



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

TESIS

**Nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería
durante la enseñanza virtual en Universidad
Señor de Sipán, 2022**

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

Autora

Bach. Mesones Zuñiga Norma Pilar
<http://orcid.org/0000-0002-2550-0349>

Asesora:

Mg. Palomino Malca Jimena
<http://orcid.org/0000-0002-2226-0546>

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

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy egresada del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autora del trabajo titulado:

Nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza virtual en Universidad Señor de Sipán, 2022

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

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Mesones Zuñiga Norma Pilar	DNI: 43479230	
-----------------------------------	----------------------	---

Pimentel, 18 de noviembre del 2024

REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN






17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

**NIVEL DE ESTRÉS DE ESTUDIANTES Y DOCENTES DE ENFERMERÍA
DURANTE LA ENSEÑANZA VIRTUAL EN UNIVERSIDAD SEÑOR DE
SIPÁN, 2022**

Aprobación del jurado

MG. VARGAS CABRERA CINDY ELIZABETH

Presidente del Jurado de Tesis

MG. TORRES SAAVEDRA DALY MARGOTT

Secretario del Jurado de Tesis

MG. PALOMINO MALCA JIMENA

Vocal del Jurado de Tesis

Resumen

La presente investigación titulada Nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza virtual en Universidad Señor de Sipán, 2022, tuvo como **Objetivo:** Determinar el Nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza en virtual de la Universidad Señor de Sipán, 2022, **Metodología:** Cuantitativa, diseño no experimental y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 150 estudiantes del octavo ciclo y por 71 docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, se empleó como herramientas de medición los cuestionarios de Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Barraza Macías Arturo y la encuesta de Maslach Burnout Inventor, elaborada por Maslach y Jackson. El análisis fue realizado por medio de software virtual especializado como es el IBM SPSS versión 24 reforzado por el programa Excel para la representación de sus respectivas tablas, así mismo en esta investigación se logró valorar las siguientes características, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, cansancio emocional, despersonalización, realización personal. **Resultado:** Se muestra que el 58% de estudiantes tienen un nivel medio de estrés académico, el 34% bajo y solo el 8% alto, asimismo, se refleja que el 59% de los docentes tienen nivel medio con respecto al estrés laboral, el 38% alto y el 3% bajo. Por ende, se analiza que existe una mayor precisión de estrés académico y estrés laboral de nivel medio. **Conclusión:** que existe una mayor precisión de estrés académico y estrés laboral de nivel medio en la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán.

Palabras claves: Estrés, académico, laboral.

Abstract

The present research entitled Stress level of nursing students and teachers during virtual teaching at the Señor de Sipán University, 2022, had the objective: Determine the Stress Level of nursing students and teachers during virtual teaching at the Señor de Sipán University. Sipán, 2022, Methodology: Quantitative, non-experimental and cross-sectional design, the sample was made up of 150 eighth cycle students and 86 teachers from the professional nursing school of the Señor de Sipán University, the SISCO Academic Stress Inventory questionnaires developed by Barraza Macías Arturo and the Maslach Burnout Inventor survey, developed by Maslach and Jackson. The analysis was carried out using specialized virtual software such as IBM SPSS version 24 reinforced by the Excel program for the representation of their respective tables. Likewise, in this research it was possible to assess the following characteristics, stressors, symptoms, coping strategies, emotional exhaustion, depersonalization, personal fulfillment. Result: It shows that 58% of students have a medium level of academic stress, 34% low and only 8% high, likewise, it is reflected that 59% of teachers have a medium level with respect to work stress, 38% high and 3% low. Therefore, it is analyzed that there is a greater precision of academic stress and medium-level work stress. Conclusion: that there is a greater precision of academic stress and medium-level work stress in the professional nursing school of the Señor de Sipán University.

Keywords: Stress, academic, work.

I. INTRODUCCIÓN

En términos generales la educación es un paso al progreso, mediante ella adquirimos nuevas habilidades, puesto que es fundamental para el desarrollo del individuo y progreso de una sociedad (1), actualmente el estilo de aprendizaje migró de presencial a virtual, con una comunicación impersonal entre otras características que se pueden causar estrés en sus involucrados (2).

El estrés académico (EA) siempre está presente en universitarios, en particular las carreras de ciencias de la salud las que manifiestan elevados niveles de estrés (3), es un desarrollo natural de exposición de las emociones generando una carga negativa de efectos nocivos como malestares físicos y mentales, mediante factores externos o internos (4). Un estudio realizado a universitarios estadounidenses de pregrado el 34.2% indicó que el principal impedimento para lograr un correcto aprendizaje fue el estrés y que un 45% de los encuestados presentarse un nivel de estrés elevado generando vulnerabilidad a poder sufrir ansiedad depresión autolesiones y tendencias suicidas (5).

En Argentina en el año 2021, los docentes universitarios manifestaron que su formación tecnológica era insuficiente para ejecutar cursos con conocimientos presenciales a una nueva forma virtual esto sumó al incremento de estrés (6). De hecho, en México, se demostró que las universitarias son más frecuentes a sufrir niveles elevados de estrés, debido a las deficientes estrategias de enseñanza en modalidad virtual y a la falta de recursos tecnológicos (7).

Silva F, López J, Meza M (8), en México en el año 2020, investigaron para determinar el estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian que, entre las carreras de enfermería, petroquímica, nanotecnología y genómica, enfermería presenta un alto nivel de estrés en 88.1% en un muestreo de 255 estudiantes de esa misma muestra se obtuvo como resultado qué sexo femenino tiene nivel de estrés profundo 72.4%.

Trunche S, et al (9), en Chile en el año 2020, investigaron para determinar los niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento

académico en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian que, en una población de 206 estudiantes de las carreras de nutrición, kinesiología, enfermería y fonoaudiología, demostraron que en enfermería un nivel normal 48.3% un nivel de riesgo de 18.3% un nivel moderado de 20.0% y un nivel severo de 8.3%.

Acosta M, et al (10), en Colombia en el año 2019, se investigaron para conocer el estrés laboral, burnout, salud mental y su relación con violencia psicológica en docentes universitarios. Los resultados evidencian que en un estudio con docentes del área de ciencias de la salud previo a las clases virtuales dieron como conclusión en relación al estrés, fue de bajo nivel 91.2 %, y prevalencia total 8.8 %, en enfermería fue 17.4 % y para medicina fue 4.4 %.

En Lima el EA tuvo un aumento debido a la brevedad con que se dio el inicio de esta modalidad virtual y el limitado el tiempo para un correcto proceso de adaptación, obliga a cambios de estrategias de aprendizaje, lo que conlleva a una sobrecarga universitaria y bajo nivel académico (11).

En Huánuco el EA puede tener una asociación a diferentes estresores que no solamente podrían ser académicos, sino también económicos y hasta sociales, así mismo la complicación en aspectos emocionales y afectivo está relacionada con nivel más elevado de estrés en universitarios jóvenes (12).

Chesterton H (13), en Apurímac en el año 2021, investigo para determinar la calidad de educación virtual y estrés académico en estudiantes de Ingeniería de Sistemas de una Universidad de Apurímac. Los resultados evidencian que, en un análisis con 81 estudiantes de enfermería sobre estrés académico universitario y el nivel de calidad de las clases virtuales universitarias, este análisis se realizó con alumnos presentaron un nivel de estrés bajo de 0% medio de 11.1% y alto de 88.9% además se analizó los niveles de calidad de la enseñanza online siendo está baja en un 77.8% media en un 22.2% y alta en un 0%.

De La Cruz M (14), en Trujillo en el año 2021, investigó para determinar la satisfacción a las clases en entornos virtuales y estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo. Los resultados evidencian que, la satisfacción de la

modalidad virtual muy bajo 28.9%, bajó 71.4%, alto 17.1%, muy alto 8.3% y el nivel de estrés académico leve 14.3% moderado 74.3% severo 11.4% teniendo una dimensión de estresores leve de 14.29% moderado de 60% severo de 25.71%.

Arredondo K, Ocoruro E (15), en Arequipa en el año 2020, investigó para identificar la capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de la facultad de enfermería de la UNSA. Los resultados evidencian que, sobre la capacidad para afrontar el EA en ámbitos virtuales con 154 alumnos de enfermería con un resultado de un estrés académico bajo de 9.1%, medio 54.5% alto 36.4%.

En Chiclayo se evaluó a estudiantes de educación superior sobre las técnicas de estudios que emplearon en una educación virtual, sin embargo, a pesar de que la mayoría de los estudiantes utilizaron hábitos estudiantiles para sobrellevar la virtualidad, el hecho de estudiar de manera virtual sin una preparación previa generó altos índices de estrés académico (16).

