

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS:**

**Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024.**

Para optar el título profesional de:  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

PRESENTADO POR:  
**Bach. Maria Lizeth ELLISCA MENDOZA**

ASESOR:  
**Dr. Edward Eusebio BARBOZA PALOMINO**

**AYACUCHO - PERÚ**

**2025**

## INDICE

|  |     |
|--|-----|
| DEDICATORIA .....  | iii |
| AGRADECIMIENTO .....                                       | iv  |
| RESUMEN .....  | v   |
| CAPITULO I .....   | 07  |
| INTRODUCCION .....   | 07  |
| CAPITULO II .....  | 13  |
| REVISIÓN DE LA LITERATURA .....                            | 13  |
| 2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO .....                         | 13  |
| 2.2. BASE TEÓRICA .....                                    | 21  |
| CAPITULO III .....   | 32  |
| MATERIALES Y METODOS .....                                 | 32  |
| 3.1. ENFOQUE: .....  | 32  |
| 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN: .....                          | 32  |
| 3.3. NIVEL DE INVESTIGACION: .....                         | 32  |
| 3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN: .....                        | 32  |
| 3.5. ÁREA DE INVESTICACIÓN .....                           | 32  |
| 3.6. POBLACIÓN: .....                                      | 33  |
| 3.7. MUESTRA Y MUESTREO .....                              | 33  |
| 3.7.1. UNIDAD DE ANÁLISIS .....                            | 33  |
| 3.7.2. UNIDAD DE MUESTREO .....                            | 33  |
| 3.7.3. MARCO MUESTRAL .....                                | 33  |
| 3.7.4. TAMAÑO DE LA MUESTRA .....                          | 33  |
| 3.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ..... | 34  |
| 3.9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS .....              | 35  |
| CAPITULO IV .....  | 36  |
| RESULTADOS .....   | 36  |
| DISCUSIÓN .....  | 43  |
| CONCLUSIONES .....   | 47  |
| REFERENCIA BIBLIOGRAFICA .....                             | 49  |
| ANEXOS .....   | 54  |

**DEDICATORIA:**

A Dios por la vida, a mi familia por su dedicación y por estar siempre en todos los procesos de mi vida.

María

## **AGRADECIMIENTOS**

El agradecimiento a la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Centro de formación académica de alto nivel formativo a nivel profesional, personal y humanística, por acogerme en sus espacios de desarrollo integral.

A la Escuela Profesional de Enfermería, por la formación integral recibida, para el cuidado humanizado a la persona humana en todas las etapas de la vida.

A los estudiantes de las Prácticas pre profesionales realizadas en la ciudad de Lima, que participaron de la investigación, por su colaboración y confianza hacia mi persona.

A mi asesor Dr. Edward E. Barboza Palomino, por su acompañamiento y asesoramiento en las etapas de la Tesis desarrollada.

**Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024**

**Bach. María Lizeth Ellisca Mendoza**

**RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar la calidad de vida y estrés académico de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería que realizan Prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima, 2024; en relación a los materiales y métodos, fue una investigación aplicada de enfoque cuantitativo no experimental; diseño transversal, relacional, la población estuvo constituida por los estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, la muestra estuvo constituida por 35 estudiantes; Se utilizó el instrumento de Inventario de Estrés Académico SISCO SV 21 y la Escala de calidad de vida. Los resultados muestran que, el 71.4% de estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, presenta nivel de calidad de vida regular y el 11.4% nivel de calidad de vida inadecuada. El 68.6%, presenta nivel de estrés académico moderado y el 11.4% nivel de estrés académico severo. Se concluye que, hay una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la calidad de vida y el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, que realizaron Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima.

**Palabras claves:** Calidad de vida, estrés académico en estudiantes universitarios.

**Academic stress and quality of life among students completing pre-professional internships in Lima. Professional School of Nursing. National University of San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024**

**Bach. Maria Lizeth Ellisca Mendoza**

**ABSTRACT**

The objective of this research was: To determine the quality of life and academic stress of students who carry out pre-professional internships at the Professional School of Nursing. Lima 2024; In relation to materials and methods, it was applied research with a non-experimental quantitative approach; cross-sectional, relational design, the population was made up of students who carried out pre-professional practices in the city of Lima, the sample was made up of 35 students; The SISCO SV 21 Academic Stress Inventory instrument and the Quality-of-Life Scale were used. The results show that 71.4% of students who carried out pre-professional practices in the city of Lima have a regular level of quality of life and 11.4% have an inadequate level of quality of life. 68.6% have a moderate level of academic stress and 11.4% have a severe academic stress level. It is concluded that there is a significant relationship ( $p < 0.05$ ) between the quality of life and the level of academic stress of the students of the UNSCH Professional School of Nursing, who carried out Preprofessional Practices in the city of Lima.

**Keywords:** Quality of life, academic stress in university students.

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

El estrés académico es una respuesta que presenta el organismo de una persona y tiene una condición emocional y conductual a partir de situaciones académicas. Se caracteriza porque la persona siente que las situaciones de tipo académicas supera sus condiciones de respuesta de manera adecuada, afectándola y reaccionando de manera inadecuada (1). A nivel universitario, muchos jóvenes carecen de recursos académicos, heredados desde la etapa escolar, por ello dificultan en las materias universitarias, generándoles ansiedad (2). Los espacios académicos demandan desafíos para los estudiantes, los que deben de ser abordados y atendidos permanentemente, sin embargo, algunas de estas demandas, no pueden ser resueltas generando ansiedad, conocida también como estrés académico. Esta condición ha sido y es estudiada para identificar los factores causales y relacionados, con la finalidad de comprenderlas y desarrollar estrategias de mejoras y manejo (3).

Muchos de los estudios sobre el estrés académico en universitarios, concluye que si existen niveles medios y medianamente altos de estrés en los estudiantes; siendo e identificando entre los principales estresores, la sobrecarga académica y el sistema de evaluación sumativa, que no reconoce el proceso, sino única y exclusivamente el resultado (4).

En el año 2020 en la encuesta realizada por American College Health Association (ACHA), muestra que los estudiantes universitarios señalaron al estrés (30,1%), como el mayor impedimento para un adecuado rendimiento académico y un 49.6% de los estudiantes experimentaron niveles moderados de estrés (5).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la “calidad de vida” como la percepción de las personas en relación a como está, como se siente a nivel individual en un contexto social, cultural y en relación a los objetivos y metas personales; como concepto, implica una multidimensionalidad de condiciones que favorecen el bienestar de las personas, así como sus potencialidades a nivel personal y social (6).

En enfermería, la poca atención en la calidad de vida en los estudiantes aún no ha permitido un mejor abordaje, puesto como refiere Arronqui V., et al. los aspectos relacionados con el estilo de vida, clases y prácticas a largo plazo, relación profesor-alumno, falta de áreas de acogida y esparcimiento, poco tiempo de sueño, malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio regular, ansiedad, estrés en el ámbito universitario etc., no puede promover la calidad de vida (7).

A nivel educativo, la deficiencia en la calidad de vida puede repercutir de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes. En tal sentido, en relación a los estudiantes de enfermería, las características propias de cada asignatura, el desarrollo de las prácticas en el ámbito clínico-hospitalario, el contacto directo con los usuarios enfermos, de alguna manera genera condiciones de estrés durante la formación profesional.

Más aún, los estudiantes de la serie 400 de la Escuela profesional de Enfermería de la UNSCH, realizan las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, cada año por dos meses de manera intensiva; lugar donde tienen que desarrollar dichas

actividades en condiciones difíciles por decir menos. De acuerdo a referencias de estudiantes que ya desarrollaron las prácticas, en dichos meses, la calidad de vida que el estudiante percibe, es de insatisfacción, por las condiciones de vida en las que se expone; a esto se suma el estrés que padecen, por el conjunto de actividades académicas que desarrollan por el tipo de actividad intensiva que realizan en los establecimientos hospitalarios en el que se realizan las prácticas. Es por los aspectos mencionados y la realidad que los estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería experimentan cada año, en las prácticas en mención, que se propuso realizar la investigación: Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024; los resultados permiten conocer la magnitud del estrés académico que experimentan los estudiantes en dichas prácticas y la calidad de vida que presentan al mismo tiempo; asimismo, generar propuestas que mejoren dicha realidad a partir de las autoridades académicas.

El objetivo general fue: Determinar la calidad de vida y estrés académico de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería que realizan Prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima, 2024; y los objetivos específicos:

- Identificar a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, que realizan Prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima 2024, según edad, sexo, estado civil.
- Identificar el nivel de calidad de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, que realizan Prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima 2024.
- Identificar el nivel de estrés académico de estudiantes de la Escuela

Profesional de Enfermería que realizan Prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima 2024.

- Relacionar el nivel de calidad de vida con el nivel de estrés académico de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería, que realizan Prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima 2024.

La Hipótesis planteada fue: los estudiantes que realizan Prácticas preprofesionales en la sede de Lima, de la Escuela Profesional de Enfermería; presentan una calidad de vida regular y está relacionada a un estrés académico moderado. En cuanto a la metodología, fue una investigación aplicada, cuantitativo no experimental; el diseño de tipo transversal, relacional, la población conformada por estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, la muestra conformada por 35 estudiantes; Se utilizó el instrumento de Inventario de Estrés Académico SISCO SV 21 y la Escala de calidad de vida. Los resultados muestran que, el 71.4% de estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, presenta nivel de calidad de vida regular y el 11.4% nivel de calidad de vida inadecuada. El 68.6%, presenta nivel de estrés académico moderado y el 11.4% nivel de estrés académico severo. Se concluye que, hay una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la calidad de vida y el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, que realizaron Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima.

La presente tesis presenta la siguiente estructura: Introducción; Revisión de la Literatura, Materiales y Métodos, Resultados, Discusión, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

## **CAPITULO II**

### **REVISIÓN DE LA LITERATURA**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO**

##### **2.1.1. Antecedentes Internacionales**

En Colombia el año 2020, Contreras et al, en la investigación con el objetivo: “Determinar el nivel de estrés académico relacionado con la calidad de vida en salud de estudiantes de un programa de enfermería de una región fronteriza de Colombia durante el II semestre del año 2019”. En una investigación descriptiva, de asociación, transversal, en una población de 337 estudiantes, se aplicó el inventario SISCO de estrés y el SF36 de calidad de vida; los resultados muestran que, el 80% de los estudiantes presentan estrés en nivel muy alto, identificándose asociación entre el desempeño emocional con la vitalidad. Concluyeron que, hay asociación significativa entre la calidad de vida y el estrés académico (8).

En Arabia Saudita el año 2020, Abdulmalik et al., realizaron una investigación cuyo objetivo fue “Explorar a fondo la calidad de vida y el estrés percibido entre los estudiantes matriculados en varias facultades de ciencias de la salud”, en relación a la metodología, fue descriptivo, de asociación y de corte transversal, la muestra estuvo conformado por estudiantes de la facultad en estudio; se utilizó el cuestionario WHOQOL - BREF y la escala de estrés percibido (PSS). Los resultados muestran que, existe asociación entre la

calidad de vida y los niveles de estrés. Se concluye que, hay una relación significativa entre los niveles de estrés y la calidad de vida (9).

Nam J., Park H. en el año 2020, realizan un estudio en Corea del Sur, con el propósito de identificar el “impacto del estrés percibido y la autocompasión en la calidad de vida de los estudiantes de enfermería”. La muestra fue de 180 estudiantes de enfermería de una universidad A City. Los instrumentos utilizados fueron el Perceived Stress Scale (PSS), la escala de autocompasión (SCS) y la escala de Calidad de Vida de la OMS(WHOQOLBREF). Los resultados muestran que el estrés percibido tuvo un promedio de 1,94, y la autocompasión tuvo 3,30 puntos. La calidad de vida tuvo una media de 3,23, donde los puntajes de las dimensiones como física fueron de 3,38 puntos, la psicológica con 3,12 puntos, la social con 3,44, ambiental 3,11 y salud general con 3,16 puntos. La correlación fue negativa significativa entre estrés percibido y calidad ( $r=-.73$ ,  $p<.001$ ). En referencia a los factores que influyeron en la calidad de vida, la variable que mayor influencia tuvo fue el estrés percibido. Asimismo, el efecto de la autocompasión fue estadísticamente significativo al ser mediador entre estrés y calidad de vida. Se formuló la siguiente conclusión: “el estrés percibido, la autocompasión en los estudiantes universitarios de enfermería se identificaron como variables principales que influyen en la calidad de vida, y se encontró que estas variables tienen un poder explicativo del 64.0% para la calidad de vida” (10).

Kupcewicz E, et al. 2018-2019 realizó una investigación en los países e Polonia, España y Eslovaquia con el objetivo establecer una “relación entre

la intensidad, estrategias de manejo del estrés y la calidad de vida y salud” de 1002 estudiantes de enfermería en estos tres países. La población incluyó: 404 (40,3%) de Polonia, 208 (20,8%) de España y 390 (38,9%) de Eslovaquia. Los instrumentos usados fueron: Escala de Estrés Percibido PSS-10, el inventario de manejo del estrés Mini-COPE y el cuestionario WHOQoL-Bref. Teniendo como resultados que los estudiantes de todas las muestras evaluaron los niveles de estrés durante el último mes como altos (Polonia 49,8%; España 43,8%; Eslovaquia 45,4%). Los estudiantes polacos revelaron una mayor intensidad de las estrategias de recuperación y adaptación evaluadas, es decir, afrontamiento activo y planificación que los otros estudiantes. Los resultados medios de la calidad de vida y la salud generales de los estudiantes españoles son significativamente inferiores que los estudiantes polacos y los estudiantes eslovacos. Se demostró la relación negativa y significativa entre la intensidad del estrés, la calidad de vida y los cuatro dominios de esta. El análisis de la relación entre las estrategias de manejo del estrés y la calidad mostró que las relaciones positivas más significativas fueron entre las estrategias de manejo activo del estrés. Las relaciones fueron positivas a nivel medio, lo que significa que cuanto más los estudiantes polacos utilizaban estrategias activas que implicaban menos estrés, mayor era su calidad de vida. La conclusión a la que se llegó es la siguiente: “La calidad de vida y salud de los estudiantes encuestados es significativamente menor en personas con altos niveles de estrés. El grado de intensidad de la relación entre las estrategias de afrontamiento preferidas y la calidad de vida de los estudiantes encuestados varía” (11).

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Vera el año 2021, en su estudio con el objetivo “Determinar la relación que existe entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del Internado de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2021”. Con diseño descriptivo, transversal, teniendo como muestra 48 estudiantes. Los resultados muestran que, el 72.9% de los entrevistados presentaron estrés académico moderado; el 66.7% presentó calidad de vida en un nivel regular. La prueba de correlación de Pearson identificó una correlación débil y negativa. Concluyó que, hay una relación inversa entre las variables en estudio (12).

El año 2018, Trigos et al, en el estudio con el objetivo: “Establecer la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo Julio-diciembre 2017”. Con metodología de estudio, de tipo descriptivo, transversal, en el que participaron como muestra 194 internos de enfermería. Los resultados muestran que el 48.5% de los estudiantes tuvieron estrés moderado, el 46% presento un nivel regular de calidad de vida. Concluyeron que hay asociación significativa entre la calidad de vida con el estrés (13).

En el Año 2017, en Huánuco, Garay realizo una investigación cuyo objetivo general fue” Correlacionar la calidad de vida y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco”, participaron 144 estudiantes de enfermería. Aplicaron los instrumentos: la Escala de WHOQOL-BREF-26 y la Escala de estrés académico SISCO. Entre sus resultados se destaca el 54.1% presento una calidad de vida regular, el 27.1% una calidad de vida mala y el 18.8%

una calidad de vida buena. Con relación al estrés académico se encontró que el 54.2% presento un estrés moderado, el 26.4% un estrés leve y el 19.4% un estrés severo. Se identificó también una relación moderada y negativa entre las variables de estudio ( $Rho = 0,476$  y  $p = 0,000 < 0.05$ ). Conclusión: Se observo una relación significativa pero inversa entre el estrés y la calidad de vida (14)

## **2.2 BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. calidad de vida**

La Organización Mundial de la Salud (15) conceptualiza la calidad de vida como aquella “percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones” (p.1). En ese sentido, Velarde & Avila (16) reconocen que se trata de un concepto multidimensional que involucra, por ejemplo, el estilo de vida, la satisfacción, la situación económica, entre otros. Por ello, su definición está en relación a la percepción que se tiene desde la experiencia de una persona a otra a partir de objetivos y metas trazadas.

Para Ardila (17), es el “estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social”. A nivel subjetivo se tiene las percepciones de tipo emocional, en la salud y en lo productivo, a nivel objetivo se tiene los logros materiales, y las percepciones en el aspecto social y físico saludable.

Asimismo, Rodríguez, et al (18) “señalan que la esencia de la calidad de vida es la percepción subjetiva que tienen las personas respecto a su estado de

bienestar (físico, psicológico, social, cultural y espiritual); por el cual, depende de la historia personal, el contexto cultural, los valores y las creencias”.

En tal sentido, la calidad de vida es “un proceso dinámico, complejo y multidimensional; basado en la percepción subjetiva del grado de satisfacción que una persona ha alcanzado en relación con las dimensiones de su ambiente” (p. 175); así como “el grado de bienestar a nivel físico, mental y social, que le permiten al individuo la satisfacción de sus necesidades individuales y sociales” (19).

### **Dimensiones de la calidad de vida**

Teniendo en cuenta que la calidad de vida es una variable que presenta dimensiones tanto objetivas y subjetivas, se tuvo en cuenta la Teoría de los Dominios de Olson y Barnes (19), quienes interpretan que la calidad de vida resulta de la satisfacción de dominios basados en la experiencia de vida:

- a) Hogar y bienestar económico. “Hace referencia al grado de satisfacción de las condiciones de la vivienda, la capacidad familiar para satisfacer las necesidades básicas del hogar, la capacidad económica y las responsabilidades del hogar” (19).
- b) Amigos, vecindario y comunidad. “Da cuenta del grado de satisfacción respecto a la interacción con los amigos, la facilidad y accesibilidad para el esparcimiento comunitario, la sensación de seguridad y la facilidad para realizar actividades” (19).
- c) Vida familiar y familia extensa. “Es el grado de satisfacción en torno a la familia (padres, hijos, hermanos, etc.), la cantidad de miembros en el hogar y la relación con los parientes más lejanos” (19).

d) Educación y ocio. “Se refiere al grado de satisfacción de la situación académica, el tiempo para llevar a cabo actividades extracurriculares y la forma en como se hace uso de ese tiempo libre” (19)

e) Medios de comunicación. “Implica el grado de satisfacción que se tiene en función al tiempo familiar dedicado al uso de TIC, la calidad de los programas de televisión frecuentados, la calidad de medios informativos (revistas o periódica) y el acceso a internet” (19).

f) Religión. “Denota el grado de satisfacción percibido por el individuo respecto a la vida religiosa familiar y comunitaria que le brinda la oportunidad de profesar su espiritualidad” (19).

g) Salud. “Es el grado de satisfacción percibido por el individuo en función a su propio estado de salud físico, psicológico y social; y el de otros miembros de su familia” (19).

### **2.2.2. Estrés académico**

Es un “estado psicológico del estudiante y que abarca tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores de desequilibrio o situación estresante y las estrategias de afrontamiento” (20).

Existe la probabilidad que todas las personas hayan experimentado en algún momento el estrés, ya sea a nivel personal, a nivel laboral y en la etapa estudiantil, asociado a la sobrecarga de actividades, generando en las personas condiciones de malestar general a nivel personal, laboral y en los estudios (21).

Otra definición de estrés tiene que ver como “una respuesta fisiológica, psicológica y conductual que se presenta en una persona ante un cambio en

su ambiente (factor estresor) con el fin de adaptarse a dicho cambio, por este cambio nuestro organismo se prepara a estas nuevas situaciones” (22).

En relación al estrés académico, “debe considerarse como una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual como respuesta a estímulos académicos” (23).

Los estresores de tipo académicos afectan a los estudiantes de manera interna y también externa, las que pueden ser controladas o no, por parte de los estudiantes (24); muchas veces sobrepasan la capacidad de respuesta de las personas afectando la salud mental y física, pero al mismo tiempo pueden ser factores de desarrollo de habilidades y condiciones que permitan el control de situaciones parecidas en el tiempo.

Barraza en el 2006 clasifica de la siguiente forma:

- Estresores generales: relacionados a los sucesos vitales de importancia para el individuo, como son muerte de familiar, exámenes, sobrecarga académica, problemas educativos, falta de comunicación de los administrativos de la universidad, excesiva carga académica, horarios extensos, pobre situación económica, currículo o plan de estudios sobrecargados.
- Estresores exclusivos de los académicos: los cuales se subdividen en generales y específicos. Los primeros son los que afectan a todas las carreras o niveles educativos sin distinción, así tenemos, por ejemplo: la falta de tiempo para el cumplimiento de actividades académicas, sobrecarga academia de estudio o trabajos, realizar un examen, exposiciones, trabajos obligatorios, exceso de

responsabilidades académicas, mantener un buen rendimiento académico.

En referencia los específicos, estos dependerán de la carrera y nivel particular de estudios, entre estos se aborda a los estudiantes de ciencias de la salud, y es Gonzales et al. (25) señalan que existen fuentes de presión homogéneas entre los estudiantes de ciencias de la salud, las cuales están relacionadas con la adaptación al sistema universitario, el proceso enseñanza-aprendizaje y la práctica clínica.

### **Respuestas del estrés académico**

La respuesta al estrés académico son los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del individuo frente a situaciones valoradas como estresores por una exposición continua (26).

Barraza (27) expuso las siguientes reacciones físicas, como dolor de cabeza, fatiga difusa o fatiga crónica, bruxismo, hipertensión arterial, disfunción gástrica, lumbalgia, somnolencia o sueño irregular y resfriados frecuentes, gripe, disminución del impulso sexual, diaforesis, desequilibrio ponderal, temblores o espasmos neuróticos (28).

En cuanto a la reacción psicológica, se encontraron los siguientes síntomas: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sentimiento de no ser considerado, irritabilidad excesiva, indecisión, baja autoconfianza, inquietud, sentimientos de inutilidad, falta de entusiasmo, sentimientos de control incómodo de la situación, control de la vida, pesimismo, autoimagen negativa, depresión, preocupación excesiva, desconcentración, infelicidad e inseguridad (27,28)

Las reacciones comportamentales son las siguientes: "olvidos y conflictos frecuentes, aislamiento, desgano, ausentismo académico, dificultad para

aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, fumar excesivamente, escaso interés en la propia persona e indiferencia hacia los demás” (21, p.18).

En resumen, cuando los universitarios se afrontan las presiones académicas, se producen efectos directos en la salud, e indirectos al cambiar sus estilos de vida, bienestar y propio rendimiento académico. El estrés está relacionado con el empeoramiento de los hábitos alimentarios saludables, el aumento de la ingesta de alcohol, tabaco o café y un estilo de vida sedentario o una imagen corporal disminuida (29).

### **Estrategias de afrontamiento**

La evaluación de los estresores causantes de desequilibrio sistémico lleva al individuo a actuar de cierto modo con el fin de restaurar el equilibrio sistémico. El actuar es producto de la valoración de la capacidad de afrontamiento (26). Lazarus y Folkam, citado por Pacheco (26), definen el afrontamiento como procesos cognitivos y conductuales de cambio constante que responden a las necesidades específicas externas y / o internas, evaluadas excesivos para los recursos del individuo. El cambio mencionado expone las particularidades de estos procesos, puesto que las estrategias de afrontamiento serán dependientes de la situación y por ende distintas.

- De acuerdo a Barraza (27) las estrategias de afrontamiento “son la habilidad, asertiva referida a tratar de defender sus propias ideas, preferencias o sentimiento sin perjudicar a los demás”.

### **2.3. HIPÓTESIS**

Hi: Los estudiantes que realizan Prácticas preprofesionales en la sede de Lima, de la Escuela Profesional de Enfermería; presentan una calidad de vida regular y está relacionada a un estrés académico moderado.

Ho: Los estudiantes que realizan Prácticas preprofesionales en la sede de Lima, de la Escuela Profesional de Enfermería; presentan una calidad de vida adecuada y está relacionada a un estrés académico leve.

## **2.4. VARIABLES DE ESTUDIO:**

### **2.4.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES**

- Variable 1: Estrés académico.
- Variables 2: Calidad de vida

## **CAPITULO III**

### **MATERIALES Y METODOS**

#### **3.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La investigación fue de tipo cuantitativo; teniendo en cuenta que se utiliza la información de manera numérica, porcentual y estadística representando los resultados (31).

#### **3.2. TIPO DE INVESTIGACION**

Fue aplicada; a partir de los resultados se puede desarrollar propuestas de mejora para resolver o favorecer los hallazgos. (31)

#### **3.3. NIVEL DE INVESTIGACION**

El nivel es descriptivo, porque no se manipula las variables en estudio, se las describe y analiza como tal. (31)

#### **3.4. MÉTODO O DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño fue de corte transversal porque los datos son recolectados en un momento determinado, los que se utilizan para el análisis y conclusiones respectivas; y es relacional, porque a partir de los resultados se busca identificar algún grado de relación y dirección entre las variables estudiadas (31)

#### **3.5. SEDE O AREA DE ESTUDIO**

Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería.

### **3.6. POBLACION O UNIVERSO**

La población de estudio estuvo constituida, por los estudiantes matriculados que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima.

#### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima.
- Estudiante que tienen consentimiento informado.

#### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima.
- Estudiante que no tienen consentimiento informado.

### **3.7. MUESTRA:**

La muestra estuvo conformada por 35 estudiantes, siendo el muestreo no probabilístico.

### **3.8. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS**

#### **TECNICAS**

La técnica de recolección fue la entrevista estructurada; en relación al instrumento, se utilizaron cuestionarios ya estructurados para dicho fin.

#### **INSTRUMENTO**

##### **Inventario de Estrés Académico SISCO SV 21**

Barraza A., diseñó y verificó la primera versión de SISCO, edición en 2007 basado en el modelo del sistema Cognoscitivista (30). Un ítem tipo Likert de cinco valores, donde uno es poco y cinco mucho, que permite identificar la intensidad del estrés académico. 21 ítems, mediante el escalado de tipo Likert de seis categorías (nunca, casi nunca, raras veces, a veces, casi siempre y

siempre), permite determinar la frecuencia de: situaciones del entorno evaluadas como estresores (7 ítems), reacciones (7 ítems) y uso de estrategias de afrontamiento (7 ítems).

### **Escala de Calidad de Vida**

Evaluó las percepciones de uno mismo en relación con la satisfacción que se siente dentro de los dominios de la experiencia de vida. Escala de respuesta: Escala tipo Likert de 1 a 5 puntos: 1 significa insatisfecho 2 un poco satisfecho, 3 más o menos satisfecho, 4 bastante satisfecho, 5 completamente satisfecho.

### **3.9. ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE DATOS**

La información fue recolectada en los estudiantes que hicieron la práctica clínica en la ciudad de Lima, los datos recolectados, pasaron un control de calidad previo a la elaboración de la base de datos; luego, a partir de la utilización del programa estadístico SPSS versión 26, se elaboraron las tablas estadísticas que presentan la información en tablas de una y dos entradas; asimismo se realizó la prueba estadística para responder a la pregunta de investigación y corroborar la hipótesis de investigación.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS

**Tabla 1. Estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH que realizan Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima, según edad, sexo, estado civil e hijos. Lima 2024.**

| <b>Edad</b>           | <b>N°</b> | <b>%</b>   |
|-----------------------|-----------|------------|
| 22 – 24 años          | 18        | 51.4       |
| 25 – 28 años          | 17        | 48.6       |
| <b>Sexo</b>           | <b>N°</b> | <b>%</b>   |
| Femenino              | 23        | 65.7       |
| Masculino             | 12        | 34.3       |
| <b>Estado civil</b>   | <b>N°</b> | <b>%</b>   |
| Soltera(o)            | 33        | 94.3       |
| Casada(o)/Conviviente | 2         | 5.7        |
| <b>Hijos</b>          | <b>N°</b> | <b>%</b>   |
| Si                    | 4         | 11.4       |
| No                    | 31        | 88.6       |
| <b>TOTAL</b>          | <b>35</b> | <b>100</b> |

Fuente: Cuestionario estructurado

En la tabla 1 se puede identificar que, del 100% de estudiantes entrevistados (35), el 51.4% tienen entre 22 a 24 años de edad; el 65.7% son de sexo femenino; el 94.3% son solteras(os) y el 88.6% no tiene hijos.

**Tabla 2. Nivel de calidad de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH que realizan Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima. 2024.**

| <b>NIVEL DE CALIDAD DE VIDA</b> | <b>N°</b> | <b>%</b>   |
|---------------------------------|-----------|------------|
| Adecuado                        | 6         | 17.1       |
| Regular                         | 25        | 71.4       |
| Inadecuado                      | 4         | 11.4       |
| <b>TOTAL</b>                    | <b>35</b> | <b>100</b> |

Fuente: Escala de calidad de vida

En la Tabla 2, se identifica que, del 100% de estudiantes entrevistados, el 71.4% presenta nivel de calidad de vida regular, el 17.1% nivel adecuado y el 11.4% nivel de calidad de vida inadecuada.

**Tabla 3. Nivel de estrés académico de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH que realizan Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima. 2024.**

| <b>ESTRÉS ACADÉMICO</b> | <b>N°</b> | <b>%</b>   |
|-------------------------|-----------|------------|
| Leve                    | 7         | 20.0       |
| Moderado                | 24        | 68.6       |
| Severo                  | 4         | 11.4       |
| <b>TOTAL</b>            | <b>35</b> | <b>100</b> |

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO SV 21

En la Tabla 3, se identifica que, del 100% de estudiantes entrevistados, el 68.6% presenta nivel de estrés académico moderado, el 20% nivel leve de estrés académico y el 11.4% nivel de estrés académico severo.

**Tabla 4. Nivel de estrés académico según calidad de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH que realizan Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima. 2024.**

| CALIDAD DE VIDA   | ESTRÉS ACADÉMICO |           |           |             |          |             | Total     |            |
|-------------------|------------------|-----------|-----------|-------------|----------|-------------|-----------|------------|
|                   | Leve             |           | Moderado  |             | Severo   |             |           |            |
|                   | N°               | %         | N°        | %           | N°       | %           | N°        | %          |
| <b>Adecuado</b>   | 4                | 66.7      | 2         | 33.3        | 0        | 0           | <b>6</b>  | <b>100</b> |
| <b>Regular</b>    | 3                | 12.0      | 22        | 88.0        | 0        | 0           | <b>25</b> | <b>100</b> |
| <b>Inadecuado</b> | 0                | 0         | 0         | 0           | 4        | 100         | <b>4</b>  | <b>100</b> |
| <b>Total</b>      | <b>7</b>         | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>68.6</b> | <b>4</b> | <b>11.4</b> | <b>35</b> | <b>100</b> |

Fuente: Escala de calidad de vida e Inventario de Estrés Académico SISCO SV

21

En la Tabla 4, se identifica que, del 100% de estudiantes entrevistados que presentan Calidad de vida adecuada, el 66.7% presentan Estrés académico leve. Del 100% de estudiantes que presentan Calidad de vida regular, 88% presentan Estrés académico moderado. Del 100% de estudiantes que presentan Calidad de vida inadecuada, el 100% presentan el nivel de Estrés severo.

**Tabla 5. Correlación bivariada entre el Estrés académico y la Calidad de vida de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH que realizan Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima. 2024**

| Correlaciones          |                         |                            | Calidad de vida | Estrés Académico |
|------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------|------------------|
| <b>Rho de Spearman</b> | <b>Calidad de vida</b>  | Coeficiente de correlación | 1,000           | <b>,743**</b>    |
|                        |                         | Sig. (bilateral)           | .               | ,000             |
|                        | N                       |                            | 35              | 35               |
|                        | <b>Estrés Académico</b> | Coeficiente de correlación | <b>,743**</b>   | 1,000            |
| Sig. (bilateral)       |                         | ,000                       | .               |                  |
| N                      |                         | 35                         | 35              |                  |

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La prueba estadística de Rho de Spearman, permite identificar que existe correlación bivariada ( $p < 0.05$ ) fuerte y positiva (directa) entre la calidad de vida y el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, que realizaron Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima. Es decir, al mejorar el nivel de calidad de vida, se mejora también el nivel de estrés académico de los estudiantes que realizan dicha práctica pre profesional y viceversa.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN**

Actualmente, los estudiantes a nivel universitario confrontan diariamente una serie de desafíos, los que pueden afectar de manera externa e interna su salud mental y física. La carga académica, también laboral, familiar, económica y social, son factores que intervienen de manera importante en el logro de las competencias académicas y aprendizajes durante su estancia universitaria.

“El estrés académico puede tener un impacto profundo en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. La ansiedad y la presión constante pueden afectar la concentración, la retención de información y la motivación para aprender. Además, el rendimiento académico puede sufrir debido al agotamiento mental, lo que crea un ciclo adverso que afecta negativamente la calidad del aprendizaje” (32).

Los resultados del presente estudio, se dan en un contexto, en el que los estudiantes en estudio, pertenecientes a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, realizaron sus prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, dichas prácticas tuvieron una duración de dos meses y se realizaron en establecimientos hospitalarios de esta ciudad. Se identificó que el 51.4% tienen entre 22 a 24 años y el 48.6% entre 25 a 28 años de edad; asimismo, el 65.7% son de sexo femenino y un 34.3% de sexo masculino; el 94.3% son solteras(os) y el 88.6% no tiene hijos (Tabla 1).

Asimismo, con respecto a la calidad de vida que presentan los estudiantes que realizan las prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima, el 71.4% presenta nivel de calidad de vida regular, el 17.1% nivel adecuado y el 11.4% nivel de calidad de vida inadecuada (tabla 2); lo que implica que los estudiantes en su mayoría presentan condiciones, como no presentar una condición económica adecuada para los gastos que deviene por estar lejos del hogar, no pasar el tiempo correspondiente con la familia o entorno más cercano, y presentar riesgos que alteren su salud.

Por otro lado, como parte de la investigación, también se evaluó el nivel de estrés académico que pudieran presentar los estudiantes, identificándose que, el 68.6% presenta nivel de estrés académico moderado, el 20% nivel leve de estrés académico y el 11.4% nivel de estrés académico severo (tabla 3); lo que también nos demuestra que existen estresores que permanentemente ponen a prueba la capacidad de equilibrio mental de los estudiantes, que pueden afectar la calidad de vida y las actividades cotidianas a nivel personal y académico.

Teniendo en cuenta que, se identificó que la calidad de vida de los estudiantes en estudio presentaba nivel regular a inadecuado en su mayoría; y también presentaban niveles de estrés académico de moderado a severo; se relacionó ambas variables para identificar algún tipo de relación entre ellas; los resultados nos muestran que: del 100% de estudiantes entrevistados que presentan Calidad de vida adecuada, el 66.7% presentan Estrés académico leve. Del 100% de estudiantes que presentan Calidad de vida regular, 88% presentan Estrés académico moderado. Del 100% de estudiantes que presentan Calidad de vida inadecuada, el 100% presentan el nivel de Estrés académico severo.

Estos resultados nos muestran que, quienes tienen una calidad de vida adecuada,

presentan niveles de estrés académico leve y quienes tienen una calidad de vida inadecuada, presentan niveles de estrés académico severo; resultados que a priori nos demuestran una relación lógica entre dichas variables, es decir al incrementarse los niveles de estrés, disminuye la calidad de vida; aspecto que debe ser tomado en cuenta para el logro de los objetivos académicos y personales de los estudiantes.

La prueba estadística de Rho de Spearman, permite identificar que existe correlación bivariada ( $p < 0.05$ ) fuerte y positiva (directa) entre la calidad de vida y el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, que realizaron Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima. Es decir, al mejorar el nivel de calidad de vida, se mejora también el nivel de estrés académico, disminuyendo en el nivel de severidad de los estudiantes que realizan dicha práctica pre profesional y viceversa

En relación a los hallazgos del estudio, se tienen otras investigaciones relacionadas como el de Contreras et al, en Colombia, identificó que, el 80% de los estudiantes presentan estrés en nivel muy alto, identificándose asociación entre el desempeño emocional con la vitalidad. Concluyeron que, hay asociación significativa entre la calidad de vida y el estrés académico (8).

Otro estudio de Vera en la ciudad de Lima, identificó que, el 72.9% de los entrevistados presentaron estrés académico moderado; el 66.7% presentó calidad de vida en un nivel regular. La prueba de correlación de Pearson identificó una correlación débil y negativa. Concluyó que, hay una relación inversa entre las variables en estudio (12).

Asimismo, Trigos et al, desarrollo su investigación en estudiantes de Tarapoto y que realizaron el Internado en la ciudad de Lima, identificando que, el 48.5% de

los estudiantes tuvieron estrés moderado, el 46% presento un nivel regular de calidad de vida. Concluyeron que hay asociación significativa entre la calidad de vida con el estrés (13).

Los resultados de la investigación que se presenta y los antecedentes internacionales y nacionales confrontados, muestran que existe coincidencias en que las variables en estudio están relacionadas entre sí, y que pueden ser muy importantes en el momento del desarrollo y el logro de las competencias académicas en la práctica pre profesionales de los estudiantes en estudio; así como en la alteración de la calidad de vida de las personas.

Es importante que a nivel de los estudiantes y de los docentes y responsables académicos, conozcan de la realidad y de los riesgos que genera el estrés académico en la salud mental, física y también a nivel social; para que articuladamente se desarrollen temas y programas de manejo y control del estrés académico en estudiantes universitarios en todas las etapas de la formación académica, permitiendo el logro adecuado y necesario de las competencias profesionales. A partir de los hallazgos del estudio, se concluye que, el estrés académico está relacionado con la calidad de vida que presentan los estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima.

## CONCLUSIONES

- Los estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, tienen entre 22 a 24 años en un 51.4% y 25 a 28 años en un 48.6%; el 65.7% son de sexo femenino; el 94.3% son solteras(os) y el 88.6% no tiene hijos.
- El 71.4% de estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, presenta nivel de calidad de vida regular, el 17.1% nivel adecuado y el 11.4% nivel de calidad de vida inadecuada.
- El 68.6% de estudiantes que realizaron las prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima, presenta nivel de estrés académico moderado, el 20% nivel leve de estrés académico y el 11.4% nivel de estrés académico severo.
- Hay una relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la calidad de vida y el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNSCH, que realizaron Prácticas Preprofesionales en la ciudad de Lima.

## **RECOMENDACIONES**

- A la Dirección de Escuela Profesional de Enfermería, desarrollar estrategias de mejora y fortalecimiento de la salud mental en los estudiantes, para el manejo y control del estrés académico; asimismo fortalecer las competencias docentes para la identificación y manejo de casos de estrés académico en los estudiantes.
- A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería, fortalecer las competencias académicas que permitan el desarrollo y formación adecuada de los estudiantes disminuyendo el grado o niveles de estrés académico durante la formación académica.
- A los estudiantes de la Escuela profesional de Enfermería, mostrar interés y dedicación en su formación profesional, comprometiéndose con las competencias a lograr y confianza en el proceso de formación.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Karaman M, Lerma E, Cavazos J, Watson J. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. USA. Journal of College Counseling. 22(1): 41-55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
2. Mao Y, Zhang N, Liu J, Zhu B, He Rongxin, Wang X. (2019). A systematic review of depression and anxiety in medical students in China. United Kingdom. BMC Medical Education. 327(19): 203-209. <https://n9.cl/6btam>
3. Vallejo L, Arévalo M, Vallejo J. (2020). Estudiantes universitarios de la Ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por Covid-19. Colombia. Poliantea. 15(27): 67–77. <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/1701>
4. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Perú. Liberabit, 27(2): 1-18. <https://n9.cl/bajkc>
5. American College Health Association. American College Health Association National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2020 [Internet]. 2020 [citado 6 de abril de 2021]. Disponible en: [www.acha.org/NCHA](http://www.acha.org/NCHA)
6. Botero B, Pico M. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Hacia la Promoción de la Salud. 2007; 12: p. 11- 24

7. Arronqui GV, Bóz Lacava RMDV, Magalães SMF, Goldman RE. Percepción de graduandos de enfermería sobre su calidad de vida. ACTA Paul Enferm. 2011;24(6):762-5
8. Contreras A, Palacio P, Meneses Y. Estrés académico relacionado con la calidad de vida en salud de estudiantes de un programa de enfermería de una institución fronteriza de Colombia durante el II semestre del año 2019. [Tesis de grado para título de Licenciada de Enfermería]. Colombia: Universidad Francisco de Paula Santanbder. 2020  
Disponible en: <https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/3845>
9. Alkatheri A, Bustami R, Albekairy A, Alanizi A, Alnafesah R, Almodaimegh H. Quality of Life and Stress Level Among Health Professions Students. Heal Prof Educ.;6(2):201-10
10. Nam JH, Park HS. The Impacts of Perceived Stress and Self-compassion on Quality of Life of Nursing Students. J Korean Acad Soc Nurs Educ [Internet]. 1 de febrero de 2020, 26(1):67-77. Disponible en: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.1.67>
11. Kupcewicz E, Grochans E, Kadučáková H, Mikla M, Jóźwik M. Analysis of the Relationship between Stress Intensity and Coping Strategy and the Quality of Life of Nursing Students in Poland, Spain and Slovakia. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 24 de junio de 2020;17(12):4536. Disponible en: <https://www.mdpi.com/16604601/17/12/4536>
12. Vera Briseño R. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima

- Metropolitana, 2021. [Tesis para título]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2021. disponible es: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>
13. Trigos E, Garcia J. Estrés y calidad de vida en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería- Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Periodo julio-diciembre 2017. [Internet]. 2018. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/2977>
14. Garay P. Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016. Universidad de Huánuco; 2017. Disponible en: <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/745;jsessionid=C927A3124258D149A1E201F0E8ADDBFA>
15. Organización Mundial de la Salud. (1995). Medición de la calidad de vida: Instrumentos de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-100 y WHOQOL-BREF). Ginebra, Suiza. <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-calidad-01.pdf>
16. Velarde, J. E., & Ávila, F. C. (22 de enero de 2002). Evaluación de la calidad de vida. Salud pública dSalud pública44(4), 349-361. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v44n4/14023.pdf>
17. Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. Revista Latinoamericana de Psicología, 35(2), 161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>

18. Rodríguez, V. M., Castro, S. M., Sanhueza, E. V., Del Valle, U. A., & Martínez, A. J. (11 de marzo de 2011). Calidad de vida en pacientes esquizofrénicos. *AQUICHAN*, 11(1), 66-76.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v11n1/v11n1a06.pdf>
19. Grimaldo, M. P., Correa, J. D., Jara, D., Cirilo, I. B., & Aguirre, M. T. (2020). Propiedades psicométricas de la escala de calidad de vida de Barnes y Olson en estudiantes limeños (ECVOB). *Health and Addictions Salud y Drogas*, 20(2), 145-156.  
<https://ojs.haaj.org/index.php?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=545>
20. Gonzales E. "Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este" (Tesis pregrado) Escuela Profesional de Psicología. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Peruana Unión. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/527>
21. Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
22. Robles H, Peralta M. Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés: pacientes crónicos y personas sanas. [Revista de internet]. Article in *Salud Mental* · June 2009. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/43531115>
23. Trigos E, Garcia J. Estrés y calidad de vida en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería- Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto.

- Periodo julio-diciembre 2017. [Internet]. 2018. Disponible en:  
<https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/2977>
24. Osorio M. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico [Internet]. Universidad de Chile. 2017 [citado 7 de abril de 2021]. Disponible en:  
<https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizajecampusur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
25. R, Cabanach, R, Fernández, González L. El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. Fisioterapia [Internet]. 2014; 36:101-2. Disponible en:  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16903/GonzalezCabanach\\_E\\_stresAcademico.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16903/GonzalezCabanach_E_stresAcademico.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
26. Pacheco J. Estrés académico de los estudiantes de Enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico [Internet]. UMA Editorial; 2017. Disponible en:  
<http://orcid.org/0000-0002-3074-687X>
27. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Investig Educ Duranguense [Internet]. 2005;15-20. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
28. Mundo A. Estrés y burnout en los estudiantes de psicología [Internet]. Universidad Rafael Urdaneta; 2014. Disponible en:  
<https://silo.tips/download/universidad-rafael-urdanetavicerrectoradoacademico-facultad-de-ciencias-politi-3>

29. Casuso Jm. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud [Internet]. Universidad de Málaga, Servicio de Publicaciones; 2011. Disponible en: <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/4926>
30. Barraza A. Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. 1.a ed. ECORFAN, editor. México; 2018 Disponible en: [www.ecorfan.org](http://www.ecorfan.org)
31. Hernández C, Baptista P. Metodología de la investigación [Internet]. McGraw Hill Interamericana Editores. 2014. recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
32. Gambini López I, Osorio Vidal VG, Palomino Alca JT. El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *revistahorizontes* [Internet]. 10 de enero de 2024 [citado 1 de febrero de 2025];8(32):526 -. Disponible en: <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1357>

## **ANEXOS**

## ANEXO 01

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBA DE HUAMANGA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD E.P ENFERMERÍA

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( ) Sede de práctica: \_\_\_\_\_

Soltera (o) ( ) Casada(o)/Conviviente ( ) Número de hijos \_\_\_\_\_ No tiene ( )

#### ESCALA DE CALIDAD DE VIDA (Grimaldo y otros, 2020)

A continuación, le presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de su vida. Lea cada una de ellas y marque la alternativa que considere conveniente. Recuerde que no hay respuestas correctas, ni incorrectas. No olvide responder a todas las preguntas tomando en cuenta el siguiente recuadro:

| 1            | 2                  | 3                      | 4                   | 5                        |
|--------------|--------------------|------------------------|---------------------|--------------------------|
| Insatisfecho | Un poco satisfecho | Más o menos satisfecho | Bastante satisfecho | Completamente satisfecho |

| N°                                     | ENUNCIADOS SEGÚN DIMENSIONES   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>HOGAR Y BIENESTAR ECONÓMICO</b>     |  |   |   |   |   |   |
| 01                                     | Tus actuales condiciones de vivienda   |   |   |   |   |   |
| 02                                     | Tus responsabilidades en la casa   |   |   |   |   |   |
| 03                                     | La capacidad de tu familia para satisfacer tus necesidades básicas           |   |   |   |   |   |
| 04                                     | La capacidad de tu familia para darte lujos                                  |   |   |   |   |   |
| 05                                     | La cantidad de dinero que tienes para gastar                                 |   |   |   |   |   |
| <b>AMIGOS, VECINDARIO Y COMUNIDAD</b>  |  |   |   |   |   |   |
| 06                                     | Tus amigos   |   |   |   |   |   |
| 07                                     | Las facilidades para hacer compras en tu comunidad                           |   |   |   |   |   |
| 08                                     | La seguridad de tu comunidad   |   |   |   |   |   |
| 09                                     | El barrio donde vives.   |   |   |   |   |   |
| 10                                     | Las facilidades para recreación (parque, campos de juego, etc.)              |   |   |   |   |   |
| <b>VIDA FAMILIAR Y FAMILIA EXTENSA</b> |  |   |   |   |   |   |
| 11                                     | Tu familia   |   |   |   |   |   |
| 12                                     | Tus hermanos   |   |   |   |   |   |
| 13                                     | El número de integrantes en tu familia                                       |   |   |   |   |   |
| 14                                     | Tu relación con tus parientes (abuelos, tíos, primos, etc)                   |   |   |   |   |   |
| <b>EDUCACION Y OCIO</b>                |  |   |   |   |   |   |
| 15                                     | Tu actual situación académica  |   |   |   |   |   |
| 16                                     | El tiempo libre que tienes   |   |   |   |   |   |
| 17                                     | La forma como usas tu tiempo libre   |   |   |   |   |   |
| <b>MEDIOS DE COMUNICACIÓN</b>          |  |   |   |   |   |   |
| 18                                     | La cantidad de tiempo que los miembros de tu familia pasan viendo televisión |   |   |   |   |   |
| 19                                     | Calidad de los programas de televisión                                       |   |   |   |   |   |
| 20                                     | Calidad de acceso a internet   |   |   |   |   |   |
| 21                                     | La calidad de periódicos y revistas  |   |   |   |   |   |

| <b>RELIGIÓN</b> |  |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| 22              | La vida religiosa de tu familia          |  |  |  |  |
| 23              | La vida religiosa de tu comunidad        |  |  |  |  |
| <b>SALUD</b>    |  |  |  |  |  |
| 24              | Tu propia salud                          |  |  |  |  |
| 25              | La salud de otros miembros de la familia |  |  |  |  |

Fuente: **Grimaldo y otros, 2020**

**Calificación:**

01 – 58 puntos = Inadecuado

59 – 91 puntos = Regular

92 – 125 puntos = Adecuado

### Inventario SISCO SV 21 (Estrés académico)

**1.- Durante el transcurso de esta práctica ¿has tenido momentos de preocupación o te has sentido estresado(a)?** Si ( ) No ( )

En caso de responder no, el cuestionario se da por concluido, si respondió que si continuar con los siguientes ítems.

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

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |

#### 3.- Dimensión estresores

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

**¿Con que frecuencia te estresa?**

| <b>ESTRESORES</b>   | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días                                     |   |    |    |    |    |   |
| La personalidad y el carácter de los docentes que me imparten las prácticas   |   |    |    |    |    |   |
| La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda de internet, etc.)   |   |    |    |    |    |   |
| El nivel de exigencia de mis docentes   |   |    |    |    |    |   |
| El tipo de trabajo que me piden los docentes (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) |   |    |    |    |    |   |
| Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los docentes  |   |    |    |    |    |   |
| La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes  |   |    |    |    |    |   |

#### 4.- Dimensión síntomas

**¿Con que frecuencia se te presenta las siguientes reacciones cuando estas estresado?**

| <b>SÍNTOMAS</b>                                       | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| Fatiga crónica (Cansancio permanente)                 |   |    |    |    |    |   |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        |   |    |    |    |    |   |
| Ansiedad, angustia o desesperación                    |   |    |    |    |    |   |
| Problemas de concentración                            |   |    |    |    |    |   |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |   |    |    |    |    |   |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir         |   |    |    |    |    |   |
| Desgano para realizar las labores                     |   |    |    |    |    |   |

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

**¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?**

| <b>ESTRATEGIAS</b>                                    | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa |   |    |    |    |    |   |

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

Fuente: Barraza A. Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.

**Calificación:**

Severo            77 - 105 puntos

Moderado        49 - 76 puntos

Leve              21 – 48 puntos

## ANEXO 02

### MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_ identificado con DNI \_\_\_\_\_, he tomado conocimiento del estudio titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA. UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA. LIMA 2024**; y declaro participar como informante y me comprometo a participar y dar la información fidedigna para el estudio arriba mención, debido a que este acto no compromete mi integridad, física y psicológica.

Para dar conformidad este acto firmo y estampo mi huella digital al pie.

Ayacucho, \_\_\_\_\_

FIRMA Y HUELLA.

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

**RESOLUCIÓN DECANAL N° 934-2025-UNSCH-FCSA-D.**

**BACHILLER: Maria Lizeth ELLISCA MENDOZA**

En la ciudad de Ayacucho siendo ocho horas del día dieciocho de diciembre del año dos mil veinticinco, se reunieron en el auditorio de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud los docentes miembros jurados de la Escuela Profesional de Enfermería, para el acto de sustentación de trabajo de tesis titulado **Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024.**, presentado por la Bachiller: Maria Lizeth ELLISCA MENDOZA, para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería y, los miembros del Jurado de Sustentación conformados por:

Presidente : Prof. Luz Elena Quispe Loayza (Delegado por el Decano)

Miembros : Prof. Celia Berenice Maurtua Galván  
: Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez  
: Prof. Angélica Ramírez Espinoza

Asesor : Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino

Secretario Docente : Prof. Walter Oré Avalos

Con el quorum de reglamento se dio por inicio la sustentación de tesis, la presidente de la comisión pide al secretario docente dar lectura a los documentos presentados por la recurrente y, da algunas indicaciones a las sustentantes.

Acto seguido, da inicio a la exposición la bachiller: **Maria Lizeth ELLISCA MENDOZA**. Una vez concluida, la presidente de la comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, las cuales fueron absueltas por las sustentantes.

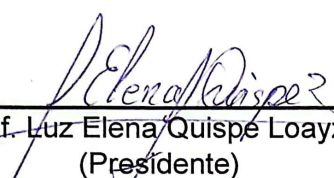
La presidente invita a las sustentantes abandonar el auditorio para que los jurados evaluadores puedan proceder con la calificación.

### **RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL**

**Bachiller: Maria Lizeth ELLISCA MENDOZA**

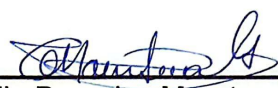
| <b>JURADOS</b>                        | <b>TEXTO</b> | <b>EXPOSICIÓN</b> | <b>PREGUNTAS</b> | <b>P. FINAL</b> |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|------------------|-----------------|
| Prof. Luz Elena Quispe Loayza         | 17           | 18                | 18               | <b>18</b>       |
| Prof. Celia Berenice Maurtua Galván   | 17           | 18                | 18               | <b>18</b>       |
| Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez     | 17           | 18                | 18               | <b>18</b>       |
| Prof. Angélica Ramírez Espinoza       | 17           | 18                | 18               | <b>18</b>       |
| Prof. Edward Eusebio Barboza Palomino | 17           | 18                | 18               | <b>18</b>       |
| <b>PROMEDIO FINAL: 18</b>             |              |                   |                  |                 |

De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por unanimidad a la Bachiller: **Maria Lizeth ELLISCA MENDOZA** con la nota de DIECIOCHO (18), para lo cual; los miembros del jurado evaluador firman al pie del presente, siendo nueve horas con treinta minutos del mismo día se da por concluido el presente acto académico.



---

Prof. Luz Elena Quispé Loayza  
(Presidente)



---

Prof. Celia Berenice Maurtua Galván  
(Miembro)




---

Prof. Mercedes Gallardo Gutiérrez  
(Miembro)



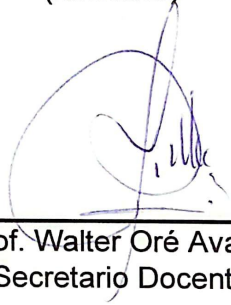
---

Prof. Angélica Ramírez Espinoza  
(Miembro)



---

Prof. Edward Eusebio Barboza  
Palomino  
(Miembro asesor)



---

Prof. Walter Oré Avalos  
(Secretario Docente)



UNSCH

FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA

Nro: 041-2025

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO

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

DEJA CONSTANCIA:

Que:

- Bach. Maria Lizeth Ellisca Mendoza

Con el informe de tesis titulado: **Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas pre profesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024.**; ha sido verificado y sometido al sistema de análisis **TURNITIN CON DEPOSITO** mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de **21% de similitud**.

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

Ayacucho, 02 de Diciembre del 2025.

Dr. Edward E. Barboza Palomino

Adscripción: Departamento Académico de Enfermería

Dr. Edward E. Barboza Palomino  
DIRECTOR ESCUELA PROFESIONAL  
DE ENFERMERÍA

Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024.

*por* Maria Lizeth Ellisca Mendoza

---

**Fecha de entrega:** 02-dic-2025 10:26p. m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2833915738

**Nombre del archivo:** BORRADORA\_DE\_TESIS\_FINAL.docx (378.45K)

**Total de palabras:** 8442

**Total de caracteres:** 47202

Estrés académico y calidad de vida de estudiantes que realizan prácticas preprofesionales en la ciudad de Lima. Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Lima 2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga | 9%  |
|    | Trabajo del estudiante   |     |
| 2  | repositorio.uwiener.edu.pe                                     | 4%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 3  | hdl.handle.net   | 2%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 4  | repositorio.udh.edu.pe   | 1%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 5  | repositorio.uigv.edu.pe  | 1%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 6  | tesis.ucsm.edu.pe  | 1%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 7  | repositorio.uct.edu.pe   | 1%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 8  | repositorio.undac.edu.pe                                       | 1%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 9  | core.ac.uk   | 1%  |
|    | Fuente de Internet   |     |
| 10 | Submitted to Universidad Privada del Norte                     | <1% |
|    | Trabajo del estudiante   |     |

11

Submitted to Universidad Tecnica De Ambato-  
Direccion de Investigacion y Desarrollo , DIDE

Trabajo del estudiante

<1%

12

repositorioinstitucional.uaslp.mx

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo