron estrategia de afrontamiento medio y 17% alto; Coavoy (Juliaca-2019), evidenció, el 59.8% de estudiantes de enfermería emplean la estrategia de afrontamiento del estrés en un nivel medio.

Por tanto, inferimos que los resultados de estas investigaciones coinciden con nuestros hallazgos, porque la búsqueda de soporte en redes sociales como las familias, amigos/as, compañeros de trabajo han sido fundamental para superar los cuadros de estrés académico que han afectado a los estudiantes de enfermería, ya que esta estrategia de afrontamiento se ha venido empleando en un nivel medio y alto, es decir fue favorable el uso.

De acuerdo al estudio de Chávez et al. (Lima, 2018), encontró las estrategias de afrontamientos más común que emplean los estudiantes preuniversitarios es el afrontamiento activo o centrado en el problema en un 70%, el 55.4% centrado en la emoción y el 30% la auto distracción; respecto a ello mencionamos que nuestros hallazgos coinciden con Chávez, mientras la estrategia de afrontamiento está basado en la resolución de problemas y se empleó en un nivel medio en un 77.9% y el 55.4% desarrollaron estrategias de afrontamiento basado en las emociones.

Respondiendo al objetivo específico 3, la relación del nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, se aprecia una correlación significativa positiva media, con un valor del Rho calculado de .493 y valor de $p=0.000$, el cual denota que las estrategias de afrontamiento influyen en el desarrollo de los cuadros de estrés en los estudiantes de enfermería - UNSCH.

Respecto a la relación del estrés y las estrategias de afrontamiento por dimensiones, aplicado la prueba estadística de Rho de Spearman, se halló

una relación estadística significativa $p < 0.05$ entre el nivel de estrés y la estrategia de afrontamiento en las dimensiones resolución de problemas, autocrítica, pensamiento desiderativo, reestructuración cognitiva, evitación de problema y retirada social; en contraposición al planteamiento, no se halló relación significativa con las estrategias de afrontamiento en las dimensiones expresión emocional, apoyo social, donde el valor de $p > 0.05$.

Podemos señalar, respecto a la relación hallada del estrés y la estrategia de afrontamiento en la dimensión resolución de problemas; en esta dimensión los estudiantes analizaron situaciones que generaban estrés y han tenido que tomar medidas a fin de que no impacte negativamente en su estado de salud mental; respecto a la dimensión autocrítica, los estudiantes han tenido que evaluar sus comportamientos donde se detectaron conductas adecuadas e inadecuada, basándonos en el cual han tenido que superar algunas acciones negativas que ha generado cuadros de estrés; mientras en la dimensión de pensamiento desiderativo, los estudiantes respaldaban sus decisiones basadas en sus emociones y más no así en la situación real que tranquilamente podría acrecentar los problemas de estrés.

También en la dimensión reestructuración cognitiva se halló una relación significativa entre el estrés y la estrategia de afrontamiento; es decir que los estudiantes manifestaron cambio de actitud y pensamiento positivo para reducir la carga de estrés que generaba diversos factores académicos; también se halló relación con la dimensión evitación de problema, donde evitan o niegan el acontecimiento estresante en el ámbito académico, por ende había evasión, distracción respecto a los eventos estresantes; finalmente el estrés estuvo relacionado con la estrategia de afrontamiento en la dimensión retirada social, es decir evitaba estar en contacto con amigos, familiares o compañeros de estado que presentaba problemas y manifestaban cuadros de estrés.

Valdez et al (México 2020), en un estudio en estudiantes de la licenciatura en enfermería, encontró correlación favorable del estrés y el afrontamiento; específicamente que los estudiantes mostraron un estrés de nivel bajo, relacionado con la estrategia de afrontamiento activo emocional, como

también el nivel de estrés fue alto en aquellos que emplearon estrategia de afrontamiento emocional por evitación; Según Rodríguez (Trujillo, 2020), en una investigación en estudiantes de enfermería en una universidad, no se encontró relación significativa entre el tipo de afrontamiento y nivel estrés académico;

Por tanto, inferimos que nuestros hallazgos concuerdan con los resultados de Valdez et al, quien evidencia que el desarrollo del estrés en los jóvenes universitarios depende de la estrategia de afrontamiento; mientras el estudio de Rodríguez no encontró relación del estrés y las estrategias de afrontamiento, siendo independiente cada variable.

Finalmente, mencionamos que el estrés académico se desarrolló casi en la misma proporcionalidad en sus niveles moderado y severo, con una diferencia mínima el nivel leve; asimismo la estrategia de afrontamiento según estresores impactó en la mayor severidad, también la manifestación psicológica del estrés fue mayor a diferencia de la manifestación física y conductual; respecto a la estrategia de afrontamiento en su mayoría fue de nivel medio ya sea en el resultado global y en sus diferentes dimensiones; alcanzando en la dimensión autocrítica, expresión emocional, evitación de problema, pensamiento desiderativo, apoyo social, retirada social en promedio la tercera parte desarrollo una estrategia de afrontamiento bajo.

