



Universidad
Señor de Sipán

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESIS

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DURANTE LA
FORMACIÓN UNIVERSITARIA APOYADA EN LA
VIRTUALIDAD USS-2022**

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

Autora

Bach. Sarmiento Zapata Maria Jose

ORCID: (<https://orcid.org/0000-0001-5830-4240>)

Asesora

Dra. Gálvez Díaz Norma del Carmen

ORCID: (<https://orcid.org/0000-0002-6975-0972>)

Línea de Investigación

**Calidad de vida, promoción de la salud del
individuo y la comunidad para el desarrollo de
la sociedad**

Sub línea de investigación

**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de
enfermedades crónicas y/o no transmisibles**

Pimentel – Perú

2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Maria Jose Sarmiento Zapata, estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DURANTE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA APOYADA EN LA VIRTUALIDAD USS-2022

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Maria Jose Sarmiento Zapata	DNI: 72752643	Firma 
-----------------------------	----------------------	--

Pimentel, 21 de julio de 2023.

REPORTE DE SIMILITUD TURINITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Tesis-Sarmiento Zapata Maria Jose-.doc
x

RECUENTO DE PALABRAS

8261 Words

RECUENTO DE CARACTERES

44905 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

30 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

83.6KB

FECHA DE ENTREGA

Jul 8, 2024 5:34 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 8, 2024 5:35 AM GMT-5

● 18% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA
DURANTE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA APOYADA EN LA
VIRTUALIDAD USS-2022

Aprobación del jurado

DRA. BARRETO ESPINOZA LUZ
ANTONIA

Presidente del jurado de tesis

MG. TICONA TUANAMÁ DE PEÑA
ISABEL

Secretario del jurado de tesis

DRA. GÁLVEZ DÍAZ NORMA DEL
CARMEN

Vocal del jurado de tesis

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DURANTE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA APOYADA EN LA VIRTUALIDAD USS-2022

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo) de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022. Su metodología fue cuantitativa y descriptiva, con diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue 259 estudiantes de enfermería a quienes se aplicó la técnica de la encuesta. Según los años de formación universitaria, al inicio (I ciclo) se hallaron los niveles de estrés, leve en un 15.2%, moderado 32.9% y 51.9% fuerte; mientras que al final (IX ciclo) el 100% de los estudiantes evidenciaron estrés fuerte. Las características de los estudiantes de primer y noveno ciclo fueron: sexo femenino en 80% versus 73.5% y estado civil soltero en el 100% en ambos grupos. Respecto a las dimensiones del estrés académico, los estresores fueron de nivel fuerte en el 60.5% de los estudiantes del I ciclo y en el 100% de los estudiantes del IX ciclo, los síntomas fueron de nivel fuerte en un 48.1% de estudiante del I ciclo y en 100.0% del IX ciclo, por último, las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del I y IX ciclo fueron de nivel moderado en 69.0% y 93.9% respectivamente. En conclusión, se muestra que en ambos ciclos de estudio los estudiantes tuvieron un nivel de estrés fuerte, por ello se necesita tomar acciones para corregir este problema de salud.

Palabras claves: Estrés académico, estudiantes de enfermería, formación profesional, virtualidad.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the level of academic stress of nursing students at the beginning (I cycle) and at the end (IX cycle) of university training supported by virtuality, USS-2022. Its methodology was quantitative and descriptive, with a non-experimental and cross-sectional design. The sample was 259 nursing students to whom the survey technique was applied. According to the years of university education, at the beginning (I cycle) the stress levels were found to be 15.2% mild, 32.9% moderate and 51.9% strong; while at the end (IX cycle) 100% of the students showed strong stress. The characteristics of the first and ninth cycle students were: female sex in 80% versus 73.5% and single marital status in 100% in both groups. Regarding the dimensions of academic stress, the stressors were of a strong level in 60.5% of the students of the I cycle and in 100% of the students of the IX cycle; the symptoms were of a strong level in 48.1% of students in the I cycle and in 100.0% of the IX cycle; finally, the coping strategies of the students of the I and IX cycle were of a moderate level in 69.0% and 93.9% respectively. In conclusion, it is shown that in both study cycles the students had a strong level of stress, therefore actions need to be taken to correct this health problem.

Keywords: academic stress, nursing students, professional training

I. INTRODUCCIÓN:

El entorno universitario emerge como una de las principales fuentes de estrés para los estudiantes, dado el incremento en las demandas académicas, estableciendo así una relación directa entre el nivel de exigencia y el estrés¹. Además, en años recientes, la pandemia de COVID-19 ha creado escenarios académicos novedosos, especialmente al cambiar de la enseñanza presencial a la virtual de manera abrupta y temporal. Esta transición ha representado un desafío significativo, aumentando la prevalencia del Estrés Académico (EA). Este fenómeno se manifiesta a través de diversas reacciones emocionales, fisiológicas, conductuales e incluso cognitivas, como respuesta a agentes estresores, como la participación en eventos académicos de gran exigencia².

Los estudiantes de la carrera profesional de enfermería buscan adquirir competencias esenciales para brindar atención humanizada a los pacientes. Estas habilidades se desarrollan principalmente a través de prácticas clínicas, las cuales resultan difíciles de replicar en un entorno de enseñanza virtual. Esta dificultad aumenta la ansiedad y el estrés entre los estudiantes, especialmente para aquellos que tienen limitado acceso a la tecnología. Esta situación impacta negativamente en su preparación como futuros profesionales y en la consecución de sus metas personales³.

En Colombia, el estrés académico en el contexto de la educación virtual fue alto en los estudiantes de enfermería (40%), seguido por niveles medios (30%), mientras que los niveles bajos representaron solo un 3%⁴. Por otro lado, en España, las causas más frecuentes de estrés incluyeron realización de exámenes ($\bar{x} = 4.11$) y sobrecargas de trabajos ($\bar{x} = 3.6$). Las dificultades asociadas con estas situaciones pueden llevar a los estudiantes a liberar su frustración a través de manifestaciones de estrés⁵. En México, los síntomas más prevalentes incluyen problemas para concentrarse (72.5%), dolores de cabeza (67.5%), e irritabilidad (60%)⁶.

A nivel nacional, se identificó que los niveles de estrés académico entre estudiantes de enfermería en educación virtual varían según el género. Entre los varones, el 25.1% experimentó un nivel leve de EA, el 64.7% un nivel moderado y el 19.8% un nivel profundo. Mientras tanto, en las mujeres, 17.8% presentó estrés leve, 62.4% moderado y 19.8% profundo. Estos resultados muestran que tanto hombres como mujeres presentan una prevalencia de estrés académico⁷.

La falta de intervención oportuna frente al estrés académico puede transformarse en una condición patológica, con repercusiones negativas tanto en la salud física como en la psicológica del estudiante⁸. En el Perú, los estudiantes universitarios evidenciaron fatiga ($\bar{x}=1.26$), dolor de espalda ($\bar{x}=1.25$), problemas para dormir ($\bar{x}=1.24$), y un preocupante 39% depresión y ansiedad. Además, 19.1% ha recurrido a la autolesión o ha intentado suicidarse. El 40% percibe que la pandemia y la transición a la educación virtual han afectado su rendimiento académico, mientras que el 46% muestra niveles bajos de motivación en las actividades académicas y el 51% manifiesta una baja autoeficacia. Estas condiciones relacionadas con la salud mental de los estudiantes se vuelven críticas para su bienestar y para garantizar su permanencia en los estudios⁹.

A nivel regional, los estudiantes de enfermería al comienzo de su carrera muestran un nivel moderado de estrés (79.1%). Esto se debe a la transición hacia un nuevo entorno educativo, que exige una reorganización de sus estilos de vida para adaptarse al aumento en la intensidad de los estudios y a las nuevas relaciones sociales. Muchas veces, la incapacidad para ajustarse a estas exigencias académicas conduce a niveles profundos de estrés. Asimismo, se observa un nivel moderado de estrés (64.3%), ya que las demandas de actividades se duplican al tener que equilibrar las clases con la práctica clínica en diversos centros de atención. Esta combinación aumenta aún más los niveles de estrés debido a la complejidad de las asignaturas y la carga de trabajo adicional¹⁰.

En la Universidad Señor de Sipán, los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería en el ciclo 2022-I, se enfrentan a diversas situaciones de estrés. Ellos mismos reconocen sentirse abrumados por la carga de trabajos, el tiempo limitado para su entrega, problemas de conexión a internet que dificultan la realización de exámenes y la participación fluida en clases. Estas tensiones se traducen en desinterés por las actividades académicas, somnolencia, fatiga y dolores de cabeza, impactando directamente en su rendimiento. Por esta razón, se ha abordado este tema de salud tan relevante en la actualidad.

A nivel internacional, Valdez Y, Marentes R, Correa S, et al. en el año 2021, en México, exploraron la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las estudiantes de enfermería. Los resultados revelaron que el 21.2% de las estudiantes experimentaron un nivel bajo de estrés, el 78% un nivel moderado y solo el 0.8% un nivel alto. De las participantes, el 74.4% eran mujeres y el 25.6% hombres, con un grupo de edad predominantemente entre 18 y 21 años (62.8%), seguido por el rango de 22 a 25 años (25.2%) y de 26 a 46 años (12%). La mayoría de las participantes eran solteras (91.6%) y no tenían hijos (86.8%). En cuanto a la actividad laboral, el 68.8% no trabajaba. En conclusión, se observó que las mujeres solteras, sin hijos y sin empleo mostraron un mayor nivel de estrés¹¹.

Montoya M, Fierro J, Madriz A, et al. en el año 2021 en Colombia, identificaron y abordaron acciones destinadas a reducir el estrés académico en estudiantes de enfermería. Los resultados revelaron que los principales desencadenantes del estrés fueron: la sobrecarga de tareas, que afectó al 70% de los estudiantes de último semestre; el escaso dominio de los temas (67%); y la presión temporal en los trabajos (63%). En cuanto a las reacciones, el 66% manifestó trastornos del sueño, el 57% somnolencia y el 53.3% cansancio. Respecto al nivel de estrés según la formación académica, se encontró que el 57% experimentó un nivel medio, mientras que el 40% presentó un nivel alto. En conclusión, se identificaron factores asociados al estrés

académico que están estrechamente vinculados con la instrucción académica, y estos desencadenan reacciones prevalentes en los estudiantes, como los trastornos del sueño. Frente a esto, se sugiere implementar acciones orientadoras para abordar eficazmente esta problemática⁴.

Kloster G, Perotta D, et al. en el año 2019 en Argentina, caracterizaron y analizaron las diferencias en el estrés académico y estrategia de afrontamiento entre los estudiantes de primer y último año. Descubrieron que los estudiantes de primer año experimentaron niveles más altos de estrés académico en comparación con los de último año. Se reveló que los estudiantes de primer año no suelen emplear estrategias de afrontamiento, aquellos en los últimos años de estudio las utilizan con mayor frecuencia. Concluyeron que el estrés académico intenso experimentado por los estudiantes provoca desequilibrios a nivel emocional y cognitivo, lo que les dificulta ver claramente la situación y, por lo tanto, no recurren a estrategias regulares de afrontamiento ¹².

A nivel nacional: Asenjo J, Linares O, Diaz Y. en el año 2021 en Chota – Perú, evaluaron el nivel de estrés académico en alumnos de enfermería. Los resultados mostraron que el nivel general de estrés académico fue severo en mujeres (51.7%) y varones (48.6%). Los estresores más comunes incluyeron la sobrecarga de trabajos (66.4%), el tiempo límite para completar tareas (64.8%) y la exigencia del profesorado (58.2%). Entre los síntomas más frecuentes se encontró la cefalea (45.1%). En cuanto a las estrategias de afrontamiento más empleadas, destacaron ver televisión o escuchar música (54.9%), la navegación en internet (53.3%), el asertividad (51.6%), la concentración en la solución del problema (49.2%) y encomendarse a Dios (48.4%). Se concluyó que los estudiantes de enfermería, tanto hombres como mujeres, presentan un nivel de estrés severo, tanto en su evaluación general como en sus diversas dimensiones⁷.

Estrada E, Mamani M, Gallegos N, et al. en el año 2021 en Madre de Dios, determinaron la prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios durante la educación virtual. Se encontró que, en los estudiantes de primer año, el nivel de estrés alto predominaba (66.7%), seguido de un nivel moderado (20.0%) y un nivel bajo (13.3%). En el último año, el nivel de estrés alto prevaleció (80.0%), seguido de un nivel moderado (20.0%) y ningún caso de nivel bajo. Los síntomas fueron moderados en la mayoría (44.2%), altos en un 37.8% y bajos en un 18%. En cuanto al género, los hombres mostraron niveles de estrés fuertes (53.9%), mientras que en las mujeres predominaron los niveles moderados (43.9%). Respecto al grupo etario, aquellos menores de 25 años presentaron niveles de estrés alto y moderado en comparación con los mayores de 25 años, donde predominaron los niveles moderados y bajos. Se concluyó que el estrés académico está asociado a variables como el género y el año de estudio¹³.

Quispe Y, Huarcaya M, Cruz K, et al en el año 2021, en Arequipa, determinaron el nivel de estrés académico (EA) en los estudiantes de universidades públicas. Los resultados revelaron que, al inicio del primer año, el 67% de los estudiantes experimentaron estrés, cifra que aumentó al 70% al finalizar el período. En cuanto a las dimensiones en estresores predominó el nivel moderado (50.3%), en síntomas el nivel severo (27.0%) y en estrategias el nivel moderado (49.7%). Se concluyó que los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado, afectando a más del 50% de la población estudiantil¹⁴.

A nivel local: Teque M, Gálvez N, et al en el 2020, en Chiclayo, determinaron el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería. Los resultados indicaron que el nivel de estrés predominante fue moderado. Esto llevó a la conclusión de que el estrés es una condición generalizada que afecta de manera moderada a todos los alumnos de la Escuela de Enfermería¹⁰.

Guerra A. en el año 2022 en Chiclayo, determinó los niveles de estrés académico en los estudiantes durante la pandemia. Los hallazgos revelaron que predominaba un nivel medio de estrés académico, así como en las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En cuanto a grupos de edad, el 86% de los participantes de 16 a 20 años, el 85% de 21 a 25 años y el 86.6% de 26 a 60 años presentaron estrés académico. Respecto al género, tanto hombres como mujeres experimentaron estrés en un 87% y 88%, respectivamente, sin diferencias significativas entre ambos grupos en función del sexo y la edad. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes experimentan estrés académico, lo que señala problemas de adaptación al nuevo contexto de educación virtual¹⁵.

Rojas E. en el año 2019 en Chiclayo determinó el índice de estrés en alumnos de enfermería en su último año de formación profesional. Los resultados indicaron que el nivel de estrés académico se distribuyó de la siguiente manera: un 59.7% alto, un 29.9% medio y un 10.4% bajo. En cuanto al género, las mujeres mostraron niveles de estrés alto (50.7%), medio (26.9%) y bajo (9%), mientras que, en los hombres, estos niveles fueron alto (9%), medio (3%) y bajo (1.5%). Por otro lado, los estudiantes que trabajaban presentaron niveles de estrés del alto (11.9%), medio (13.4%) y bajo (3%), mientras que aquellos que no trabajaban registraron niveles de estrés alto (47.8%), medio (16.4%) y bajo (7.5%). En conclusión, se observó que el nivel de estrés es más elevado en los estudiantes de género femenino que no trabajan¹⁶.

Esta investigación surgió en respuesta al incremento de los niveles de estrés académico observado en la formación de estudiantes de enfermería. Este aumento se ha manifestado a través de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en los estudiantes, quienes a menudo no encuentran estrategias efectivas de afrontamiento. Esto puede llevarlos a considerar la posibilidad de abandonar sus estudios, lo que compromete su bienestar individual y su contribución a la comunidad a la que pertenecen.

El objetivo fue motivar a futuras investigaciones para que aborden el persistente tema de salud psicofisiológica que sigue manifestándose en la rutina diaria de la educación virtual. Además, los resultados obtenidos sirvieron como evidencia científica para la institución, proporcionando una visión clara de la carga de estrés que enfrentan sus estudiantes debido a la modalidad virtual. Esta comprensión mejorada ha permitido una mejora en la orientación y enfoque de las prácticas destinadas a promover, proteger y mantener la salud mental de los estudiantes, lo que a su vez ayuda a mitigar el estrés y a alcanzar un equilibrio tanto en el aspecto personal como en el académico.

El problema que se plantea en esta investigación fue ¿Cuál es el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería durante la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022?

El objetivo general fue Determinar el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo) de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022. Los objetivos específicos fueron caracterizar a los estudiantes de enfermería al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo) de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022 e identificar nivel de estrés académico según las dimensiones en los estudiantes de enfermería al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo) de la formación universitaria apoyada en la virtualidad en la escuela de enfermería de la USS-2022.

En las teorías acerca del tema, Roy en su teoría de adaptación, describe a los individuos como seres holísticos, que funciona como un sistema unificado, en búsqueda constante de equilibrio, esto implica individuos, familias, grupos, organizaciones, comunidad y sociedad como un todo. Estos se adaptan mediante los procesos de aprendizaje adquiridos con anterioridad; por ello, la enfermera debe conceptuar al individuo como un ser autónomo, digno y libre, que conforma parte de un entorno del cual no se puede apartar, relacionándose con el concepto de adaptación, como este

percibe y afronta las situaciones de manera individual. El ambiente son las circunstancias, influencias, condiciones que rodean, afectan el comportamiento y desarrollo del individuo¹⁷.

El estímulo es todo aquello que provoca una reacción, siendo la interacción del ser humano con el ambiente. Se clasifican en tres, los focales son los que están presentes en la conciencia del individuo, este desencadena una respuesta inmediata en el paciente, debido a que enfoca su actividad en el estímulo, gastando sus energías al tratar de enfrentarlo; los contextuales contribuyen al efecto del estímulo focal y los residuales son aquellos factores ambientales dentro y fuera del sistema adaptativo humano¹⁸.

Se plantean tres elementos claves en el proceso de afrontamiento y adaptación. Las entradas incluyen procesos de atención, alerta y sensopercepción, siendo responsables del procesamiento controlado o automático de la información en la transformación de sensaciones mentales nombradas percepciones relacionadas con el estímulo vivido como experiencia. Por otro lado, los procesos centrales son los encargados del análisis, correlación e interpretación de las sensaciones para un asertivo afrontamiento hacia una determinada situación, dependiendo de la conceptualización y almacenamiento de la apreciación del estímulo. Las salidas son las reacciones motoras que el individuo emite con base a cómo interpreta la situación¹⁸

Los modos de adaptación son cuatro, el adaptativo fisiológico hace mención a las funciones básicas de los seres vivos como la oxigenación, nutrición, sueño, eliminación, actividad y reposo, la adaptación está relacionada con las fuentes de capacidad física, operativa y económica. El autoconcepto es la necesidad de saber quién es uno como persona para la existencia bajo el sentido de unidad y finalidad en el universo, así como él se identifica e integra grupal o colectivamente, siendo los componentes, el yo físico, que engloba la apariencia física y sensaciones, el yo de la persona está conformado por la ética, moral, expectativas y valores del individuo.

Función de rol es el saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar; la interdependencia se basa en las relaciones con las personas y su capacidad de dar y recibir lo que se puede ofrecer¹⁸.

Los niveles de adaptación representan la condición del proceso vital, describiéndose en tres niveles: el integrado comprende la función y estructura de los procesos vitales que se unifican para satisfacer las necesidades de la persona, el compensatorio activa los mecanismos reguladores y cognitivos, como un desafío de los procesos integrados en búsqueda de respuestas adaptativas, con el fin del restableciendo de la organización del sistema, por otro lado, el nivel adaptativo comprometido se presenta cuando las respuestas antes mencionadas son inadecuadas, resultando el problema de adaptación¹⁸.

Estrategias de afrontamiento: son tres tipos, las comportamentales están dirigidas al control del estresor o estímulo de manera directa, actúan frente al problema que el individuo estima es susceptible de modificar, pudiendo ser evasivas cuando éste sienta que no pueda actuar ante el estímulo, rechazándolo de manera inconsciente o consciente; por otro lado, las afectivas son los intentos que la persona realiza para el control de las reacciones emocionales que le genera el problema, manifestándose mediante la expresión de sentimientos frente a otros y así mismo; por último las cognitivas pueden ser de dos tipos las que se enfocan en la situación y se ocupan de ella o aquellas que, por el contrario, buscan minimizar las consecuencias y el impacto de la situación, ignorándola o negándola¹⁸.

El estrés es la reacción física, emocional o psicológica de un individuo al lograr acoplarse a presiones externas o internas, por otro lado, también es vista como el conjunto de demanda ambiental que va recibiendo la persona, a la cual éste tiende a dar respuesta apropiada, colocando en marcha recursos de afrontamiento. Si la demanda del entorno es abundante a los recursos de afrontamiento que posee, se irá

desarrollando series de respuestas adaptativas con el fin de recuperar el equilibrio homeostático idóneo¹⁹.

Dentro de las fases del estrés se mencionan cuatro, las cuales se detallan a continuación: Fase 1 - alarma: es la indicación clara de la existencia de un agente estresor. Ante esta situación, las reacciones fisiológicas son las primeras en aparecer advirtiéndole al individuo que debe estar alerta una vez percibido la situación, si se prolonga da paso a la fase 2 – resistencia: procura seguir confrontando la situación, sin embargo, toma conciencia de que su capacidad tiene un fin trayendo como resultado la frustración y sufrimiento, ante ello toma conciencia de que su desempeño es inferior y que está desperdiciando energía, trata de seguir, pero no halla la manera, haciendo que se vuelva cíclico¹⁹.

Llegando así a la fase 3 - agotamiento: estado final del estrés, caracterizado por la fatiga, incluye el cansancio que no se repara con el sueño nocturno, agregándole tensión, furia, irritabilidad y ansiedad en la que el individuo coexisten ante las diversas situaciones del agente estresor; la depresión hace que la persona no encuentre placer en sus actividades además de que tengan ideas pesimistas y sentimientos negativos hacia su persona¹⁹.

La fisiología del estrés inicia con los signos de alarma que van llegando al cerebro, estos son enviados al hipotálamo, transfiriendo mensajes a todo el organismo por vía nerviosa y sanguínea. En la vía nerviosa, los estímulos que se producen por el hipotálamo se van transmitiendo al sistema nervioso simpático, esto va regulando las funciones orgánicas; con los estímulos llegan a darse alteraciones en la función de los órganos y además alcanzan a la médula de las glándulas suprarrenales, provocando un incremento en la secreción de adrenalina y noradrenalina²⁰.

En cuanto a la vía sanguínea, el hipotálamo estimula a la hipófisis, la cual libera distintas hormonas que al pasar a la sangre actúan por todo el organismo. La

hormona principal de las que segrega la hipófisis cuando es estimulada por el hipotálamo es corticotropina (ACTH u hormona del estrés), por el cual hace que la corteza de las glándulas suprarrenales se produzca cortisol, produciendo numerosos efectos y alteraciones sobre el organismo²⁰.

El Estrés académico es la activación emocional, cognitiva, fisiológica y conductual en presencia de estímulos y eventos relacionados con el ámbito académico, en el cual los estudiantes evaluarán y calificarán como demandas o retos a las cuales puede responder de manera eficaz o no²¹. Para la OMS, se define como la reacción de activación emocional, cognitiva, conductual y fisiológica ante estímulos y eventos académicos²². La educación virtual, es aquella dinámica de enseñanza – aprendizaje, en que los estudiantes y docentes interactúan en un entorno digital mediante el uso de dispositivos tecnológicos y la conexión a internet²¹.

La caracterización de los encuestados de cuál considera, a la edad, según hallazgos entre 18 a 20 años, presentan malestar, ya que deben lidiar con nuevas responsabilidades y rutinas. Según género son las mujeres que presentan mayor estrés debido a que son consideradas de forma social como personas más emocionales, que reconocen y expresan lo que sienten²³. La ocupación laboral está sola tiene un efecto en la dimensión estresores, porque la persona que trabaja desarrolla consigo habilidades para una vida más activa, con horarios definidos, trabajo en equipo y manejo de su tiempo, gestionando de cierta manera la sobrecarga de trabajo. Según el estado civil, los alumnos casados y con hijos no presentan muchas veces un apoyo social efectivo, por parte de sus parejas, para realizar sus estudios y afrontar las situaciones inherentes a los mismos²³.

Según en ciclo el estar a comienzos del semestre se enfrenta de forma inesperada a una serie de exigencias académicas, de las cuales deben acostumbrarse de forma inmediata, ya que siempre al iniciar pasan por una gran variedad de cursos creando demandas de preocupación y estrés en su entorno; sin embargo, al avanzar

van desarrollando ciertas estrategias que los orienta hacer frente al problema o por lo menos minimizar, aunque siempre hay casos que no todos pueden con ello y queda el riesgo de la demanda de estrés y según el EA que genera la asignatura, es debido a la cantidad de trabajos que el alumno debe realizar para superar la asignatura; el esfuerzo que exige esta al estudiante, y la forma en que el alumno la percibe²³.

Los estresores académicos son la agrupación de factores inherentes al entorno educativo, relacionado con requerimientos en los que el estudiante percibe como amenazantes para su bienestar general y más allá de sus capacidades²⁶. Los más comunes suelen ser: competencia entre amigos de clase, sobrecarga de trabajos, carácter y personalidad del docente, manera de evaluar de los docentes, exigencia académica por parte del docente, clases muy teóricas, participar en clase, límite de tiempo para elaborar el trabajo, realizar exámenes o prácticas, profesores mal preparados, no entendimiento del tema abordado en clase y conectarse a clases monótonas²¹.

Dentro de las reacciones o síntomas tenemos las manifestaciones físicas, es la respuesta inherente del cuerpo siendo las más presentes: cefalea, cansancio, insomnio, problemas digestivos, morderse las uñas, incremento de la necesidad de dormir; por otro lado, están las psicológicas, se relacionan con la función de las emociones o cognoscitivas, se evidencia intranquilidad, desánimo y aflicción, problemas de concentración, ansiedad; por último, están las comportamentales, son reacciones verbales o no que manifiesta la persona a raíz de los estresores siendo los más comunes: incremento o restricción de alimentos, apatía por hacer actividades académicas, retraimiento a los demás, sentirse irritables, tendencia a discutir o contradecir²¹.

Afrontamiento al estrés es un transcurso en el que la persona emplea las demandas del contacto individuo-entorno, que estima como abrumadoras y las emociones que se generan en ello, por otra parte, se precisa como el esfuerzo

conductual y cognitivo en variable constancia, manejando así la demanda interna o externa que es apreciada como desbordante o excesiva antes recursos de la persona²⁵. Del mismo modo, las estrategias de afrontamiento que abordan los problemas de manera idónea y eficaz, reduciendo así el estrés como sus consecuencias y se asocian tanto con un incremento al confort emocional, así como reducción de los síntomas a nivel conductual, físico y cognitivo²⁵.

Para ello, se utilizan estrategias, las cuales son: asertividad, distraerse escuchando música o viendo TV, concentración para solucionar el hecho que causa preocupación, elogiarse a sí mismo por cómo enfrenta las situaciones, encomendarse a Dios, buscar información acerca de la situación preocupante, requerimiento de apoyo en amigos o familia, verbalizar lo que le preocupa, valorar lo negativo y positivo de sus propias respuestas ante la situación, practicar actividades físicas, explorar en internet, jugar videojuegos, recordar circunstancias parecidas ocurridas con anterioridad y pensar cómo las resuelve²⁵.

Los estudiantes universitarios pueden emplear estrategias de afrontamiento con el fin de sobrellevar las experiencias de estrés logrando así mejorar la circunstancia que originan el problema, estimulando un efecto adaptativo y un positivo funcionamiento. Administrar el tiempo a través de un horario de trabajo que incluyan periodos de descanso, priorizar la materia de estudio o trabajos en relación con el tiempo de presentación o importancia, pero sobre todo la pieza fundamental está en tener una actitud positiva, ya que esta brinda una situación de control, liberando así de emociones desagradables y negativas²⁵.

Las consecuencias de una persona bajo estrés son desarrollar enfermedades cerebrovasculares como la cardiopatía isquémica; también se ven afectadas capacidades físicas, resaltando la fatiga, cefalea, disminución del lívido, mareo, calambre y temblores, diarrea, náuseas, sequedad de boca, palpitaciones, apnea, estreñimiento. En lo psicológico existe carencia de creatividad, conducta irracional,

belicoidad, incertidumbre, deficiente concentración, falta de flexibilidad, depresión, ansiedad e intranquilidad²⁶.

La investigación fue de enfoque cuantitativo porque se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis con base de medición numérica y análisis estadístico. Se estableció con el fin de obtener pautas de comportamiento y generalizar ampliamente los resultados²⁷. De tipo descriptivo porque se utilizó encuestas para detallar de una mejor forma el tema a base de datos estadísticos recogidos y comprender a la vez descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual del fenómeno a estudiar²⁷.

El diseño fue no experimental porque el estudio se realizó sin manipulación de sus variables y de los cuales solo se observaron fenómenos en su entorno natural para ser analizados, de corte transversal, ya que se recolectó datos en un solo momento y en un tiempo único, donde su intención estuvo en describir sus variables a estudiar y búsqueda de estos mismos²⁷.

En la población de estudio, según el registro académico de la Escuela de Enfermería de la USS en Chiclayo, la población total del I y IX ciclo es de 790 estudiantes de enfermería, luego se aplicó el muestreo estratificado para determinar una muestra por cada ciclo, obteniendo como resultado que para el inicio fue 210, mientras que para el final 49 encuestados.

Fórmula general para calcular la muestra.

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

$$n = \frac{790 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{789 \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{758.716}{1.9725 + 0.9604} \Rightarrow \frac{758.716}{2.9329} \Rightarrow 258.69 \cong 259 = n$$

1) Muestra por año de estudio

➤ Al inicio

$$n_i = \left(\frac{N_i}{N}\right) \cdot n$$

$$n_i = \left(\frac{640}{790}\right) \cdot 259$$

$$n_i = 210$$

➤ Al final

$$n_{vm} = \left(\frac{N_i}{N}\right) \cdot n$$

$$n_{vm} = \left(\frac{150}{790}\right) \cdot 259$$

$$n_{vm} = 49$$

Tabla 1. Muestra por año de estudio

Alumnos	Población	%	Muestra
I ciclo	640	81.0%	210
IX ciclo	150	19.0%	49
Total	790	100%	259

Criterios de inclusión fueron: estudiantes de enfermería al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo) de la formación universitaria que desearon participar libremente, los que tuvieron dispositivo tecnológico, y no hayan tenido limitación para llenar el formulario. Y los criterios de exclusión fueron: Estudiantes de enfermería al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo) de la formación universitaria que no tuvieron buena señal, que no desearon participar del estudio, que presentaron dificultad para hablar o llenar el formulario.

La técnica que se ejecutó para la recogida de información fue la encuesta y el instrumento que se empleó fue el cuestionario denominado “Inventario de EA SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19” que fue adaptado por Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D en el año 2020²⁸.

La adaptación consistió en agregar dos nuevos ítems a la dimensión de estrategias de afrontamiento, en el ítem 16 navegación en internet y en la 17 jugar videojuegos, debido a que estas dos acciones se han potenciado en tiempo de aislamiento y a la vez se realizó la adaptación semántica de varios ítems²⁸.

El instrumento que se utilizó cuenta con 2 partes, la primera parte se utilizó cuestionario para adquirir datos generales (edad, género, ocupación, ciclo, estado civil e hijos), la segunda parte cuenta con un total de 47 ítems divididos en 3 dimensiones: estresores (15 ítems), síntomas (15 ítems) y estrategias de afrontamiento (17 ítems), con 6

opciones de respuesta las cuales se evalúan una escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5)²⁸.

Según el cálculo se clasificó en 3 dimensiones: Estresores (leve de 0-25), (moderado 26-50), (fuerte 51-75); síntomas (leve de 0-25), (moderado 26-50), (fuerte de 51-75) y estrategias de afrontamiento (leve 0-28), (moderado 29-75), (fuerte 58-85) y posteriormente para evaluar el estrés académico se sumó las tres dimensiones mostrando un: estrés académico leve (0-78), moderado (79-157) y fuerte (158-235)²⁹.

Para la validez del tema se consultó con muestra de 20 expertos en psicología, educación, investigación y estadística, los cuales se les otorgó ficha de validez. Su validez genérica y detallada de contenido según el coeficiente V de Aiken, con índice superior a 0.75 (validez excelente); de igual manera, se estableció la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1)²⁹.

La confiabilidad del instrumento alcanzó un coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 dimensión síntomas y 0.8837 dimensión estrategias de afrontamiento, mostrando una confiabilidad excelente²⁹.

Se elaboró y presentó el proyecto ante Escuela de Enfermería de la USS y fue aprobado mediante Resolución N.º 0318-2022/FCS-USS, se solicitó a través de una carta el permiso para la autorización de la recolección de datos dirigida a la directora de Escuela de Enfermería; luego de obtener el permiso se procedió aplicar la encuesta de manera virtual, a los estudiantes que respondieron "Sí" a la pregunta de introducción del instrumento aplicado, respuesta que señalaba continuar llenando la encuesta, a través de la aplicación Google forms.

En el procedimiento de análisis de datos, después de emplear el instrumento llamado Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19, se obtuvo los resultados, los cuales fueron incorporados en una hoja de

cálculo del programa SPSS V24 y Excel 2019 interpretando los resultados en tablas y barras estadísticas.

Se usaron los principios éticos planteados por Belmont: Respeto, beneficencia y justicia³⁰. Respeto a las personas: Este principio se aplicó considerando a cada estudiante como un ser autónomo, permitiendo así decidir por sí mismo la participación en el estudio, previa firma del consentimiento informado³⁰. Beneficencia: Este principio protegió la identidad del encuestado con el propósito de no ser perjudicado(a), respetando la confidencialidad de sus respuestas, evitando causar daños al momento de responder las preguntas, siempre respetando la opinión, contribuyendo a su bienestar³⁰. Justicia: Se empleó al dar un trato justo a todos los estudiantes encuestados sin distinguir raza, condición social y género, ya que todos presentan los mismos derechos a participar en este proyecto de investigación bajo su consentimiento³⁰.

II. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

Tabla 2. Nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería al inicio y al final de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022.

Estrés académico	Ciclo de estudio				Total	
	Al inicio (I ciclo)		Al final (IX ciclo)		N	%
	N	%	N	%		
Leve	32	15.2%	0	0.0%	32	12.4%
Moderado	69	32.9%	0	0.0%	69	26.6%
Fuerte	109	51.9%	49	100.0%	158	61.0%
Total	210	100%	49	100%	259	100.0%

Se muestra que los resultados del nivel de estrés de los estudiantes al inicio (I ciclo) de la formación universitaria es de nivel leve en el 15.2%, moderado en el 32.9% y fuerte en el 51.9%, mientras que al final (IX ciclo), el 100.0% presenta un nivel fuerte.

Tabla 3. Caracterizar a los estudiantes de enfermería al inicio y al final de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022

Características generales	Ciclo de estudio			
	Al inicio (I ciclo)		Al final (IX ciclo)	
	N	%	N	%
Edad				
17 a 20 años	210	100.0%	0	0.0%
21 a 25 años	0	0.0%	37	75.5%
26 a 30 años	0	0.0%	9	18.4%
31 a 40 años	0	0.0%	3	6.1%
Género				
Masculino	42	20.0%	13	26.5%
Femenino	168	80.0%	36	73.5%
Ocupación				
Solo estudia	210	100.0%	4	8.2%
Trabaja y estudia	0	0.0%	45	91.8%
Estado civil				
Soltero	210	100.0%	40	81.6%
Casado	0	0.0%	9	18.4%
Hijos				
Sí	0	0.0%	44	89.8%
No	210	100.0%	5	10.2%
Total	210	100%	49	100%

según las características generales, se observa que los estudiantes del I ciclo tienen entre 17 y 20 años (100%), en su mayoría fueron del sexo femenino (80%), se dedican exclusivamente a estudiar (100%), eran solteros (100%) y no tenían hijos (100%). Por otro lado, los estudiantes del IX ciclo tienen mayormente entre 21 y 25 años (75.5%), eran del sexo femenino (73.5%), se dedican al trabajo y estudio (91.8%), eran solteros (81.6%) y tenían hijos (89.8%).

Tabla 4. Identificar dimensiones del nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería al inicio y al final de la formación de la formación universitaria apoyada en la virtualidad en la escuela de enfermería de la USS-2022.

Dimensiones	Ciclo				Total	
	Al inicio (I ciclo)		Al final (IX ciclo)		N	%
	N	%	N	%		
Estresores						
Leve	21	10.0%	0	0.0%	21	8.1%
Moderado	62	29.5%	0	0.0%	62	23.9%
Fuerte	127	60.5%	49	100.0%	176	68.0%
Síntomas						
Leve	32	15.2%	0	0.0%	32	12.4%
Moderado	77	36.7%	0	0.0%	77	29.7%
Fuerte	101	48.1%	49	100.0%	150	57.9%
Estrategias de afrontamiento						
Leve		17.6%	0	0.0%	37	14.3%
Moderado	145	69.0%	46	93.9%	191	73.7%
Fuerte	28	13.3%	3	6.1%	31	12.0%

Al inicio de la formación universitaria (I ciclo), se evidencia que la dimensión estresores en su mayoría se concentran en un nivel fuerte (60.5%), seguido del nivel moderado (29.5%) y por último el nivel leve (10.0%). En cambio, en los estudiantes de IX ciclo el 100% presentaron un nivel fuerte

Respecto a la dimensión síntomas, en su mayoría los estudiantes de I ciclo se concentran en un nivel fuerte con 48.1%, seguido del nivel moderado (36.7%) y por último el nivel leve (15.2%). En cambio, en los estudiantes de IX ciclo el 100% tuvieron un nivel fuerte.

En relación a la dimensión estrategias de afrontamiento los estudiantes de I ciclo presentaron un nivel leve en el 17.6%, moderado el 69% y fuerte el 13.3%; similares resultados se observaron en los estudiantes de IX ciclo; 14.3% (leve), 73.7% (moderado) y 12.0% (fuerte).

3.2. Discusión de resultados

El presente estudio ha investigado el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante dos momentos clave de su formación universitaria, al inicio (I ciclo) y al final (IX ciclo), proporcionando una visión integral de cómo la virtualidad influye en la experiencia académica de estos estudiantes. Como principales resultados, quedó en evidencia que, al inicio de la carrera, los estudiantes de I ciclo presentaron en mayor medida un nivel de estrés fuerte (51.9%), mientras que al final de la carrera, el 100% de los estudiantes de IX ciclo reportó estrés fuerte, demostrando así que en ambos ciclos de formación predomina un mayor nivel de estrés.

Estos hallazgos coinciden con Estrada et al.¹³ donde el nivel alto de estrés fue el que predominó tanto en los estudiantes de primer año de estudio como el quinto año con valores del 66.7% y 80%, respectivamente. Asimismo, Asenjo y colaboradores⁷ identificaron niveles de estrés severo tanto en estudiantes femeninas (51.7%) y masculinos (48.6%) que se encontraban entre el I a X ciclo de enfermería durante pandemia. También se hace referencia al estudio de Barbayannis et al.³², que, aunque no clasificó el estrés en niveles, encontró que el 80% de los estudiantes universitarios de último año experimentaron un aumento significativo en el nivel de estrés durante la pandemia. Estos hallazgos pueden explicarse por el papel fundamental que la universidad desempeña en la aceptación social, las aspiraciones educativas, el compromiso académico y las expectativas laborales de los jóvenes.

Además, los estudiantes de enfermería son especialmente propensos a niveles elevados de estrés académico en comparación con estudiantes de otras áreas, debido al miedo al fracaso en exámenes y evaluaciones, la carga de trabajo, el desequilibrio entre el hogar y la escuela, las dificultades financieras y las altas expectativas académicas. Sumado a esto, el aprendizaje en línea presentó desafíos para muchos estudiantes por la falta de experiencia previa, la insuficiencia de recursos como la conectividad a Internet o dispositivos digitales, la ausencia de un entorno de estudio adecuado en casa, la incertidumbre sobre la reapertura de los campus, así como nuevas responsabilidades para los estudiantes

universitarios, como educar a sus hermanos en casa o hacer las compras para familiares y miembros de la comunidad en grupos de alto riesgo³³.

Es comprensible que estos factores hayan llevado a niveles elevados de estrés y, en muchos casos, a un deterioro de la salud mental de los estudiantes. No obstante, resultados diferentes obtuvo Teque et al.¹⁰, al exponer que los estudiantes de I y XI ciclo que mostraron un elevado nivel de estrés fueron solo el 20.9% y el 35.7%, respectivamente. Asimismo, Valdez et al.¹¹ encontró que solo el 0.8% de los estudiantes de enfermería presentaba un nivel elevado de estrés, predominando niveles inferiores. Estos resultados divergentes respecto a los obtenidos en este estudio pueden explicarse por la evidencia de que cada individuo percibe su situación de manera única y utiliza recursos y habilidades personales para gestionar el estrés.

Además, los estudiantes que reciben apoyo de compañeros y familiares tienen acceso a servicios de salud mental o practican actividad física, tienden a mostrar actitudes más positivas hacia la universidad y niveles más bajos de estrés. Esto sugiere que la forma en que los estudiantes manejan el estrés podría tener un impacto significativo en sus niveles de estrés y su bienestar general³⁴. En torno a la dimensión “estresores”, al inicio de la formación y al final de la formación, predomina un nivel fuerte de estrés con un 60.5%, y 100%, respectivamente, siendo los principales estresores, sobrecarga y tipo de trabajos, personalidad, forma de evaluar del docente, el poco entendimiento del tema y competencia entre compañeros.

Lo descrito coincide con los resultados de Kloster et al.¹² quienes informaron que los estudiantes de primer año experimentaron un mayor nivel de estrés y los principales estresores fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para hacer el trabajo y la personalidad y carácter del profesor. En la investigación de Rahiman et al.³⁵ expusieron que la carga de estudio (56.9%) y la presión financiera (35.4%) fueron los principales elementos de estrés en estudiantes universitarios. A su vez, Luque-Vilca et al.³⁶ identificaron como factor estresor a la sobrecarga de tareas y trabajos que deben

cumplir en los plazos establecidos por los docentes. Al inicio de su formación, los estudiantes pueden enfrentarse a una carga de trabajo intensa y a tareas que son nuevas y exigentes, lo cual es típico en los primeros años académicos.

Este proceso puede causar malestares psicológicos como confusión, nerviosismo y estrés, dado que los estudiantes deben asumir nuevas responsabilidades con mayor independencia y menos apoyo familiar, además de cambios en su círculo social. La adaptación a la vida universitaria no solo afecta el bienestar psicológico, sino que también puede contribuir al desarrollo de problemas físicos. La sobrecarga de trabajo puede generar estrés debido a la necesidad de adaptarse rápidamente al ritmo y las exigencias del programa educativo. Además, el estilo de enseñanza y la forma en que los profesores evalúan pueden tener un impacto significativo en el nivel de estrés de los estudiantes. Una evaluación rigurosa o percibida como injusta o poco clara podría incrementar la presión y la ansiedad entre los estudiantes³⁷.

Del mismo modo, la personalidad del profesor y su manera de interactuar con los estudiantes pueden influir en la percepción de apoyo y seguridad en el entorno académico, lo cual puede afectar los niveles de estrés³⁸. Por otra parte, los estudiantes al final de su formación en este estudio mostraron altos niveles de estrés, posiblemente porque están cerca de terminar la universidad y enfrentan presión para desarrollar sus competencias clínicas^{39,40}. Sin embargo, la educación virtual les planteó desafíos como la falta de interacción directa con pacientes, dificultades para comunicarse efectivamente y desarrollar habilidades de empatía y trabajo en equipo. Además, enfrentaron obstáculos como la falta de infraestructura adecuada, contenido educativo deficiente en línea, altos costos y falta de servicios de Internet, así como la falta de capacitación y soporte técnico para el aprendizaje electrónico^{41,42}.

Los resultados que difieren se dan por parte de Quispe et al.¹⁴, Guerra¹⁵ y Montoya et al.⁴ quienes reportaron que el nivel de estrés predominante en la dimensión “estresores” no fue el más alto sino el intermedio, con valores del 50.3%, 45.5% y 57%, respectivamente. Ante este hallazgo, es importante considerar que cada contexto cultural presenta sus propios

retos y desafíos. Además, los estudios mencionados fueron realizados en una institución diferente a la aplicada en el presente estudio y muestran limitaciones como muestras pequeñas y con poca variabilidad²³, lo que podría explicar la discordancia entre los resultados. En relación con la dimensión “síntomas”, tanto al inicio de la formación como al finalizar predomina el nivel fuerte con un 48.1% y 100%, respectivamente.

Asimismo, los principales síntomas en estudiantes del I ciclo fueron trastorno del patrón del sueño, sentimiento de depresión, fatiga crónica y conflictos o tendencia a polemizar, mientras que en estudiantes del IX ciclo los principales síntomas fueron dolores de cabeza, somnolencia, inquietud y ansiedad, dificultad para concentrarse y desgano de la actividad académica. Este resultado es similar a lo obtenido por Asenjo et al.⁷ quien encontró que en el 42.5% de las estudiantes de enfermería presentaron un nivel severo de estrés y los síntomas más frecuentes fueron dolor de cabeza o migraña (45.1%), ansiedad (42.6%) y dificultad para concentrarse (41.8%). Teque et al.¹⁰ también reporta que los síntomas más frecuentes fueron somnolencia (47%), dolor de cabeza (44.2%), inquietud (27.4%) y ansiedad (22.1%).

En otro sentido, autores como Quispe et al.¹⁴ y Guerra¹⁵ encontraron que el nivel moderado fue el que predominó en la dimensión síntomas en estudiantes universitarios que cursaban desde el I al último ciclo con frecuencias, que variaban entre el 44.5% al 58.3%. Los síntomas predominantes en el I ciclo podrían reflejar las dificultades iniciales para adaptarse al nuevo entorno académico, la carga de trabajo intensa y la presión por cumplir con las expectativas académicas. En contraste, en el IX ciclo, los síntomas principales incluyen dolores de cabeza, somnolencia, inquietud, ansiedad, dificultad para concentrarse y desgano hacia las actividades académicas. Estos síntomas podrían ser indicativos del agotamiento acumulado, así como del estrés persistente relacionado con la educación virtual, el aislamiento social, las exigencias clínicas más avanzadas y la incertidumbre sobre el futuro profesional^{37,38,23}.

Con respecto a la última dimensión “estrategias de afrontamiento”, el 69% de los estudiantes de primer ciclo mostraron un nivel moderado, cuyas estrategias más frecuentes fueron escuchar música o ver televisión y la elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa. En los estudiantes de noveno ciclo, el 73.7% presentó un nivel moderado, predominando la habilidad asertiva y navegar en internet. Esto concuerda con los resultados obtenidos por Guerra¹⁵, Estrada et al.¹³ Quispe et al¹⁴ y donde estudiantes del I al X ciclo presentaron con mayor frecuencia un nivel moderado de estrategias de afrontamiento, con una frecuencia del 39.8%, 40.1% y 49.7%, respectivamente. Agregado a ello, Kloster y colaboradores ¹², exteriorizaron que los estudiantes de último emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento (M=2.31 vs. 1.92).

En la investigación de Asenjo et al.⁷ mencionaron que las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron ver televisión y escuchar música (54.9%), navegar por internet (53.3%) y el asertividad (51.6%). En cambio, en el estudio de Montoya⁴, prevalecieron las estrategias de afrontamiento como el apoyo en la religiosidad (87%), y la búsqueda de información (73%). Una respuesta eficaz al estrés incluye el uso de estrategias de afrontamiento que desarrollan patrones de comportamiento favorables en situaciones estresantes. El afrontamiento varía según la personalidad y las percepciones de las experiencias de vida, así como puede depender de factores como la competencia emocional, empatía, autocontrol y la intensidad y duración de la angustia; empero, el objetivo principal de las estrategias de afrontamiento es reducir el estrés y alcanzar un estado equilibrado de funcionamiento²⁵.

Relacionado esta investigación con la teórica de enfermería se ha tomado en cuenta a Callista Roy que sostiene que los seres humanos tienen la capacidad innata de adaptarse y responder a los cambios en su entorno, los estudiantes se enfrentan a múltiples desafíos y cambios durante su formación, como adquirir nuevos conocimientos y aplicar habilidades clínicas en entornos de prácticas variadas, difíciles de lograr en un espacio virtual, incrementando en ellos el estrés lo que puede afectar su rendimiento y calidad de vida¹⁸.

Relacionado con su modelo de Adaptación, menciona que cada estudiante de enfermería percibe y evalúa diferentes estímulos estresantes de su entorno de manera única e individual desencadenando en ellos reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, mediante el uso de las estrategias de afrontamiento, intentaran superar y manejar dichas situaciones de estrés¹⁸.

En torno a lo expuesto, es relevante mencionar la teoría del afrontamiento, la cual se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes para manejar demandas externas e internas que se perciben como desafiantes o superiores a los recursos personales. La cual puede centrarse en los recursos internos y capacidades mentales para evaluar la adaptación a una situación, o implementar mecanismos de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas, ayudando a minimizar el peligro y contribuir al bienestar general, o mal adaptativas, que dificultan la supervivencia en el entorno^{43,44}. Para finalizar, este estudio destaca la importancia de proporcionar apoyo continuo y recursos específicos a lo largo de toda la formación académica para mitigar los efectos del estrés.

La identificación de momentos críticos y la implementación de estrategias de afrontamiento adaptadas pueden mejorar el bienestar estudiantil y optimizar su preparación como futuros profesionales de la enfermería. Además, los resultados sugieren que las instituciones educativas deben considerar ajustes en los programas académicos y ofrecer soporte tecnológico adecuado para facilitar una experiencia educativa más saludable y efectiva. Comprender lo descrito es crucial para desarrollar intervenciones que promuevan la resiliencia y el bienestar emocional de los estudiantes de enfermería, asegurando así una formación integral y exitosa.

En este estudio, es crucial reconocer ciertas limitaciones. El uso de datos auto informados puede introducir sesgos que no reflejen con precisión las experiencias reales de los estudiantes, mientras que el diseño transversal solo permite una evaluación puntual en un momento específico. Además, la muestra de conveniencia de una sola universidad limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones estudiantiles. Finalmente se

recomienda a futuras investigaciones colaborar con múltiples instituciones para obtener datos más representativos y realizar estudios longitudinales para capturar cambios en el estrés académico a lo largo del tiempo, aumentando así la diversidad de casos y la aplicabilidad de los resultados.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

1. El nivel de estrés académico al inicio (I ciclo) de la formación en los estudiantes de enfermería era mayormente fuerte (51.9%), seguido de un nivel moderado (32.9%) y leve (15.2%). Sin embargo, al final de la formación (IX ciclo), el 100% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés fuerte, lo que demuestra que en ambos años de estudio prevalece un alto nivel de estrés académico.
2. En la caracterización, los estudiantes al inicio (I ciclo) de la formación tenían entre 17 y 20 años (100%), eran en su mayoría mujeres (80%), se dedicaban exclusivamente a estudiar (100%), eran solteros (100%) y no tenían hijos (100%). Al final (IX ciclo) de la formación, la mayoría tenía entre 21 y 25 años (75.5%), eran mujeres en un 73.5%, se dedicaban tanto al trabajo como al estudio (91.8%), seguían siendo solteros (81.6%) y ahora tenían hijos (89.8%).
3. El nivel de estrés académico en las dimensiones estresores (60.5% y 100.0%) y síntomas (48.1% y 100.0%) fue de nivel fuerte tanto al inicio (I ciclo) como al final (IX ciclo) de la formación en los estudiantes de enfermería. Sin embargo, en la dimensión de estrategias de afrontamiento, el nivel fue moderado, en un 69.0% al inicio (IX ciclo) y un 93.9% al final (IX ciclo).

4.2. Recomendaciones

1. A la Dirección de la Escuela de Enfermería de la USS Se recomienda fortalecer el sistema de tutoría continua para que los estudiantes reciban asistencia especializada durante todo el año académico. Asimismo, se sugiere que al finalizar el ciclo académico se realice una encuesta a los estudiantes para medir su nivel de estrés, lo que permitirá identificar la presencia de estrés académico leve, moderado o fuerte. De esta manera, se podrá actuar anticipadamente ante posibles desencadenantes y brindar el apoyo necesario a los estudiantes.
2. A la Dirección de la Escuela de Enfermería Se sugiere coordinar con los docentes para implementar pausas activas durante las clases, así como considerar una distribución adecuada de los horarios entre clases teóricas y prácticas, con el objetivo de reducir la carga horaria. Esto puede contribuir a mejorar el bienestar de los estudiantes y evitar la fatiga acumulada, permitiéndoles mantener un rendimiento óptimo durante el tiempo de estudio.
3. A la Oficina de Bienestar Universitario, Tutoría y Psicología Se sugiere implementar acciones preventivas, como talleres de relajación grupal, técnicas de planificación y organización del horario de estudio. Estas medidas tienen como objetivo prevenir y reducir el estrés académico entre los estudiantes, proporcionándoles herramientas prácticas para manejar de manera efectiva las demandas del entorno académico.
4. A los futuros investigadores se recomienda continuar estudiando el estrés académico en el contexto universitario, teniendo en cuenta aspectos como el apoyo social, las estrategias de afrontamiento y el bienestar del estudiante. Estos elementos son fundamentales para comprender y abordar de manera efectiva las situaciones que surgen en el entorno formativo.

REFERENCIAS

1. Muvi Y, Malvaceda E, Barreto M, Madero K, Mendoza X, Bohórquez C. Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. Revista Cuidarte. 2021;12(2):1-10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1330>
2. Trejo M, Aguilar M, Andrade E, Arredondo C, Grimaldo S, Guillen L. Estrés Académico en las clases virtuales de los estudiantes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión- 2020[Internet] 2021 [consultado el 04 de mayo del 2022]; 10(3):19-22. Disponible en: <file:///C:/Users/PC-Escritorio/Downloads/692-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1896-1-10-20211229.pdf>
3. Martínez S, Juárez S, Rico R, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México. Horiz. Enfermeria.2023;34(1):63-73. Disponible en: <http://analesliteraturachilena.letras.uc.cl/index.php/RHE/article/view/56711/49247>
4. Montoya M, Fierro J, Madriz D, et al. Acciones orientadoras para controlar el estrés académico y durante las prácticas profesionales en los estudiantes de enfermería. Rev. AVFT 2021;40(8):63-73. Disponible en: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5792270b>
5. Pérez R, Barquero A, Pascual L, et al. Factores de estrés percibidos entre los recién ingresados a la carrera de enfermería. Enfermería (Montevideo) [Internet]. 2021 jun [citado 2023 Jul 13]; 10(1): 60-74. Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062021000100060#:~:text=Como%20se%20puede%20observar%2C%20los,con%20el%20estr%C3%A9s%20\(2%2C594\).](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-66062021000100060#:~:text=Como%20se%20puede%20observar%2C%20los,con%20el%20estr%C3%A9s%20(2%2C594).)
6. Abarca J. Análisis comparativo del estrés académico de estudiantes de bachillerato en contextos rurales y urbanos. RLOGMIOS [Internet]. 2023 [citado 14 de julio de 2023];3(7):14-25. Disponible en: <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/160>

7. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Perú Investig Salud [Internet]. 7 de abril de 2021 [citado 4 de mayo de 2022];5(2):59-66. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
8. Rodríguez A, Maury E, Troncoso C, et al. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO [Internet]. 2020 dic [citado 2023 Jul 13]; 12(4): 1-16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001
9. Cassaretto M, Perez C, Espinoza M, et al. Salud mental en universitarios del consorcio de universidades durante la pandemia [Internet]. 2021 [citado 2023 Jul 13]: 5-59. Disponible en: <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
10. Teque, M, Gálvez, N, Salazar D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Medicina naturista [Internet]. 2020[citado 2023 Jul 13];14(2), 43-48. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
11. Valdez Y, Marentes R, Correa S, et al. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enferm. glob. [Internet]. 2022 [citado 2023 Jul 14]; 21(65): 248-270. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248
12. Kloster G, Perotta D. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [en línea]. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila, 2019. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
13. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Rev. AVFT 2021;40(1):88-97. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>

14. Quispe Y, Huarcaya M, Cruz K, et al. Estrés académico según factores sociodemográficos en universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. Minerva [Internet]. 31 de marzo de 2022 [citado el 13 de julio de 2023];3(7):42-0. Disponible en: <https://minerva.autanabooks.com/index.php/Minerva/article/view/52>
15. Guerra A. Estrés académico en estudiantes de una universidad pública de la costa central del Perú en tiempo de pandemia, 2021[Internet].2021 [citado el 13 de julio de 2023]. Disponible en: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4884/3/TL_GuerraFuentesAngela.pdf
16. Rojas E. Nivel de estrés en estudiantes de enfermería del último año de formación profesional en una universidad privada de Lambayeque, 2019[Internet]2019 [citado el 13 de julio de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7119/Rojas%20Agip%20Evelyn%20Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Pedroza J, Cabrera L, Gutiérrez M. Factores que influyen en el estrés académico. Rev. Navarra Medica [Internet]. 2019 [citado el 13 de julio de 2023];5(2):14-23. Disponible en: <file:///C:/Users/Miriam%20Sarmiento/Downloads/198-Texto%20del%20Art%C3%ADculo-1020-1-10-20200715.pdf>
18. Acosta D, Lapeira P, Osorio E. Afrontamiento y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Calixta Roy. Duazary [Internet]. 23 de agosto de 2021 [citado 13 de julio de 2023];18(3):26-35. Disponible en: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4260>
19. Luque O, Achahui V, Bolivar N, Gallegos J. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. PURIQ [Internet]. 2021 [citado 4 de mayo de 2022];4. Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/360>
20. Romelo E, Young J, Salado R. Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino [Internet]. 28 de abril de 2020 [citado 4 de junio de 2022];32(1):61-67.

Disponible

en:

<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/535/988>

21. Aguila B. Castillo M. Monteagudo R. Achon Z. Estrés académico [Internet]. Junio de 2020 [citado 4 de junio de 2022];7(2):163-178. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
22. MTA. ¿Qué es el estrés académico y cómo combatirlo? [Internet]. Agosto de 2021 [citado 29 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://mtau.us/estres-academico-como-combatirlo/>
23. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.Sci[Internet]. 06 de Sep de 2021 [citado 21 de Mayo de 2023];27(2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005
24. Espinosa. Intervención psicoeducativa para mejorar el afrontamiento, disminuir síntomas, estresores percibidos y nivel de estrés en estudiantes universitarios [Internet]. 2020 [citado 4 de mayo de 2022]: 1-278. Disponible en: <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/49148/EspinosaVidalEfrain.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
25. Valdivieso L, Mangas s, Tous J. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. Redalyc [Internet]. 2020 [citado 04 de mayo del 2022]; 23(2): 165-186. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/#:~:text=Las%20estrategias%20m%C3%A1s%20empleadas%20para,problemas%20y%20la%20retirada%20social>
26. Rengifo R, Lozano J. Estrés percibido durante la pandemia de la COVID 19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín Tarapoto. Periodo mayo-octubre 2021[Internet]. 2021 [citado 4 de mayo de 2022]: 1-59. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/4271/ENFERMER%C3%8DA>

- %20-
%20Reyna%20Isabel%20Rengifo%20Cabanillas%20%26%20Juan%20David%20Lozano%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Sampieri R, Collado C, Lucio P. Metodología de la investigación. 4a ed. México, D.F: MC GRAW HILL Interamericana; 2006. Disponible en: <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
28. Contreras R. Morales R. Cruz M. Révolo D. Adaptación del inventario de estrés SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 [Internet]. 15 de junio de 2020 [citado 4 de junio de 2022];4(2):111-130. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
29. Contreras R, Chanca A, Condori M. Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. SL [Internet]. 3 de enero de 2021 [citado 4 de junio de 2022];5(1):242-60. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/814/1059>
30. Etices- Boletín cuatrimestral de Bioética. Informe Belmont [Internet]. Colombia: Editorial CES; c2018 [citado en abril de 2018]. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5224/No.%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. BARRAZA MACÍAS A, El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana [Internet]. 2019;26(2):270-289. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
32. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor K, Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. Front Psychol. 2022;13:886344. Disponible en: 10.3389/fpsyg.2022.886344

33. Alesi M, Giordano G, Gentile A, Caci B. The Switch to Online Learning during the COVID-19 Pandemic: The Interplay between Personality and Mental Health on University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(7):5255. Disponible en: [10.3390/ijerph20075255](https://doi.org/10.3390/ijerph20075255)
34. Alkhaldeh A, Al Omari O, Al Aldawi S, Al Hashmi I, Ann Ballad C, Ibrahim A, et al. Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *Sci World J*. 2023;2023:2026971. Disponible en: [10.1155/2023/2026971](https://doi.org/10.1155/2023/2026971)
35. Rahiman H, Panakaje N, Kulal A, Harinakshi, Parvin S. Perceived academic stress during a pandemic: Mediating role of coping strategies. *Heliyon*. 2023;9(6):e16594. Disponible en: [10.1016/j.heliyon.2023.e16594](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16594)
36. Luque O, Achahui V, Bolivar N, Gallegos J. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ [Internet]*. 2021 [citado 4 de mayo de 2022];4. Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/36>
37. Cheung K, Tam K, Tsang H, Zhang L, Lit S. Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *J Affect Disord*. 2020;274:305-14. Disponible en: [10.1016/j.jad.2020.05.041](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041)
38. Morales-Dechoudens G, Jiménez-Torres A, Muñoz-Colón A. Experiencias de Estudiantes de Nuevo Ingreso: Estresores y el Proceso de Adaptación. *Rev Griot*. 2019;12(1):47-70. Disponible en: <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/16836>
39. Löfgren U, Wälivaara BM, Strömbäck U, Lindberg B. The nursing process: A supportive model for nursing students' learning during clinical education - A qualitative study. *Nurse Educ Pract*. 2023;72:103747. Disponible en: [10.1016/j.nepr.2023.103747](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103747)
40. Vabo G, Slettebø Å, Fossum M. Nursing students' professional identity development: An integrative review. *Nord J Nurs Res*. 2022;42(2):62-75. Disponible en: [10.1177/20571585211029857](https://doi.org/10.1177/20571585211029857)

41. Mohamadi M, Aghamirzaee T, Aqatabar Roudbari J, Mohseni Afshar Z, Taghvaei Yazdi M, Kheirkhah F. Perceived challenges and barriers for medical students in the COVID-19 crisis. *J Educ Health Promot.* 2023;12:263. Disponible en: [10.4103/jehp.jehp_1095_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1095_22)
42. Jhajj S, Kaur P, Jhajj P, Ramadan A, Jain P, Upadhyay S, et al. Impact of Covid-19 on Medical Students around the Globe. *J Community Hosp Intern Med Perspect.* 2022;12(4):1-6. Disponible en: [10.55729/2000-9666.1082](https://doi.org/10.55729/2000-9666.1082)
43. Abouammoh N, Irfan F, AlFaris E. Stress coping strategies among medical students and trainees in Saudi Arabia: a qualitative study. *BMC Med Educ.* 2020;20(1):124. Disponible en: [10.1186/s12909-020-02039-y](https://doi.org/10.1186/s12909-020-02039-y)
44. Fteiha M, Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychol Open.* 1 de julio de 2020;7(2). Disponible en: [10.1177/2055102920970416](https://doi.org/10.1177/2055102920970416)

ANEXOS

Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO

PRESENTACIÓN: Estimado(a) estudiante, lo saludo cordialmente, el presente cuestionario tiene como objetivo general determinar el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería durante el segundo y octavo ciclo de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022. La encuesta será de manera confidencial le agradezco anticipadamente su gentil colaboración.

DATOS GENERALES

Edad: 17 a 20 años
 21 a 25 años
 26 a 30 años
 31 a 40 años

Género: Masculino Femenino

Ocupación: Solo estudia Trabaja y estudia

Estado civil: Soltero(a) Casado(a)

¿Tiene hijos?: Sí no

Ciclo: Al inicio (I ciclo) Al final (IX ciclo)

Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de estrés?

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

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:

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

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

¿Con que frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1.La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2.La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tenga que realizar todos los días.						
3.La personalidad y el carácter de mi profesores/as que me imparten clase.						
4.La forma de evaluación de los (as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajo 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, practicas 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.						

Dimensiones 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, tomando en consideración la siguiente escala de valores ¿con que frecuencia se le presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del aparatado anterior.

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1.Trastornos del sueño (insomnio y pesadillas).						
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 (decaída).						
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.						

Dimensión de 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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestra 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 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 otras (verbalización de la situación que me 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.						
12.Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
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.						

Evidencias de ejecución

259 respuestas

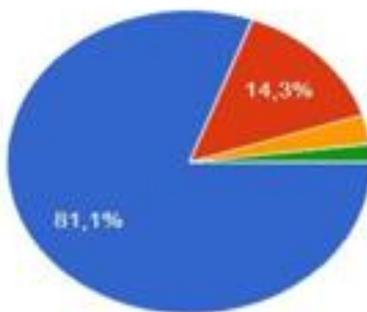
Vincular con Hojas de cálculo

Se aceptan respuestas

Copiar

Edad

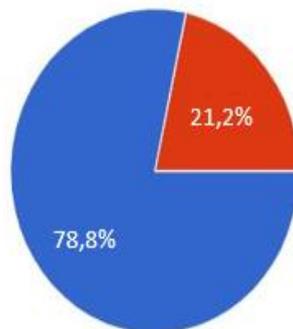
259 respuestas



- 17 a 20 años
- 21 a 25 años
- 26 a 30 años
- 31 a 40 años

Género

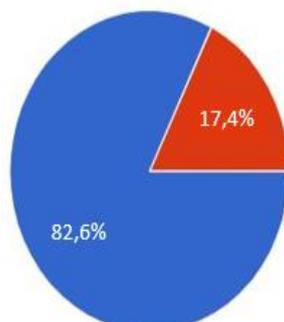
259 respuestas



- Femenino
- Masculino

Ocupación

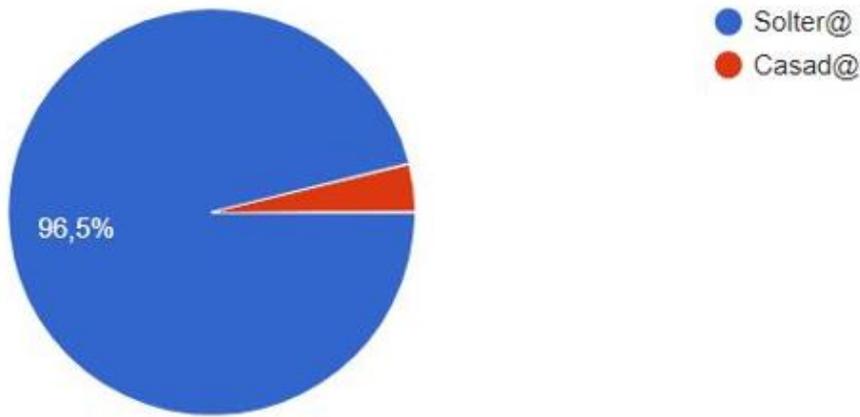
259 respuestas



- Solo estudia
- Trabaja y estudia

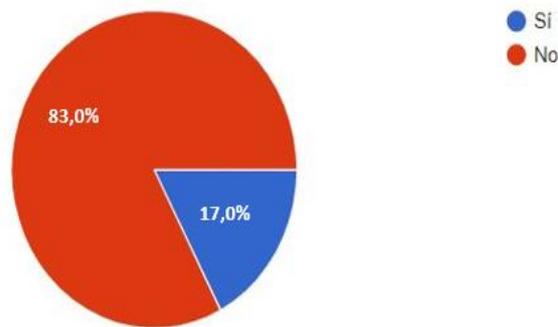
Estado civil

259 respuestas



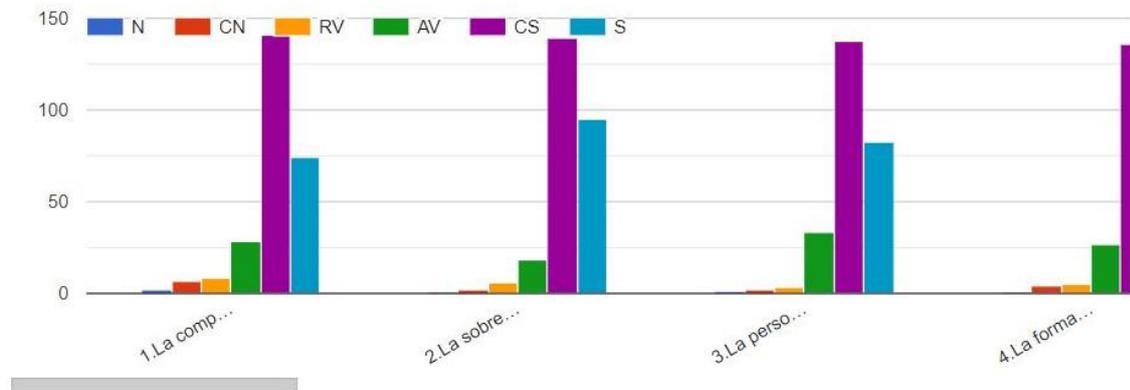
Tiene hijos

259 respuestas



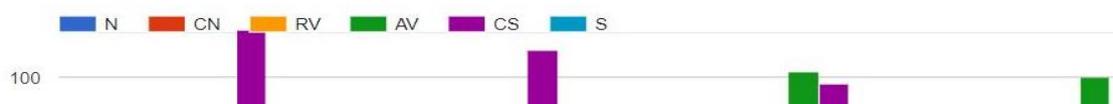
Estresores

[Copiar](#)



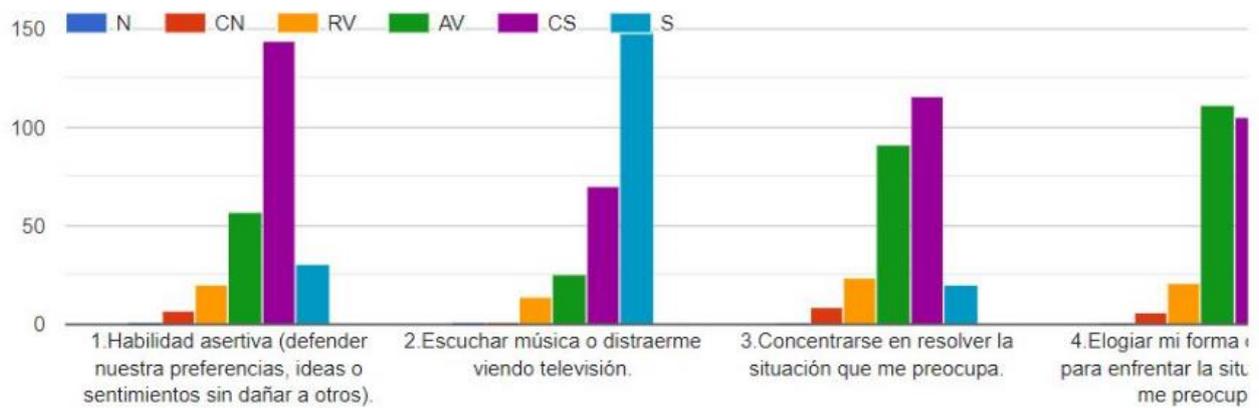
Síntomas

[Copiar](#)



Estrategias de Afrontamiento

 Copiar



La presente investigación es conducida por Sarmiento Zapata María José, estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán. El objetivo de la investigación es: Determinar el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería al inicio y al final de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022. El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder el cuestionario que mide el estrés académico. Esto tomará aproximadamente entre 10 a 15 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de investigación. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradecemos su participación.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo..... acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sarmiento Zapata María José. He sido informado(a) que el objetivo de este estudio es Determinar el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería al inicio y al final de la formación universitaria apoyada en la virtualidad USS-2022. Me han indicado también que tendré que responder al cuestionario que mide el estrés académico, lo cual tomara aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a la responsable de esta investigación al teléfono 934845943. Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo contactar a Sarmiento Zapata María José al teléfono anteriormente mencionado.

DNI del participante

Firma del participante

Autorización para la recolección de datos



ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS

Mg Cindy Vargas Cabrera, director de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Señor de Sipán; mediante el presente se informa:
Apellidos y Nombres del Estudiante:

Variables, Operacionalización

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo variable	Escala de medición	
Estrés académico	Es la activación emocional, cognitiva, fisiológica y conductual en presencia de estímulos y eventos relacionados con el ámbito académico, en el cual los estudiantes evaluarán y calificarán como demandas o retos a las cuales puede responder de manera eficaz o no	El estrés académico es la suma de los resultados de las 3 dimensiones, estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento	Datos generales	-Edad	Del 1 al 6	Cuestionario ad hoc	-17 a 20 años	Numérica	Ordinal	
				-Género			-21 a 25 años			-26 a 30 años
				-Estado civil			-Femenino	Categoría	Nominal	
				-Hijos			-Masculino			
				-Ciclo de estudio			-Solter@	Categoría	Nominal	
							-Casad@			
							-Sí	Categoría	Nominal	
							-No			
							- I ciclo	Categoría	Nominal	
							-IX ciclo			
			Estresores académicos	- Competencia con compañeros de clase.	Del 1 al 15	Adaptación del Inventario de Estrés Académico o SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19	Nunca (0)	Categoría	Nominal	
			- Sobrecarga de trabajos.	- Personalidad del docente.						Casi nunca (1)
			- Manera de evaluar del docente.				Raras veces (2)			
			- Exigencia académica.				Algunas veces (3)			
			- Tipos de trabajo. Docentes teóricos.				Casi siempre (4)			
							Siempre (5)			

- Intervención en clase.
- Tiempo limitado para presentar tareas.
- Desarrollo de exámenes.
- Exposición de temas.
- Poco entendimiento del tema.
- Docente mal preparado.
- Clases monótonas.
- No entender los temas abordados en clase

Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos del sueño - Cansancio - Cefalea - Problemas digestivos - Rascarse morderse las uñas - Somnolencia - Inquietud - Tristeza - Ansiedad - Dificultad para concentrarse - Sentimiento de agresividad - Conflictos o tendencia a polemizar 	Del 16 al 30	<p>Nunca (0)</p> <p>Casi nunca (1)</p> <p>Raras veces (2)</p> <p>Algunas veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	Categoría Nominal
----------	--	--------------	---	-------------------

- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar las labores académicas
- Reducción o aumento de consumo de alimentos

Estrategias de atontamiento	- Habilidad asertiva.		Nunca (0)	
	- Ver televisión o escuchar música		Casi nunca (1)	
	- Concentrarse en resolver la situación.		Raras veces (2)	
	- Elogiar la forma de actuar.	Del 31 al 40		Categoría Nominal
	- Religiosidad.		Algunas veces (3)	
	- Búsqueda de información sobre la situación.		Casi siempre (4)	
	- Solicita apoyo a familia y amigos		Siempre (5)	
	- Contar lo que les pasa a otros.			
	- Establece soluciones concretas para resolver la situación.			
	- Evalúa lo negativo y positivo ante la situación.			
	- Mantiene el control de las emociones.			
	- Recordar situaciones similares ocurridas.			
	- Realización de ejercicio.			
	- Elaboración de un plan para enfrentar lo que le estresa.			
	- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.			
	- Explorar en internet.			
	- Jugar videojuegos.			