

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**Estrés académico en estudiantes de enfermería frente a la  
enseñanza no presencial en el contexto covid-19, universidad  
privada Chiclayo 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**Angel Wilfredo Melendrez Gamarra**

**ASESOR**

**Aurora Violeta Zapata Rueda**

<https://orcid.org/0000-0003-0642-3277>

**Chiclayo, 2022**

**Estrés académico en estudiantes de enfermería frente a la  
enseñanza no presencial en el contexto covid-19, universidad  
privada Chiclayo 2021**

PRESENTADA POR

**Angel Wilfredo Melendrez Gamarra**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR

Mary Judith Heredia Mondragon

PRESIDENTE

Mirtha Alvarado Tenorio

SECRETARIO

Aurora Violeta Zapata Rueda

VOCAL

## **Dedicatoria**

A Dios, por ser mi guía en cada paso dado, a mis padres, quienes me ayudaron a perseverar y a seguir adelante a pesar de los obstáculos que se presentaron en el proceso, a mi hermana quien me motivó a no rendirme y sobre a todo a mi hijo, que, por él, me esforcé para culminar este proyecto.

## **Agradecimientos**

A mi familia, que gracias a ellos he podido seguir esforzándome para seguir perseverando, a mi asesora Magaly del Rosario Chu Montenegro, por su paciencia, compromiso y sus sabias orientaciones en el proceso de desarrollo de la investigación, así como a la Mgtr. Aurora Violeta Zapata Rueda y a los jurados, Heredia Mondragón Mary Judith y Mirtha Alvarado Tenorio, por sus recomendaciones y correcciones que me sirvieron para mejorar y culminar esta investigación.

## Índice

Resumen .....	5
Abstract .....	6
I. Introducción .....	7
II. Marco teórico .....	10
Antecedentes .....	10
Bases teóricas .....	11
III. Metodología .....	16
IV. Resultados .....	19
V. Discusión.....	23
VI. Conclusiones .....	30
VII. Recomendaciones.....	31
VIII. Referencias.....	32
IX. Anexos.....	40

## Resumen

La presente investigación fue cuantitativa, de tipo descriptivo de corte transversal. La población seleccionada fueron los estudiantes de enfermería de I hasta el X ciclo. La muestra fue un total de 177 estudiantes, siendo el muestreo probabilístico estratificado. Entre los criterios de inclusión se consideraron, matriculados en el semestre 2020-II, estudiantes que cursan estudios desde el I hasta el X ciclo, y entre los criterios de exclusión: estudiantes en proceso de retiro de ciclo, estudiantes en proceso de traslado interno. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, para ello se aplicó la adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 el cual, tuvo una validez de contenido por V-Aiken= 0.75, en el proceso de la investigación se aplicaron los principios de Bioética Personalista de Elio Sgreccia. Los resultados de la investigación determinaron que el 43% de estudiantes perciben un nivel de estrés alto, el 24% un nivel de estrés moderado y el 32% un nivel de estrés leve, siendo el nivel de estrés alto el que más porcentaje puntúa. Llegando a las siguientes conclusiones: el estrés está presente en todo el ciclo académico en un nivel alto, Además el contexto en el que se encuentran los estudiantes por la COVID-19, generó en ellos un sin número de adaptaciones y cambios considerados como estresores, viéndose reflejados en las diferentes reacciones físicas o psicológicas presentadas por los estudiantes y las diferentes estrategias que utilizan para reducir su nivel de estrés.

**Palabras clave:** estrés, estudiantes (D013334), educación (D004493), enfermería (D009729), COVID-19 (D018352).

### Abstract

The present investigation was quantitative, descriptive, cross-sectional. The selected population were nursing students from I to X cycle. The sample was determined according to the finite population formula, stratified probability sampling. Among the inclusion criteria were considered, enrolled in the 2020-II semester, students studying from the I to the X cycle, and among the exclusion criteria: students in the process of withdrawing from the cycle, students in the internal transfer process. The technique used for data collection was the survey, for this, the adaptation of the SISCO SV academic stress questionnaire to the context of the COVID-19 crisis was applied, which had a content validity by V-Aiken = 0.75, in Elio Sgreccia's Personal Bioethics principles were applied to the research process. The results of the research determined that 43% of students perceive a high stress level, 24% a moderate stress level and 32% a mild stress level, with the high stress level being the one that scores the highest percentage. Reaching the following conclusions: stress is present throughout the academic year at a high level, in addition to the context in which the students find themselves due to COVID-19, generated in them a number of adaptations and changes considered as stressors, being reflected in the different physical or psychological reactions presented by the students and the different strategies they use to reduce their stress level.

**Keywords:** stress, students (D013334), education (D004493), nursing (D009729), COVID-19(D018352).

## I. Introducción

El bienestar físico, social y emocional de los estudiantes de la escuela de enfermería al principio a lo largo de su carrera universitaria pueden verse alterados, debido a los diferentes cambios y exigencias en las que se ven sometidos en su desarrollo. Los obstáculos durante su aprendizaje y la adquisición de habilidades generan situaciones de frustración o superación, que, junto con el ritmo de estudio, las variaciones de horario, competitividad entre los demás estudiantes, alteraciones en la vida diaria, pueden generar una alteración en las condiciones de salud psicoemocional<sup>1</sup>.

Actualmente, se enfrenta una pandemia de proporciones insólitas de un virus respiratorio coronavirus SARS-CoV-2 conocido como COVID-19<sup>2</sup>, que sigue originando una emergencia sanitaria a nivel mundial, obligando a la población a acatar el aislamiento social, con el fin de evitar la expansión del virus, siendo el sistema educativo el que más cambios ha presentado, incorporando la educación virtual en todo el mundo. El Perú es un país con un modelo educativo tradicional, por lo que genera un notable y drástico cambio en las actividades realizadas por los docentes y estudiantes<sup>3</sup>.

En una revisión, de las evidencias actuales, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU)<sup>4</sup> informó, que un total de 87 universidades entre privadas y públicas, que ya habían iniciado sus clases, se tuvieron que adaptar a la modalidad no presencial, frente al inicio de la pandemia.

Así mismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)<sup>5</sup>, manifiesta que entre América Latina y el Caribe existen un total de 23400,000 estudiantes y 100,400 docentes que se encuentran involucrados, llegando a un porcentaje del 98% entre estudiantes y docentes universitarios. Para los estudiantes universitarios, la presión académica sigue siendo la misma, sin embargo, las diferentes deficiencias económicas, metodológicas, tecnológicas y la conformidad del servicio virtual para las clases prácticas en el modelo de educación virtual y las nuevas reformas en su vida social, producen en ellos un impacto psicoemocional, a pesar que son una generación con buen dominio de la tecnología, es naturalmente aceptable esta reacción como cualquier persona frente a un cambio en su estilo de vida<sup>6</sup>.

Por otra parte, el representante de la Asociación de Institutos y Escuelas de Educación Superior<sup>7</sup>, indicó que la educación superior se encuentra en emergencia, debido que, a principios de año, un total de 65,000 estudiantes no se habían matriculado, y se calculó que más adelante 170,000 estudiantes podrían desertar en su educación. Esta grave situación de los jóvenes ha truncado sus metas académicas, teniendo también un fuerte impacto psicoemocional.

A todo esto, la actual interrupción de la instrucción universitaria alteró el proceso académico de los estudiantes de enfermería, incluyendo las prácticas clínicas en los hospitales que constituyen una gran parte de la formación académica, esto originó incertidumbre en cuanto a la ineficiente inclusión de habilidades y a la incógnita de cómo se va a compensar este aprendizaje obviado<sup>8</sup>.

Wang<sup>9</sup>, en su investigación realizada en china en el año 2020, identificó que, en las diferentes ciudades de china, el 53,8% de estudiantes entre 21 a 30 años, se encuentran pasando por un impacto de estrés psicológico moderado o severo, trastornos de ansiedad un 28,8%, depresión 16,5% y estrés un 8,1%, con una diferencia significativa en el sexo femenino.

Del mismo modo, en una investigación realizada por Hakime<sup>10</sup>, en relación a la opinión de los estudiantes de enfermería durante el COVID-19 en el 2020, identifica que el  $31,69 \pm 6,91\%$  de los estudiantes manifestaron un nivel de estrés moderado. El análisis determinó que entre las edades de 18 y 20 años tenían niveles de estrés más elevados; además los niveles de estrés de las estudiantes de enfermería eran más altos, que los del sexo masculino.

En definitiva, las clases virtuales han generado diferentes métodos y modalidades para la educación por parte de los organismos universitarios a consecuencia de la crisis sanitaria que se está viviendo hasta el día de hoy, por este motivo las escuelas de enfermería tuvieron que adecuarse a las disposiciones otorgadas por la Superintendencia Nacional de Educación universitaria (SUNEDU), reemplazando la enseñanza teórica y práctica presencial, alterando el proceso educativo habitual; esta migración de enseñanza convencional a la virtual ha generado un notable impacto mental

y social en los estudiantes, a consecuencia de los distintos estresores y la búsqueda de estrategias para superar sus deficiencias económicas, metodológicas, tecnológicas y nuevas reformas en su vida social<sup>11</sup>.

Los resultados de la presente investigación servirán como fuente de información, para las instituciones educativas, con la finalidad de que elaboren estrategias y planifiquen actividades para la mejora del estado psicológico de los estudiantes, mejorando el aprendizaje y el desarrollo de sus procesos académicos con eficacia. En la actualidad a nivel local no hay antecedentes relacionados con el tema de investigación, por lo que se tomará como referencia para próximas investigaciones, relacionadas a la misma temática de estudio.

Todo esto motiva al investigador a plantearse las siguientes preguntas ¿Cuáles son los estresores más frecuentes en los estudiantes de enfermería durante la educación virtual? ¿Cuáles son los síntomas relacionados con el estrés más comunes de los estudiantes de enfermería durante la educación virtual? ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que los estudiantes usan para reducir su nivel de estrés?, por lo que realiza la siguiente interrogante de estudio ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería en el contexto del COVID-19 universidad privada, Chiclayo, 2021?

En base a eso se estableció los siguientes objetivos, general: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería frente a la educación no presencial en el contexto COVID-19, Universidad Privada Chiclayo 2021 y los siguientes objetivos específicos: Identificar los principales estresores en los estudiantes de enfermería durante la educación no presencial en el contexto del COVID-19 en una Universidad Privada, Chiclayo 2021, Identificar las reacciones de los estudiantes de enfermería durante la educación no presencial en el actual contexto del COVID-19 Universidad Privada, Chiclayo 2021, Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería frente la educación no presencial en el contexto COVID-19 Universidad Privada, Chiclayo 2021.