CONCLUSIONES

1. Los niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería, fue leve en un 39.9%, severo en un 31.9%, moderado en un 28.2%, no habiendo diferencias marcadas entre los tres niveles; respecto a las dimensiones estresores académicos como la competitividad entre compañeros, exceso de deberes y exceso de trabajos académicos, los exámenes desarrollo de los temas complejos, etc. han conllevado al desarrollo del estrés severo en un 55.9%, mientras en la dimensión de síntomas en un 51.2% manifestaron estrés de nivel leve; siendo la manifestación psicológica la de mayor severidad.
2. La estrategia de afrontamiento frente a las condiciones estresantes empleadas por los estudiantes de enfermería fue de nivel medio en un 77.9%; asimismo, según las dimensiones, en resolución de problemas, reestructuración cognitiva, expresión emocional, el promedio de estrategia de afrontamiento medio fue por encima del 50%; mientras en la dimensión autocrítica, evitación de problema, retirada social, apoyo social, pensamiento desiderativo, expresión emocional, presentaron una estrategia de afrontamiento bajo en promedio la tercera parte de estudiantes.
3. Según la prueba estadística correlacional de Rho de Spearman se halló una correlación positiva media entre el desarrollo del estrés y las estrategias de afrontamiento, siendo un valor significativo de Rho, 493, y el valor de $p=0,000$, emplean los estudiantes las estrategias de afrontamiento y ayudan a reducir las posibilidades de desarrollo del estrés a un nivel severo.

RECOMENDACIONES

1. A las directivos, docentes y autoridades de la Facultad de Enfermería; se recomienda que a través de la Dirección de la escuela Profesional de Enfermería, se implementen planes de estudios en forma de talleres para mejorar los conocimientos, sensibilización en relación con el estrés y las estrategias de afrontamiento para los estudiantes con la finalidad de prevenir los cambios emocionales de los estudiantes.
2. A la Escuela Profesional de Enfermería, a través del área de Tutoría, implementar estrategias para abordar los problemas de estrés en sus diferentes niveles, con mayor prioridad en el nivel moderado y severo, porque son influyentes en el rendimiento académico de los estudiantes; asimismo deben promover estudios basales que ayude determinar la tasa de estudiantes con cuadros de estrés severo a fin de implementar políticas institucionales para mitigar un problema académico relevante en nuestra universidad.
3. A los docentes y jefes de prácticas de las asignaturas de Psiquiatría Salud Mental, Medicina alternativa y educación para la salud, se recomienda incluir, en los sílabos y plan de prácticas, las estrategias de afrontamiento frente al estrés en los estudiantes durante las clases y las prácticas clínicas, así mismo; desarrollar talleres para emplear el manejo de situaciones y soluciones del problema; con la finalidad de disminuir el estrés. Con el fin de evidenciar el logro de sus competencias en las diversas asignaturas que contempla el plan de estudios del programa de Enfermería.
4. A la Dirección de Investigación - UNSCH, seguir ahondando investigaciones en el área de salud mental en la población académica, para así coadyuvar en las mejoras del proceso de formación académico.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. ÁVILA J. El estrés es un problema de la salud del mundo actual. [Online]; 2014. Acceso 15 de Juniode 2022. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
2. DE VERA ESTEVEZ MDM. la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los molde cognitivos. [Online].; 2004-05. Acceso 8 de Julio. de 2022. Disponible en: <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>.
3. OMS. Estrés académico. [Online].; 2020. Acceso 08 de Agosto de 2020. Disponible en: [https://www.google.com/search?q=La+Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud+\(OMS\)+define+el+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+como&oq=La+Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud+\(OMS\)+define+el+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+como&aqs=chrome.69i57.3084j0j7&sourceid=chrome](https://www.google.com/search?q=La+Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud+(OMS)+define+el+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+como&oq=La+Organizaci%C3%B3n+Mundial+de+la+Salud+(OMS)+define+el+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+como&aqs=chrome.69i57.3084j0j7&sourceid=chrome).
4. BARRAZA MACÍAS A. Características del estrés académico. [Online]; 2005. Acceso 15 de Juniode 2022. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior.
5. ALMOJALI A, ALMALKI S, ALOTHMAN A, MASUADI E, ALAGEEL M. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students: J epidemiol Glob Health; 2017.
6. COAVOY FARFÁN LX. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Enfermería. [Online]; 2019. Acceso 18 de Juliode 2022. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2627>.
7. HERNÁNDEZ Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. [Online].; 2017. Acceso 22 de Julio de 2022. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>.
8. LAZARUS R, FOLKMAN S. Estrés y procesos cognitivos. Segunda ed. Martinez R, editor. Barcelona; 1986.
9. PAREDES HUANCA L, HACHA HUMPIRI E. Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología. [Online].; 2020. Acceso 09 de Julio de 2022. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
10. SILVA RAMOS MF, LOPEZ COCOTLE J, MEZA ZAMORA M. Estrés académico en estudiantes universitarios. 2020; 28(79).

11. RODRIGUEZ- FERNANDEZ A. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. [Online]; 2020. Acceso 30 de Agosto de 2022. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001.
12. VALDEZ LOPEZ YC, MARENTES PATRON R, CORREA VALENZUELA S, HERNANDEZ PEDROZA R, ENRIQUEZ QUINTERO. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. [Online].; 2020. Acceso 23 de Febrero de 2023. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n65/1695-6141-eg-21-65-248.pdf>.
13. PEREZ MUSIÑO G. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Su impacto en la calidad de la educación. [Online].; 2018. Acceso 22 de Febrero de 2023. Disponible en: <http://repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/1027/1/perezmusin oleticiaguadalupel.pdf>.
14. PEÑA PAREDES E, BERNAL MENDOZA LI, PERÉZ CABAÑAS R, AVILA LR, GARCÍA K. Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. [Online].; 2017. Acceso 30 de Agosto de 2022. Disponible en: <https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=6279759#:~:text=Las%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al,tau%2Db%3D0.329>.
15. SALAZAR ROMERO AM. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022. [Online].; 2022. Acceso 23 de Febrero de 2023. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7604/T061_44767315_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
16. CASSARETTO , VILELA P, GAMARRA L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. [Online]; 2021. Acceso 20 de Febrero de 2023. Disponible en: <https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=8236226>.
17. RODRIGUEZ ZAVALA E. Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería. [Online].; 2020. Acceso 30 de Agosto de 2022. Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/15938>.
18. COAVOY FARFAN LX. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Enfermería. [Online].; 2019. Acceso 18 de Junio de 2022. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/browse?type=author&value=Coavoy+Farfan%2C+Lady+Xiomara>.

19. VENANCIO REYES GA. Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana. [Online]; 2018. Acceso 23 de setiembre de 2022. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20resultados%20refieren%20que%20el,acad%C3%A9mico%20es%20el%203er%20ciclo.>
20. CHÁVES ALANIA MI, ORTEGA QUINTEROS EG, PALACIOS CORRALES M. estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. [Online].; 2016. Acceso 31 de Agosto de 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/100>.
21. CUCHURI FLORES LK, JONES POMACANCHARI J. Afrontamiento del estrés durante la experiencia clínica en los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga. [Online].; 2018. Acceso 29 de Julio de 2022. Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3490>.
22. HANS S. La teoría del estrés. [Online].; 2010. Acceso 20 de Junio de 2022. Disponible en: <https://psicosenza.blogspot.com/2010/01/la-teoria-del-estres-de-hans-selye.html>.
23. LAZARUS R, FOLKMAN S. Estrés y procesos cognitivos. Psicología y Educación. 1986; 10(2).
24. Asociación Española de Psicología. El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. International Journal of clinical and Health Psychology. 2003; 3(1).
25. LAZARUS R, FOLKMAN S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.
26. Gavinete Psicológico. Estrés. [Online].; 2001. Acceso 25 de Julio de 2022. Disponible en: <https://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>.
27. BARRAZA MACIAS A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. [Online].; 2006. Acceso 30 de Julio de 2022. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com>.
28. BARRAZA MACIAS A. Estrés académico: Un estado de la cuestión. [Online].; 2007. Acceso 29 de Julio de 2022. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>.
29. BARRAZA MACIAS A. Propiedades psicométricas del inventario de SISCO del estrés académico. [Online]; 2005. Acceso 29 de Julio de 2022. Disponible en:

<http://www.psicologiaincientifica.com/bv/psicologia-248-1-propiedades-psicometricas-del-inventario-sisco-del-estres-ac.html>.