Benites C (17), en Chiclayo en el año 2022, indagó para determinar la frecuencia estrés académico en estudiantes de la escuela de medicina de la USAT. Los resultados evidencian que, el 54% presenta un nivel alto, 27.3% un nivel medio, el 14.4 un nivel bajo y un 4.3 no presenta EA.

Jiménez L, Perla S. (18), en Chiclayo en el año 2022, investigaron para establecer la relación entre inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Inicial de una universidad privada. Los resultados evidencian que, lo que implica que el mayor porcentaje de los universitarios en un 30% algunas veces se sintieron sometidos a estresores académicos, el 26.6% rara vez, el 25% nunca, 1.7% casi siempre y el 1.7% siempre.

Ortega K, Parraguez P (19). En Chiclayo en el año 2020, investigó para determinar las propiedades psicométricas del estrés académico virtual en estudiantes universitarios de la región Lambayeque. Los resultados evidencian

que, el E.A virtual en universitarios de la región Lambayeque se obtiene los siguientes resultados en nivel de estrés académico virtual alto 11%, medio 79%, bajo 9%, el EA virtual en mujeres es alto 14%, medio 80% bajo 6% y en los hombres es alto 6%, medio 78% bajo 16%.

La autora realizó esta investigación por que según estudios previos demuestran que el estrés en estudiantes y docentes de ciencias de la salud es una realidad presente y persistente a lo largo de toda la vida universitaria, ya que una carrera de alta exigencia para su correcta formación, que afectan tanto aspectos físicos como mentales, generando repercusiones en el rendimiento académico, además de tomar en cuenta un aspecto particular qué es la modalidad virtual en la cual se desarrolló el proceso educativo.

Al determinar el nivel de estrés en docentes y alumnos mediante distintos resultados favorecerá a dar a conocer y detectar posibles factores que influyen en este estado, estos resultados serán beneficiosos para una población que este directamente afectada, mediante un conocimiento real, permitiendo tomar decisiones de manera más informada en favor de la búsqueda de un mejor control frente a un estado de tensión, disminución de estresores y diseño de estrategias de afrontamiento, las conclusiones obtenidas podrán servir como una referencia para alumnos, docentes y población en general ayudando en este tipo de temas a futuras generaciones frente a nuevos desafíos de investigación.

Por lo cual emergió la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza virtual en Universidad Señor de Sipán, 2022? Teniendo como objetivo general determinar el nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza en virtual de la Universidad Señor de Sipán, 2022.

Se estableció los siguientes objetivos específicos: identificar los niveles de estresores, síntomas, estrategias, cansancio emocional, despersonalización, realización personal. Asimismo, como posibles hipótesis donde el nivel de estrés en estudiantes y docentes de enfermería durante la modalidad virtual es alto o bajo.

Betty Neuman plantea el modelo de sistemas, toma en consideración la relación que tiene cada individuo con el estrés, así mismo las reacciones que se producen y los factores de adaptación, además contempla, identifica y evalúa distintos estresores mediante un pensamiento crítico, ordenando la información recibida como base del conocimiento entre el vínculo existente entre la persona y su entorno en relación un ambiente con estímulos estresantes, y como adaptarse a ellos buscando el bienestar óptimo entre lo físico y lo mental previniendo el estrés, considera a la persona multidimensional y que requiere un equilibrio ante medios internos y externos que influyen en él (20).

El estrés es una condición no saludable que casi todo ser humano ha experimentado alguna vez, regularmente es la presión o fuerza aplicada manera subconsciente como medida de afrontamiento frente situaciones incómodas al intentar adaptar situaciones de presión en un ambiente demandante que excede sus recursos perjudicando el bienestar de la persona (21).

Es un proceso de adaptación, un desarrollo natural frecuente en relación al entorno íntimamente relacionado con la exposición de las emociones dado que mientras más grandes los cambios más altos pueden llegar a ser los niveles de estrés con frecuencia esto genera una carga negativa en las emociones muchas veces por la predisposición ante una actitud negativa o frustración aumenta la activación fisiológica mediante la alteración de vías neurales y humorales, también, la alerta cognitiva que pueden generar efectos nocivos en nuestra salud (4).

Cuando una persona está sometida al constante estrés aumenta su actividad lo que conlleva a manifestar más niveles de irritabilidad, depresión, ansiedad, tristeza, ira, tensión muscular, baja autoestima, insomnio, entre otros a medida que este proceso siga su curso podría presentarse cansancio emocional hasta una depresión, dolores, mareos, psoriasis, caída de cabello, presentando daños físicos se tiene que tener en cuenta los factores que generan estrés pueden ser externos o internos (6).

Considerada como una de las enfermedades más modernas del mundo , actúa por medio de la secreción de las glándulas suprarrenales que segregan una sustancia conocida como la hormona del estrés o cortisol (22), cuando el cerebro está en una situación alterada estimula la segregación de cortisol el corazón late más rápido se sobre estimula y produce taquicardia generando a largo plazo problemas cardíacos, así mismo la sobrecarga de cortisol afecta el cerebro haciendo que sus venas se dilaten levemente que conlleva a que se congestione el cerebro otro órgano que se ve seriamente afectado es el estómago incitando una segregación de ácidos mayor a lo normal (23).

Tenemos que tomar en cuenta que el estrés tiene fases en la primera que es la de alarma se da la respuesta orgánica ante factores o estímulos estresantes se libera el cortisol mediante la estimulación del sistema nervioso, en la fase de adaptación se emplea recursos de energía generando una a climatización del estrés lo que conlleva los signos de alarma desaparezca y por último la fase del agotamiento que por la impotencia del organismo o un desgaste de energía genera el aumento de cortisol pudiendo provocar serios daños en la salud (24).

El estrés siempre se muestra como una característica en estudiantes sin considerar nivel o edad, en la educación de pregrado y postgrado recae gran parte de la construcción para el desarrollo profesional, siendo las carreras de ciencias de la salud las que gran inducción generan en los niveles de estrés (3).

Al imponer un distanciamiento social se obliga a los estudiantes universitarios a quedarse sus hogares y recibir clases virtuales tratando de equilibrar el ámbito digital con la obtención de una educación de calidad, convirtiéndose en la imposición de una nuevo estilo ante uno ya tradicional lo que produce un estrés psicológico en relación a la brecha digital de los estudiantes universitarios de pregrado, que pueden llegar a generar no solamente dificultades en el desarrollo de las clases virtuales, sino también afecta en la salud mental desencadenando en problemas de salud física (25).

Los estresores en la modalidad en línea son categorizados como altos produciendo el aumento de estrés en comparación una educación presencial,

esto puede estar sujeto a los problemas de conexión sumado a limitaciones de recursos tecnológicos por factores económicos, que son indispensables para la interacción fluida de la educación virtual, además es importante señalar que los alumnos señalan que algunos maestros no tienen la metodología adecuada para desempeñarse en esta modalidad (26).

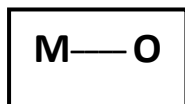
La falta de familiaridad en relación a las habilidades tecnológicas ha generado que se manifieste señales de estrés y fatiga, no solo en estudiantes sino también en maestro que carecen de seguridad para poder desarrollar correctamente estas actividades, convirtiéndose en un impedimento en la finalidad de obtener una educación de calidad (27).

II. MATERIAL Y MÉTODO

La investigación se elaboró de tipo básica, ya que la información brindada podrá servir de base a posteriores investigaciones tecnológicas o aplicadas, siendo descriptiva porque mediante una correcta recolección de datos nos permitieron medir la población, teniendo base en valores numéricos que favorecen el alcance de correctos resultados (27).

Se realizó como no experimental ya que no requirió modificaciones en su variable, se hizo de forma descriptiva comparativa porque brindó un acceso para describir las propiedades de la población en relación a la variante; de corte transversal por que recogió los datos de un momento y tiempo determinado, fue cuantitativo ya que de forma sistemática y lógica se empleó la recolección de datos con el propósito de que la hipótesis se pruebe (28).

El gráfico es el siguiente:



Donde:

M = Muestra (Nivel de estrés)

O = Observación de la variable (Estudiantes y docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán)

Observación de la variable: nivel de estrés

Definición operacional: se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Barraza Macías Arturo (29).

Definición operacional: se aplicó la encuesta de Maslach Burnout Inventory, elaborada por Maslach y Jackson (30).

Es el grupo de elementos finitos o infinitos que tienen características semejantes de donde se obtuvieron las muestras necesarias para la realización de la investigación que fue recogida de los estudiantes y docentes universitarios de la Universidad Señor de Sipán.

La población estuvo comprendida de un total de componentes que tienen características en común, la muestra poblacional para este estudio estuvo conformada por 150 estudiantes del octavo ciclo y por 86 docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán.