## II. Marco teórico

### *Antecedentes*

En la investigación realizada por Hakime<sup>10</sup>, mencionan que la educación en enfermería está relacionada gran parte con las practicas hospitalarias, generando en los estudiantes una incertidumbre respecto a su nivel de formación, especialmente a los estudiantes que se encuentran por primera vez con el presente proceso pandémico, sin poder desarrollar o involucrarse en las prácticas clínicas, además el estudio determinó que el 68,1% de los estudiantes se sentían intranquilos por infectarse y el 78,9% comenzó adoptar medidas de seguridad sanitaria. Dentro de la medida tomada por los estudiantes el 97% se hacia el lavado de manos independientemente del momento, el 92,9% tomaba en cuenta el distanciamiento social y el 91,1% mantenía una buena ventilación dentro de su hogar.

Martínez y Díaz<sup>12</sup> en su investigación, Una Aproximación Psicosocial Al Estrés Escolar, aplicada a los estudiantes de la Universidad de la Sabana, se demostró que los estudiantes se encuentran preocupados por su rendimiento académico, lo que se relaciona con el nerviosismo y estrés que presentan, ya que nos encontramos frente a eventos estresores.

De la misma manera, con el fin de definir situaciones en las personas sustentan que el estrés es un fenómeno que hace referencia a un sin número de situaciones, entre las principales tenemos, el nerviosismo, la tensión, el agotamiento, la intranquilidad, así como también, la presión académica y laboral, entre otras.

Según Belloch<sup>13</sup>, el estrés desde el siglo XIV ha sido visto como una experiencia negativa, que se caracterizaba por las adversidades, dificultades, sufrimiento y aflicción de las personas, ya en el siglo XVII este se asocia con fenómenos físicos como fuerza, presión y distorsión, por ello el estrés es generado también por la presión que una fuerza dentro del contexto de la persona ejerce sobre su cuerpo, ocasionando una reacción interna y distorsión de ella.

Del mismo modo, Barrio<sup>14</sup>, menciona que el estrés es la respuesta fisiológica que tiene la persona ante situaciones o acontecimientos que se entienden como amenazas, esto se relaciona con una mayor reclamación o vehemencia con las circunstancias estresantes que pueden ser internas o externas. Asimismo, es una hostilidad de forma física, emocional, cognitiva y conductual versus distintos estímulos, esto se manifiesta en el discípulo graduado de una manera incompetente cuando el tipo no se adecúa de forma adecuada ante este estímulo<sup>8</sup>.

Así pues, Berrío<sup>15</sup> también refiere, que el estrés surge de la relación que existe entre un individuo con su entorno, lo cual transmite al sujeto una situación vista como amenazante o complicada que pone en riesgo su bienestar; es decir, es un fenómeno que se utiliza para dar sustento a la adaptación humana y animal.

Por esta razón, es importante incluir como una de las poblaciones más propensas a sufrir estrés académico a los estudiantes de enfermería, que se encuentren estudiando, en una universidad, privada o pública, donde la primera tarea que debe cumplir es ejercer y aprender su papel de estudiante. Pero debido a las diferentes exigencias para lograr su aprendizaje, este puede presentar problemas que generan fracasos y pone en peligro su estadía académica<sup>16</sup>.

### ***Bases teóricas***

Del mismo modo, Bernard<sup>17</sup>, menciona que el aprendizaje del estudiante es visto como un cambio, relacionado a las conductas y cualidades que se adquieren o se producen a partir de una experiencia, del mismo modo se atribuyen los conocimientos y destrezas que adquieren a lo largo de su vida, debido al proceso que existe entre las capacidades naturales, el nivel de madurez y el nivel de integración con el medio. Por ello, existen una serie de factores que lo dificultan como, el nivel de complejidad, la organización de la persona, el clima desmotivador dentro del hogar, afectando la relación socio-afectiva en la que está envuelto el estudiante con las personas que participan en este proceso y sus exigencias.

Por esta razón la vida del estudiante independientemente del lugar donde se encuentre es igualmente estresante, pero indistintamente cada uno percibe su propio estrés a su manera, ya que, en el transcurso de su recorrido académico se generan muchas más actividades que son cada vez más estresantes, siendo este un proceso largo de aprendizaje y adaptación constante a los diferentes cambios en su entorno<sup>18</sup>.

Además, el estrés académico ocasiona una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a la demanda que exige el sistema educativo, donde el estudiante al tener la responsabilidad de superarlas, genera una gran cantidad de exigencias físicas y psicológicas, teniendo en cuenta los diferentes agentes nocivos como el entorno social de cada persona, que pueden generar este trastorno<sup>19</sup>.

Asimismo, partiendo desde el enfoque psicosocial del estrés académico, el estudiante presenta malestar, a consecuencia de factores físicos o emocionales, que pueden ser de carácter relacional o interrelacionales, conllevando a dificultades significativas al momento de afrontar la competencia individual durante el proceso académico, resolución de problemas y la habilidad para generar conocimientos<sup>12</sup>.

De la misma manera, el modelo sistemático cognitivista propuesto por Barraza<sup>20</sup>, lo define como un desarrollo sistemático de carácter adaptativo y principalmente psicológico, generándose cuando el estudiante está sujeto a demandas que bajo su perspectiva son consideradas como estresores, que promueven a la aparición de situaciones estresantes, manifestándose con una serie de síntomas, obligando al estudiante a optar por acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistemático.

Por otro lado, tenemos a los estresores aquellos que se generan frente a diferentes eventos que cause impacto o presión en el organismo de la persona, ocasionando exigencias al cuerpo y a consecuencia de ello le exige adaptarse a la situación, estas pueden ser, externas como el ruido, luz intensa, situación desagradable o internas como una mala digestión, dolor por una herida o sufrimiento por una enfermedad, pensamientos de inutilidad o de culpa<sup>21</sup>. Se clasifican según su fuente como:

1. Estresores vitales intensos: son experiencias que forman parte de nuestra vida, en ocasiones están relacionadas con eventos traumáticos del propio individuo, estos ocasionan efectos físicos y psicológicos, porque forman parte de la persona lo que origina situaciones de estrés y una intensa adaptación<sup>22</sup>.
2. Estresores Cotidianos: son pequeños en consideración y se generan por experiencias cotidianas de la persona, que motiva a alterarse por un determinado tiempo, relacionados al entorno familiar o social, entornos interpersonales y situaciones económicas<sup>22</sup>.
3. Estresores Mentales: Está asociada a la situación de la persona y a las exigencias que pueden estar sometidas y que pueden generar estrés mental, como las evaluaciones académicas, la sensación de agobio y estar sometido a grandes responsabilidades<sup>22</sup>.

Podemos incluir dentro la clasificación de los estresores a los académicos, siendo estos los que los estudiantes encuentren durante su etapa académica, dependerán de la capacidad que tengan para reaccionar frente a situaciones de presión. Teniendo en cuenta los planes fisiológicos, conductuales y cognitivos entre los principales estresores tenemos<sup>23</sup>:

- a) Exógenos: son los que de manera externa influyen en el rendimiento académico, como el nivel socioeconómico del estudiante, ya sea este de la zona rural o urbana. La conformación familiar, son aspectos que impactan en el rendimiento académico, así como aspectos que son parte de la metodología del docente, la calidad de material educativo, infraestructura y sistema de evaluación.
- b) Ambiente de estudio inadecuado: son todas las características físicas del entorno de estudio, entre ellas se encuentran: la localización, la iluminación, la ventilación y el ruido.
- c) Ausencia del análisis de la conducta del estudio: Se refiere a la responsabilidad que tiene el estudiante para la distribución de su tiempo para el estudio personal,

asistencia a las clases y la capacidad que tiene para ejercer prioridades con la finalidad de cumplir con las demandas académicas.

- d) Aspecto familiar: hace referencia a los diferentes sucesos intrafamiliares del estudiante, entre ellos se consideran, los divorcios, enfermedades, conflictos y problemas.

En síntesis, las principales causas que provocan estrés en los estudiantes, se relacionan con actividades académicas, como, por ejemplo: no alcanzar a comprender a los docentes, sufrir por clases aburridas, tener bastantes tareas por realizar, estar al pendiente de la entrega de trabajos, y salir aprobados en todas las asignaturas.

Por esta razón el estrés académico hace referencia a un conjunto de reacciones en relación a los factores estresantes se clasifican según su forma<sup>24</sup>:

- a) Inespecíficos: Son estados generalmente crónicos que se manifiestan por la sobrecarga de mecanismos hemostáticos, reduciendo la capacidad defensiva de los estudiantes e incrementado la vulnerabilidad del organismo, en esta clasificación se consideran las enfermedades neuroendocrinas y neuroinmunológicas.
- b) Semi-específicos: En esta clasificación se establece una relación entre los elementos externos de estrés con los otros patógenos independientes, los cuales son los factores para la activación del ciclo patógeno dentro del estrés., como son: las infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, y muchos trastornos de ansiedad.
- c) Específicos: Debido al alto nivel de estrés que se presenta a consecuencia de estos estresores, generando estados de depresión, ansiedad, irritación, disminución de la autoestima, falta de sueño, ocasionando crisis asmáticas, hipertensión arterial, úlceras, etcétera. Afectando el rendimiento académico y la salud de los estudiantes.

Así mismo, estudios realizados revelaron que el estrés es el punto de partida para enfermedades como depresión, dispepsia, migraña, palpitaciones, pérdida de apetito. Los orígenes de estos padecimientos se fundamentan en la producción del cortisol y la adrenalina que se generan cuando pasamos por una situación estresante. De la misma forma, pasa a nivel emocional o psicológico, ocasionando, falta de confianza, desánimo, sentimientos de culpa y fracaso, indecisión, preocupación y pérdida de interés en la vida<sup>23</sup>.

Por tal motivo el estudiante de enfermería debe de estar sometido a estrategias de afrontamiento, con el objetivo de poder manejar las situaciones internas o externas que son consideradas por la persona como excedentes o desbordantes; es decir, lo que el individuo piensa y realiza en momentos de estrés, donde influyen las demandas a las que se puede enfrentar y a los recursos que dispone para poder abordarlas<sup>23</sup>.

Las estrategias más usadas para afrontar el estrés son: la confrontación, el escape-evitación, organización, pedir apoyo social, alejamiento, aceptación de responsabilidad, capacidad de controlarse y la reevaluación positiva. Estas estrategias hacen referencia a cómo los estudiantes tienen la opción de enfrentar, evitar, planificar, buscar ayuda, resignarse o auto controlarse, para poder gestionar las demandas o situaciones académicas que son potencialmente estresantes para ellos<sup>25</sup>.

De este modo, el afrontamiento cumpliría dos funciones: la primera estaría relacionada a la regulación emocional frente a las situaciones estresantes y la segunda a la modificación entre el problema de la persona con el ambiente causal del estrés. Entre las que Barraza<sup>25</sup> propone: destreza asertiva, halagos a uno mismo, ventilación y comunicaciones, religiosidad, información y realización de las tareas.