30. ROMÁN C, ORTIZ F, HERNÁNDEZ Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina..ISSN.
31. ARRIBAS J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. Revista de Educación..
32. GARCÍA F, MUÑOZ J. El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. España: Universidad de Huelva.
33. SANDOCK BJ, ALCOTT SADOCK V. Sinopsis de Psiquiatría. Ciencias de la Conducta. Psiquiatría Clínica. En SANDOCK BJ, ALCOTT SADOCK V.. Barcelona: WOLTERS KLUWER; 2015. 1460 p.; 2015. p. 1460.
34. MACÍAS M, MADARIAGA C, VALLE M, ZAMBRANO J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. En: Psicología desde el Caribe; 2013 p. 30(1), 123-145.
35. MARTÍNEZ A, PIQUERAS J, CÁNDIDO J. Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. [Online].; 2008. Acceso 30 de Julio de 2022. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/267842950_Relaciones_entre_Inteligencia_Emocional_y_Estrategias_de_Afrontamiento_ante_el_Estrs/links/5484042d0cf2e5f7ceacca0b.pdf.
36. REBRACA L. Enfermería Psiquiátrica y de Salud Mental. [Online], Madrid: McGraw-Hill; 2007. Acceso 30 de Diciembre de 2022. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010#:~:text=Callista%20Roy%20elabor%C3%B3%20en%201970,%2C%20crecim.
37. CANO F, RODRÍGUEZ L, GARCÍA J. Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento española. En Actas Españolas de Psiquiatría.; 2006. p. 35 (1), p.11.
38. UNICEF. Resolución de problemas. [Online] Acceso 30 de Diciembre de 2022. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-4-resoluci%C3%B3n-de-problemas>.
39. MEJICANOS SOLIS DR. Reestructuración cognitiva y control de ira. Tesis de Grado. QUETZALTENANGO: Universidad Rafael Landívar, Departamento de Psicología.
40. FACHADO AA, MENENDEZ RODRIGUEZ M, GONZALEZ CASTRO L. Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia. [Online].; 2013. Acceso 30 de Diciembre de 2022. Disponible en:

https://www.agamfec.com/pdf/CADERNOS/VOL19/vol_2/ParaSaberDe_vol19_n2_3.pdf.

41. Psicología-Online. Expresión de las Emociones - Historia y características. [Online]; 2018. Acceso 30 de Diciembre de 2022. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/expresion-de-las-emociones-historia-y-caracteristicas-586.html>.
42. Centro de psicología Sofía Casado. Estrategias de afrontamiento. [Online]; 2020. Acceso 30 de Diciembre de 2022. Disponible en: <https://psicologiasofiacasado.es/estrategias-de-afrontamiento/>.
43. DE ROSA L, VALLE , RUTSZTEIN G. Perfeccionismo y Autocrítica: Consideraciones clínicas. Revista Argentina de Clínica Psicológica. 2012;(3).
44. BARRAZA MACÍAS A. Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. Salud y Administración. 2016; 3(7).
45. Schlatter-Navarro J. La ansiedad: un enemigo sin rostro. 1st ed. Navarra Ud, editor. Navarra-España: UENSA; 2003.
46. Piqueras-Rodríguez J, Ramos-Linares V, Martínez-González A, Oblitas-Guadalupe L. Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica. 2009; 16(2).
47. Koppmann A, Cantillano V, Alessandri C. DISTRÉS MORAL Y BURNOUT EN EL PERSONAL DE SALUD DURANTE LA CRISIS POR COVID-19 DOLOR. Revista Médica Clínica las Condes. 2021; 32(1).
48. Gantiva C, Luna A, Dávila A, Salgado M. Estrategias de Afrontamiento en personas con Ansiedad. redalyc- Red de Revistas Científicas de América Latina, el caribe, España y Portugal. 2010; 4(1).
49. Martínez-Villamea S, Alonso-Rodríguez A, Sánchez-Vallejo A, Gallego-Lorenzo J. Estilos de Afrontamiento de los Familiares de Pacientes ingresados en una Unidad de Cuidados Intensivos: Revisión Sistemática. Nursing and Health Times. 2019; 2(6).
50. Acosta E, López C, Martínez Cortes M, Zapata R. Funcionalidad familiar y estrategias de afrontamiento. Horizonte Sanitario. 2017; 16(2).
51. Silva-Ramos M, López-Cocotle J, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Rev. Investigación y Ciencia. 2020; 28(79).

ANEXOS



ANEXO 1



Consentimiento informado

Institución: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Investigadores: Aguilar Romero, Odilón.

Blas Quispe, Edwael.

Título: Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.

La investigación estará dirigida por los egresados de la Escuela de Enfermería de esta casa superior de estudios. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.

La participación es voluntaria y solo te tomará 10 minutos aproximadamente de tu tiempo, se te pedirá completar una ficha de datos y dos cuestionarios. Además, la información que se recoja será estrictamente confidencial y anónima.

Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del proyecto, eres libre de formular las preguntas que consideres pertinentes. Finalmente, si estas acorde con lo explicado y deseas participar de manera voluntaria, favor de firmar el consentimiento.

Firma del participante.



ANEXO 2



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA**

PRESENTACION:

Estimados estudiantes, les saludamos cordialmente, somos egresados de Enfermería de la gloriosa Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, estamos realizando un trabajo de investigación con el objetivo de determinar el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento, en tal sentido solicitamos su participación, respondiendo las preguntas formuladas de forma sincera y veraz; anticipadamente agradecemos su gentil colaboración.

Datos generales

Edad: Sexo: Estado civil: ciclo/serie de estudios:

INTRUCCIONES: 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 que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o de nerviosismo?

si		No	
----	--	----	--

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

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

Nunca=0, casi nunca=1, rara vez=2, algunas veces=3, casi siempre =4 y siempre=5.