Las técnicas son las que tomaron al individuo como una unidad de estudio, siendo una manera particular de conseguir datos, siendo en este caso dos encuestas que fueron de fuente primaria, las herramientas que se emplearon fueron dos cuestionarios donde se pretende evaluar los niveles de estrés tanto en docentes y alumnos universitarios.

El cuestionario Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Barraza Macías Arturo, adaptado al entorno virtual por los investigadores peruanos, Alinia Ruben, LLancari Rosario, De la Cruz Mauro y Ortega Daniela, en el año 2020, posee 3 dimensiones con 47 ítems cada dimensión consta de 15 y 17 interrogantes respectivamente, utilizándose la escala de tipo Likert: Nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). (31)

Para el análisis estadístico de la presente investigación en la variante de estrés académico en el nivel bajo se considera las puntuaciones de Likert de 0 y 1, del mismo modo, en el nivel medio estará comprendido por las puntuaciones 2 y 3, de igual manera, las puntuaciones 4 y 5 serán tomadas en cuenta para en el nivel alto.

Se empleó un tiempo de aproximadamente 10 minutos para contestar la encuesta, su validez se basó en el respaldo ante la consulta de personas idóneas de 20 profesionales en los campos de psicología, investigación, educación y estadística, teniendo en cuenta indicadores de una manera, clara, objetiva, actual, organizada, suficiente, pertinente, concisa, coherente, metodológica y aplicada, con una validez genérica de 0.8 ($p < 0.01$) y una específica que sobre pasan a 0.75 ($p < 0.01$), la confiabilidad excelente del instrumento es de (0.9248) (31).

El cuestionario de Estrés Laboral se adaptó al entorno virtual tuvo como base el cuestionario de Maslach elaborado en el año de 1986, siendo un instrumento constantemente usado a nivel mundial, su adaptación y su validez fue otorgada por el

juicio de expertos conformados por el Dr. Pastor Tello Víctor, Dr. Ochoa Tataje Fredy, Dr. Mancilla Gaspar José, Mg. Mayo rca Martínez Yanina y Mg. Medrano Sánchez Esperanza en el año 202 (29).

En este instrumento hay suficiencia y es aplicable, posee 3 dimensiones con 22 ítems, utilizándose la escala tipo Likert: nunca (0), pocas veces en el año (1), una vez al mes (2), pocas veces al mes o menos (3), una vez a la semana (4), Pocas veces a la semana (5) y todos los días (6), por otro lado, el tiempo estimado para ser contestado es de aproximadamente 10 minutos, se aplicó en 60 estudiantes y presento una validez de .0739 que es aceptable en la escala de α de Cronbach (29).

Para realizar el análisis de resultados de la investigación presentada se trabajaron los niveles de la siguientes manera: para el nivel bajo se considera las puntuaciones de Likert de 0,1 y 2 del mismo modo, en el nivel medio se comprenderán las puntuaciones 3 y 4, de igual manera, las puntuaciones 5 y 6 serán tomadas en cuenta para en el nivel alto.

El proyecto solicito su aprobación al Comité de Investigación de la dirección de Escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, teniendo como resultado su aprobación mediante el decreto N°0319-2022/FCS-USS esta autorización lo respaldado por medio de un documento difundido por la misma escuela, se permitió la ejecución de los instrumentos correspondientes para la continuidad de la investigación.

Se recolectaron los datos mediante la aplicación de un cuestionario administrado por Google Form los resultados fueron analizados por el software IBM SPSS versión 22 para Windows y graficados en tablas por el programa de Excel versión 2019 (32).

2.6. Criterios éticos

La autora consideró como base bioética al informe de Belmont este documento tiene como consigna el respeto a los derechos de la persona, siendo una herramienta que marca la conducta y desempeño ético moral en los profesionales de la salud (33).

Para los criterios éticos, el proyecto de investigación considero fundamental tomar en cuenta el reporte del Belmont, que es un documento en el cual se plasma y

explica los criterios éticos que permitió a la autora actuar bajo un criterio ético y moral. En esta investigación se tomó en cuenta los principios de beneficencia, justicia y respeto (33).

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Resultados:

Análisis descriptivo de estrés académico y estrés laboral.

Tabla 1. Nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza en virtual de la Universidad Señor de Sipán, 2022.

<i>Estudiantes</i>	n=109		<i>Docentes</i>	n=71	
	n	%		n	%
Bajo	37	34	Bajo	2	3
Medio	63	58	Medio	42	59
Alto	9	8	Alto	27	38
TOTAL	109	100 %		71	100%

En la tabla 1, al evaluar la muestra de los 109 estudiantes y a los 71 docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, se muestra que el 58% de estudiantes tienen un nivel medio de estrés académico, el 34% bajo y solo el 8% alto, asimismo, se refleja que el 59% de los docentes tienen nivel medio con respecto al estrés laboral, el 38% alto y el 3% bajo. Por ende, se analizó que existe una mayor precisión de estrés académico y estrés laboral de nivel medio.

Tabla 2. Nivel de estrés académico según dimensión de estresores de los estudiantes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

Estudiantes	n=109	
	n	%
Bajo	4	4
Medio	67	61

Alto	38	35
Total	109	100%

En la tabla 2, se observa que el 61% de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel medio de estresores, el 35% un nivel alto y el 4% un nivel bajo, asimismo, se analizó que más del 50% de estudiantes presentan un nivel medio de estresores.

Tabla 3. Nivel de estrés según dimensión de síntomas de los estudiantes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

Estudiantes	n=109	
	n	%
Bajo	17	16
Medio	62	57
Alto	30	28
Total	109	100%

En la tabla 3, se observa que el 57% de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel medio de síntomas, el 28% un nivel alto y el 16% un nivel bajo, asimismo, se analizó que más del 50% de estudiantes presentan un nivel medio de síntomas.

Tabla 4. Nivel de estrés según dimensión de estrategias de los estudiantes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

Estudiantes	n=109	
	n	%
Bajo	21	19
Medio	72	66
Alto	16	15
Total	109	100%

En la tabla 4, se observa que el 66% de estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel medio de estrategias, el 19% un nivel bajo y el 15% un nivel alto, asimismo, se analizó que más del 50% de estudiantes presentan un nivel medio de estrategias para afrontar situaciones de estrés.

Tabla 5. Nivel de estrés según dimensión de cansancio emocional de los docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

Docentes	n=71	
	n	%
Bajo	12	17
Medio	35	49
Alto	24	34
Total	71	100%

En la tabla 5, se observa que el 49% de docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel medio de cansancio emocional, el 34% un nivel alto y el 17% un nivel bajo, asimismo, se analizó que la mayoría de los docentes presentan un nivel medio de cansancio emocional a consecuencia de la sobrecarga mental y física.

Tabla 6. Nivel de estrés según dimensión de despersonalización de los docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

Docentes	n=71	
	n	%
Bajo	41	58
Medio	25	35
Alto	5	7
Total	71	100%

En la tabla 6, se observa que el 58% de docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel bajo de despersonalización, el 35% un nivel medio y el 7% un nivel alto, asimismo, se analizó que más del 50% de los docentes presentan un nivel bajo de desesperación a consecuencia del estrés.

Tabla 7. Nivel de estrés según dimensión de realización personal de los docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

Docentes	n=109	
	n	%
Bajo	3	4
Medio	30	42
Alto	38	54
Total	71	100%

En la tabla 7, se observa que el 54% de docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel alto en la dimensión de realización personal, el 42% un nivel medio y el 4% un nivel bajo, asimismo, se analizó que más del 50% de los docentes presentan un nivel alto de autorrealización a consecuencia del estrés.

3.2 Discusión de resultados

Sobre el objetivo general el cual se basó en determinar el nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza en virtual de la Universidad Señor de Sipán, según datos se pudo corroborar que la hipótesis plantada es nula, al encontrarse que en la encuesta a estudiantes solo el 8% presento un nivel alto de estrés, sin embargo el 58% presento un nivel de estrés medio, por otro lado en relación a la encuestas realizadas a docentes sobre el nivel de estrés laboral, el nivel alto está representado por el 38% y el nivel medio por el 59%, estos niveles

moderados tienen que ser considerados como una influencia negativa en estudiantes universitarios ya que no solamente afecta aspectos mentales sino físicos también.

Estos resultados se apoyaron en la investigación realizada por Ramos, López & Meza (34), en los cuales en su investigación se halló un gran porcentaje de niveles de estrés moderado en sus participantes, esta condición se da durante todo el tránsito académico, este se puede deber a una organización académica inadecuada y en algunos casos puede estar relacionada con la irresponsabilidad.

En la investigación realizada por Escobar, Soria, López & Peñafiel (35), señalo que la elevada carga de labores académicas, como lo son los productos acreditables, desarrollo de prácticas y evaluaciones, serían las principales causas estresantes de los estudiantes, ya que la inversión de tiempo en estas labores reduce el tiempo de interactuar socialmente.

Por otro lado, Amaya & Vallejo (36), manifiesto que el nivel de estrés en docentes universitarios, se desarrolla porque en su entorno se pueden presentar diferentes factores que predisponen a un estrés laboral, esto debido a la carga elevada de responsabilidades tanto académicas como administrativas.

Así mismo en la investigación que realizo Peñalver & Diaz (37), sobre estrés laboral en docentes universitarios, sus resultados arrojaron que en los docentes que llevan más años dictando clases presentan una mayor relación con el estrés, esto podría estar relacionado con la dinámica estandarizada sobre como manejan la impartición de sus clases presenciales, siendo complicado adaptarse de manera abrupta a la virtualidad en un entorno prácticamente desconocido y muchas veces ajeno a sus recursos.

En la tabla 2 se observó que un 61% de estudiantes presentaron un nivel medio de estresores, así mismo en los alumnos se contempló que la inadecuada preparación de los docentes para impartir las clases por medio de la tecnología virtual y la

monotonía o falta de dinámica con que se desarrollaron las clases virtuales, fueron los ítems de más relevancia en esta dimensión.

Para Peláez, et al (38), los factores estresores son definidos como situaciones o demandas que se generan en un entorno de tensión, siendo procesos complejos en la cual el estudiante tiende a alterar su equilibrio fisiológico, cognitivo y emocional convirtiéndose en una amenaza cuando se empiezan a agotar los recursos que el alumno posee para mantener su bienestar general.

Ramos, et al (39), mencionaron que los estresores son la primera fase de un proceso nocivo, en que el alumno es expuesto a situaciones exigentes que muchas veces son percibidas y consideradas estresores, siendo esta fase el inicio para que se desencadene una serie de sintomatologías físicas, psicológicas, conductuales, que a medida que progresen y se acentúen cada vez más, finalizaría con un desequilibrio sistemático.

Así mismo Ramos, López & Meza (34), manifestaron que la presencia de factores estresores en estudiantes se dan a causa de situaciones de presión durante el desarrollo académico, presentados en periodos prolongados que pueden tener influencia en el rendimiento académico generando un desequilibrio sistemático, señalando que los estímulos estresores más recurrentes son las evaluaciones académicas y la elevada carga de tareas y productos académicos sumado al reducido tiempo que se les brinda para realizar dichas actividades.

En la tabla 3 se observó que un 57% de estudiantes presentan un nivel medio de síntomas, siendo las manifestaciones con más recurrencia la de rascarse, morderse las unas, frotarse, etc. Así mismo la mayoría de participantes manifestaron que en una situación de estrés académico se hacen presente los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

En la investigación realizada por Ramos, López & Meza (34), se demostró que los síntomas generados por el estrés académico afectarían el tránsito académico, ya

que sus participantes presentaron en sus expresiones físicas, dolor de cabeza y migrañas, en sus expresiones psicológicas problemas de concentración y sentimientos de depresión e inquietud, todo fue acompañado de la falta de ganas o de energía para poder realizar las tareas académicas con falta de apetito.

Según Ramos, et al (39), coincidieron con los resultados presentados en esta investigación, ya que la dimensión de síntomas se obtuvo un nivel moderado que eran manifestado por reacciones físicas como cefaleas, alteración del sueño, fatiga crónica, así mismo en el aspecto psicológico se presentaron características de depresión, ansiedad, irritabilidad, por otro lado, en los aspectos del comportamiento se pudo observar aislamiento, desorden alimenticio y predisposición al conflicto recalando que estas reacciones afectan el desempeño y la calidad en la vida académica.

Para Hirsch, et al (40), considero que los síntomas son una respuesta biológica automática e instintiva donde subconscientemente busca luchar o huir de situaciones de tensión, siendo una emoción recurrente el miedo que puede presentarse mediante la taquicardia, diaforesis, movimientos involuntarios, que no solamente llega a hacer una conducta inconsciente, sino que es utilizada como una estrategia individual para poder afrontar alguna situación amenazadora.

En la tabla 4 se observó que el 66% de estudiantes tienen un nivel medio de estrategias, así mismo en los alumnos se contempló que navegar en internet y jugar video juegos fueron las estrategias más utilizadas por los estudiantes.

Frente a una sintomatología causada por el estrés las estrategias de procesamientos pueden ayudar con la restauración del equilibrio alterado, los hallazgos encontrados en esta investigación en relación al nivel modelado de estrategias de afrontamiento son similares con los reportados por el estudio realizado por Ramos, López & Meza, sin embargo, las estrategias más empleadas por los alumnos son la ejecución de un plan de estudio y la habilidad asertiva (31).

Según lo manifestado por Peña et al (41), una estrategia de afrontamiento no es más que un recurso psicológico que la persona emplea para poder afrontar una situación estresante, sin embargo, aunque esta sea empleada una o más veces no significa que se garantice su éxito, no obstante, esta sirve para reducir los conflictos en las personas, mostrándose como un beneficio que contribuye al fortalecimiento de la persona.

Como señala Peláez et al (38), cuando no se cuenta con una adecuada estrategia de afrontamiento se puede generar un incremento del estrés a consecuencia de un estilo de vida no saludable en los alumnos, llegando a tener un gran impacto físicamente como alteración de triglicéridos, glucagón, cortisol y catecolaminas, los cuales darán como consecuencia que la insulina aumente en el organismo, predisponiendo al estudiante a padecer diversas patologías como la hipertensión arterial y la diabetes mellitus tipo 2.

En la tabla 5 se observó que el 49% de docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel medio de cansancio emocional, que demuestra que si bien el nivel alcanzado no es alto los resultados expuestos son significativos ya que hay un desgaste tanto físico como mental a causa de la carga laboral virtual del docente.

Según Amaya & Vallejo (36), una de las características principales de los docentes universitarios a tiempo completo son las jornadas prolongadas de labores académicas extracurriculares lo que genera la agudización del agotamiento físico y mental de los docentes.

Según lo expresa Rodríguez, et al (42), en el cansancio emocional se llegan a manifestar una sintomatología más obvia que en el físico, reflejada en el estado de ánimo afectando los recursos emocionales que el docente, que puede incluir la desmotivación frecuente para cumplir con sus labores académicas con normalidad.

Como manifiesto Pantoja et al (43), la migración a clases remotas de manera virtual para no detener el ciclo académico programada, llevó consigo un proceso de adaptación brusco, básico, veloz y frustrante en ocasiones, lo que demandó un gran desgaste emocional, ya que los docentes no solamente tenían que preocuparse por adaptarse a esta nueva modalidad de enseñanza, si no que tenía que cumplir con los estándares de calidad que la institución les demandaba, siendo esta situación en los primeros ciclos un gran aprendizaje y adaptación en un entorno neófito.

En la tabla 6, se observó que el 58% de docentes encuestados tienen un nivel bajo de despersonalización, en esta dimensión se pueden resaltar las características indiferentes o insensibles que presenta el docente hacia el entorno en el que se desarrolla profesionalmente.

Como lo manifiesto Rodríguez (42), et al, la despersonalización se presenta como un mecanismo de defensa cuando se racionaliza el mantener distancia con alumnos, equipo de trabajo y hasta con la misma persona, presentando en el trabajo actitudes evasivas y un déficit en los compromisos laborales, desarrollando sentimientos que no son positivos, inclusive manifestando conductas cínicas e indiferentes, lo que conlleva que se produzca una deshumanización en la persona que la presenta.

La despersonalización puede ser contemplada como una estrategia formada por una base de sentimientos de impotencia y desesperación personal, evitando desarrollar otro tipo de estrategias que ayuden a confrontar la situación estresante de una mejor manera,⁴⁰ en un estado de estrés la despersonalización puede ser tomada como una táctica que puede hacerle frente a un cansancio emocional (43).

En la tabla y figura 7, se observó que el 54% de docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel alto en la dimensión de realización personal, el 42%, los docentes universitarios presentan niveles altos de la condición de desarrollo psicológico, que logra una persona al reunir los medios necesarios para sentir satisfacción por lo conseguido.

Un docente no llega a sentir una realización personal cuando no ejecuta un trabajo adecuadamente, tiene una autocrítica negativa sobre su desempeño laboral, estas situaciones afectan aspectos cognitivos, así mismo genera debilidades para realizar las labores y las interacciones sociales con el equipo de trabajo, bajos niveles de autoestima, sentimiento de impotencia, fracaso en las actividades laborales y recurrentes sensaciones de culpa (42). Sin embargo, cuando se logra alcanzar la realización se sienten capaces de desempeñar acciones laborales exitosas (43).

Las limitaciones que presentaron la presente investigación, fueron que debido a que ambos cuestionarios fueron trabajados de manera virtual, no se pudo realizar la recolección de datos en un tiempo definido o establecido, se tuvo que estar en constante insistencia a los compañeros promedio de los grupos de WhatsApp y a los profesores por medio de correos enviados desde la escuela de enfermería de la Universidad Señor de Sipán.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

En la Universidad Señor de Sipán, el 58% de estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, el 34% fue bajo y solo el 8% alto, asimismo, se refleja que el 59% de los docentes tienen nivel medio con respecto al estrés laboral, el 38% alto y el 3% bajo, determinando que más de la mitad de los participantes de la investigación presentan niveles considerables de estrés académico y laboral.

Además, se identificó que en la dimensión de estresores un 61% de estudiantes, es decir 6 de cada 10 personas presentan un nivel medio, así mismo en los alumnos se contempló que la inadecuada preparación de los docentes para impartir las clases por medio de la tecnología virtual, puede generar estrés académico.

Por otro lado, en cuanto a la dimensión de síntomas, un 57% de estudiantes es decir 4 de cada 10 personas presentan un nivel medio, siendo las reacciones más frecuentes en los afectados el rascarse, morderse las uñas y frotarse la piel.

Asimismo, en relación a la dimensión de estrategias el 66% de estudiantes es decir 7 de cada 10 personas presentan un nivel medio, asimismo, los universitarios emplean técnicas de relajación como navegar en internet, jugar, video y juegos.

De igual manera, en lo concerniente a la dimensión de cansancio emocional el 49%, es decir 5 de cada 10 docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel medio en esta área, algunos docentes pudieron llegar a tratar a los alumnos como objetos.

Del mismo modo, se identificó que en la dimensión de despersonalización el 58%, es decir 6 de cada 10 docentes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel bajo, considerando que en algunos casos el trabajo virtual puede llegar a ser más agotador que el presencial

Por otro lado, en cuanto a la dimensión de realización personal el 54% de docentes, es decir 6 de cada 10 docentes de la escuela de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán tienen un nivel alto en la dimensión de realización personal, en estas situaciones la mayoría de participantes tratan de sobrellevar los problemas emocionales con mucha calma.

4.2 Recomendaciones

Si bien los niveles de estrés en ambos cuestionarios fueron medios, esto significa que los niveles están al límite, lo que conlleva a que se genere altos niveles de estrés a futuro, por lo que se recomienda que tanto los docentes como los alumnos lleven terapias de sociabilización con ayuda profesional que les permita, evaluar estrategias para un correcto afrontamiento frente al estrés, estos planes pueden basarse en actividades físicas, rítmicas, de relajación, entre otras.

Del mismo modo, se recomienda a las autoridades correspondientes de la Universidad Señor de Sipán que brinden y difundan apoyo psicológico tanto a docentes como alumnos y que esta sea brindada de una forma perenne y constante.

De igual manera, la autora recomienda que los resultados hallados en la presente investigación sean dados a conocer a las autoridades de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán, para futuras investigaciones académicas.

Así mismo, recomiendo a los docentes universitarios diseñar y ejecutar estrategias mediante acciones que busquen mejorar la gestión del tiempo, dormir bien, técnicas de relajación, actividades recreativas, dieta equilibrada, escuchar música relajante, ejercitarse, entre otras tácticas de afrontamientos de estrés.

Por lo tanto, se recomienda que la Universidad Señor de Sipán gestione y desarrolle campañas de promoción sobre el estrés, constantemente, pero sobre todo en la época de exámenes parciales y finales tanto para docentes como al alumnado en general.

REFERENCIAS

1. Quevedo N, García N, Cañizares F. Educación universitaria y sus estructuras pedagógicas, ¿o serán otras? Rev Conrado [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400354&lang=es
2. Basantes A, Cabezas M, Castillas S. Competencias digitales en la formación de tutores virtuales en la Universidad Técnica del Norte, Ibarra-Ecuador. Revista La Serena [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062020000500269&lang=es#B23
3. Marquina R, Pineda A. Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. Dialnet. [Internet].2020 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7304979>
4. Zapata J, Patiño D, Vélez C, Campos S, Martínez P, Pemberthy S, et al. Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *revcolombpsiquiat* .2021;50(3):199–213.
5. Graves B, et al. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one* 16.8: 2021. [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0255634>
6. Casali A, Torres D. Impacto del COVID-19 en docentes universitarios argentinos: cambio de prácticas, dificultades y aumento del estrés. *Rev. Iberoam* [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-99592021000100054#ref
7. Avalos M, Trujillo F. Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana* [en línea]. 2021, 29(3), [fecha de Consulta 17 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133968747009>
8. Lovon M, Cisneros S. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588>
9. Chau, Cecilia, and Patty Vilela. "Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001
10. Talavera X, Calcina S, Pacori C, Castillo J. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios [Internet].2021 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=5440753>

11. Silva F, Lopez J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. [Internet].2020 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
12. Trunce S, Villarroel G, Arntz j, Muñoz S, et al. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. [Internet].2020 [citado el 17 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349765723002>
13. Chesterton H. Calidad de Educación Virtual y Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería de Sistemas de una Universidad de Apurímac el 2021 [Tesis posgrado]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2021 recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/80470/Chesterton_C HJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. De La Cruz M. Satisfacción a las clases en entornos virtuales y estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, 2021. [Tesis posgrado]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2021 recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/72877/De%20La%20Cruz_CMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Arredondo K, Ocoruro E. Capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la universidad nacional de san agustín de arequipa, 2020. [Tesis licenciatura]. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; 2020 recuperado de: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12787/ENartokm_oc beek.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Farro M. Hábitos de estudio y estrés académico virtual en estudiantes en la escuela de la Policía Nacional del Perú, Chiclayo. [Internet].2022 [citado el 07 de junio del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80183>
17. Benites C. Síndrome de intestino irritable y estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque, 2020. [Internet].2022 [citado el 07 de junio del 2022]. Disponible en: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/4644>
18. Jiménez L, Perla S. Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Educación Inicial de una universidad privada, 2023. [Internet].2024 [citado el 07 de junio del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/80183>
19. Ortega K, Parraguez P. Propiedades Psicométricas del Test de Estrés Académico Virtual en Estudiantes Universitarios de la Región Lambayeque, 2020. [Tesis licenciatura]. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo; 2020 recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62293/Orteaga_ZKB -Parraguez OPH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Raile A, Marriner T. Modelos y teorías de enfermería. 7° ed: Barcelona: Elsevier; 2011.
21. Hearn J, Claire S. "Mindfulness practice correlates with reduced exam-induced stress and improved exam performance in preclinical medical students with the

- “acting with awareness”, “non-judging” and “non-reacting” facets of mindfulness particularly associated with improved exam performance. [Internet].2022 [citado el 07 de mayo del 2022]. Disponible en: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-022-00754-3>
22. Chayña N. "Psicofisiología del Estrés." Revista de Investigación Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología. [Internet].2022 [citado el 07 de mayo del 2022]. Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_psicologia/article/view/936
 23. Avijit S, Dutta A, Ridwan S. The mental impact of digital divide due to COVID-19 pandemic induced emergency online learning at undergraduate level: Evidence from undergraduate students from Dhaka City. [Internet].2020 [citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721007242>
 24. Estrada E, et al. "Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia de COVID-19. [Internet].2020 [citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/campo/article/view/10237>
 25. Carmona F, Valdes R. Desenvolvimento docente para educação remota emergencial em 2020: a experiência da faculdade de medicina de ribeirão preto da universidade de são paulo (fmrp-usp). [Internet].2020 [citado el 30 de Abril del 2022]. Disponible en: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/185559>
 26. Hernández R. Metodología de la investigación. 6ta edición. México: McGraw Hill; 2014.
 27. Barraza Macías, Arturo, and Salvador Barraza Nevárez. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. Revista de Investigación Educativa. [Internet].2020 [citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-53082019000100132&script=sci_arttext
 28. Cárdenas Y. Estrés laboral y desempeño docente durante las clases virtuales en educadores de la IE Mariscal Cáceres-Ayacucho, 2021. [Internet].2020 [citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83244>
 29. Alania D et al. Adaptation of the SISCO SV Academic Stress Inventory to the context of the COVID-19 crisis. [Internet].2020 [citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/REVUNCP_3a5c843711a047fb6c7aca6c5ac2561a
 30. Hernández R. Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 1ra edición. México: Mcgraw Hill; 2018.
 31. Díaz, Liliana Díaz. "Apuntes sobre ética médica como baluarte profesional." *Anuario Ciencia en la UNAH*. [Internet]. 2022 [citado el 30 de abril del

- 2022]. Disponible en: <http://perspectivas.unermb.web.ve/index.php/Perspectivas/article/view/355>
32. Reina, Mariana Fernández. Aspectos medulares de la investigación acción como método de la investigación social. *Consensus (Santiago)-Revista interdisciplinaria de investigación*. [Internet]. 2021 [citado el 30 de abril del 2022]. Disponible en: <http://pragmatika.cl/review/index.php/consensus/article/view/87>
33. Silva M, López J, Meza C. "Estrés académico en estudiantes universitarios." *Investigación y Ciencia* [Internet].2020 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
34. Escobar E, et al. "Manejo del estrés académico; revisión crítica." *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo* agosto. [Internet]. 2018 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html?fb_comment_id=1881566745289288_4030013307111277
35. Amaya J, Vallejo A. "BURNOUT SYNDROME IN UNIVERSITY TEACHERS. SÍNDROME DE BURNOUT EN DOCENTES UNIVERSITARIOS." [Internet].2020 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: http://doi.revistamqr.com/V6_2_ART_36.pdf
36. Peñalver J, Díaz S. "Docentes en confinamiento: un estudio preliminar sobre los comportamientos de job crafting para reducir el tecnoestrés." *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport* 41.1: 103-109. [Internet].2023 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/622>
37. Peláez, J, et al. "Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso." *Revista de Ciencias Sociales (Ve)* 27.3: 50-63. [Internet]. 2021 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/280/28068276006/28068276006.pdf>
38. Ramos N, et al. "Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19." *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica* 40.1: 88-93. [Internet].2021 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>
39. Hirsch, C, et al. "Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students." *Texto & Contexto-Enfermagem* 27. [Internet].2018

[citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?lang=en&format=html>

40. Peña E, et al. "Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero." *NURE investigación: Revista Científica de enfermería* 15.92. [Internet].2018 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en: <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/622>
41. Rodríguez E, et al. "Síndrome de Burnout en los cuerpos docentes universitarios. Primer estudio en el Grado de Veterinaria de la ULPGC." *IX Jornadas Iberoamericanas de Innovación Educativa en el ámbito de las TIC y las TAC: InnoEducaTIC 2022, Las Palmas de Gran Canaria, 17 y 18 de noviembre de 2022*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. [Internet].2022 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8992772>
42. Pantoja A, et al. "Conectividad de estudiantes universitarios durante la pandemia generada por el Covid-19." *Praxis* 18.1: 68-86. [Internet].2022 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en:
<https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/praxis/article/view/3785>
43. Rodríguez-Marulanda, Karina Patricia, and Jorge Isaac Lechuga-Cardozo. "Desempeño laboral de los docentes de la Institución Universitaria ITSA." *Revista EAN* 87: 79-101. [Internet].2019 [citado el 17 de julio del 2023]. Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-81602019000200079&script=sci_arttext

ANEXOS

FÓRMULAS EMPLEADAS PARA OBTENER EL TAMAÑO DE LA MUESTRAS:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Muestra (n) = 108.080126

Población (N)= 150

Nivel de confianza (Z_a) = 1.69

Error estimado máximo aceptado (d) = 0.05

Probabilidad de éxito (p) = 0.5

Probabilidad de fracaso (q) = 0.5

Entonces n=

$$\frac{150 \times 1.69^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (150-1) + 1.69^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

n= 108.080126 = 109

La muestra poblacional fue de 109 estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Señor de Sipán

Muestra (n) = 70.41896155

Población (N)= 86

Nivel de confianza (Z_a) = 1.96

Error estimado máximo aceptado (d) = 0.05

Probabilidad de éxito (p) = 0.5

Probabilidad de fracaso (q) = 0.5

Entonces n=

$$\frac{86 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (86-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

n= 70.41896155 = 71

La muestra poblacional fue de 71 docentes de la escuela de enfermería de la Universidad Señor de Sipán

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO: MASLACH BOURNOUT INVENTORY (MBI)

A continuación, encontrarás una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente.

No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia, los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objetivo es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| (0) Nunca | (4) Una vez a la semana |
| (1) Al año pocas veces | (5) Pocas veces a la semana |
| (2) Una vez al mes | (6) Todos los días |
| (3) Pocas veces al mes | |

N°	ITEMS	0	1	2	3	4	5	6
01	Debido al trabajo virtual estoy emocionalmente agotado							
02	Al final de una Jornada laboral me agoto							
03	Me levanto cansado por las mañanas a enfrentar otra jornada laboral							
04	Entiendo con facilidad lo que piensan mis alumnos							
05	Creo que trato algunos alumnos como si fueran objetos							
06	Trabajar con alumnos a distancia a diario es tensionaste para mi							
07	Trato eficazmente los problemas de los alumnos							
08	Estoy estresado por el trabajo a distancia							
09	Mi trabajo influye positivamente en la vida de mis alumnos							
10	Tengo un comportamiento insensible desde que trabajo a distancia							
11	Temo que este trabajo me endurezca emocionalmente							
12	Me encuentro con mucha vitalidad							
13	Me frustra el trabajo a distancia							
14	Estoy trabajando demasiado duro							
15	Realmente no me importa lo que le ocurra algunos de mis alumnos							
16	Trabajar a distancia con los alumnos me estresa mucho							
17	Tengo facilidad para crear una atmosfera relajada con los alumnos							
18	Me encuentro animado después de trabajar con los alumnos							
19	He hecho muchas cosas que merecen la pena en mi trabajo virtual							
20	En el trabajo virtual estoy al límite de mis posibilidades							
21	Trato los problemas emocionales con mucha calma							
22	Parece que los alumnos me culpan de alguno de sus problemas							

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

DATOS GENERALES

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

SI

NO

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

-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

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- | | |
|----------------|-------------------|
| (0) Nunca | (3) Algunas veces |
| (1) Casi nunca | (4) Casi siempre |
| (2) Rara vez | (5) Siempre |

N°	ITEMS	0	1	2	3	4	5
01	La competencia con o entre mis compañeros de clases.						
02	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
03	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases.						
04	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsqueda en internet, etc.						
05	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
06	El tipo de trabajo que me piden los profesores (análisis de lectura, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios, búsquedas en internet, etc.)						
07	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
08	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a las preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones.).						
09	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11	Exposición de un tema ante clase.						
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan los/as						

	profesores/as.						
13	Que mis profesores/as estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/ manejo de la tecnología)						
14	Asistir a clases aburridas o monótonas.						
15	No entender los temas que se abordan en la clase.						
16	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla).						
17	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
18	Dolores de cabeza o migraña.						
19	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.						
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
24	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
25	Dificultades para concentrarse.						
26	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
28	Aislamiento de los demás.						
29	Desgano para realizar las labores académicas.						
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.						
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
35	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
38	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						

43	Hacer ejercicio físico.						
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
46	Navegar en internet.						
47	Jugar videojuegos.						

Operacionalización de variante de estrés.

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Estrés académico	Es un desarrollo natural frente a una exposición de emociones, generando una carga negativa de efectos nocivos como malestares físicos y mentales, mediante factores externos o internos	Se toman en cuenta las siguientes características, cansancio, desesperación, mal humor, dolores musculares, insomnio.	Estresores Síntomas Estrategias	Valora los elementos que estimulan el estrés. Valora las consecuencias producidas por el estrés Valora la planificación de acciones para afrontar situaciones de estrés.	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10, 11,12,13,14, 15 16,17,18,19,20 ,21,22,23, 24,25,26,27,28 ,29,30 31,32,33,34,35 ,36,37,38, 39,40,41,42,43 ,45,46,47	Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Barraza Macías Arturo, adaptado al entorno virtual.	Escala de Likert Niveles: Bajo (1,2) Medio (3,4) Alto (5,6)	Cuantitativa Numérica	Intervalo
Estrés laboral	Es un desarrollo natural frente a una exposición de emociones, generando una carga negativa de efectos nocivos como malestares físicos y mentales, mediante factores externos o internos	Se toman en cuenta las siguientes características cansancio, desesperación, mal humor, dolores musculares, insomnio.	Cansancio emocional Despersonalización Realización personal	Valora el desgaste psicológico a consecuencias de la sobrecarga mental y física Valora la intranquilidad del ánimo ocasionada por el estrés Valora la autorrealización	1,2,3,4,5,6,7, 8,9 10,11,12,13, 14 16,1,7,18,19, 20,21,22	Cuestionario de MASLACH BOURNOUT INVENTORY, adaptado al entorno virtual.	Escala de Likert Niveles: Bajo (0,1,2) Medio (3,4) Alto (5,6)	Cuantitativa Numérica	Intervalo

Figuras de la investigación

Figura 1. Nivel de estrés de estudiantes y docentes de enfermería durante la enseñanza en virtual de la Universidad Señor de Sipán, 2022.

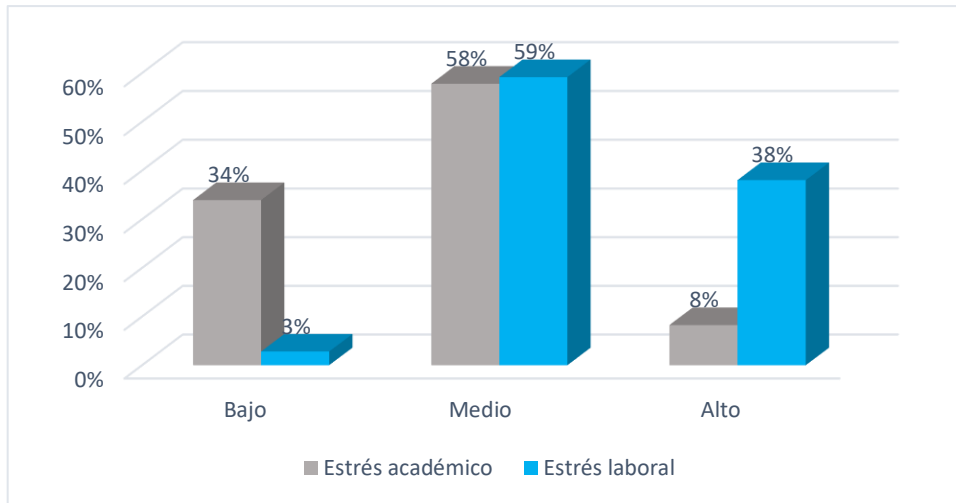


Figura 2. Nivel de estrés académico según dimensión de estresores de los estudiantes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

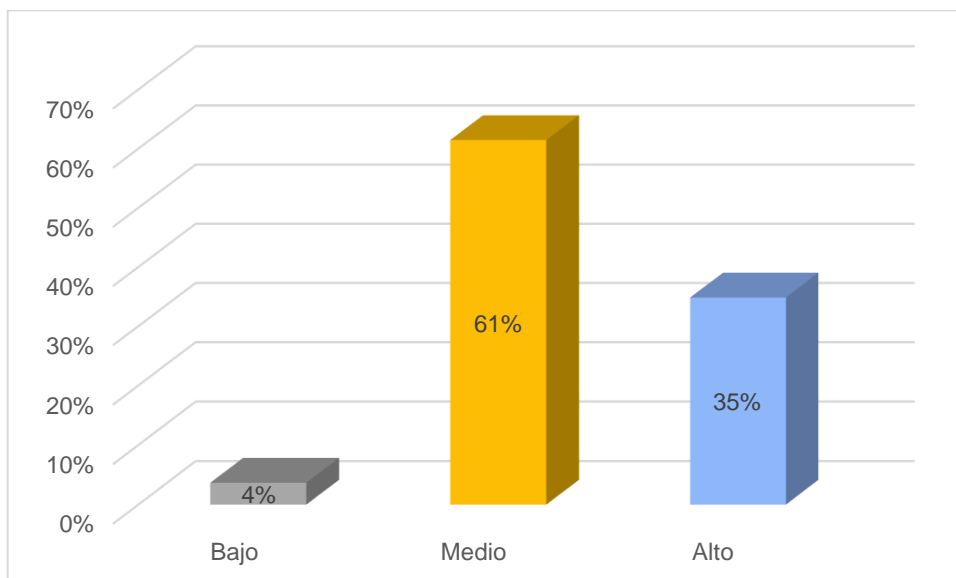


Figura 3. Nivel de estrés según dimensión de síntomas de los estudiantes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

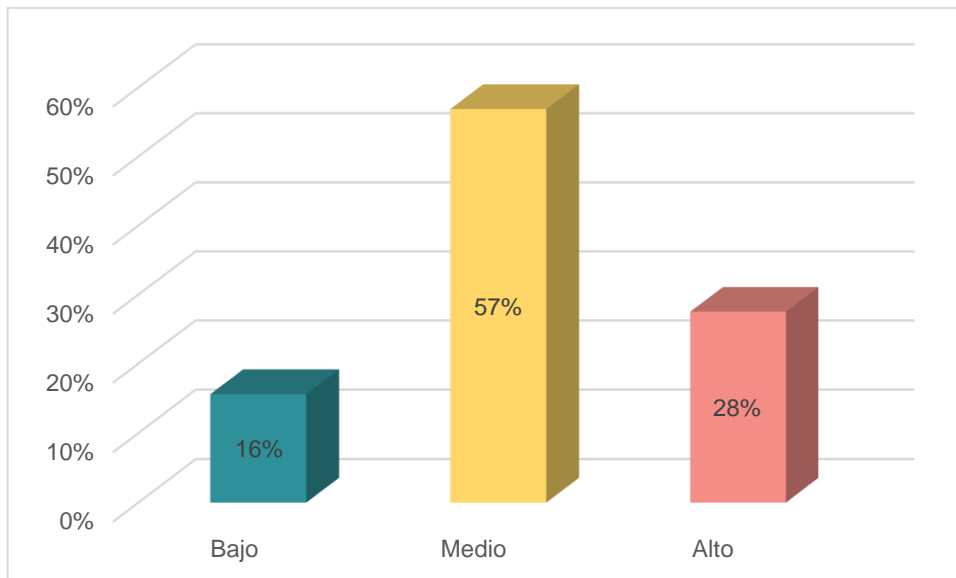


Figura 4. Nivel de estrés según dimensión de estrategias de los estudiantes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

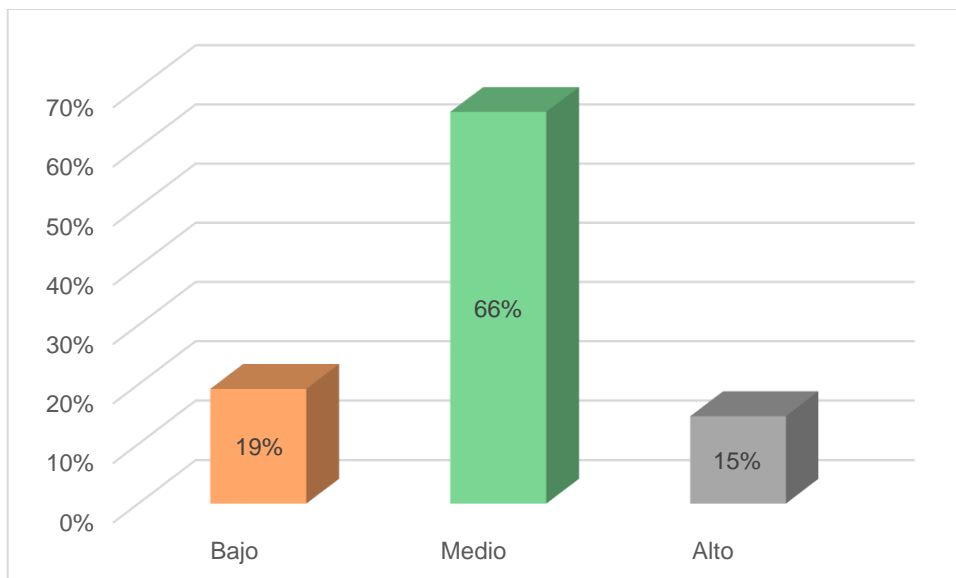


Figura 5. Nivel de estrés según dimensión de cansancio emocional de los docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

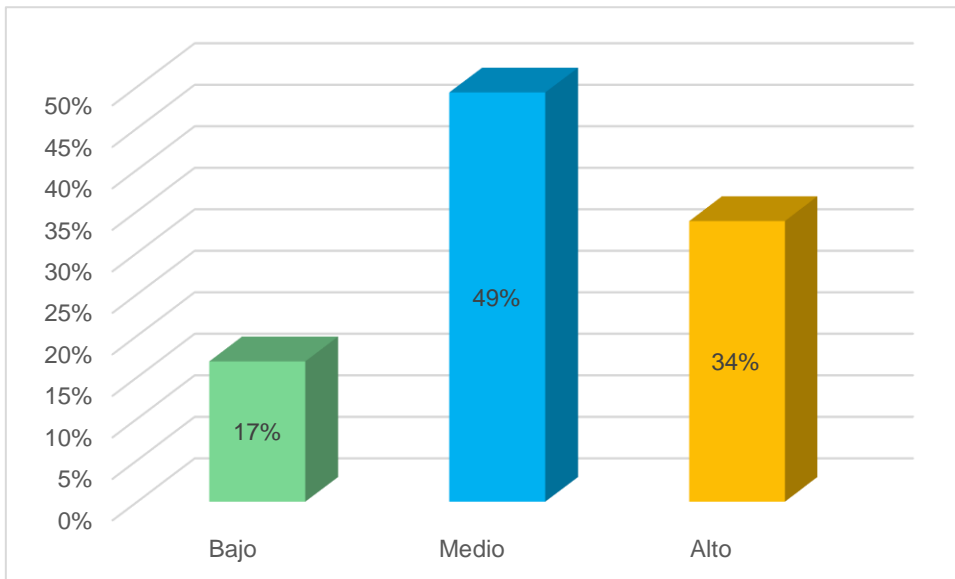


Figura 6. Nivel de estrés según dimensión de despersonalización de los docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.

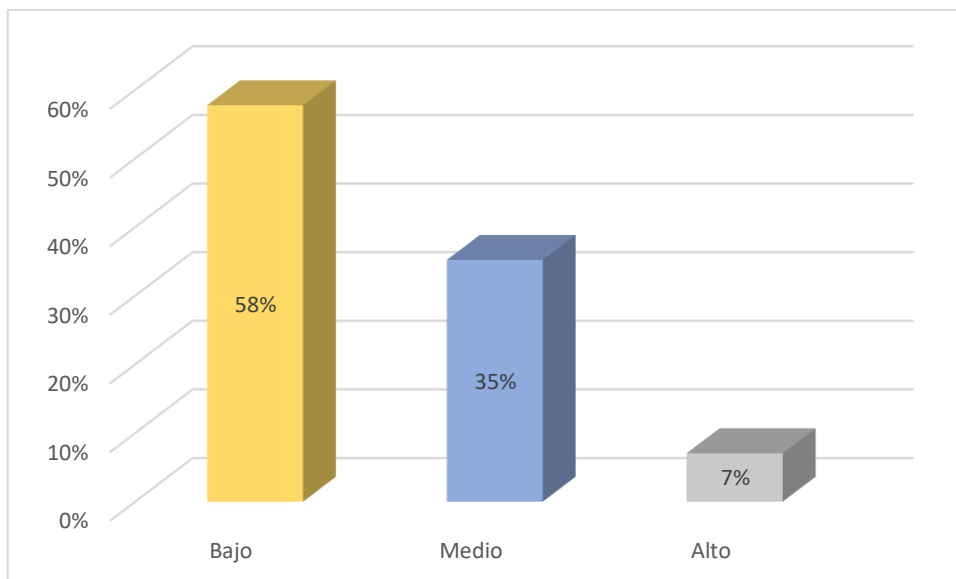
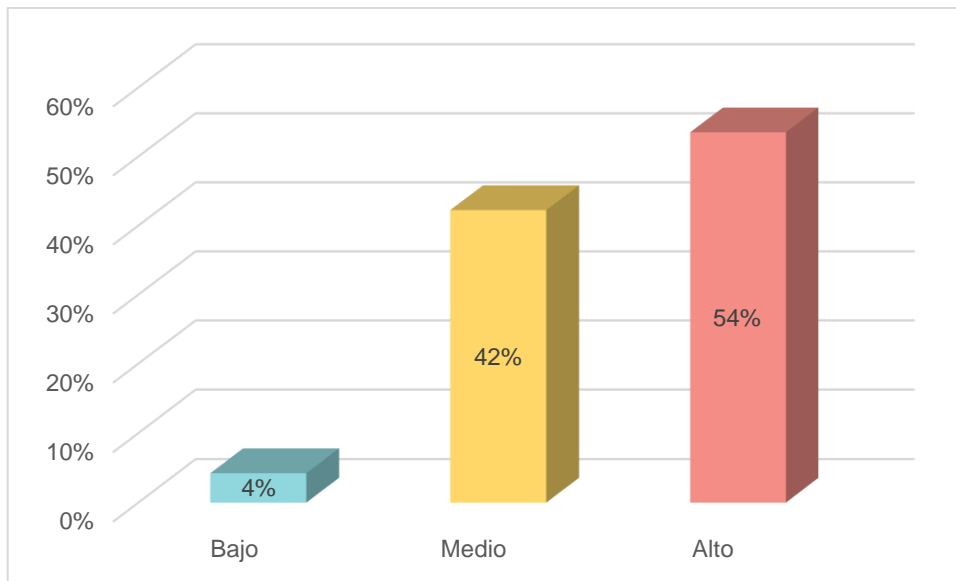
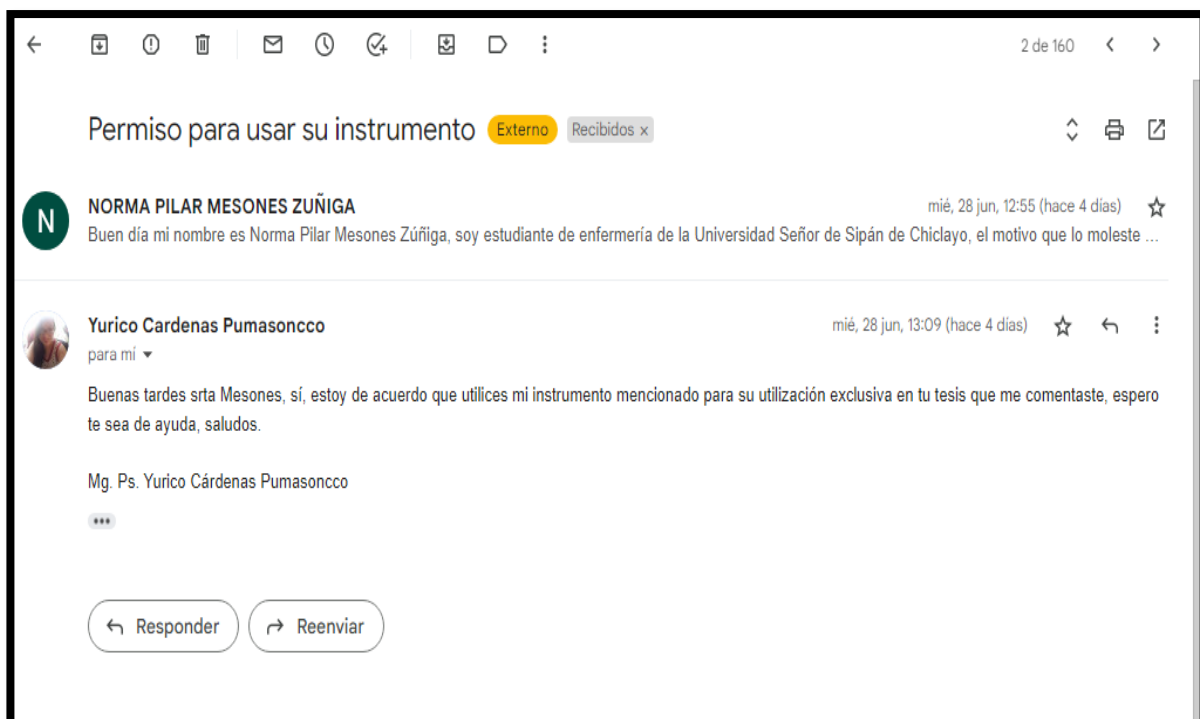


Figura 7. Nivel de estrés según dimensión de realización personal de los docentes de enfermería durante la modalidad virtual de Universidad Señor de Sipán, 2022.



Estadística de confiabilidad del cuestionario de estrés laboral.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,8	22



Estadística de confiabilidad del cuestionario de estrés académico.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,9	47

investigación sobre Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 Externo Recibidos x

NORMA PILAR MESONES ZUÑIGA mié, 21 jun, 22:29 (hace 11 días) ☆
Buen día mi nombre es Norma Pilar Mesones Zúñiga, soy estudiante de enfermería de la Universidad Señor de Sipán de Chiclayo, el motivo que lo moleste ...

NORMA PILAR MESONES ZUÑIGA mié, 21 jun, 22:31 (hace 11 días) ☆
Les pido por favor considere mi petición, muchas gracias.

ROSARIO ANA LLANCARI MORALES a través de uncpedu.onmicrosoft.com para mí ▼ jue, 22 jun, 13:17 (hace 10 días) ☆ ↶ ⋮

Estimada Norma:

Me complace saber que la investigación que realice conjuntamente con mis colegas te pueda servir para que realices tu trabajo, te doy la autorización para la utilización del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19, esperando llegue a buen puerto tu investigación.

Saludos cordiales.