En definitiva, la enseñanza no presencial es un proceso educativo donde se utilizan como bases diferentes tipos de comunicación, como el correo electrónico, televisión, teléfono, internet y videoconferencias, con la finalidad de transmitir la información y conocimientos necesarios y de calidad a los estudiantes. Los materiales utilizados son descargados por los estudiantes desde la plataforma educativa que se esté usando<sup>26</sup>.

La educación virtual es considerada como la modalidad donde la plana docente y los jóvenes interactúan continuamente, por plataformas virtuales, utilizando el internet y la tecnología informática, con la finalidad de establecer una comunicación con los estudiantes y tener un ambiente educativo interactivo desde cualquier lugar, siendo este un sistema de impartición a distancia y tele información apoyado en la tecnología<sup>27</sup>.

La educación es vista como un proceso social, no está ajena a virtualidad como medio de aprendizaje, sin embargo, no se debe olvidar que las inclusiones de estas plataformas dificultan la interacción de los métodos de enseñanza universitaria, comprometiendo la calidad de la enseñanza<sup>28</sup>.

### **III. Metodología**

La presente investigación fue de tipo cuantitativa<sup>29</sup>, además, se utilizó la estadística como método de análisis y también fue un proceso deductivo, de carácter secuencial y probatorio. El diseño fue descriptivo de corte transversal<sup>29</sup>.

La población se constituyó por los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, los cuales conformaron un total de 408, fuente obtenida por la dirección de escuela y se tomaron en cuenta los criterios de inclusión para esta investigación: matriculados en el semestre 2021-I, aquellos que se encuentren estudiando desde el I hasta el X ciclo, y los criterios de exclusión fueron: estudiantes que no desean voluntariamente participar del estudio, en proceso de retiro de ciclo y de traslado interno, eliminando a un estudiante quien no cumplió con el criterio de proceso de retiro de ciclo.

La muestra se obtuvo de acuerdo a la fórmula de población finita<sup>30</sup> siendo un total 177 estudiantes (ANEXO I), el muestreo fue probabilístico de tipo estratificado<sup>31</sup>. En donde se tomó en cuenta un grupo representativo por cada ciclo académico, tomando en cuenta la cantidad de participantes.

Para la presente investigación se utilizó la encuesta, con la finalidad de recopilar datos sobre la variable de estudio, esta se aplicó a los estudiantes de enfermería en línea a través de formularios GOOGLE de manera asincrónica, debido a la crisis sanitaria por la que

se está atravesando a causa del COVID-19, el instrumento que se utilizó fue la adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV <sup>32</sup> al contexto de la crisis por COVID-19 (ANEXO II), compuesto por tres dimensiones las cuales son: estresores, síntomas (reacciones), estrategias de afrontamiento, estas dimensiones nos indican distintas fuentes de estrés tomando en cuenta 47 ítems que expresan diferentes situaciones potencialmente estresantes, repercusiones físicas o psicológicas y afrontamientos que los estudiantes de enfermería pueden presentar durante la educación no presencial, donde cada ítem tiene 6 alternativas de respuesta de orientación positiva a negativa, cada uno en escala tipo Likert : nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), para interpretar los resultados obtenidos se utilizará un baremo, utilizando la media y desviación estándar, transformándolos en porcentajes que son los siguientes: 0 a 48% nivel leve del estrés, 49% a 60% nivel moderado del estrés, 61% a 100% nivel severo de estrés.

La adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV, tuvo una validez de contenido por V-Aiken= 0.75, así mismo, obtuvo una consistencia interna por cada una de la dimensión estresores (V-Aiken de 0.74), síntomas (V-Aiken de 0.80), estrategia de afrontamiento (V- Aiken de 0.67).

En cuanto a la fiabilidad del cuestionario, presenta unos coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del estrés académico: estresores (Cronbach de 0.85), síntomas (Cronbach de 0.95), estrategias de afrontamiento (Cronbach de 0.95). Con estos datos obtenidos por Barraza, el instrumento es confiable.

Por otro lado, se inscribió el proyecto de tesis en el Sistema de Gestión de investigación, posteriormente fue revisado por el jurado designado por la escuela de enfermería, después de ello la investigación se presentó al Comité de Ética de la Facultad de Medicina, siendo este evaluado y aprobado (ANEXO III), luego se solicitó la autorización de la dirección de la Escuela de Enfermería para aplicar el cuestionario a los estudiantes de enfermería (ANEXO IV).

Se confirmó la validez del instrumento. Además, se tomó en cuenta la participación de las coordinadoras del curso de carrera de cada ciclo como aliadas estratégicas con la finalidad de obtener los números telefónicos de los delegados de cada ciclo, para una coordinación vía WhatsApp donde se les solicitó los números telefónicos de 18 estudiantes, siendo la delegada quien eligió al azar a los estudiantes según de la lista de aula, se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

Posterior a ello, se envió a los participantes de la investigación, un mensaje explicando el motivo de la encuesta, solicitando su participación adjuntado el enlace del formulario google, donde se le brindó dentro de él la hoja informativa (ANEXO V), describiendo el estudio, sus objetivos y beneficios de la investigación. Los mensajes fueron enviados de lunes a viernes en el horario prudente previamente coordinado con la delegada de aula las horas elegidas fueron entre las 10:00 am – 5:00 pm buscando no intervenir con las clases.

Los datos se procesaron a través del uso de la hoja de cálculo de Excel, donde se comenzó codificando los 47 ítem del cuestionario dividiéndolo por dimensiones. Para cada dimensión del cuestionario se hizo el análisis y clasificación de los resultados teniendo en cuenta cada pregunta, clasificándolos y ordenándolos utilizando la media, posterior a ello esta se convirtió en porcentaje, para luego aplicar el baremo establecido por el autor del inventario, clasificando el estrés académico en: leve, moderado y severo. (ANEXO VI)

Para hallar los principales estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, se utilizó la media general y desviación estándar de cada dimensión, identificando los que la sobrepasan. Los resultados se presentaron en gráficos analizándolos e interpretando (ANEXO VII).

En la presente investigación se consideró los principios de Sgreccia<sup>33</sup>: El principio de libertad y responsabilidad, por ello los estudiantes participarán libremente de la encuesta, sin ninguna obligación, por lo que se le brindará información sobre el objetivo de estudio. Asimismo, el investigador fue responsable al momento de citar a los autores utilizados para la obtención de la información, con el fin de no cometer plagio.

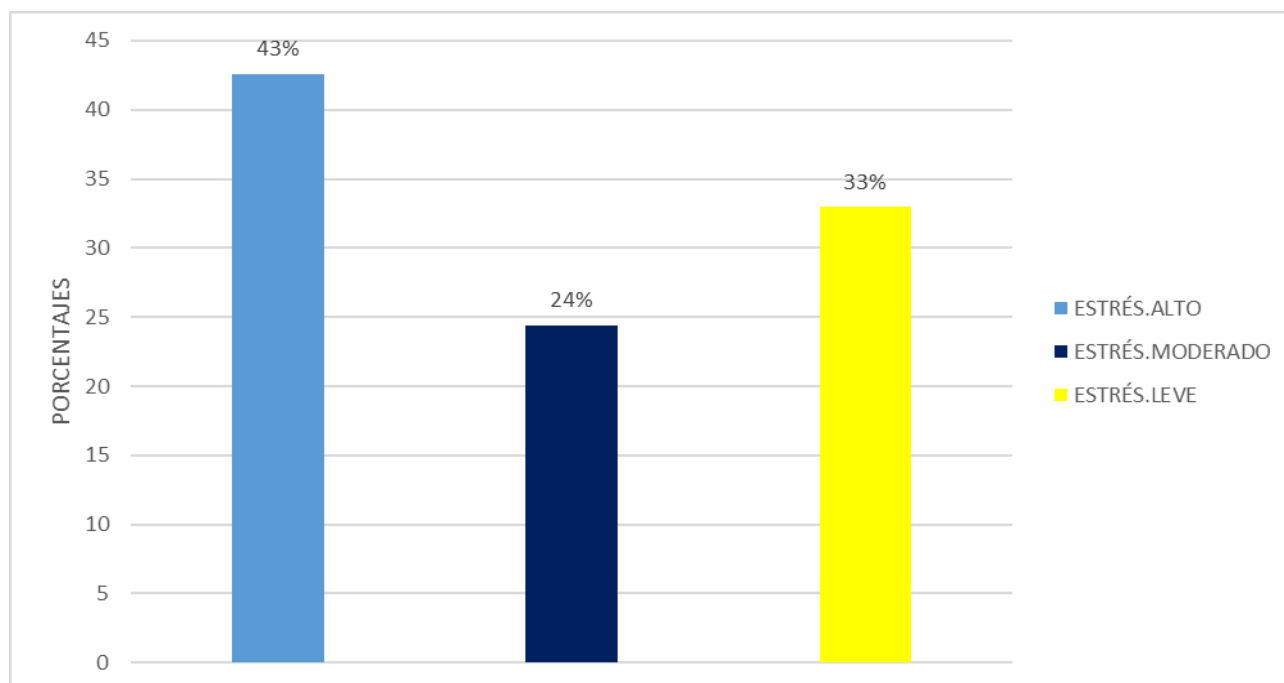
El principio de la sociabilidad y subsidiariedad, en este caso los estudiantes de enfermería, forman parte de la población de estudio y de nuestra sociedad, por ende, recibirían un beneficio con los datos obtenidos. Aplicando este principio al publicar los resultados, los mismos que pueden ser empleados por la escuela de enfermería u otros, con la finalidad de que generen estrategias que disminuyan el estrés en ellos, debido a la educación no presencial en el contexto COVID-19.

Así mismo, la investigación pasó por un proceso de informe del software anti plagio TURNITIN (ANEXO VIII), obteniendo un resultado de 16%.

#### IV. Resultados

##### GRÁFICO N° 01:

##### NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DURANTE A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL EN EL CONTEXTO COVID-19, UNIVERSIDAD PRIVADA, CHICLAYO 2021

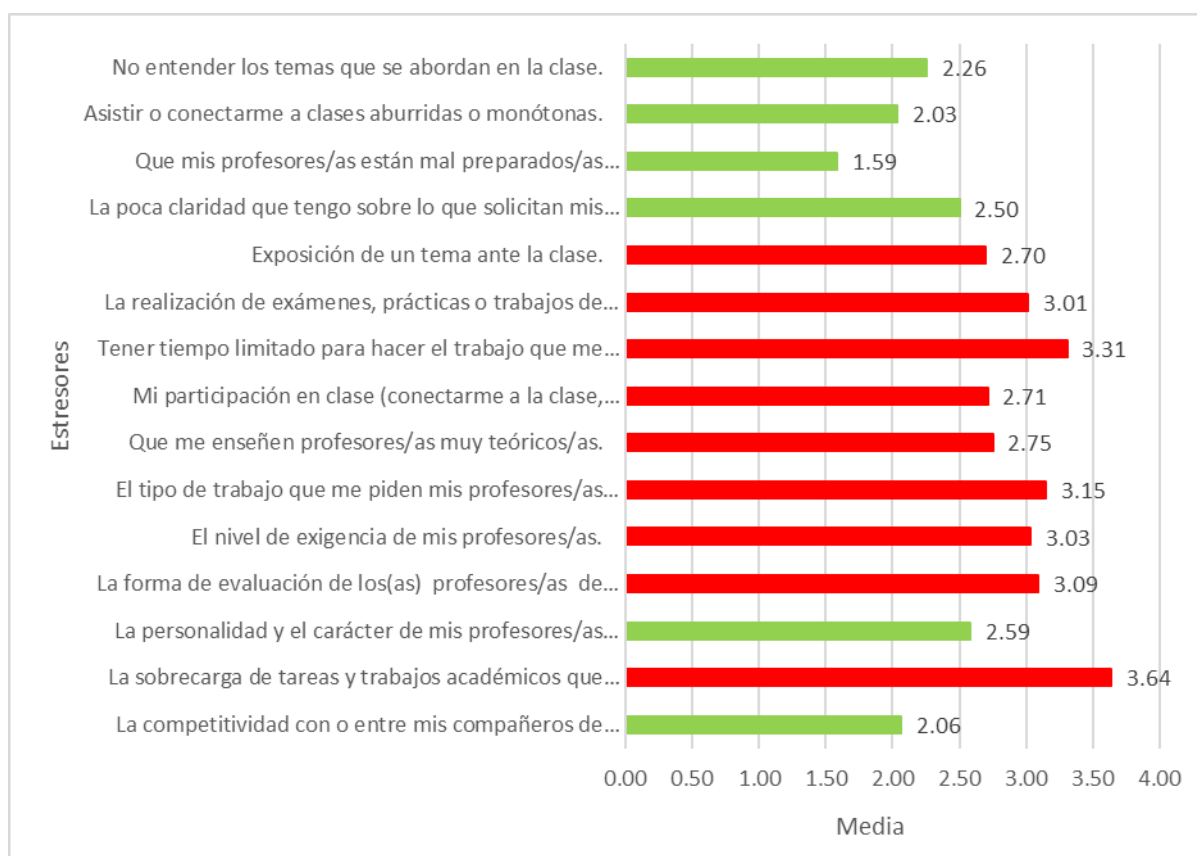


*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** En el gráfico N°1 el porcentaje de estudiantes que perciben un nivel de estrés alto, es superior a los que perciben un nivel moderado y bajo, pues este representa el **43%**, lo que confirma la presencia de estrés académico.

## GRÁFICO N° 02:

### PRINCIPALES ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA FRENTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL EN EL CONTEXTO COVID-19, UNIVERSIDAD PRIVADA, CHICLAYO 2021

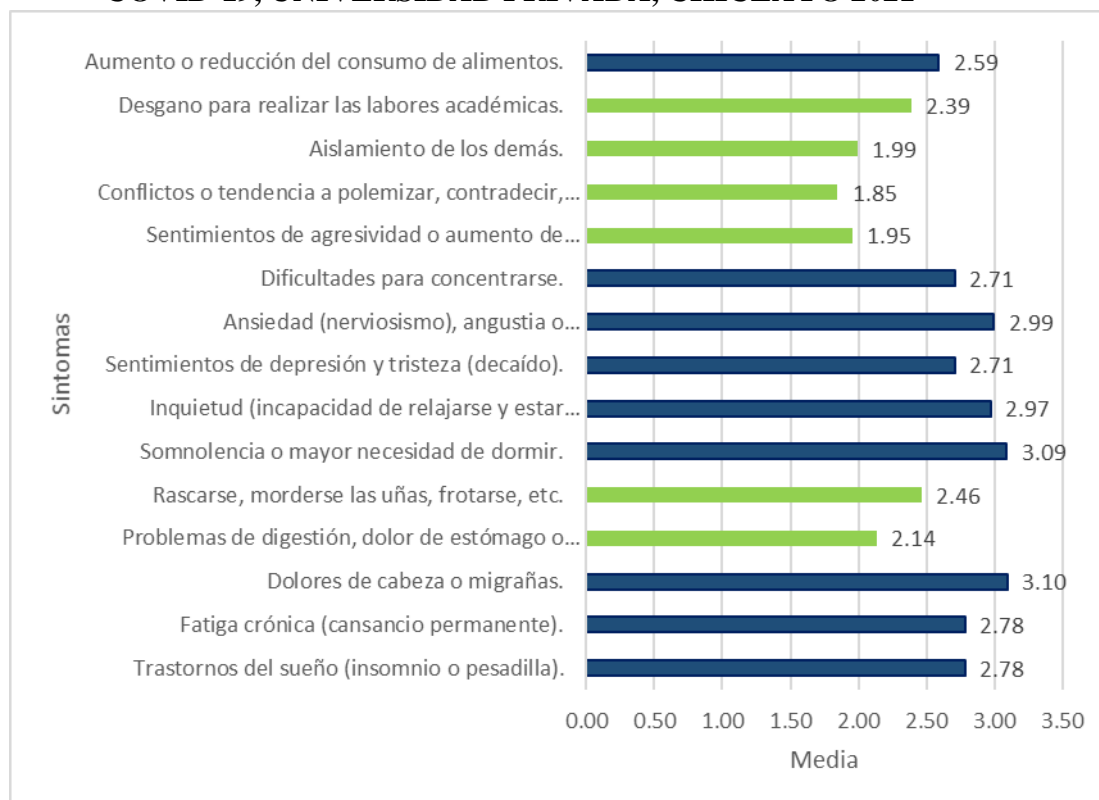


Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En el gráfico N°1 se muestran que los estresores más frecuentes en los estudiantes de enfermería son: La sobrecarga de tareas y trabajos académicos, La forma de evaluación de los(as) profesores/as, el nivel de exigencia de mis profesores/as, El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as, que me enseñen profesores/as muy teóricos/as, Mi participación en clase; tener tiempo limitado para hacer el trabajo, la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación y exposición de un tema ante la clase. Dichos estresores superan la Media esperada de 2.69.

### GRÁFICO N° 03:

#### PRINCIPALES SÍNTOMAS DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA FRENTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL EN EL CONTEXTO COVID-19, UNIVERSIDAD PRIVADA, CHICLAYO 2021

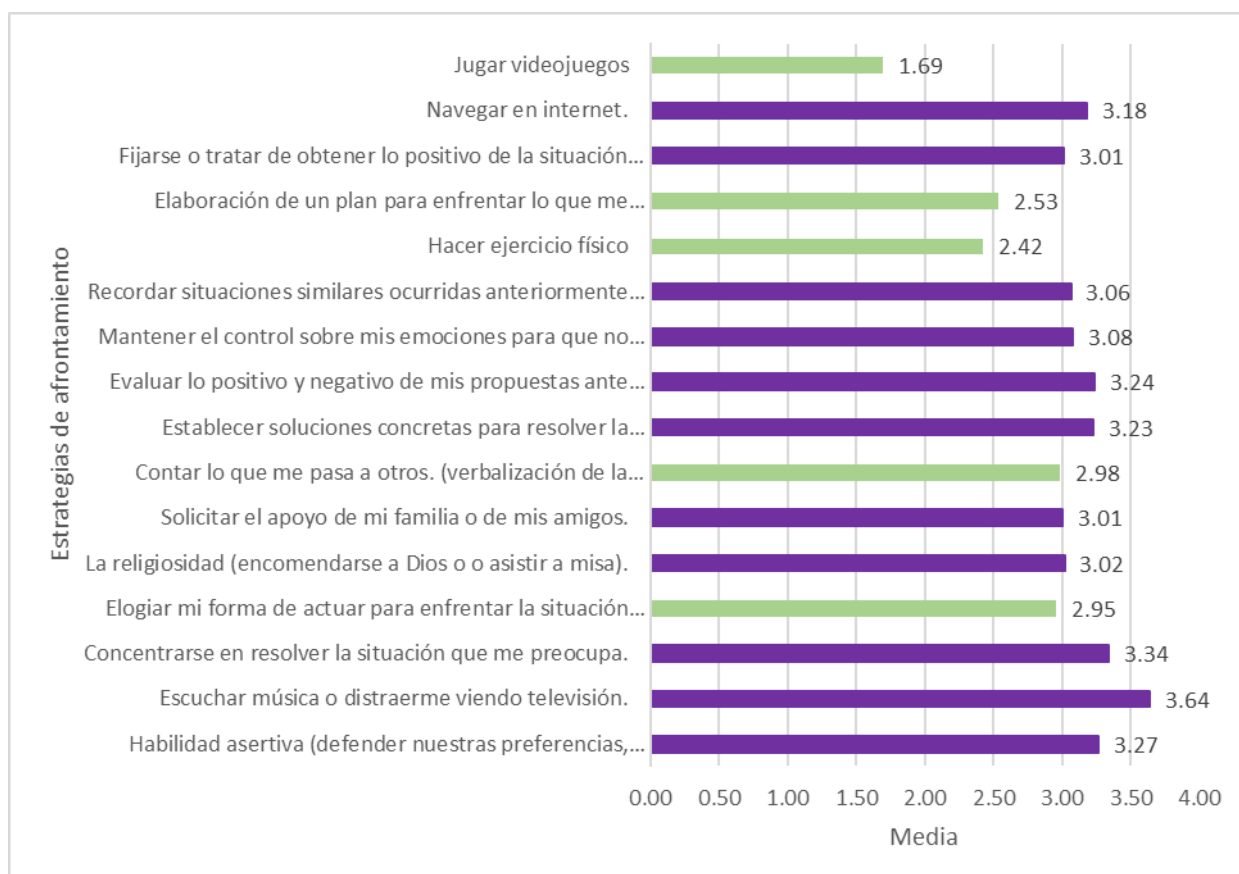


Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En el gráfico N°3 se muestran los síntomas más frecuentes en los estudiantes de enfermería son: Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla), Fatiga crónica (cansancio permanente), Dolores de cabeza o migrañas, Somnolencia o mayor necesidad de dormir, Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), Sentimientos de depresión y tristeza (decaído), Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, Dificultades para concentrarse, Aumento o reducción del consumo de alimentos. Dichos síntomas más frecuentes superan la media esperada de 2.57.

**GRÁFICO N° 04:**

**PRINCIPALES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA FRENTE LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL EN EL CONTEXTO COVID-19, UNIVERSIDAD PRIVADA, CHICLAYO 2021**



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** En el gráfico N° 4 se muestran las principales estrategias de afrontamiento, más utilizadas como: Habilidad asertiva, Escuchar música o distraerme viendo televisión, Concentrarse en resolver la situación que me preocupa, La religiosidad, Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos, Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa, Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante, Mantener el control sobre emociones, Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente, Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, Navegar en internet. Dichas estrategias superaron la media esperada de 2.98.

## V. Discusión

El presente estudio tiene como población a los estudiantes del I al X ciclo de la carrera de enfermería. Los cuales se dividen en un 89.8% de sexo femenino y un 10.2% de sexo masculino, teniendo una edad mínima de 16 años, una máxima de 34 años y la edad promedio es de 21 años.

Del mismo modo, los datos sociodemográficos que se tomaron en cuenta en la investigación realizada por Asenjo-Alarcón, et al<sup>34</sup>, se tomó en cuenta la participación de 122 estudiantes de enfermería entre mujeres el 71,3% y hombres el 28,7% del I al X ciclo. Sin embargo, tuvo en cuenta la variable de sexo para formular sus resultados, donde se evidencia que el 64,4% del sexo femenino y el 77,2% de sexo masculino tuvieron estrés severo.

Por otro lado, estrés académico es visto como un fenómeno complejo con variables correlacionadas las cuales son: estresores, experiencias, reguladores y efectos del estrés académico. Permaneciendo en un mismo entorno en particular “La Universidad” donde se lleva a cabo la investigación, esta simboliza un sin número de reacciones o situaciones consideradas como estresantes<sup>35</sup>.

Los resultados de la presente investigación comienzan dando respuesta al objetivo general, el cual corresponde a determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la educación no presencial en el contexto COVID-19, los hallazgos encontrados fueron que el 43% de estudiantes de enfermería perciben un nivel de estrés alto, mientras que el 24% percibe un nivel de estrés moderado y el 32% un nivel de estrés leve.

Resultados que difieren en la investigación realizada por Cuestas<sup>36</sup>, donde el 63.8.8% de estudiantes tuvieron un estrés moderado, el 2.9% un estrés severo y solo el 33.3% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés leve.

Hallazgo semejante al de Hakime<sup>10</sup> donde se identifica que el  $31,69 \pm 6,91\%$  de los estudiantes manifestaron un nivel de estrés moderado y al de Damian<sup>37</sup>, donde el 77% de estudiantes refieren un nivel de estrés entre moderado y alto.

En tal sentido, aunque la diferencia de los resultados entre el porcentaje de estudiantes con nivel de estrés alto, moderado y leve varían con los de la presente investigación, cabe resaltar que en ambas certifica la presencia de estrés académico inquietante en los estudiantes de enfermería, independientemente del ciclo académico al que pertenecen, dato comprobado en la presente investigación en la que el 43% de estudiantes presentó un nivel alto, esto puede estar relacionado a las necesidades de relación, seguridad, autorrealización que sobrevienen por los efectos negativos del nuevo sistema educativo debido a la pandemia por COVID-19, significando un factor de riesgo que de persistir puede afectar el rendimiento académico y el poder culminar con sus estudios profesionales, al estar sometidos a procesos estresantes durante su formación académica.

Ante lo mencionado, Barra<sup>38</sup> sostiene, que el estudiante cuando se encuentra en una situación que no está al alcance de sus capacidades individuales y colectivas, comienza a sentirse estresado. El nivel de estrés captado por el estudiante dependerá si situación es muy angustiosa, de ser así se verán afectados sus pensamientos y emociones de manera negativa y por consiguiente su esfuerzo o rendimiento disminuirán.

Así mismo, Escobar<sup>39</sup> menciona que el nivel de estrés académico, dependerá de la facilidad independiente de cada estudiante para incorporarse a la universidad, ya que esta puede ser vista como una experiencia estresante, implicando en ellos afrontar situaciones nuevas dentro de su enfoque de aprendizaje, su estudio y su espacio personal.

Todo lo mencionado reafirma que el estrés está presente en todos los ámbitos de relación de la persona incluyendo el educativo. Esto nos lleva a pensar en la necesidad de poner énfasis en un tema tan importante como es la salud mental en un grupo sumamente vulnerable como lo son los estudiantes de enfermería, quienes se vieron en la necesidad de un cambio radical en relación a sus clases teóricas y prácticas, adaptándolas a las circunstancias educativas en la que nos encontramos a causa del

confinamiento por COVID-19, con el fin de contribuir en una educación efectiva e integral teniendo en cuenta la persona, familia y la sociedad.

Dando respuesta al primer objetivo específico: Identificar los principales estresores en los estudiantes de enfermería durante la educación no presencial en el contexto del COVID-19, el estudio evidencia que los principales son: La sobrecarga de tareas y trabajos académicos ( $\mu=3.64$ ), La forma de evaluación de los(as) profesores/as ( $\mu=3.09$ ), el nivel de exigencia de mis profesores/as ( $\mu=3.03$ ), El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as ( $\mu=3.15$ ), que me enseñen profesores/as muy teóricos/as ( $\mu=2.75$ ), tener tiempo limitado para hacer el trabajo ( $\mu=3.31$ ), la realización de exámenes ( $\mu=3.01$ ), prácticas o trabajos de aplicación y exposición de un tema ante la clase ( $\mu=2.70$ ), Mi participación en clase ( $\mu=2.71$ ). Dichos estresores superan la Media esperada de 2.69.

Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Damian<sup>37</sup> y Del Risco<sup>40</sup> donde la sobrecarga de tareas, la personalidad, el carácter del profesor al momento de evaluar y la participación en clase, son consideradas como situaciones estresantes y predominan en el estudio.

En relación con este estudio, los resultados nos permiten comprender que los estudiantes de enfermería están sometidos a una adaptación óptima y rápida debido a la exigencia y didáctica de los docentes universitarios durante el ciclo académico, donde el énfasis principal se puede encontrar en el momento de realizar los trabajos asignados o los métodos de aprendizaje o evaluación utilizados por sus distintos profesores y en el desarrollo de las competencias durante la clase, a esto se incluye el promedio entre 5 a 6 cursos que llevan por ciclo y los créditos que estos representan para poder aprobar satisfactoriamente, además existen suministros básicos que pueden haber influido para la elección de los estresores como los elementos tecnológicos y el acceso a internet sobre todo en estudiantes que habitan en zonas rurales donde el soporte a internet dificultan las actividades académicas.

Ante lo mencionado, Jerez y Oyarzo<sup>41</sup>, sustenta que existen dos principales factores estresantes percibidos por los estudiantes, el primero está relacionado al tiempo limitado para hacer los trabajos y la sobre carga que implica para ellos, el segundo está relacionado a las evaluaciones, que forma parte de los estresores académicos más relevantes en la vida universitaria, conllevando a efectos conductuales, cognitivos y fisiológico-emocional. A estos se incluyen los que afectan dentro de una situación práctica como el desconocimiento, impotencia e incertidumbre.

Por lo tanto, estos resultados nos llevan a repensar, en la necesidad de nuevas estrategias enfocadas en la regulación de la cantidad de tiempo en que los estudiantes mantienen altos los niveles de exigencia académica durante el semestre, con la finalidad de mantener las necesidades y requerimientos de los estudiantes sin que estos afecten su salud mental y física, ayudando a que puedan tomar decisiones correctas y en su rendimiento académico, al no estar bajo la influencia del estrés.

Dando respuesta al segundo objetivo específico: Identificar las reacciones de los estudiantes de enfermería durante la educación no presencial en el actual contexto del COVID-19, el estudio evidencia que las principales son: Trastornos del sueño ( $\mu=2.78$ ), Fatiga crónica ( $\mu=2.78$ ), Dolores de cabeza o migrañas ( $\mu=3.10$ ), Somnolencia o mayor necesidad de dormir ( $\mu=3.09$ ), Inquietud ( $\mu=2.97$ ), Sentimientos de depresión y tristeza ( $\mu=2.71$ ), Ansiedad, angustia o desesperación ( $\mu=2.99$ ), Dificultades para concentrarse ( $\mu=2.71$ ), Aumento o reducción del consumo de alimentos ( $\mu=2.59$ ). Dichos síntomas más frecuentes superan la media esperada de 2.57.

Resultados que coinciden con los estudios de Davila<sup>42</sup> y Kloster, et al<sup>43</sup>, quienes hallaron como síntomas predominantes: La somnolencia, fatiga crónica, dolores de cabeza, inquietud, aumento o disminución del consumo de alimentos.

Caso contrario con los síntomas descritos en la presente investigación que no se asemejan a los encontrados en la investigación realizada por Oyarzo<sup>41</sup>, donde predominaron los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

En relación con el estudio los síntomas que se mostraron más elevados fueron los

psicológicos, luego los síntomas fisiológicos y por último los comportamentales. Esto guarda relación con los hallazgos de Boullosa<sup>44</sup>, quien en su investigación también fueron los síntomas psicológicos los que predominaron en los estudiantes, sin embargo, los comportamentales se encuentra en segundo lugar seguido de los fisiológicos.

Estos resultados pueden interpretarse tomando en consideración a los estudiantes universitarios que están sometidos a horarios exigentes, desde una perspectiva física e intelectual. La cantidad de actividades diarias y el poco descanso, genera en ellos una mala rutina de sueño.

Esto puede contribuir a la presencia de síntomas fisiológicos como los mencionados en la presente investigación. Para sostener lo antes mencionado, se menciona lo expuesto por Ojeda-Paredes, et al<sup>45</sup>. quien sustenta que, durante el transcurso de una carrera universitaria, los trabajos y las prácticas van en aumento ya que estas son necesarias para fortalecer los conocimientos clínicos, sin embargo, estas condiciones aumentan el nivel de fatiga, ansiedad e irritabilidad todo esto conlleva a una mala calidad del sueño y por consiguiente a síntomas como el estrés académico que es una variable asociada a la mala calidad del sueño.

Todo esto nos lleva a reflexionar lo trascendental que es conocer las principales reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de enfermería, ya que estas son indicios para la presencia de estrés académico. El impacto que esto puede tener sobre la salud y los efectos colaterales en la modificación de los estilos de vida como la alimentación, patrón de sueño y actividad física, nos ayuda a entender la importancia de poder reconocer dichas reacciones para un actuar oportuno con la finalidad que se les permita seguir de manera satisfactoria sus estudios profesionales, disminuyendo los índices de desaprobaciones y retiros académicos.

Finalmente dando respuesta al tercer objetivo específico: Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería frente la educación no presencial en el contexto COVID-19. el estudio evidencia que los principales son: habilidad asertiva ( $\mu=3.27$ ), escuchar música o distraerme viendo televisión ( $\mu=3.64$ ), concentrarse en resolver la situación que me preocupa ( $\mu=3.34$ ), la religiosidad ( $\mu=3.02$ ), solicitar el

apoyo de mi familia o de mis amigos( $\mu=3.01$ ), establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa( $\mu=3.23$ ), evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante( $\mu=3.24$ ), mantener el control sobre emociones( $\mu=3.08$ ), recordar situaciones similares ocurridas anteriormente( $\mu=3.06$ ), fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa( $\mu=3.01$ ), navegar en internet( $\mu=3.18$ ). Dichas estrategias superaron la media esperada de 2.98.

Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Sullca<sup>46</sup>, quien en su investigación refiere que las estrategias más usadas son: analizar lo positivo y negativo de situaciones pasadas y fijarse o tratar de ver lo positivo de la situación que lo aqueja.

Sin embargo, los resultados de la presente investigación no coinciden con los hallados por Boullosa<sup>44</sup> y Villacruz<sup>47</sup> en donde se halló que las principales estrategias son: la implementación de un plan y elogiarse a sí mismo.

En tal sentido, a pesar que las estrategias encontradas en la investigación para disminuir el estrés por parte de los estudiantes discrepan con algunas otras, podemos observar según los resultados que si existe intención por parte de los estudiantes de regular el estrés académico y sus emociones que se asocian a este, los hallazgos demuestran también que las estrategias utilizadas por los estudiantes de enfermería son variadas independientemente del ciclo académico en la que se encuentran y estas son un punto fundamental en la modificación de sus estilos de vida, la solución de problemas y mejora de la salud mental.

Ante lo mencionado, Lorenzo<sup>48</sup> resalta, que existe una relación clara entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento, es por ello que los estudiantes de enfermería al estar sometidos a procesos estresantes, va a generar un desequilibrio cognitivo que no posibilita la claridad de la situación, lo que permite la utilización de estrategias, esto se evidencia por parte de los estudiantes en los resultados de la investigación, sin embargo según Lorenzo<sup>48</sup> en algunos casos estas son exitosas y en otros no logran su objetivo.

Finalmente, en el presente estudio, hubo limitaciones ya que la investigación se realizó solamente en la escuela de enfermería de una universidad privada de Chiclayo. Además, debido al poco porcentaje de estudiantes masculinos no se consideró evaluar el estrés académico según el sexo. No obstante, los resultados del presente estudio son fiables, ya que se obtuvo la muestra de población finita, muestro estratificado por cada ciclo académico y el nivel de estrés por cada estudiante de enfermería.

Todo lo mencionado nos ayuda a repensar en lo idóneas que son las estrategias de afrontamiento como para un cambio de perspectiva frente a una situación estresante, sin embargo no todos los estudiantes tienen la capacidad de generar estrategias que ayuden a reducir el estrés académico que se genera por un posible fracaso o desconcierto, es por ello que la universidad brinda tutorías y charlas psicológicas en determinados ciclos, pero a la vez es importante que los estudiantes de enfermería cuenten con más recursos que englobe a toda la plana estudiantil para afrontar el estrés percibido por ellos.

## VI. Conclusiones

1. El estrés académico estuvo presente en un nivel alto en el 43% de estudiantes de enfermería, durante todo el ciclo académico, Además el contexto en el que nos encontramos por la COVID-19 generó en ellos un sin número de adaptaciones y cambios, debido a la exigencia académica y la inestabilidad o carencia de elementos necesarios para cumplir con sus obligaciones académicas. Todo esto se ve reflejado en los porcentajes de estrés presentados en la investigación.
2. Se evidenció que durante el proceso académico fueron diversos los estresores los que sobrepasaron la media esperada y están relacionados principalmente a las diferentes estrategias educativas utilizadas por los docentes universitarios durante sus clases ( $\mu=3.09$ ), además a la nueva modalidad de evaluación y presentación de trabajos virtuales ( $\mu=3.64$ ), estos pueden incluirse como factores determinantes para generar estrés académico, guardando relación también con el número de cursos y créditos que lleven en cada ciclo académico.
3. Se evidenció que el nuevo sistema educativo debido a la COVID-19, ha generado en los estudiantes reacciones físicas como: dolor de cabeza o migrañas ( $\mu=3.10$ ) y psicológicas: somnolencia ( $\mu=3.09$ ), Inquietud ( $\mu=2.97$ ), Ansiedad ( $\mu=2.99$ ), siendo esto un indicativo de como presencia de estrés académico es perjudicial para la salud de los estudiantes, esto se debe a su esfuerzo constante por cumplir con todo lo requerido durante su estancia universitaria, lo que podría conllevar a un bajo rendimiento u deceso académico debido a la implicancia de su bienestar.
4. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes están relacionadas a sus pasatiempos como la música o ver la televisión ( $\mu=3.64$ ), estar en el internet ( $\mu=3.18$ ), también están las estrategias propias de ellos como las habilidades asertivas ( $\mu=3.27$ ) o análisis de la situación ( $\mu=3.34$ ) y por último la religiosidad ( $\mu=3.02$ ). Estas forman parte del proceso que disminuye el estrés en los estudiantes, con la finalidad de poder afrontar de una manera más clara la situación académica en la que encuentren.

## VII. Recomendaciones

1. Se sugiere integrar el sistema de tutoría continuamente durante el año académico considerando a todos los ciclos de la carrera, con la finalidad de obtener asistencia especializada cuando el estudiante lo solicite. Esto generaría en los estudiantes la confianza necesaria al saber que pueden contar con el personal especialista en el momento que lo necesiten.
2. Se recomienda a la institución universitaria que al culminar el ciclo académico el área de tutoría y dirección de escuela realice mediciones sobre el nivel de estrés, con el objetivo de descartar la presencia de un estrés académico leve, moderado o severo, de tal manera que se pueda actuar anticipadamente frente a los posibles desencadenantes del estrés, independientemente del ciclo académico.
3. Se sugiere poder sensibilizar a dirección de escuela, para que en coordinación con los docentes universitarios se realicen pausas activas durante la clase en todos los cursos, teniendo en cuenta además un horario de clases teóricas y prácticas distribuidas equitativamente en los distintos días de clase, con la finalidad de minimizar la carga horaria.
4. Se sugiere a los estudiantes de enfermería organizar su tiempo en casa para realizar sus responsabilidades académicas, planificando y priorizando con anticipación según fechas, destinando el tiempo necesario para cumplir satisfactoriamente con lo encomendado.
5. Se recomienda a los docentes reconocer en sus alumnos los diferentes síntomas psicológicos y físicos que puedan presentar durante su asignatura y que en coordinación con el área tutoría se pueda manejar, con la finalidad de que cursen de manera satisfactoria sus cursos y sientan el apoyo para con su bienestar.
6. Se sugiere a los estudiantes utilizar técnicas de aprendizaje como son los resúmenes, apuntes, subrayado, mapas conceptuales. Con la finalidad de sintetizar la información y facilitar el aprendizaje.

## VIII. Referencias

1. Gutiérrez R, Javier A, Montoya Vélez, Liliana P, Toro I, Beatriz E, Briñón Z, María A, Rosas R, Esmeralda S, Luz E. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. CES medicina [Internet]. Jun 2010 [consultado 12 set 2020];24(1): 7-17. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001&idp=1&cid=5175672>
2. Natália L, Alcilea B, Alessandra da T, Daniele D. Proyecto construyendo el cuidado: reflexión sobre la salud mental de los estudiantes de enfermería en relación a COVID-19. Salud Colectiva [Internet]. Abr 2020 [consultado 12 set 2020]; 10(2): 13-7. Disponible en: <file:///C:/Users/user/OneDrive/Escritorio/ARCHIVOS%202020%20%20II/TESIS%20I/D%20ocumentos%20para%20Tesis/5153-21944-2-PB.pt.es.pdf>
3. Lozano A, Fernández P, J, Figueredo, V, Martínez A. Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. Hipatia press [Internet]. Abr 2020 [consultado 12 set 2020];19(2): 73-104. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7495555>
4. SUNEDU. supervisión a universidades durante emergencia por COVID-19. Abril 19. Disponible en: <https://www.sunedu.gob.pe/sunedu-realiza-supervision-universidades-durante-emergencia-covid-19/>
5. UNESCO (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Disponible en: <http://www.iesalc.unesco.org/wpcontent/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
6. García F. El sistema universitario ante la COVID-19: Corto, medio y largo plazo. Universidad. Studia XXI [Internet]. May 2020 [consultado 12 set 2020]; 18(9): 3-4. Disponible en: <https://bit.ly/2YPUeXU>.

7. Julio C. Disertación de estudiantes ante el avance del COVID-19 en Perú. Gestión Perú.2020 Abr 14; Sect. B:1 (Col.1).
8. Fowler K, Wholeben M. COVID-19: Outcomes for trauma-impacted nurses and nursing students. Nurse Educ [Internet]. Jul 2020 [consultado 12 set 2020]; 93(1):1-3. Disponible en: [10.1016/j.nedt.2020.104525](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104525)
9. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, & Ho C. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. Mar 2020 [consultado 13 set 2020]; 17(5):1729. Disponible en: [10.3390/ijerph17051729](https://doi.org/10.3390/ijerph17051729)
10. Hakime A. Nursing students' views on the COVID-19 pandemic and their perceived stresslevels. Perspectives in Psychiatric [Internet]. Jun 2020 [consultado 12 set 2020]; 7(4): 2-6.Disponible en: [10.1111/ppc.12597](https://doi.org/10.1111/ppc.12597)
11. Marques P. Uso de lecciones sincrónicas y asincrónicas para la educación de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Ecimed [Internet]. Jul 2020 [consultado 15 set 2020]; 36(39):12-20. Disponible en:<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3937>
12. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educ educ [internet]. Abr 2007 [consultado 6 oct 2020]; 10(2):11-22. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
13. Belloch A, Sandín B, Ramos F. Manual de psicopatología. 2da rev.ed. Madrid: Mcgraw- Hill Interamericana de España; 2009. 666p. Disponible en: [https://psicologiasantacruz.com/wpcontent/uploads/2019/07/Manual.de\\_.Psicopatologia.V2.pdf](https://psicologiasantacruz.com/wpcontent/uploads/2019/07/Manual.de_.Psicopatologia.V2.pdf)
14. Barrio J, García M, Arce I. El estrés como respuesta. Infad Revs [Internet]. Agos

- 2006 [consultado 13 set 2020]; 1: 37-48. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
15. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Rev Psico[internet]. Dic 2011 [Consultado 7 oct 2020]; 3(2):65-82. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
16. Gómez M, Alzate M. El oficio de estudiante: relacion con el saber y deserción universitaria.Iv Clabes [internet]. Agos 2016 [consultado 7 oct 2020]; 2(1): 1-6. Disponible en: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1017>
17. Bernard A. Temas para la educación. Prof enseñan [internet]. May 2009 [consultado 8 oct 2020]; 1(2): 1-6. Disponible en: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4922.pdf>
18. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Rev. Iberoamericana de educación[internet]. Jul 2008 [Consultado 8 oct 2020]; 46(7):1-8. Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
19. Caldera J, Pulido B, Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Rev Educ Des [internet]. Dic 2007 [Consultado 8 oct 2020]; 7(1): 77-82. Disponible en: [https://nanopdf.com/download/niveles-de-estr-s-y-rendimiento-acad-mico-en-estudiantes- de-la-carrera-de-psicol\\_pdf](https://nanopdf.com/download/niveles-de-estr-s-y-rendimiento-acad-mico-en-estudiantes- de-la-carrera-de-psicol_pdf)
20. Barraza A. Un modelo Conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Psico Cientif [internet]. Nov 2006 [consultado 9 oct 2020]; 8(17):1-7. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
21. Halligan F. Estrés y estresores. Inteligencia Emocional [Internet]. Jul 2005 [consultado 9 oct 2020]. 3(1): 82-8.

Disponible en:

<http://www.inteligenciaemocional.org/articulos/estresyestresores.htm>

22. Martín M. Estresores. [Internet]. Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana, 2007.[consultado 9 oct 2020]; 2(5): 75-93. Disponible en:<http://www.ecured.cu/index.php/Estresores>
23. Sarubbi R, Emma C, Rosa I. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. Mercosur [internet]. Nov 2013 [consultado 9 oct 2020]; 1: 291-94. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
24. José G. Nosología psiquiátrica del estrés. Dialnet [Internet]. Agost 2012 [consultado 9 oct 2020]; 6(4): 90-108. Disponible en:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=59141>
25. Ramón G. Cabanach, Antonio V, Susana R, Isabel P. escala de afrontamiento del estrés académico (a-cea). Revista Iberoamericana de Psicología y Salud [internet]. Ene 2010 [consultado 10 oct 2020]; 1(1): 51-64. Disponible en:<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
26. Santángelo H. Modelos pedagógicos en los sistemas de enseñanza no presencial basados en nuevas tecnologías y redes de comunicación. Revista Iberoamericana de Educación [internet]. Dic 2000 [consultado 11 oct 2020]; 24(1): 135-59. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/documentos/rie24a06.htm>
27. Gallardo E. El constructivismo social como apoyo en el aprendizaje en línea. Apertura [internet]. Nov 2007 [consultado 12 oct 2020]; 7(7): 46-62. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/688/68800705.pdf>
28. Suárez C. Aprendizaje cooperativo e interacción asíncrona textual en contextos educativos virtuales. Píxel-Bit [Internet]. Ene 2010 [consultado 13 oct 2020]; 30 (36): 53-7. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61334>

29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 5ª ed. México: McGrawHill Interamericana; 2010. 656p. Disponible en: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)
30. Aguilar S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en Investigaciones de salud. Salud tab [internet]. Agos 2005 [consultado 5 nov 2020]; 11(2): 333-39. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
31. Otzen T, Manterola C. Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Int. J. Morphol [internet]. Dic 2017 [consultado 6 nov 2020]; 35(1): 227-32. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
32. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Social Lium [internet]. Jun 2020 [consultado 7 nov 2020]; 4(2): 111-30. Disponible en: <http://www.revistasocialium.com/index.php/es/article/view/79/pdf>
33. Sgreccia E. La Bioética Personalista. En Vida y Ética. Buenos Aires: Publicación del Instituto de Bioética de la Pontificia Universidad Católica de Buenos Aires; 2014. 965p. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/875/87527461008.pdf>
34. Asenjo-Alarcón J, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev peru investig salud [internet]. Jun 2021 [consultado 8 Oct 2021]; 5(2): 59-66. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/6357/635766604002/>
35. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de psicología [internet]. Agos 2007 [consultado 18 Jun 2021]; 25 (1): 87-99. Disponible en: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf)

36. Cuestas J, Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020 [Tesis de licenciatura en internet]. Lima: Universidad de ciencias y humanidades; 2020 [consultado 18 Jun 2021]. 48p. Disponible en:  
[https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas\\_J\\_tesis\\_enfermeria\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas_J_tesis_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. Damian L. Estrés Académico y Conductas De Salud En Estudiantes Universitarios De Lima [Tesis de licenciatura en internet]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2016 [consultado 19 Jun 2021]. 58p. Disponible en:  
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7708>
38. Barra E. Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prespectivo. Influence of Stress and Depressed Mood on Adolescent Health: Concurrent and Prospective Analysis [internet]. Nov 2008 [consultado 18 Jun 2021]; 8(4): 175-82. Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n1/v8n1a14.pdf>
39. Escobar E, Soria de Mesa B, López G, Peñafiel D. Manejo del estrés académico; revisión crítica. Rev Atlante [internet]. Agos 2018 [consultado 18 Jun 2021]; 7(2): 1989-4155. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
40. Del Risco M, Gómez D, Hurtado F. Estrés y rendimiento académico e estudiantes de la facultad de enfermería Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos 2015 [Tesis de licenciatura en internet]. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2015 [consultado 18 Jun 2021]. 80p Disponible en:  
[https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3954/Mariela\\_Tesis\\_T%c3%adtulo\\_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3954/Mariela_Tesis_T%c3%adtulo_2015.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

41. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev chil neuro psiquiatr [internet]. Sep 2015 [consultado 18 Jun 2021]; 53 (3): 149-57. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272015000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
42. Davila R. Evaluación Del Estrés Académico En Los Estudiantes Del Tercer Año De Enfermería En Una Universidad Privada De Lima [Tesis de Licenciatura en internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2020 [Consultado 25 Jun 2021]. 46p. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3617/T061\\_7368416\\_4\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3617/T061_7368416_4_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
43. Kloster G, Perrotta F. Estrés Académico En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Paraná. Santa María de los Buenos Aires. [internet]. Sep 2019 [consultado 18 Jun 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
44. Boullosa G. Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. [Tesis de Licenciatura en internet]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2015 [consultado 18 Jun 2021]. 35p. Disponible en: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA\\_G\\_ALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_G_ALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
45. Ojeda-Paredes P, Estrella-Castillo D, Rubio-Zapata H. Calidad del sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Inv Ed Med [internet]. Marz 2019 [consultado 20 Jun 2021]; 8(29): 36-44. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26837401/>

46. Sullca G. Estrés Académico En Estudiantes Del Primer Ciclo De La Escuela Académico Profesional De Enfermería [Tesis de Licenciatura en internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2020 [Consultado 25 Jun 2021]. 49p. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3790/T061\\_4703180\\_9\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/3790/T061_4703180_9_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
47. Villacruz L. Nivel De Estrés En Estudiantes de la Escuela Profesional De Enfermería Del 1ro al 4to año de La Universidad Nacional Federico Villarreal [Tesis de Licenciatura en internet]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2019 [Consultado 25 Jun 2021]. 62p. Disponible en: [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2992/UNFV\\_VILLACRUZ\\_MAT\\_OS\\_LUCERO\\_MARCELA\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2992/UNFV_VILLACRUZ_MAT_OS_LUCERO_MARCELA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
48. Lorenzo, J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. [Tesis de Licenciatura en internet]. Argentina: Universidad Argentina de la Empresa; 2017 [Consultado 25 Jun 2021]. 52p. Disponible en: <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/6582>

## IX. Anexos

## ANEXO I

Formula de población finita

$$n = \frac{Nz^2p \cdot q}{(N - 1)E^2 + z^2 p \cdot q}$$

n: tamaño de la muestra

N: Población = 408

Z: Nivel de confianza (95%) = (1,96)

p,q: Porcentaje estimado de la muestra (50%) = 0,5: p, 0,5:q

$$n = \frac{329 \times (1,96)^2 (0,5)(0,5)}{328 \times (0,05)^2 + (1,96)^2 (0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{315,9716}{0,82 + 0,9604}$$

$$n = \frac{315,9716}{1,7804}$$

$n = 177$  estudiantes

## ANEXO II

### Inventario de Estrés Académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018)

**Ciclo académico:**

**Edad:**

**Sexo:**

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

S

I

N

O

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

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

1	2	3	4	5

### 3. Dimensiones estresores

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:*

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
N	CN	RV	AV	CS	S

*A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores*

**¿Con qué frecuencia te estresa:**

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						

13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Reacciones	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

#### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o

menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						

11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
2. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						

15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

## ANEXO III



**CONSEJO DE FACULTAD**  
**RESOLUCIÓN N° 067-2021-USAT-FMED**  
**Chiclayo, 23 de febrero de 2021**

Vista la solicitud virtual N° TRL-2021-18 en virtud de la aprobación con fecha 17 de febrero de 2021 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación del estudiante MELENDREZ GAMARRA ANGEL WILFREDO, de la Escuela de Enfermería. Asesor: Mgtr. Magaly del Rosario Chu Montenegro.

**CONSIDERANDO:**

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Enfermería.

Que el proyecto de Investigación denominado: **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA FRENTE A LA ENSEÑANZA NO PRESENCIAL EN EL CONTEXTO COVID-19, UNIVERSIDAD PRIVADA CHICLAYO 2021**, fue aprobado por el Comité Metodológico de la Escuela de Enfermería y el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

**SE RESUELVE:**

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Disponer que el estudiante gestione ante las instituciones pertinentes las facilidades para la recolección de información.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
 RANG. CAST.  
**Lic. Irene Mercedes del Rocío Rangel Castro**  
 Secretaria Académica  
 Facultad de Medicina

  
**Mgtr. Luis Enrique Jara Romero**  
 Decano (e)  
 Facultad de Medicina

## ANEXO IV



Chiclayo, 29 de marzo de 2021

**Carta N° 007 – 2021-USAT- FMED-DEENE**

**Dra.  
Mirian Elena Saavedra Covarrubia  
Directora de Escuela de Enfermería USAT**

**Asunto: Autorización para ejecutar Proyecto de Investigación**

De mi consideración:

Mediante la presente es grato saludarla cordialmente y a la vez, presentarle al estudiante de Enfermería: **MELENDREZ GAMARRA ANGEL WILFREDO**, identificado con DNI. 72354196, quién ha realizado un Proyecto de Tesis titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA FRENTE A LA ENSEÑANZA NO PRESENCIAL EN EL CONTEXTO COVID-19, UNIVERSIDAD PRIVADA CHICLAYO 2021** y, considerando que dicha investigación cuenta con la aprobación del Comité Metodológico de la Escuela de Enfermería y el Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Medicina USAT. Esta investigación tiene como asesora a la docente Mgtr. Magaly del Rosario Chu Montenegro.

Por tal motivo solicito a su despacho, pueda brindarle al estudiante las facilidades del caso, a fin de poder ejecutar dicho proyecto de investigación, en la institución que dignamente dirige; asimismo las coordinaciones con las docentes coordinadoras de las asignaturas del área de especialidad del I al X ciclo de estudios, en lo relacionado a fecha y requerimientos respectivos para la recolección de datos.

Agradezco por anticipado su gentil apoyo y comprensión ante lo solicitado, me despido no sin antes manifestarle mi consideración y estima personal

Atentamente

**Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia  
Directora Escuela de enfermería**

## ANEXO V



### Hoja informativa para participar en un estudio de investigación

---

#### Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de

Mogrovejo Investigadores : Melendrez Gamarra Ángel

Wilfredo

Título : Estrés académico en estudiantes de enfermería frente a la enseñanza no presencial en el contexto COVID-19, universidad privada Chiclayo 2021

---

#### Propósito del Estudio:

Estamos invitando a participar en este estudio, para determinar cómo los profesionales de enfermería apoyan la práctica de la lactancia materna, y a partir de los resultados, proponer un modelo práctico de apoyo a la lactancia materna en establecimientos de salud del primer nivel de atención.

#### Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollarán los siguientes pasos:

1. Luego de que usted dé su consentimiento, se le realizará una encuesta con algunas preguntas relacionadas con el tema de investigación, la cual se aplicará de manera online, se le asignará un seudónimo, para proteger su identidad, la encuesta se realizará en un tiempo de 15 a 20 minutos, posteriormente los resultados se descargarán en la computadora para el procesamiento de los datos.
2. En seguida se procesará la información de manera confidencial y se emitirá un informe general de los resultados, a la institución donde usted trabaja o estudia y

a la universidad.

3. Finalmente, los resultados serán probablemente publicados en una revista científica.

**Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en este estudio. Sin embargo, algunas preguntas de la entrevista probablemente le traerán recuerdos que le causen en algún momento, nostalgia, tristeza, llanto o algún sentimiento negativo. Sin embargo, estaremos para apoyarlo, escucharlo y comprenderlo, y de ser necesario se suspenderá la entrevista.

**Beneficio**

No se prevén beneficios por participar en este estudio.

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

**Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos su información con pseudónimos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Uso futuro de la información obtenida:**

Deseamos conservar la información de sus entrevistas guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos:

SI    NO

Se contará con el permiso del Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, cada vez que se requiera el uso de la información.

**Derechos del participante:**

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar al 921845362, investigador principal.

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio encualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona

## Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVEL DE MEDIDA	VALOR FINAL
Estrés académico en enfermería de enfermería.	Estrés académico durante la educación no presencial de los estudiantes de enfermería, en el contexto COVID-19, según los principales estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento, la medición se realizará a través de la adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV <sup>32</sup>	Dimensión estresores	<p>La competitividad con o entre mis compañeros de clases.</p> <p>La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.</p> <p>La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.</p> <p>La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores,</p>	<p>(N) Nunca</p> <p>(CN) Casi nunca (RV)</p> <p>Rara vez</p> <p>(AV)</p> <p>Algunas veces (CS)</p> <p>Casi siempre</p> <p>(S) Siempre</p>	Se utilizará un baremo teniendo en cuenta los siguientes porcentajes: 0 a 33% nivel leve del estrés, 34% a 66% nivel moderado del estrés, 31% a 100% nivel severo de estrés.

	<p>al contexto de la crisis por COVID-19.</p>		<p>búsquedas en Internet, etc.  El nivel de exigencia de mis profesores/as.</p> <p>El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)</p> <p>Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.</p> <p>Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)</p> <p>Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.</p>		<p>55</p>
--	---	--	---	--	-----------

			<p>La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. Exposición de un tema ante la clase.</p> <p>La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.</p> <p>Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).</p> <p>Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.</p> <p>No entender los temas que se abordan en la clase.</p> <p>✓ Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).</p> <p>✓ Fatiga crónica (cansancio permanente).</p>		56
--	--	--	---	--	----

		Dimensión reacciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dolores de cabeza o migrañas.</li> <li>✓ Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.</li> <li>✓ Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</li> <li>✓ Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</li> <li>✓ Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).</li> <li>✓ Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).</li> <li>✓ Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.</li> <li>✓ Dificultades para concentrarse.</li> <li>✓ Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.</li> <li>✓ Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.</li> </ul>		57
--	--	----------------------	--	--	----

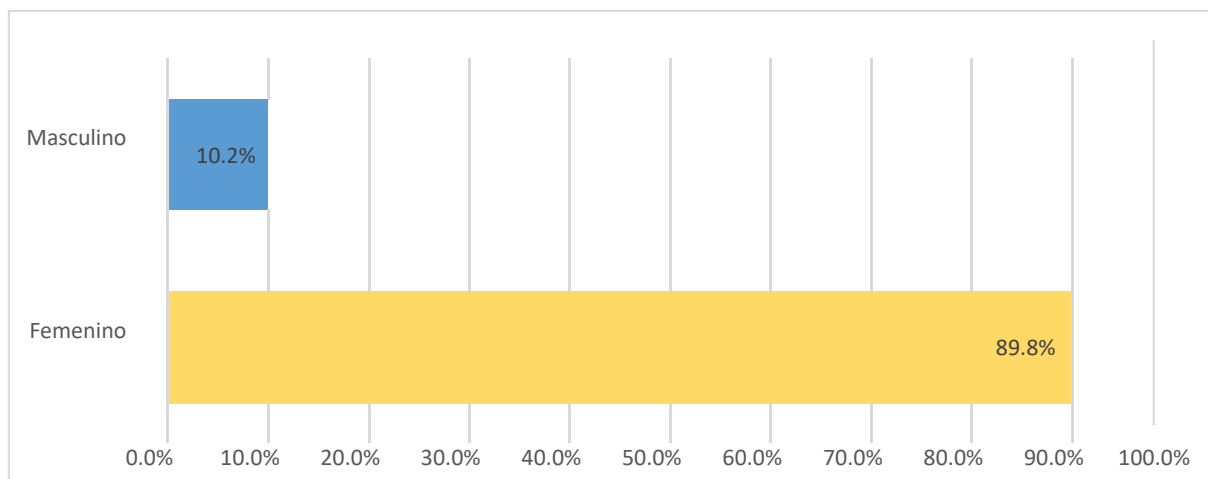
			<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Aislamiento de los demás</li><li>✓ Desgano para realizar las labores académicas.</li><li>✓ Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li> <li>✓ Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</li><li>✓ Escuchar música o distraerme viendo televisión.</li><li>✓ Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.</li><li>✓ Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.</li><li>✓ La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).</li></ul>		58
--	--	--	---	--	----

		Dimensión estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.</li><li>✓ Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.</li><li>✓ Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).</li><li>✓ Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.</li><li>✓ Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.</li><li>✓ Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.</li><li>✓ Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.</li><li>✓ Hacer ejercicio físico</li><li>✓ Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y</li></ul>		59
--	--	--	---	--	----

			<p>ejecución de sus tareas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.</li><li>✓ Navegar en internet.</li><li>✓ 17. Jugar videojuegos.</li></ul>		
--	--	--	---	--	--

## ANEXO VII: RESULTADOS

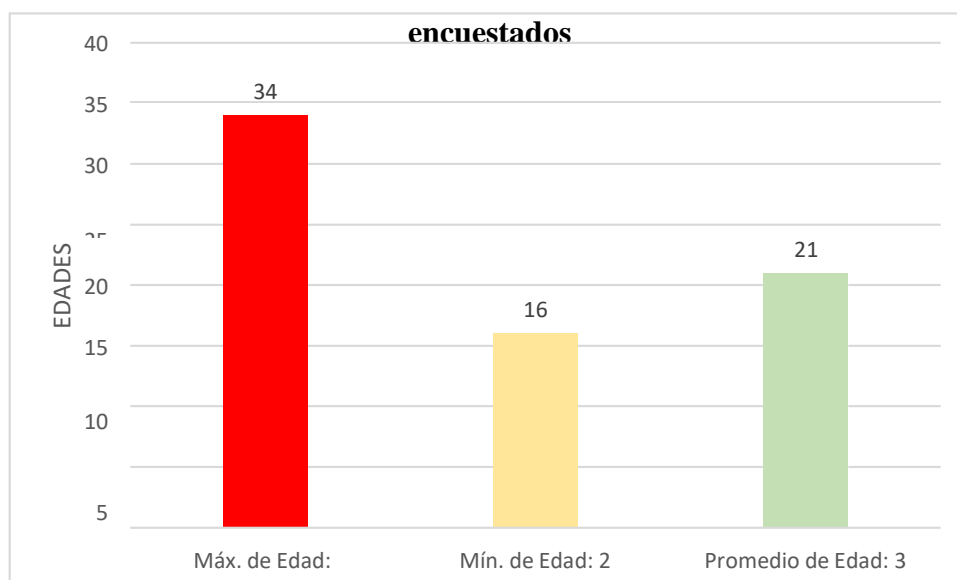
**Gráfico N°1: Sexo (%)**



*Fuente: Elaboración*

**Propia Interpretación:** En el gráfico N°1 se identifica el porcentaje de encuestados según sexo donde podemos apreciar que el 10.2% fueron de sexo Masculino y el 89.8% fueron de sexo Femenino

**Gráfico N°3: Edad de los**



*Fuente: Elaboración Propia*

**Interpretación:** En el gráfico N°3 se identifican el promedio de edad de los estudiantes de enfermería fue de 21, con un mínimo y máximo de edad de 16 y 34 proporcionalmente.

## ANEXO VIII

### INFORME FINAL DE TESIS - TURNITIN

---

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

---

<b>16%</b>	<b>16%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

#### FUENTES PRIMARIAS

---

<b>1</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>daten-quadrat.de</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>dspace.uclv.edu.cu</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>dspace.ups.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.upeu.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

---

9	Submitted to Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas Trabajo del estudiante	<1 %
10	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	diu.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo del estudiante	<1 %
14	revistasocialium.com Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	www.laalamedilla.org Fuente de Internet	<1 %
17	archive.org Fuente de Internet	<1 %
18	portalcallao.com Fuente de Internet	<1 %
19	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %

---

20	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
21	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
22	gestion.pe Fuente de Internet	<1 %
23	homecare.com.pe Fuente de Internet	<1 %
24	moam.info Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Nacional de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to ISM International Academy Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %
29	wn.com Fuente de Internet	<1 %
30	doaj.org Fuente de Internet	<1 %

---

	Fuente de Internet	<1 %
43	<a href="http://worldwidescience.org">worldwidescience.org</a> Fuente de Internet	<1 %
44	<a href="http://www.cdc.gov">www.cdc.gov</a> Fuente de Internet	<1 %
45	<a href="http://www.dhfglobal.org">www.dhfglobal.org</a> Fuente de Internet	<1 %
46	<a href="http://www.salinas.k12.ca.us">www.salinas.k12.ca.us</a> Fuente de Internet	<1 %
47	<a href="http://www.udch.edu.pe">www.udch.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
48	Submitted to Universidad Católica Nordestana Trabajo del estudiante	<1 %
49	<a href="http://repositorio.uade.edu.ar">repositorio.uade.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
50	<a href="http://repositorio.udec.cl">repositorio.udec.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
51	<a href="http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl">repositorioslatinoamericanos.uchile.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
52	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1 %
53	<a href="http://www.grafiati.com">www.grafiati.com</a> Fuente de Internet	<1 %