Nº	¿Con qué frecuencia ha tenido estas sensaciones o experiencias en el último mes?	Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
DIMENSIÓN DE ESTRESORES							
1	La competencia con los compañeros del grupo						
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares						
3	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares						
4	La personalidad y el carácter del profesor						
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						
7	No entender los temas que se abordan en la clase						
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo						
DIMENSIÓN DE SÍNTOMAS: REACCION FISICA.							
1	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
2	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
3	Dolores de cabeza o migrañas						
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
5	Problemas de concentración.						
6	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
7	Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
SUBDIMENSION: REACCION PSICOLOGICA							
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
3	Ansiedad, angustia o desesperación.						
4	Problemas de concentración						
5	Sensación de tener la mente vacía						
6	Problemas de memoria						
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						

	SUBDIMENSION: CONDUCTUALES	REACCIONES						
1	Conflictos o tendencia para polemizar o discutir							
2	Aislamiento de los demás							
3	Desgano para realizar las labores escolares							
4	Absentismo de las clases							
5	Aumento o reducción del consumo de alimentos							

Fuente: Arturo Barraza Macías. Año 2006-México; inventario SISCO del Estrés Académico. Segunda versión de 28 ítems.

Escala de medición del nivel de estrés académico:

- De: 0 a 48 % nivel leve de estrés.
- De: 49 a 60 % nivel moderado del estrés.
- Del: 61 a 100 % nivel severo del estrés.



ANEXO 3:
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
CUESTIONARIO SOBRE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA DE ENFERMERÍA

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y como estas se enfrentan a estos problemas. El objetivo es identificar las estrategias más usadas por los estudiantes para afrontar las situaciones de estrés académico.

Instrucciones:

Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como maneja usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

En absoluto= 0, Un poco= 1, Bastante= 2, Mucho= 3, Totalmente= 4

Nº	Estrategias de afrontamiento	En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho	Totalmente
Resolución de problemas						
1	Luché para resolver el problema.					
2	Me esforcé para resolver los problemas de la situación.					
3	Hice frente al problema.					
4	Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.					
5	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.					

Autocrítica						
6	Me culpe a mí mismo.					
7	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.					
8	Me critiqué por lo ocurrido.					
9	Me recriminé por permitir que esto ocurriera.					
10	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias.					
Expresión emocional						
11	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.					
12	Expresé mis emociones, lo que sentía.					
13	Analicé mis sentimientos y simplemente los deje salir.					
14	Dejé desahogar mis emociones.					
15	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron.					
Pensamiento desiderativo						
16	Deseé que la situación nunca hubiera empezado.					
17	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.					
18	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.					
19	Deseé poder cambiar lo que había sucedido.					
20	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.					
Apoyo social						
21	Encontré a alguien que escuchó mi problema.					
22	Hablé con una persona de confianza.					
23	Dejé que mis amigos me echaran una mano.					
24	Pasé algún tiempo con mis amigos.					
25	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.					
Reestructura cognitiva						
26	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.					

27	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.					
28	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.					
29	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.					
30	Me fijé en el lado bueno de las cosas.					
Evitación del problema						
31	No dejé que me afectara; evite pensar en ello demasiado.					
32	Traté de olvidar por completo el asunto.					
33	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.					
34	Me comporté como si nada hubiera pasado.					
35	Evité pensar o hacer nada.					
Retirada social						
36	Pasé algún tiempo solo.					
37	Evité estar con gente.					
38	Oculté lo que pensaba y sentía.					
39	No dejé que nadie supiera como me sentía.					
40	Traté de ocultar mis sentimientos.					

Fuente: Cano, Rodríguez y García, año (2006) España. El instrumento fue el inventario de estrategias de afrontamiento. Forma de administración: individual

Ámbito de aplicación: aplicado a los estudiantes de la Escuela de Enfermería.

Duración: 10 minutos (aprox.).

Escala de medición de estrategias de afrontamiento:

- Bajo= 0-6 puntos
- Medio= 7-12 puntos
- Alto= 13-20 puntos

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ANEXO 4
PRUEBA DE CONFIABILIDAD
ESCALA: ESTRÉS

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	30	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,953	28

Estadísticas de total de elemento

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1	66,3000	671,459	,481	,953
2	65,9000	661,817	,528	,953
3	65,5667	670,323	,585	,952
4	66,1000	673,610	,445	,953
5	65,5667	675,426	,468	,953
6	65,8000	679,407	,391	,954
7	66,6333	662,585	,582	,952
8	66,7667	664,392	,486	,953
9	66,3667	665,757	,553	,953
10	66,9333	648,823	,693	,951
11	66,9667	641,620	,772	,950
12	66,7667	660,599	,645	,952
13	67,2667	649,444	,629	,952
14	66,8000	647,683	,677	,951
15	67,3667	638,792	,705	,951
16	66,7667	644,323	,734	,951
17	66,5667	643,082	,742	,951

18	66,5667	649,909	,683	,951
19	66,4667	647,361	,727	,951
20	66,8000	647,890	,724	,951
21	67,3333	634,161	,798	,950
22	67,3000	641,872	,674	,951
23	67,3667	641,482	,681	,951
24	67,4333	648,530	,644	,952
25	67,4000	651,834	,682	,951
26	67,2000	644,993	,657	,952
27	67,3000	649,114	,610	,952
28	66,8000	642,234	,696	,951

**PRUEBA DE CONFIABILIDAD
ESCALA: AFRONTAMIENTO**

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	30	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,931	40

Estadísticas de total de elemento

Items	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1	74,2667	675,582	,536	,929
2	74,0000	669,862	,685	,928
3	74,0667	687,375	,334	,931
4	74,1333	662,602	,654	,928
5	74,2667	683,995	,395	,930
6	74,5333	672,120	,447	,930
7	74,4333	674,047	,439	,930
8	74,5667	678,392	,363	,931
9	74,4333	676,599	,350	,931
10	74,2000	660,579	,550	,929
11	74,9000	670,990	,508	,929
12	74,8000	675,269	,443	,930
13	74,6333	685,413	,309	,931
14	74,8667	677,637	,449	,930
15	74,9333	679,995	,423	,930
16	74,5000	661,983	,596	,928
17	74,5667	668,116	,521	,929
18	74,3333	658,506	,691	,927
19	74,2000	662,993	,589	,928
20	74,1333	659,637	,738	,927
21	74,4000	679,421	,400	,930
22	74,4667	683,223	,371	,930
23	74,6667	675,678	,422	,930
24	74,6667	676,299	,432	,930
25	74,4667	669,292	,566	,929
26	74,8000	687,062	,411	,930
27	74,2667	677,926	,477	,929
28	74,3333	677,747	,464	,930
29	74,5000	684,741	,352	,930
30	74,4000	691,697	,232	,931
31	74,8000	660,855	,625	,928
32	74,6667	668,851	,549	,929
33	74,6667	668,506	,542	,929
34	74,3667	667,206	,551	,929
35	74,2667	678,409	,371	,930

36	74,3000	657,114	,562	,929
37	74,3333	662,437	,523	,929
38	74,3667	662,102	,591	,928
39	74,3333	663,540	,517	,929
40	74,4667	671,154	,449	,930

ANEXO 5
MATRIZ DE CONSISTENCIA
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA-UNSCH, AYACUCHO 2022.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>PREGUNTA GENERAL</p> <p>✓ ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>✓ Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>✓ Identificar el nivel de estrés académico según dimensión estresores y síntomas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.</p> <p>✓ Identificar las estrategias de afrontamiento según las dimensiones centrados en: resolución de problemas,</p>	<p>✓ H1: Existe relación entre el nivel de estrés académico y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.</p> <p>✓ H0: No existe relación entre el nivel de estrés académico y los mecanismos de afrontamiento es diverso, bajo, mínimo, de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.</p>	<p>Variable independiente : Nivel de estrés académico.</p> <p>Variable dependiente: Estrategias de afrontamiento en estudiantes.</p>	<p>La presente investigación será de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, nivel descriptiva-correlacional, prospectivo y diseño transversal.</p> <p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Cuestionario: Inventario SISCO de nivel de estrés académico y el inventario de estrategias de afrontamiento.</p> <p>POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO:</p>

<p>UNSCH, Ayacucho 2022?</p>	<p>reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional, evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social y la autocrítica utilizados por los estudiantes la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.</p> <p>✓ Establecer la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2022.</p>			<p>Población: “476” estudiantes matriculados al semestre 2022-I</p> <p>Muestra: 213 estudiantes.</p> <p>Muestreo: muestreo aleatorio estratificado.</p> <p>TÉCNICA DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS</p> <p>Técnica estadística: encuesta.</p>
------------------------------	---	--	--	---

ANEXO 6
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	VALOR DE MEDICIÓN	ESCALA DE MEDICIÓN
Nivel de Estrés académico	Es aquel que se genera por las exigencias que impone el ámbito educativo.	El estrés académico es una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos estresores, el cual se evaluará usando el inventario de estrés académico SISCO.	✓ Dimensión de estresores	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competencia entre compañeros. ✓ Exceso de responsabilidad. ✓ Sobrecargas de tareas. ✓ La personalidad del docente. ✓ Las evaluaciones de los docentes. ✓ Tipos de trabajos. ✓ Temas complejos para el estudiante. ✓ Las participaciones en clases. 	<p>De: 0 a 48 % nivel leve.</p> <p>De: 49 a 60 % nivel moderado</p> <p>Del: 61 a 100 % nivel severo.</p>	ORDINAL

			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dimensión de síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiempo limitado para la entrega de los deberes. ✓ Reacciones físicas. ✓ Reacciones conductuales. ✓ Reacciones psicológicas. 		
Estrategias de afrontamiento	El afrontamiento es “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan	Son recursos, herramientas que se utilizan frente a una situación estresante. Los que serán medidos mediante los indicadores: autocrítica, expresión	Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrategias cognitivas. ✓ Estrategias conductuales. 	Baremo de interpretación: Bajo=0-6 Medio=7-12 Alto=13-20	ORDINAL
			Reestructuración cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambio de pensamiento. ✓ Actitud positiva. 		

<p>para mejorar las demandas específicas tanto externas como internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos”.</p>	<p>emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social.</p>	<p>Apoyo social</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apoyo emocional. ✓ Consejo de amigos. 	<p>Acorde a las dimensiones establecidas.</p>
		<p>Expresión emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresa sentimientos. ✓ Conflicto emocional. 	
		<p>Evitación de problemas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ignora el problema. ✓ Adopción de una actitud indiferente. 	
		<p>Pensamiento desiderativo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Deseos y anhelos. ✓ Imaginar con otra realidad. 	
		<p>Retirada social</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aislamiento social. ✓ Ocultar sentimientos. 	
		<p>Autocrítica</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Autoculpa. ✓ Recriminación. 	

ANEXO 7



Realizando la encuesta a los alumnos de enfermería serie 300



Realizando la encuesta a los alumnos de enfermería serie 200 y 400



Realizando la encuesta a los alumnos de enfermería



Realizando la encuesta a los alumnos de enfermería serie 100 y 500

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

RESOLUCIÓN DECANAL N° 520-2023- FCSA -UNSCH-D

En la ciudad de Ayacucho siendo las 9 horas del día 16 de junio del año dos mil veintitrés, se reunieron en el Auditorio de la Escuela Profesional de enfermería los docentes miembros jurados de la Escuela Profesional de Enfermería, para el acto de sustentación de trabajo de tesis titulada: “**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2022**”, presentado por los Bachilleres: **ODILON AGUILAR ROMERO** y **EDWAEL BLAS QUISPE**, para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.

Miembros del Jurado de Sustentación conformado por:

Presidente : Prof. Iris Jara de Aronés (Decana)
Miembros : Prof. Julia Cristina Salcedo Cancho.
: Prof. Lidia González Paucarhuanca.
: Prof. Maritza Saccsara Meza.
Miembro asesor : Prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla.
Secretario Docente : Prof. Yenny Sulca Huamancusi.

Con el quorum de reglamento se inició la sustentación de tesis, estando la Prof. Lidia Gonzales Paucarhuanca con Licencia de salud y la prof. Ruth Margarita Anaya Bonilla con Licencia de salud; la presidenta del Jurado Evaluador la Dra. Iris Jara de Arones, quien solicita a la secretaria Docente a dar lectura a los documentos presentados por la recurrente, y da algunas indicaciones a la sustentante. Da inicio la exposición los Bachilleres: **ODILON AGUILAR ROMERO** y **EDWAEL BLAS QUISPE**, una vez concluida con la exposición, la presidenta de la comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, dudas y o aclaraciones, iniciando la Prof. Julia Cristina Salcedo Cancho, Prof. Maritza Saccsara Meza, Prof. Iris Jara de Aronés.

La presidenta invita a las sustentantes abandonar el espacio del auditorio de la escuela profesional de Enfermería para que puedan proceder con la calificación.

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL

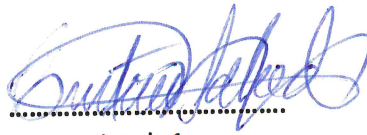
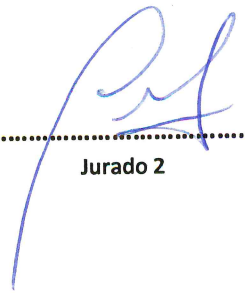

Bachiller: **ODILON AGUILAR ROMERO**

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Iris Jara de Aronés	18	18	17	18
Prof. Julia Cristina Salcedo Cancho	18	18	17	18
Prof. Maritza Saccsara Meza	18	18	17	18
PROMEDIO FINAL				

Bachiller: **EDWAEL BLAS QUISPE**

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Iris Jara de Aronés	18	18	17	18
Prof. Julia Cristina Salcedo Cancho	18	18	17	18
Prof. Maritza Saccsara Meza	18	18	17	18
PROMEDIO FINAL				

De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por unanimidad al Bachiller **ODILON AGUILAR ROMERO** que obtuvo la nota final de dieciocho (**18**); y aprobar al Bachiller **EDWAEL BLAS QUISPE**, que obtuvo la nota final de dieciocho (**18**) para lo cual los miembros del jurado evaluador firman al pie del presente, siendo las doce con cuarenta horas del mismo día se da por concluido el presente Acto Académico.


.....
Presidenta
.....
Jurado 1
.....
Jurado 2
.....
Secretario(a) Docente

Ayacucho, 16 de junio del 2023



UNSCH

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

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD SIN DEPÓSITO DE TESIS

Recibido el documento vía correo institucional, los que suscriben docentes instructores responsables de verificar y controlar la originalidad de tesis en primera instancia de la Escuela profesional de Enfermería, dejan constancia que la tesis titulada:

“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2022”.

AUTORES:

BACHILLER : ODILÓN AGUILAR ROMERO

BACHILLER : EDWAEL BLAS QUISPE


ASESORA : DRA. RUTH ANAYA BONILLA

PRESIDENTE JURADO EVALUADOR: DRA. JULIA CRISTINA SALCEDO CANCHO


Ha sido **verificado y sometido** al análisis **SIN DEPÓSITO** mediante el sistema **TURNITIN** concluyendo que presenta un porcentaje de **28% de similitud**.

Por lo que, de acuerdo con el porcentaje establecido en el Artículo 13 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga y amparado por el Artículo 17, la comisión dictamina **PROCEDENTE** conceder la Constancia de Originalidad con Deposito.

Ayacucho, 31 de mayo de 2023


Firmado digitalmente por
MANGLIO
AGUIRRE
ANDRADE
Fecha: 2023.05.31
09:25:17 -05'00'

Dr. Manglio Aguirre Andrade


Firmado digitalmente por
Edith Espinoza
Mendoza
Fecha: 2023.05.31
11:03:10 -05'00'

Dra. Edith Espinoza Mendoza

C. c.
Archivo



UNSCH

FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO

LA QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA; (segunda instancia de verificación de la originalidad de los trabajos de investigación y de tesis (borrador final antes de la sustentación), en el marco del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, aprobado por Resolución N.º 039-2021-UNSCH-CU),

DEJA CONSTANCIA:

Que:

Bach. ODILÓN AGUILAR ROMERO

Bach. EDWAEEL BLAS QUISPE

Con el informe de tesis titulado: **"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2022"**, ha sido verificado y sometido al sistema de análisis TURNITIN CON DEPOSITO mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de *27% de similitud*.

Por lo que, se concede la Constancia de Originalidad con Deposito.

Ayacucho, 4 de junio de 2023.


UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Dra. Marizabel Uamocca Machuca
DIRECTORA

**Escuela Profesional
ENFERMERÍA** Av. Independencia
S/N. Ayacucho Ciudad
Universitaria - Pab."U"
Telf. 066-780992
Correo:
ep.enfermeria@unsch.edu.pe

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
DE SAN CRISTÓBAL DE
HUAMANGA, AYACUCHO 2022".

Fecha de entrega: 30-may-2023 05:10p.m. (UTC-0500)
por Aguilar Romero, Odilón - Blas Quispe, Edwael

Identificador de la entrega: 2105538805

Nombre del archivo: TESIS_odilon_T01.docx (1.98M)

Total de palabras: 18281

Total de caracteres: 103002

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

27%

INDICE DE SIMILITUD

29%

FUENTES DE INTERNET

14%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 repositorio.uigv.edu.pe 3%
Fuente de Internet

2 repositorio.urp.edu.pe 3%
Fuente de Internet

3 repositorio.unsch.edu.pe 3%
Fuente de Internet

4 repositorio.unfv.edu.pe 2%
Fuente de Internet

5 hdl.handle.net 2%
Fuente de Internet

6 www.tesis.unjbg.edu.pe:8080 2%
Fuente de Internet

7 repositorio.une.edu.pe 1%
Fuente de Internet

8	Fuente de Internet	1 %
9	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	codopsi.com.do Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	1 %
13	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	es.scribd.com Fuente de Internet	1 %
16	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	Ferrer Clemente Juan José, Galván Verdugo Juan Emmanuel. "Estrés académico en estudiantes universitarios del estado de Puebla en tiempos de pandemia", TESIUNAM, 2021 Publicación	<1 %

18	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	María Fernanda Silva-Ramos, José Juan López-Cocotle, María Elena Columba Meza-Zamora. "Estrés académico en estudiantes universitarios", Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2020 Publicación	<1 %
21	cybertesis.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.unid.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
26	Flores Castillo Lucero Criztal. "Principales etiologías de estrés en estudiantes de licenciatura en enfermería durante sus practicas clínicas", TESIUNAM, 2020 Publicación	<1 %

27

myslide.es

Fuente de Internet

<1 %

28

[Submitted to unjbg](#)

Trabajo del estudiante

<1 %

29

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

30

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo