

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU

FACULTAD DE ENFERMERIA



TESIS

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD
DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA EN EL
CONTEXTO COVID-19 - HUANCAYO, 2020**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA

PRESENTADO POR:

CCORIÑAUPA ALMONACID RENEE

VICENTE CHAVEZ LUCIA ISABEL

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADAS EN ENFERMERIA

HUANCAYO – PERÚ

2023

ASESORA

DRA. ANTONIA VICTORIA ENERO ORTEGA

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a nuestros padres y familiares por apoyarnos a llegar a este punto de nuestra vida profesional, así como a nuestros docentes quienes día a día nos enseñaron e inculcaron valores, el verdadero significado de la ética profesional y tener presente siempre la vocación de servicio.

RESUMEN

El inicio de la pandemia por COVID -19 modificó diferentes aspectos en la educación universitaria en cuanto a la enseñanza - aprendizaje, esta situación generó mayores dificultades en los estudiantes, haciendo que estos manifiesten cuadros de estrés.

Por tal razón esta investigación tiene como objetivo, determinar el “Nivel de estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería en una universidad pública en el contexto COVID – 19”, así mismo identificar las situaciones estresantes, síntomas y técnicas de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia; la investigación fue básica con enfoque cuantitativo de tipo no experimental – descriptivo, con una muestra de 119 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, a quienes se aplicó el inventario SISCO de estrés académico, adaptado al contexto del Covid-19. Los resultados evidenciaron que 4.2% de los estudiantes presentaron estrés leve, 58.8% moderado y 37% severo, siendo la sobrecarga de trabajos y tareas académicas la mayor situación estresante; el síntoma más frecuente fue el sentimiento de depresión y tristeza, y la estrategia de afrontamiento más frecuente fue escuchar música o distraerse viendo televisión; la parte estadística manejó un nivel de confianza de 95%, y la prueba por Chi cuadrada (χ^2) calculada, dio como resultado: $\chi_c^2 > \chi_t^2$ ($53.966 > 7.3778$), que existe un nivel de estrés académico significativo en estudiantes de enfermería, finalmente se proponen algunas recomendaciones para disminuir el nivel moderado de estrés académico encontrado.

Palabras Clave: Estrés académico, situaciones estresantes, síntomas de estrés, estrategias de afrontamiento al estrés

ABSTRACT

The beginning of the pandemic by Covid -19 modified different aspects in university education in terms of teaching-learning, this situation generated greater difficulties in students, causing them to manifest stress pictures.

Therefore, this research aims to determine the level of academic stress in nursing students at a public university in the Covid - 19 context, as well as to identify the most frequently used stressful situations, symptoms, and coping techniques; the research was basic with a quantitative approach of a non-experimental type - descriptive; The sample consisted of 119 nursing students from the National University of Central Peru, to whom the SISCO inventory of academic stress was applied, adapted to the Covid-19 context. The results showed that 4.2% of the students present mild stress, 58.8% moderate and 37% severe, being the overload of tasks and academic work the greatest stressful situation; the most frequent symptom was the feeling of depression and sadness, and the most frequent coping strategy was listening to music or being distracted by watching television; the statistical part handled a confidence level of 95%, and the calculated Chi square test (χ^2) gave as a result: $\chi^2_{c} > \chi^2_{t}$ (53.966 > 7.3778), that there is a level of academic stress significant in nursing students and, finally, some recommendations are proposed to reduce the moderate level of academic stress found.

Key Words: Academic stress, stressful situations, stress symptoms, stress coping strategies.

ÍNDICE

PORTADA.....	i
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	viii

RESUMEN	ix
ABSTRACT	ix
ÍNDICE	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
CAPITULO I	18
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	18
1.1. Planteamiento del problema	18
1.2. Formulación del problema	21
1.2.1. Problema general	21
1.2.2. Problemas específicos	22
1.3. Objetivos de la investigación	22
1.3.1. Objetivo general.....	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4. Justificación	23
CAPITULO II	26
MARCO TEORICO	26
2.1. Antecedentes	26
2.1.1. Antecedentes internacionales	26
2.1.2. Antecedentes nacionales	27
2.1.3. Antecedentes regionales.....	27
2.2. Bases teóricas	30
2.2.1. Estrés.....	30
2.2.2. Estrés académico.....	35

2.3. Base conceptual	41
2.3.1. Estrés.....	41
2.3.2. Estrés académico.....	41
2.3.3. Estudiante universitario	41
2.3.4. Estresor	41
2.3.5. Covid – 19.....	42
2.3.6. Afrontamiento.....	43
2.4. Hipótesis	43
2.4.1. Hipótesis general	43
2.4.2 Hipótesis específicas	43
2.5. Operacionalización de variable	45
CAPITULO III	46
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.1. Tipo de investigación	46
3.2. Nivel de investigación	46
3.3. Población y muestra	46
3.3.1. Población	46
3.3.2. Muestra.....	47
3.4. Métodos de investigación	47
3.4.1. Método general	47
3.4.2. Método específico	48
3.5. Diseño de la investigación	48
3.6. Técnica e instrumento de recolección de datos	48
3.6.1. Técnica de recolección de datos	48

3.6.2. Instrumento de recolección de datos.....	49
3.7. Validación y confiabilidad del instrumento	49
3.7.1. Validación del instrumento	50
3.7.2. Confiabilidad del instrumento	50
3.8. Procedimiento de recolección de datos	50
CAPITULO IV	52
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	52
4.1. Procesamiento y análisis de datos	52
4.2. Contraste de hipótesis	61
4.2.1 Hipótesis general.....	61
4.2.2 Hipótesis específica 1	63
4.2.3 Hipótesis específica 2	66
4.2.4 Hipótesis específica 3	68
4.3. Discusión de resultados	72
CONCLUSIONES	74
RECOMENDACIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS	83
ANEXO N° 1: Matriz de consistencia	84
ANEXO N° 2: Cuadro de operacionalización de variables	86
ANEXO N° 3: Inventario de estrés académico Sisco SV	87
ANEXO N° 4: Autorización para la aplicación del instrumento	93

ÍNDICE DE TABLA

TABLA 1: Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020
.....**51**

TABLA 2: Nivel de situaciones estresantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020
.....**52**

TABLA 3: Situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020	53
TABLA 4: Nivel de síntomas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.....	55
TABLA 5: Síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020	56
TABLA 6: Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.....	58
TABLA 7: Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.....	59
TABLA 8: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico...62	
TABLA 9: Cálculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25.....	62
TABLA 10: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico en la dimensión situaciones estresantes	64
TABLA 11: Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25	65
TABLA12: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico en la dimensión síntomas de estrés.....	67
TABLA 13: Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25.....	67
TABLA 14: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico en la dimensión afrontamiento al estrés.....	70
TABLA 15: Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25	70

INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los inconvenientes de salud más generalizado en la actualidad y de mayor padecimiento entre jóvenes y adultos; en la etapa universitaria el estudiante experimenta cambios a los que debe adaptarse socialmente y adquirir hábitos de estudio diferentes, el cambio que esto significa puede desencadenar una serie de situaciones problemáticas conduciendo al estudiante a manifestar estrés de tipo académico. Arturo Barraza (2011) determina al estrés académico como un desarrollo sistémico, de carácter adaptativo y en esencia psicológico, producido por exigencias al estudiante que conllevan a reacciones en el organismo provocados por un desequilibrio sistémico. (1)

La enseñanza universitaria involucra muchas exigencias, así como demandas académicas, sociales y particulares para los estudiantes, estas condiciones han creado un cambio bastante extremista gracias a la situación del país iniciada por la enfermedad pandémica por coronavirus, que obligó a las distintas entidades y dependencias a cambiar el sistema de trabajo, educación y otros.

El Ministerio de educación de nuestro país optó por medidas preventivas ante esta enfermedad disponiendo la suspensión temporal en las universidades y otras instituciones optando por la educación virtual para el cual, tanto estudiantes como docentes tuvieron que modificar la modalidad de enseñanza - aprendizaje, donde los estudiantes recurrieron a las diferentes TICs para presenciar las clases y los docentes a aprender nuevas estrategias de enseñanza y manejo de nuevas aplicaciones para la misma. De dicha forma los estudiantes se enfrentaron a un contexto nuevo, pero a la vez problemático, como las restricciones referidas a la conectividad y accesibilidad al internet, la aclimatación a didácticas, tácticas y metodologías de educación de los docentes, así como el exceso de trabajos y la constante exposición a los instrumentos utilizados para sus clases. Dichas condiciones han creado inquietud ya que estarían perjudicando el desempeño del estudiante y aumentando los niveles de estrés.

Por este motivo la presente investigación titulada: nivel de estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid - 19, Huancayo - 2020, tuvo como la población elegida a estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, que así como otros estudiantes también se vieron inmersos en estas dificultades de adaptación; siendo enfermería una de las carreras donde la presencialidad en clases prácticas es importante para su formación como futuros profesionales al cuidado de otras personas.

El objetivo de siguiente investigación busca señalar el nivel de estrés académico, así mismo describir las situaciones estresantes, síntomas de estrés y técnicas de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia, la investigación fue básica, de tipo no experimental-descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo, teniendo a 119 estudiantes como muestra, y haciendo uso como instrumento de recolección de datos el inventario SISCO de estrés académico adaptado a la

pandemia por Covid-19, la aplicación fue de manera virtual, realizado en una plataforma en Google drive y compartida en los diferentes grupos de estudio de los diferentes semestres.

Para el mejor entendimiento del presente trabajo de investigación está articulado en capítulos.

En el capítulo I designado como planteamiento del problema, se plantea la problemática en cuestión, donde se identifica las dificultades y sustentamos la razón de nuestra indagación, de igual manera delimitamos con quienes y de donde se llevó a cabo la investigación. Desde esa información, formulamos el problema, justificamos la problemática y determinamos las metas que iremos a seguir.

En el capítulo II nombrado marco teórico, presentamos los precedentes internacionales, nacionales y locales, relacionadas a la variable. Además de presentar y conceptualizar las bases teóricas de la variable estrés académico, se planteó la hipótesis general, las hipótesis específicas y la operacionalización de variables.

En el capítulo III muestra la metodología, se presenta la información usada como el método científico, tipo, diseño de indagación y nivel, de igual manera se delimitó la población y muestra. Para el recojo de información empleamos el instrumento validado y confiable, así como técnicas de procesamiento y análisis de datos recolectados.

Capítulo IV, se muestra el estudio e interpretación de los datos logrados, el estudio estadístico de los resultados y la controversia de resultados a la luz de los precedentes y las teorías planteadas en el marco teórico.

Para finalizar, se redacta: conclusiones, recomendaciones y se dispone la bibliografía que sustenta el trabajo de investigación y los anexos que muestran nuestra labor. Cabe mencionar para la realización del siguiente trabajo, tanto de forma como de contenido, se usó las normas del estilo Vancouver.

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En todo el mundo se desencadenó una enfermedad pandémica ocasionada por el Coronavirus, originada en la ciudad de Wuhan - China; por el cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró estado de emergencia sanitaria para evitar su expansión y especificó medidas preventivas frente a dicha enfermedad. El mundo que conocíamos cambió de un momento a otro, la forma como realizábamos nuestras actividades, en la que vivíamos y nos relacionábamos.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) la gran parte de las universidades cerraron temporalmente, afectando aproximadamente a 23,4 millones de estudiantes y 1,4 millones de docentes en Latinoamérica y el Caribe, que representan a más del 98% de la comunidad en estudios superiores de la región.

Las universidades a nivel mundial se vieron obligadas a suspender toda actividad académica ante la pandemia por el covid-19, tomando como medida temporal, la virtualización de las clases a través de diferentes plataformas digitales, para el cual algunas universidades ya contaban con recursos tecnológicos y otras universidades no; este cambio en la educación llevó a

docentes y estudiantes a adaptarse a nuevos retos, tales como el distanciamiento, el confinamiento indefinido y medidas de bioseguridad para evitar el contagio.(2)(3).

La organización panamericana de la salud menciona que la preocupación, el temor y el estrés son respuestas comunes en situaciones en las que enfrentamos a lo desconocido, o a situaciones de cambios o crisis; la crisis ocasionada por la pandemia por COVID-19 conllevó a que la gente experimente estos sentimientos (4), como la interrupción inesperada en las clases presenciales generando en todos sorpresa: autoridades educativas, familias, docentes y estudiantes, quienes esperaban iniciar el periodo universitario; Frente al inconcebible escenario y a la inesperada decisión de continuar con las clases educativas de manera virtual, se comprobó que este método por ser nuevo, evidenciaba problemas en cuanto a recursos disponibles, tecnológicos, físicos y humanos, provocando estrés y ansiedad dentro de un contexto desconocido que generaba incertidumbre, preocupación, miedo al contagio y el temor de no responder bien a un desarrollo de clases de manera virtual en el cual no se tenía mucha experiencia. (5)

España reportó casos elevados de estrés académico en los últimos años; en el 2016 se registró que existía una tasa de abandono de estudios universitarios del 13 % y este se centró en los desencadenantes y la búsqueda de apoyo para proteger a los estudiantes de los efectos nocivos por la respuesta al estrés académico.(6)

Así mismo en Puerto Rico, durante la pandemia se evidenciaron complicaciones relacionados al estrés en estudiantes universitarios, vinculados esencialmente a factores estresantes académicos como: aglomeración de

tareas (83,2%), dificultad en el entendimiento de los cursos vía online (65,3%), explicación deficiente por parte de sus universidades (70,1%) y rigidez docente (67.1%), los que repercutió de manera negativa en la obtención de las aptitudes profesionales. (2)

El 15 de marzo de 2020, el Poder Ejecutivo del Perú declaró el Estado de Emergencia Nacional a consecuencia del brote del COVID -19, por este motivo el Ministerio de educación en país dispuso la suspensión temporal en las universidades y otras instituciones optando por la educación virtual, para el cual tanto estudiantes como docentes tuvieron que modificar la modalidad de aprendizaje-enseñanza, por ende los estudiantes recurrieron a las diferentes TICs para presenciar las clases y los docentes a aprender nuevas estrategias de enseñanza y manejo de nuevas aplicaciones para la misma (7).

La educación virtual en las universidades tuvo diferentes inconvenientes dependiendo a su capacidad económica y a la de los estudiantes, entre las afectadas se encontraban las universidades públicas que mostraron mayores dificultades en cuanto el acceso tecnología por sus recursos y economía de sus estudiantes. (8)

En la región Junín se cuenta con una Universidad pública que alberga a estudiantes de diferentes distritos y niveles socioeconómicos y que por el contexto del COVID-19 resaltaron las dificultades para adaptarse a esta modalidad por las mismas carencias que mostraba desde antes de la pandemia, que se mostraron perjudiciales en algunas carreras más que otras, en esta investigación se enfocó en estudiantes de enfermería, ya que podemos decir que, la profesión de enfermería es una de las carreras más estresantes desde los inicios de la formación académica; así mismo los estudiantes de

enfermería construyen la base de su formación como profesionales, a través del conocimiento, habilidades y destrezas mediante la enseñanza y aprendizaje en el pregrado. Sin embargo, la profesión de enfermería es única y compleja, la cual repercute en distintos ámbitos de la salud. Así mismo, ellos pasan por un proceso de exigencias académicas, relacionadas con el aspecto clínico y cuidado del paciente, es por esta razón, que debemos tomar hincapié en la etapa del desarrollo universitario, para así evitar problemas futuros en torno al bienestar y salud mental del estudiante. (2)

El estrés académico vivido en los estudiantes universitarios puede traer consecuencias físicas, sociales y en su salud mental, que pueden ser frecuentes e incómodas. Dentro de ellas se encuentran el aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, dolores de espalda, problemas gastrointestinales, así como la dificultad para concentrarse y socializar. (9)

Es preocupante conocer esta situación; pues de continuar así conllevaría a un grave problema de salud mental. Por ello, el objetivo de este estudio es determinar el nivel de estrés académico en el contexto COVID-19 en estudiantes de enfermería de una universidad pública, porque nos brinda conocimiento y evidencia científica actualizada, que permitirá establecer estrategias que permitan cuidar el bienestar psicológico de los universitarios.

Considerando lo descrito anteriormente se plantea la siguiente pregunta de investigación formulado en los siguientes términos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto covid-19 -huancayo 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto covid-19- Huancayo, 2020?
- ¿Cuáles son los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto covid-19- Huancayo,2020?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 - Huancayo,2020?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las situaciones estresantes más frecuentes en los de la facultad de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19-Huancayo, 2020.
- Identificar los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de la facultad de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19- Huancayo, 2020.

- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de la facultad de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19-Huancayo, 2020.

1.4. Justificación

La siguiente investigación tiene como fin la determinación del nivel de estrés de tipo académico en estudiantes de enfermería; el 16 de marzo el Presidente declaró al país en estado de emergencia tomando como principal medida el aislamiento social y la cuarentena obligatoria en todo el país, motivo por el cual en las diferentes instituciones educativas se suspendieron las clases presenciales; una de las medidas para retomar las clases fue mediante las clases virtuales, para el cual se cambió la metodología de enseñanza y así como la presentación de trabajos, entre otros, debido a esto los estudiantes se vieron obligados a adaptarse a estos cambios teniendo como principales requerimientos contar con internet y un equipo donde poder realizar las clases, generando así en muchas situaciones de estrés del tipo académico.

El ambiente educativo provocado durante la pandemia del Covid-19 podría generar estrés y preocupación, el cual puede afectar seriamente a la salud y más aún en estudiantes quienes se ven sobrecargados de estrés diariamente, lo que puede afectar tanto en su salud como en sus relaciones sociales y familiares, que en peor de los casos incentivando el suicidio o deserción universitaria, y siendo los estudiantes de salud un grupo vulnerable dentro del cual se encuentran los estudiantes de enfermería, quienes brindan cuidado desde semestres inferiores a personas de diferentes grupos etarios, es importante que cuenten con buena salud mental y psicológica para su

adecuado desempeño tanto en la universidad y en las diferentes instituciones de salud donde brindaran cuidados como parte de su formación profesional.

La mayor parte de las razones que provocan el estrés en los estudiantes, permanecen en relación con el área académica. Investigaciones realizadas revelaron que las 5 circunstancias más estresantes eran: no conseguir comprender a los docentes, tolerar clases aburridas, tener demasiadas cosas por hacer, padecer para la entrega de proyectos y trabajos e intentar de salir bien en la universidad. El acumulo de todo esto y otras razones, ocasionan que el estudiante tenga un ambiente tenso y agobiante, en donde comienza a ser evidente el agotamiento.

Es preocupante la situación de este grupo etario, pues de continuar así, generaría enfermedades como depresión, dolores de cabeza, dispepsia, palpitaciones, pérdida de apetito y dolores musculares. Lo más preocupante de estas situaciones es que mientras avanza la época y si no se toman medidas idóneas, dichas patologías tienen la posibilidad de tornarse crónicas. En suma, cada una de estas patologías están afectando directa o de forma indirecta el manejo académico de los estudiantes de enfermería, ya que estas se vuelven en un inconveniente más para poder hacer todo lo cual se proponen. Del mismo modo, el estrés no únicamente perjudica a grado físico, sino que además lo hace a grado emocional y psicológico.

Luego de conocer la verdad de los estudiantes y cuan dañados tienen la posibilidad de estar a consecuencia del estrés académico, con esta averiguación se brindará, además, a los múltiples expertos un instrumento para actualizar y mejorar los métodos de diagnóstico y procedimiento, del mismo

modo, facilitará el diseño de tácticas de mediación y como mejorar correctamente el afrontamiento al estrés en los límites que no perjudiquen la paz personal, el aspecto académico y la salud, principalmente, fortaleciendo la zona de interés. Los hallazgos constituirán una contribución conceptual y formara parte de los registros de investigaciones contextualizados y recientes en el sector educativo para la mediación en los estudiantes universitarios.

Teniendo como finalidad el poder brindar apoyo de acuerdo con los resultados que además servirán de recurso para la mejora en cuanto a la metodología de enseñanza de los docentes motivo por el cual servirá como antecedente de futuras investigaciones. (10)

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Ozamiz N., Dosil M, Picaza M, Idoiaga M.(2020) en su tesis: “Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 en una muestra recogida en el norte de España” En su estudio descriptivo- exploratorio, del tipo transversal, buscaron medir los niveles de ansiedad, estrés y depresión en una muestra de pobladores de la Comunidad Autónoma Vasca durante la pandemia y en medio de la crisis ocasionada por este, donde la muestra estuvo conformada por 976 personas, en el cual el instrumento empleado por el equipo investigador fue la DASS-21 en conjunto a ítems asociados a las variables sociodemográficas en los participantes; Entre los y las participantes de la muestra 18,9% (n = 184) eran hombres y 81,1% (n = 792) mujeres, 56,5% (n = 551) fueron entre 18 y 25 años, un 35,6% (n = 347) de 26 a 60 años, además con 8% (n = 78) mayores a 61; 14,9% (n = 145) fueron personas que padecían alguna enfermedad crónica y 85,1% (n = 831) negó tener alguna enfermedad crónica. Los resultados obtenidos muestran que hay un gran porcentaje dentro del estrés moderado siendo las mujeres el grupo con mayor número (79%), Por otro lado, los investigados expresaban tener mayor estrés que en las personas adultas; Además, las personas que manifestaban padecer de enfermedades crónicas superaron la mediana en ansiedad, depresión y estrés comparado a otros participantes que no padecían alguna enfermedad crónica. (11)

López P, Salazar M, Castellano E; (2021) en su investigación titulada “Estrés académico en universitarios de enfermería, estudio de corte longitudinal en tiempos de Covid-19”, realizada en una universidad privada de la ciudad de Orizaba, Veracruz, México; el tipo de investigación fue descriptiva, comparativa y longitudinal, realizada en dos cortes, con una muestra de tipo no probabilístico de 119 estudiantes para el primer corte realizado a dos meses de iniciada las clases virtuales y después de 5 meses se volvió a realizar el segundo corte con 116 participantes, el instrumento usado fue el inventario SISCO, instrumento validado por Barraza(2006), donde el resultado fue el siguiente: el 100% de los estudiantes señalo sentir alguna sensación o signo de alteración en su salud durante el desarrollo de sus clases virtuales, en cuanto al nivel de estrés en el primer corte se tuvo como puntuación media 69.43 y en el segundo corte 69.36 situándolo en un nivel de estrés académico medio, donde demuestra que en el transcurso de las clases en la pandemia el estrés académico no se modificó, además que identifica como situaciones estresantes la relación con los docentes, la evaluación que realizan, etc., los síntomas más frecuentes fueron: trastorno de sueño, fatiga y cefalea; las estrategias de afrontamiento manifestada por los estudiantes fue tener sentimientos constantes de agresividad o irritabilidad.(12)

2.1.2. Antecedentes nacionales

Roque D.(2018) en su investigación titulado “El nivel de estrés académico en los estudiantes de la especialidad de lengua, psicología, filosofía y literatura de la Una-Puno 2016 – II”, ejecuto un estudio de tipología descriptiva y perteneciente al paradigma cuantitativo; con el objetivo de evidenciar el nivel de estrés académico en estudiantes de 1° al 10° semestre de dicha especialidad; donde se usó como instrumento el cuestionario SISCO; con una población de 350 del total de matriculados en la especialidad. El método estadístico usado es el SPS, el estudio evidencio un nivel medio de estrés en un 89.3% y un 5.7% de nivel alto de estrés, de la población evaluada y finalmente un 5.0% en un bajo nivel de estrés. El estresante de nivel alto con frecuencia son reflejados en el comportamiento

con el 76.4% representando a 107 estudiantes mostrando que de la población estudiada en mayoría evidencia un nivel moderado de estrés. (13)

Asenjo J, Linares O, Díaz Y. (2021) en su estudio de investigación “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19” investigación observacional de corte transversal que tuvo como población para su investigación a 371 estudiantes de enfermería de I a X, matriculados en el semestre académico 2020 – I de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. La muestra motivo de investigación fue de 122 estudiantes de diferentes ciclos académicos; su investigación determinó el nivel de estrés académico mediante el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV) de Estrés Académico el cual debido al contexto peruano de la crisis por COVID-19 fue adaptado, se creó en Google drive un formulario el cual fue aplicado y compartido a través de las diferentes plataformas digitales, el cual tuvo como resultado lo siguiente: El nivel de estrés académico global fue severo tanto en mujeres (51,7%) como en varones (48,6%) teniendo la edad media de 17 a 29 años. Los factores estresantes más frecuentes fueron: tiempo limitado para trabajos (64,8%), sobrecarga de tareas y trabajos con 66,4%, exámenes o prácticas (58,2%), nivel de exigencia de profesores (58,2%), formas de evaluación de profesores (54,1%), tipo de trabajos solicitados (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%); el síntoma más frecuente con 45% fue el dolor de cabeza; las estrategias de afrontamiento empleadas con mayor frecuencia fueron: navegar en internet (53,3%), escuchar música o ver televisión (54,9%), habilidad asertiva (51,6%), encomendarse a Dios (48,4%) y concentrarse en resolver la situación (49,2%). (14)

Campos S. (2017) es su investigación: “Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017”, Realizo una investigación de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental, destinado a determinar el grado de estrés académico en los estudiantes de 1° a 4°, la población estuvo constituida por 124 estudiantes, 94 estudiantes como muestra. Empleando como instrumento el inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza. Los resultados muestran que el nivel de estrés promedio (41%) en una mayor proporción de

estudiantes de primero a cuarto ciclo. En base a las dimensiones que incluyen las actividades estresantes, reacciones físicas, reacciones comportamentales y aplicación de estrategias de afrontamiento, asimismo el 35% de estudiantes evidencian un grado bajo y solo el 6% un grado muy alto. (15)

Venancio G.(2018) en su trabajo de investigación: “Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana” en su investigación de diseño no experimental del tipo descriptivo, con la muestra de 432 universitarios concluye al finalizar la investigación que las mujeres superan porcentualmente con un 75% de estrés académico al de los varones que tienen solo un 25%, obteniendo el nivel “promedio” de estrés en los estudiantes con 52.5% que muestra que más de la mitad presenta estrés en niveles promedio. (16)

Monroy P. (2017) en su trabajo titulado: “Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú”, en su investigación de tipo correlacional, enfocado en profundizar el manejo del tiempo en estudiantes y la presencia de estrés académico, el cual tomo como población a 186 estudiantes de la facultad de Ciencias e Ingeniería de dicha universidad, donde se usó el inventario SISCO del estrés académico. Se evidencia como resultado un puntaje promedio de estrés académico, con respecto a los estresores propios del ámbito académico, los diversos tipos de evaluaciones manejados por el docente es percibido en mayor parte la fuente de estrés, secundariamente la sobrecarga de trabajos escolares con tiempo reducido para realizarlos, en cuanto al área de sintomatología, las reacciones encontradas fueron las psicológicas; en cuanto al manejo del tiempo, se observa que la dimensión preferencias por la desorganización posee un mayor porcentaje. (17)

2.1.3. Antecedentes regionales

Corilloclla C., Guevara T.(2013) en su investigación: “Estrés académico y habilidades sociales en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNCP, Huancayo -2013” en su investigación del tipo descriptivo, tomando como muestra a 207 estudiantes; donde se concluyó en que a mayor estrés

académico menor son las habilidades sociales, además que más del 50% de los estudiantes se encuentra con estrés académico medio teniendo como las principales causales de estrés son: el exceso de trabajos universitarios, la valoración de conocimiento al estudiante y la variedad de trabajos que se piden y el tiempo corto para realizarlos. (18)

Maldonado E, Paucar E. (2021). En su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la facultad de educación de una Universidad estatal de Huancayo – 2020”. Trabajo no experimental, relacional y de corte transversal, donde buscaron determinar la relación existente entre estrés académico y resiliencia, teniendo como población a 263 estudiantes mujeres del segundo al décimo semestre de la facultad de educación. La muestra estuvo conformada por 154 estudiantes de educación, en el cual los instrumentos empleados fueron: inventario SISCO de estrés académico además de la escala de Resiliencia de Wagnild y Young, del cual se obtuvo como resultados que: 16% de los investigados mostraron un promedio alto de estrés académico y medio de Resiliencia, un 49% en nivel promedio en estrés académico y resiliencia un 29% en nivel medio y alto respectivamente, con el que se concluyó que no existía ninguna relación entre el estrés académico y resiliencia en la población investigada. (19)

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

Respuesta fisiológica del ser humano en el cual influyen variedad de mecanismos para reaccionar frente a una situación que se muestra como amenaza o de mayor cuidado.

El estrés es la forma de como un cuerpo humano reacciona a un reto. Según el caso estresante, la forma corporal a contestar al estrés es por medio del sistema nervioso simpático, que con la activación da sitio a la contestación de enfrentamiento o escape (20).

Es el desarrollo de la relación entre el ser humano y su ámbito; que se transforma en emociones que serán necesarias al hacer frente a problemas o situaciones, manifestadas de acuerdo a sus necesidades y prioridades, que servirán para superarlas y que se desarrollan durante su crecimiento.

El estrés se atribuye como:

- Respuesta del sujeto (cambios en el organismo, reacciones emocionales, alteraciones de la conducta, etc.).
- Interacción entre las cualidades del estímulo y los bienes del sujeto
- Impulso vasto de estimular una reacción de estrés. (21).

2.2.1.1. Fases del estrés

Hans Selye señala que se identificó en 3 fases las acciones del organismo al estrés:

- Fase 1 (reacción de alarma)

En este periodo se considera que, en la exposición primaria a un estresor, se presencia la disminución del aguante fisiológico, mientras el cuerpo recupera la vitalidad para soportar. En esta etapa es evidenciada por una resistencia disminuida frente a los agentes que producen la tensión.

- Fase 2 (resistencia)

Esta fase explica la dependencia de la vitalidad y la capacidad del sujeto frente al estímulo estresor. Esta fase evidencia las manifestaciones clínicas (físicas) y mentales.

- Fase 3 (agotamiento)

Evidenciada por la inviabilidad de afrontar a la tensión (estresor) en un tiempo prolongado, pasa un desequilibrio fisiológico en el cuerpo humano, el cuerpo colapsa y cede frente a la patología. Como consecuencia del estrés constante a lo largo de esta fase, tienen la posibilidad de surgir una diversidad de patologías psicosomáticas, como, por ejemplo: hipertensión, ataque al corazón, apoplejía o derrame cerebral, úlceras, trastornos gastrointestinales, asma, cáncer, migraña, alteraciones dermatológicas, entre otras condiciones. (21)

2.2.1.2. Tipos de estrés

Se clasifica en dos formas de estrés. Siendo uno positivo (Eustrés) y otro considerado negativo (Distrés):

- Eustrés

Expresado por ese estrés donde el individuo al interactuar con su estresor, y en el proceso conserva la mentalidad abierta e innovadora, y acondiciona al cuerpo humano y la psique para una funcionalidad óptima. El eustrés muestra al estado, donde el individuo atribuye placer, confort, satisfacción y equilibrio, así como vivencias simpáticas y satisfactorias a pesar del caso de estrés.

La persona con estrés positivo plantea creatividad y motivación, es el cual lo preserva viviendo y haciendo un trabajo. La persona expresa y expone sus cualidades especiales y su fantasía e idea de manera única/original. Se confrontan y aclaran inconvenientes.

- Distrés

En esta clase de estrés se prueba un exceso de trabajo poco asimilable, el cual de vez en cuando conlleva a una inestabilidad fisiológica y psicológica

que finaliza en una disminución en la efectividad del individuo, además de la aparición de afecciones psicósomáticas y una maduración prematura. Es todo lo cual desencadena una emoción molesta.

A lo largo de la vida diaria del sujeto este encontrará estresantes desventajosos, como por ejemplo un pésimo ambiente gremial, un duelo, la derrota en los diferentes puntos, la disolución familiar, entre otros.

Una misma situación puede ocasionar estrés donde podría ser real para algunos y desfavorable en los demás, como lo podría ser la titulación. Esto involucra que cada individuo responde de diferentes posibilidades frente a los estresantes. (21)

2.2.1.3. Niveles de estrés

- Leve

Este nivel de estrés puede ser de origen y expresión común, impulsado por presiones de la vida cotidiana, se presentan solo algunos signos que no son de gravedad en la salud del individuo.

- Moderado

El estrés moderado se presenta en situaciones en las que se pueden hacer frente y adaptarse, los signos son de mayor consideración y si continúan o acrecientan su frecuencia en el individuo, podría conllevar a un estrés grave.

- Grave

Este nivel hace referencia a un estrés de tipo agotador, este se caracteriza por generar graves daños en la salud del individuo, los signos son más evidentes por lo que se producen un problema físico y emocional (21).

2.2.1.4. Manifestaciones del estrés

El estrés se muestra a nivel:

- Somático

Donde el individuo muestra opresión en el pecho, sensación de mariposas en el estómago, palpitaciones, sudoración en las palmas de las manos, resequedad oral, alteraciones intestinales, tensión muscular, entorpecimiento para tragar o respirar, falta o incremento de antojo, temblor del cuerpo, manos y pies fríos, lumbalgia, cansancio, alopecia y tensión en el cuello.

- Psíquico o emocional

Preocupación, malestar; anhelos de llorar y/o un nudo en la garganta; irritabilidad, nerviosismo, ira frecuentemente o fuera de control; temor o pánico, anhelos de gritar, golpear u ofender; inquietud desmesurada; la necesidad de que “algo” suceda, para que se acabe la “espera”; complejidad para tomar elecciones; cambios de humor constantes, complejidad para concentrarse; lentitud de pensamiento; disminución de la memoria.

- Comportamental

Inquietud, tics nerviosos, risa nerviosa, bruxismo, disfunción sexual, comer en excesivamente o inapetencia, consumir bebidas alcohólicas o fumar muy seguido, somnolencia constante o dificultad para conciliar el sueño.

(22)

2.2.1.5. Creencias del control del estrés

El Locus de Control (LC) es una expresión emocional de un sujeto la cual influye la orientación de su proceso de vida. Es el nivel donde el individuo entiende que los principios de los sucesos, y de su conducta misma es intrínseco o extrínseco de igual manera.

Los 2 términos de locus de manejo son intrínsecos o extrínsecos, según lo siguiente:

- Locus de control intrínseco (LCI)

Sensación que origina en el sujeto donde siente a los sucesos que ocurren en principio a razón de sus propias acciones, es decir, la apreciación del control de su vida lo tiene él mismo.

- Locus de control externo (LCE)

Impresión del individuo que los sucesos ocurridos se dan a cuestiones del destino, azar o el poder y decisiones de otros.

- Locus externo (LE)

Sensación del sujeto de que los hechos no guardan relación con el desempeño, sino con la dedicación o el esfuerzo (21).

2.2.2. Estrés académico

Arturo Barraza concreta, el estrés académico como una fase basada en sistemas, en esencia psicológico y de carácter adaptativo, los cuales se muestran:

- a) una vez que el estudiante se ve sometido, en entornos estudiantiles, a una secuencia de solicitudes que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores(input).

b) una vez que los estresores ocasionan un desequilibrio homeostático (situación estresante) que conlleva a una secuencia de signos e indicios (indicadores del desequilibrio).

c) cuando este desequilibrio obliga al estudiante a hacer ocupaciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Alberto Orlandini argumenta que: “Desde el preescolar hasta el grado universitario de postgrado, una vez que una persona se encuentra en la etapa de aprendizaje, experimenta tensión, llamando a esto estrés académico y que pasa tanto en el análisis del individuo como en el aula” (23).

El análisis en el que se inspira esta averiguación es la teoría iniciada por Arturo Barraza. Concluyendo que las magnitudes del estrés académicos son: estresores académicos, indicios del estrés y tácticas de afrontamiento.

2.2.2.1. Estresores académicos

Según Barraza, hay 3 diferentes estresores: sociales, psicológicos y físicos. En lo físicos permanecen: el sonido, las toxinas y cada una de las otras sustancias específicas que pueden ejercer cualquier efecto en el cuerpo. A menos que sean bastante graves, con el tiempo tendemos a acostumbrarnos a gran parte de ellos. Los estresores sociales surgen de la relación con otros.

Ciertos sucesos, como: el duelo o enfrentamientos con otros, representan de cierta manera generadores de estrés. Dichos estresores son externos y, por lo general, permanecen por lo menos bajo control de uno mismo. Sin embargo, los estresores psicológicos poseen sitio al centro de nuestra psique y abarcan cada uno de los sentimientos como odio, frustración, celos, furia, tristeza, temor y sentimientos de inferioridad. (23)

2.2.2.2. Síntomas del estrés

Según Barraza, los indicios del estrés tienen la posibilidad de ser psicológicos, físicos y comportamentales, los indicios físicos más destacados: desvelo, extenuación, cefalea, indigestión, onicofagia, temblores, etcétera. Sin embargo, los indicios psicológicos, se observan por medio de la preocupación, melancolía, malestar, inconvenientes de concentración, bloqueo de la mente, distracción, etcétera. Y al final los indicios en la conducta como: conflictos, retiro, desgano, alcoholismo u otras sustancias tóxicas o perjudiciales para la salud (23).

La exposición persistente al estrés conlleva a indicios físicos y mentales constantes, como tienen la posibilidad de ser la:

- Irritabilidad o estado depresivo
- Cefaleas de tipo migrañoso
- Temblores y tics nerviosos
- Palpitaciones cardíacas
- Complejidad de concentración
- Predisposición para asustarse
- Dolor lumbar
- Impulsos de gritar, esconderse o salir corriendo
- Fatiga crónica y dificultades para dormir
- Tensión emocional e hipervigilancia
- Sequedad de boca y sudoración

- Disminución o incremento del antojo (24)

2.2.2.3. Estrategias de Afrontamiento

Según Lazarus y Folkman las tácticas de afrontamiento al estrés se definen como: “lucha cognitiva y conductual que efectúa el sujeto para sobrellevar las instancias determinadas internas y/o externas que son estimadas como copiosas o excedentes de sus propios recursos”. (25)

Lazarus, sugiere una categorización generalmente para los estilos de afrontamiento clasificándolos en conjuntos: en las tácticas orientadas en la acción, que conllevan al individuo a detectar el caso problemática y evaluar probables resoluciones (Ejemplo: empeñarse, inquietarse), por otro lado, las tácticas centradas en el sentimiento, el individuo debería confrontar el problema y conjuntamente manejar los sentimientos y malestar que el caso desencadena. Tal cual formulan 8 tácticas de afrontamiento: distanciamiento, confrontación, averiguación de apoyo social, autocontrol, asentimiento de la responsabilidad, huya – evitación, organización de resoluciones y reevaluación positiva.

Mientras tanto A. Barraza indica 6 tipos de estrategias de afrontamiento al estrés:

- Capacidad asertiva: hablamos de defender nuestras propias iniciativas, sentimientos o preferencias sin influenciar en otros.
- Preparación de un plan y ejecución de tareas: a partir de la evaluación del caso estresante se elabora un plan y se hace las tareas asignadas de acuerdo con el plan.
- Elogios a él mismo: aprobar las propias actividades.
- Religiosidad: oraciones o ayuda a misa o a el templo.
- Averiguación de datos sobre el caso: indagar sobre el caso estresante.
- Contar a otros lo que me sucede: verbalizar el caso preocupante. (27)

De otro lado, Lewis y Frydenberg establecen¹⁸ tácticas de afrontamiento que pueden ser agrupadas en 3 estilos básicos; el primero tiene que ver con la solución del problema, el segundo es el afrontamiento en relación con los demás y, por último, un estilo de afrontamiento improductivo. (28)

2.2.3. Teorías del estrés

2.2.3.1. Teoría basada en la respuesta

La teoría de Selye acerca del estrés el cual define como una contestación no específica del individuo ante las solicitudes requeridas a este.

Estima además al estrés como: “estado, manifestado por un síndrome definido consistente en todos los cambios inespecíficos introducidos en un organismo”. que da a comprender que no hay una causa específica que conduce al estrés. El agente estresante, o sea, el representante desencadenante es un elemento que manipula la igualdad sistémica, y podría ser un estímulo psicológico, físico, cognitivo o emocional. Sin embargo, que no se debería eludir el estrés, debido a que se puede asociar con estímulos o vivencias simpáticas y desagradables, y, por consiguiente, la privación total de estrés conllevaría el deceso. Por la misma razón, el estrés es una actitud que posibilita ajustarse, a medida que no exceda sus niveles, y perjudique de manera negativa al cuerpo humano. Esta teoría brinda una definición operativa al estrés, teniendo de base al estresor y a la contestación generada por el estrés, que se conforman en fenómenos objetivables. (29)

2.2.3.2. Teorías basadas en el estímulo

La teoría del estrés enfocado al estímulo se puede definir como aquel estímulo causado con los estímulos del medio ambiente, debido a que se estima que

éstos cambiar las funcionalidades del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y Rahe. Holmes quienes proponen que los acontecimientos vitales relevantes, como por ejemplo el matrimonio, el origen de un hijo, la jubilación, el duelo, el embarazo, etcétera., son constantemente una fuente de estrés ya que generan enormes cambios y exigen la habituación del individuo

Por otro lado, gracias a las diferencias de cada individuo, los estímulos no poseen el mismo impacto estresor en todos. Varias situaciones generadoras de estrés más frecuentes son: retiro y encierro, funcionalidades fisiológicas alteradas, procesar información inmediatamente, estímulos del medio ambiente perjudiciales, percepción de amenaza, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión en grupo y frustración.

Se debería tomar trascendencia que se le da al entorno y las situaciones sociales. (30)

2.2.3.3. Teorías basadas en la interacción

Richard Lazarus considerado como el principal exponente en este enfoque, enfatiza la importancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que actúan entre los estímulos estresantes y las respuestas frente a estas, dando al individuo un rol activo en el origen del estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés nace de las interacciones entre la persona y su entorno, que el individuo percibe como amenazante, y de mayor dificultad. Por lo tanto, el término importante en esta teoría es el de evaluación cognitiva, que es un proceso de evaluación que establece el por qué y hasta qué punto la interacción definida o secuencia de interacciones entre el individuo

y el entorno es estresante”. Por consiguiente, la evaluación es un componente mediador cognitivo (31).

2.3. Base conceptual

2.3.1. Estrés

Se considera aquel sentimiento de tensión física o comportamental que se origina ante cualquier situación o pensamiento que preocupe o produzca el sentimiento de frustración en el sujeto, así como nerviosismo o incluso furia.

El estrés es uno de los causantes de desafío o demanda en el cuerpo. En pocas ocasiones el estrés llega a ser favorable, como para huir del peligro o culminar con una fecha limitada. Aun así, si estrés se mantiene indeterminadamente, puede perjudicar a la salud. (32)

2.3.2. Estrés académico

Es considerado como un proceso sistémico con carácter adaptativo y principalmente mental experimentado por estudiantes durante la etapa educativa en sus diferentes niveles educativos, en el que se considera a 4 factores: efectos del estrés académico, estresores académicos, experiencia subjetiva, moderadores del estrés académico. (33)

2.3.3. Estudiante universitario

El termino estudiante universitario es empleado para designar al sujeto que cursa alguno de los ciclos universitarios o recibiendo preparación de forma continua u otros estudios que son brindados por una entidad universitaria (34).

2.3.4. Estresor

Se llama estresor a los impulsos, situaciones o condiciones que producen estrés. Existe variedad de situaciones generadoras de estrés, así como diferente taxonomía de estas.

Teniendo en cuenta la actividad que desempeña el sujeto durante estas situaciones podemos mencionar algunos de estos:

- Estrés familiar, el cual se puede presentar cuando existe conflictos dentro de los integrantes de este o falta de apoyo por parte de estos.
- Estrés laboral, tomando como ejemplo a un empleado que tiene entregar resultados en un tiempo muy limitado.
- Estrés académico, se puede presentar cuando los estudiantes se encuentran en semana de parciales.
- Estrés económico, el cual se puede presentar con el desempleo o deudas bancarias o de otro tipo (35).

2.3.5. Covid – 19

Considera al malestar generada por el SARS-CoV-2, un nuevo coronavirus del cual se tuvo noticias por primera vez a fines de diciembre del año 2019, al ser informada de personas que presentaban casos de neumonía atípica del tipo viral en Wuhan – China.

Los síntomas más comunes son:

- Tos seca
- hipertermia
- Malestar general

Algunos síntomas poco frecuentes:

- Anosmia

- Dolor de garganta
- Mialgia y artralgia
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Congestión nasal
- Enrojecimiento ocular
- Cefalea
- Erupciones cutáneas variadas
- Escalofríos o vértigo

Algunos síntomas graves de Covid-19 incluyen a:

- Confusión.
- Pérdida de apetito
- Disnea
- Hipertermia (superior a 38°C)
- Dolor u opresión persistente en el pecho. (36).

2.3.6. Afrontamiento

El afrontamiento es la capacidad de una persona para superar los problemas, incluye a todos lo cognitivo y a las ocupaciones motoras que un ser vivo que utiliza para resguardar su salud y mejorar de algún padecimiento (37).

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Existe un nivel de estrés académico significativo en estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

2.4.2 Hipótesis específicas

- Existe diferencias significativas entre las situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.
- Existe diferencias significativas entre los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.
- Existe diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

2.5. Operacionalización de variable

Título de investigación: Nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el Contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición	Valor Final
Estrés académico	Es la reacción normal que se presenta frente a las exigencias y demandas requeridas en la universidad. Arturo Barraza Macías	Es una reacción que activa y moviliza al estudiante para responder con eficacia al logro de metas y objetivos.	Estresores académicos	• Físicos	3.1 – 3.15	1: Leve 2: Moderado 3: Grave	Ordinal: 0: Nunca 1: Casi nunca 2: Rara vez 3: A veces 4: Casi siempre 5: Siempre
				• Sociales			
				• Psicológicos			
			Síntomas del estrés	• Físicos	4.1 – 4.15		
				• Psicológicos			
				• Comportamentales			
			Estrategias de afrontamiento	• Confrontación	5.1 – 5.17		
				• Distanciamiento			
				• Autocontrol			
				• Búsqueda de apoyo social			
• Aceptación de la responsabilidad							
• Escape – evitación							
• Planificación de soluciones							
• Reevaluación positiva.							

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

La investigación efectuada es básica; según Sánchez y Reyes, este tipo de investigación reúnen información de una situación o fenómeno actual para acrecentar el conocimiento científico teórico y encamina al hallazgo de nuevas teorías y principios, con enfoque cuantitativo debido a que la información recolectada fue sometida a medición. (38)

3.2. Nivel de investigación

El nivel de la investigación empleada en el estudio es el nivel descriptivo; según Sánchez y Reyes, estos estudios residen principalmente en relatar un suceso o realidad a través de la investigación a un evento en un tiempo y espacio definido. Puesto a que nos permite recabar información acerca de la variable en cuestión y poder contrastar nuestra hipótesis. (38)

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población motivo de la investigación estuvo constituida por 346 estudiantes de tercero a noveno de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú – Huancayo, inscritos en el periodo 2020 – II.

3.3.2. Muestra

El muestreo empleado en la investigación fue no probabilístico de tipo intencional, esta clase de muestreo busca que la muestra seleccionada represente a la población, en otras palabras, se obtiene a través de la intención particular de quién la selecciona, por consiguiente, la muestra en esta investigación fue de 119 estudiantes considerando la situación ocasionada por la crisis por el Coronavirus y sus disposiciones de aislamiento y prevención. (38)

Criterio de inclusión:

- Estudiantes regulares de la facultad de enfermería.
- Estudiantes con conexión a internet en un aparato electrónico (computadora, laptop, celular).

Criterio de exclusión:

- Estudiantes no inscritos en el periodo académico 2020 – II de la facultad de enfermería.
- Estudiantes sin acceso a internet en un dispositivo (celular, laptop, computadora).

3.4. Métodos de investigación

3.4.1. Método general

El método general empleado en el estudio es el método científico. Dicho método es el camino para llegar a un fin; es decir, a través del uso del pensamiento reflexivo y mediante un proceso secuencial de indagación, se analiza el problema de la investigación. (38)

3.4.2. Método específico

El método utilizado en la siguiente investigación es el método deductivo, ya que durante la investigación se siguió una serie de procedimientos que permitieron lograr las metas establecidas.

3.5. Diseño de la investigación

El diseño que se utilizó en el análisis es el no experimental, transversal con enfoque descriptivo simple; Reyes y Sánchez indican que, en esta clase de diseño el investigador recoge y busca información contemporánea con relación a un contexto antes definido (objeto de estudio), no evidenciándose la gestión o control de un procedimiento; es decir, la investigación se limita a recoger la información que nos otorga el caso presente.

Esquema:

M -----> O

Dónde:

M = Muestra

O = Observación

3.6. Técnica e instrumento de recolección de datos

3.6.1. Técnica de recolección de datos

Tomando en consideración la naturaleza de la investigación, la técnica empleada es la observación indirecta y cuestionario, porque la variable es no observable y no reactiva, debido a que, el inventario para valorar el estrés se dará de manera indirecta.

3.6.2. Instrumento de recolección de datos

En la presente investigación se empleó el siguiente instrumento:

El inventario SISCO SV del estrés académico adaptado al contexto del Covid-19, por Alania, Llancari, Rafaele y Revolo 2020, tomado de Barraza (2018). Este permite interpretar y evaluar los niveles de estrés del tipo académico en la población de estudiantes universitarios.

Cuenta con 49 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un primer ítem que funciona como filtro que, en termino dicotómico (SI – NO), permite identificar si el participante es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem tipo Likert de 5 valores numéricos del 1 al 5 donde (1 es poco y 5 es mucho) que permite identificar el nivel de intensidad.
- 15 ítems tipo Likert de 5 valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) que permiten determinar la frecuencia donde las demandas del entorno son evaluadas como estresores.
- 15 ítems que en un escalamiento tipo Likert de 5 valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) que permiten identificar la frecuencia en la que se presentan las reacciones o síntomas frente al estímulo estresor.
- 17 ítems tipo Likert de 5 valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) que permiten identificar con qué frecuencia se hace uso de las estrategias de afrontamiento al estrés. (39)(40)

3.7. Validación y confiabilidad del instrumento

3.7.1. Validación del instrumento

Ortega D, Alania R, Rafaele M, LLancari R, (2021) realizaron una adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV de Barraza (2018) al contexto del Covid-19; la validez del instrumento comprende la validez del constructo y del contenido, el cual se realizó tras un trabajo de investigación, donde después de consultar con 20 expertos en educación, psicología, estadística e investigación, remitieron la validez específica y validez genérica del instrumento; al aplicar el inventario adaptado a 151 estudiantes de cuatro universidades de la región Junín del Perú, los investigadores determinaron que según el coeficiente de concordancia V de Aiken, este muestra índices superiores a 0.75 (validez excelente), así mismo determinaron la validez de constructo, con coeficientes de correlación r de Pearson corregida obteniendo valores mayores a 0.2 (buena).(39)

3.7.2. Confiabilidad del instrumento

Ortega D, Alania R, Rafaele M, LLancari R, (2021) al culminar su investigación, el coeficiente alfa de Cronbach obtenido fue 0.9518 para la dimensión síntomas, 0.9248 para la dimensión estresores y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente) llegando al resultado de que el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 es confiable. (39)

3.8. Procedimiento de recolección de datos

La recopilación de información ejecutada comprende las siguientes actividades:

- Primero: Presentación de una solicitud a la Dirección de asuntos académicos de la facultad de Enfermería para la aceptación y coordinación sobre la aplicación de la encuesta virtual a los estudiantes.
- Segundo: Se coordinó con algunos tutores y delegados de cada semestre para la aplicación del cuestionario correspondiente; se envió el link a los delegados de cada semestre a fin de que este se comparta en reuniones programadas por los estudiantes y grupos de estudio virtual, todo esto bajo la supervisión de las investigadoras.
- Tercero: Se ingreso a las salas virtuales de diversos semestres (estas reuniones fueron programadas por los estudiantes).
- Cuarto: Se brindó información acerca del relleno del cuestionario y el primer ítem de filtro que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario, se explicó que el ingreso constaba de una sola vez por estudiante.
- Quinto: Se realizó la encuesta vía online, con la presencia de las investigadoras en la sala virtual para aclarar las dudas existentes durante el relleno de la encuesta.
- Sexto: Finaliza el relleno de la encuesta, se agradece la colaboración a los participantes.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Procesamiento y análisis de datos

Tabla 1: Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

Nivel de estrés académico	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Leve	5	4,2	4,2
Moderado	70	58,8	63,0
Severo	44	37,0	100,0
Total	119	100,0	

Fuente: Inventario SISCO SV aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Interpretación: La Tabla N° 1, muestra el nivel de estrés académico, de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que el 4,2% de los estudiantes presentan un nivel leve (5 estudiantes), el 58,8% un nivel moderado (70 estudiantes) y el 37% un nivel severo (44 estudiantes); siendo este último el que predomina.

Tabla 2: Nivel de situaciones estresantes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

Nivel de estresores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Leve	19	16,0	16,0
Moderado	42	35,3	51,3
Severo	58	48,7	100,0
Total	119	100,0	

Fuente: Inventario SISCO SV aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Interpretación: La Tabla N° 2, muestra el nivel de situaciones estresantes de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que el 16% de los estudiantes presentan un nivel leve de la dimensión estresores académicos (19 estudiantes), el 35,3% un nivel moderado (42 estudiantes) y el 48,7% un nivel severo (58 estudiantes); siendo este último el que predomina.

Tabla 3: Situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

SITUACIONES ESTRESANTES	VALIDO	MEDIA
La competitividad con y entre mis compañeros de clase	119	3,18
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	119	4,30
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	119	2,95
La forma de evaluación de los (as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.	119	2,98
El nivel de exigencia de mis profesores/as	119	3,55
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.)	119	3,44
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	119	4,04
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	119	2,25
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as	119	2,94

La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación	119	2,66
Exposición de un tema ante la clase	119	2,20
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as	119	2,63
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/ o manejo de tecnología)	119	2,70
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas	119	3,36
No entender los temas que se abordan en la clase	119	2,61
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	119	4,30
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	119	4,04
El nivel de exigencia de mis profesores/as	119	3,55

Fuente: Inventario SISCO SV aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Interpretación: La Tabla N° 3, muestra las situaciones estresantes más frecuentes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que, la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tienen que realizar todos los días (media = 4,30), que les enseñen profesores/as muy teóricos/as (media = 4,04) y el nivel de exigencia de mis profesores/as (media = 3,80) son los más predominantes.

Tabla 4: Nivel de síntomas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

Nivel de síntomas	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Leve	5	4,2	4,2
Moderado	61	51,3	55,5
Severo	53	44,5	100,0
Total	119	100,0	

Fuente: Inventario SISCO SV aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Interpretación: La Tabla N° 4, muestra el nivel de síntomas del estrés, de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que el 4,2% de los estudiantes presentan un nivel leve (5 estudiantes), el 51,3% un nivel moderado (61 estudiantes) y el 44,5% un nivel severo (53 estudiantes); siendo este último el que predomina.

Tabla 5. Síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

SÍNTOMAS DE ESTRÉS	VALIDO	MEDIA
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	119	2,36
Fatiga crónica (cansancio permanente)	119	3,28
Dolores de cabeza o migrañas	119	2,96
Problemas de digestión, dolor estomago o diarrea	119	3,20
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	119	3,04
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	119	3,95
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	119	3,72
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	119	3,97
Ansiedad(nerviosismo), angustia o desesperación	119	3,75
Dificultades para concentrarse	119	3,54
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	119	3,43
Conflictos o tendencia para polemizar, contradecir, discutir o pelear	119	3,11
Aislamiento de los demás	119	2,58
Desgano para realizar las labores académicas	119	3,77
Aumento o reducción del consumo de alimentos	119	3,71
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	119	3,97
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	119	3,95
Desgano para realizar las labores académicas	119	3,77

Fuente: Inventario SISCO SV aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Interpretación: La Tabla N° 5, muestra los síntomas de estrés académico más frecuentes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que, los sentimientos de depresión y tristeza (decaído) (media = 3,97), somnolencia o mayor necesidad de dormir (media = 3,95), desgano para realizar las labores académicas (media = 3,77). son los más predominantes.

Tabla 6: Nivel de estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

Nivel de estrategias de afrontamiento de estrés	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Leve	5	4,2	4,2
Moderado	78	65,5	69,7
Severo	36	30,3	100,0
Total	119	100,0	

del Perú.

Interpretación: La Tabla N° 6, muestra el nivel de estrategias de afrontamiento al estrés, de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que el 4,2% de los estudiantes presentan un nivel leve (5 estudiantes), el 65,5% un nivel moderado (78 estudiantes) y el 30,3% un nivel severo (36 estudiantes); siendo este último el que predomina.

Tabla 7: Estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020

Estrategias de afrontamiento al estrés	Valido	Media
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	119	3,19
Escuchar música o distraerme viendo televisión	119	3,97
Concentrarme en resolver la situación que me preocupa	119	3,50
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	119	3,39
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	119	2,18
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	119	3,48
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	119	2,33
Contar lo que pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)	119	2,65
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	119	3,48
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	119	3,71
Mantener control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	119	3,16
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	119	3,31
Hacer ejercicio físico	119	2,59

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	119	2,50
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	119	2,66
Navegar en internet	119	3,50
Jugar videojuegos.	119	1,94
Escuchar música o distraerme viendo televisión	119	3,97
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	119	3,71
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	119	3,50
Navegar en internet	119	3,50

Fuente: Inventario SISCO SV aplicado a los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú

Interpretación: La Tabla N° 7, muestra las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, teniendo como resultado que, escuchar música o distraerse viendo televisión (media = 3,97), evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante (media = 3,71), elogiar su forma de actuar para enfrentar la situación que le preocupa (media = 3,50) y navegar en internet (media = 3,50).son los más predominantes.

4.2. Contraste de hipótesis

4.2.1 Hipótesis general

a) Planteamiento de la hipótesis general

H_0 : No existe un nivel de estrés académico significativo en estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo.

$$\alpha > 0.05$$

H_a : Si existe un nivel de estrés académico significativo en estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo.

$$\alpha < 0.05$$

b) Determinación del nivel de significancia

Para toda investigación de ciencias de la salud el nivel de significancia recomendado es igual a 0.05

$$\alpha = 0.05$$

Además, de acuerdo con la interpretación numérica de la investigación la hipótesis se evaluará a dos colas.

c) Cálculo de la X^2 teórica y la X^2 calculada

gl = (3-1) x (2-1) = 2 grados de libertad.

Por lo tanto, la X^2 teórica es: χ^2_t (tablas) = 7.3778

Dado el tipo de investigación se realizó la prueba no paramétrica de

Chi cuadrado, utilizando la siguiente fórmula.

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 8: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico

	N observado	N esperada	Residuo
LEVE	5	39,7	-34,7
MODERADO	70	39,7	30,3
SEVERO	44	39,7	4,3
Total	119		

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del instrumento

Luego el valor de χ^2_c (Chi Calculado)

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 9: Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25

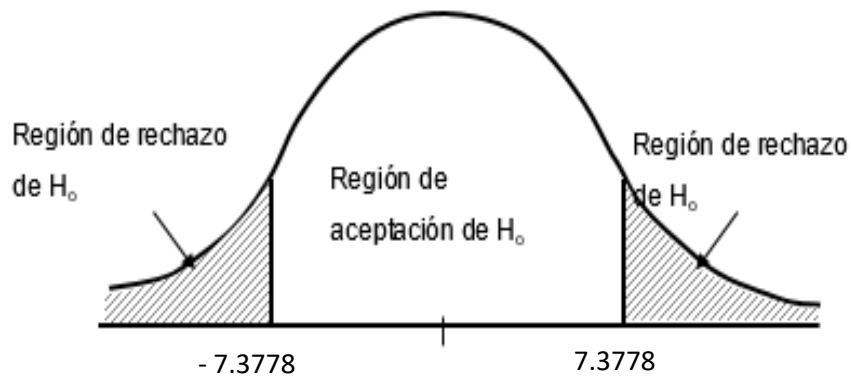
	NIVEL DE SITUACIONES ESTRESANTES
Chi-cuadrado	53.966
Gl	2
Sig. Asintótica	,000
a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 39,7.	

$$\chi^2_c = 53.966$$

d) Regla de decisión:

Rechazar la Hipótesis nula si: $\chi^2_c \geq \chi^2_t$

Aceptar la Hipótesis nula si: $\chi^2_c \leq \chi^2_t$



e) Conclusión estadística

De acuerdo con los resultados obtenidos $x_c^2 > x_t^2$ ($53.966 > 7.3778$), además que el nivel de significancia obtenido es igual a cero, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que menciona: Si existe un nivel de estrés académico significativo en estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo.

4.2.2 Hipótesis específica 1

a) Planteamiento de la hipótesis específica 1

H_0 : No existe diferencias significativas entre las situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

$$\alpha > 0.05$$

H_a : Si existe diferencias significativas entre las situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

$$\alpha < 0.05$$

b) Determinación del nivel de significancia

Para toda investigación de ciencias de la salud el nivel de significancia recomendado es igual a 0.05

$$\alpha = 0.05$$

Además, de acuerdo con la interpretación numérica de la investigación la hipótesis se evaluará a dos colas.

c) Cálculo de la X^2 teórica y la X^2 calculada

$$gl = (3-1) \times (2-1) = 2 \text{ grados de libertad.}$$

Por lo tanto, la X^2 teórica es: χ^2_t (tablas) = 7.3778

Dado el tipo de investigación se realizó la prueba no paramétrica de Chi cuadrado, utilizando la siguiente fórmula.

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 10: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico en la dimensión situaciones estresantes

	N observado	N esperada	Residuo
LEVE	19	39,7	-20,7
MODERADO	42	39,7	2,3
SEVERO	58	39,7	18,3
Total	119		

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del instrumento

Luego el valor de χ_c^2 (Chi Calculado)

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 11: *Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25*

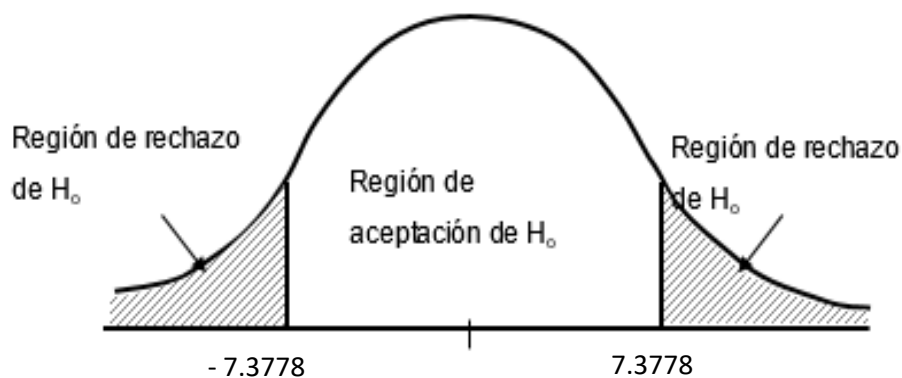
NIVEL DE SITUACIONES ESTRESANTES	
Chi-cuadrado	19.378
gl	2
Sig. asintótica	,000
a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 39,7.	

$$\chi_c^2 = 19.378$$

d) Regla de decisión:

Rechazar la Hipótesis nula si: $\chi_c^2 \geq \chi_t^2$

Aceptar la Hipótesis nula si: $\chi_c^2 \leq \chi_t^2$



e) Conclusión estadística

De acuerdo con los resultados obtenidos $\chi_c^2 > \chi_t^2$ ($19.378 > 7.3778$), además que el nivel de significancia obtenido es igual a cero, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que menciona: Si existe

diferencias significativas entre las situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

4.2.3 Hipótesis específica 2

a) Planteamiento de la hipótesis específica 2

H₀: No existe diferencias significativas entre los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

$$\alpha > 0.05$$

H_a: Si existe diferencias significativas entre los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

$$\alpha < 0.05$$

b) Determinación del nivel de significancia

Para toda investigación de ciencias de la salud el nivel de significancia recomendado es igual a 0.05

$$\alpha = 0.05$$

Además, de acuerdo con la interpretación numérica de la investigación la hipótesis se evaluará a dos colas.

c) Cálculo de la X² teórica y la X² calculada

$$gl = (3-1) \times (2-1) = 2 \text{ grados de libertad.}$$

Por lo tanto, la X² teórica es: x_t^2 (tablas) = 7.3778

Dado el tipo de investigación se realizó la prueba no paramétrica de Chi cuadrado, utilizando la siguiente fórmula.

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 12: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico en la dimensión síntomas de estrés

	N observado	N esperada	Residuo
LEVE	5	39,7	-34,7
MODERADO	61	39,7	21,3
SEVERO	53	39,7	13,3
Total	119		

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del instrumento

Luego el valor de χ_c^2 (Chi Calculado)

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 13 Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25

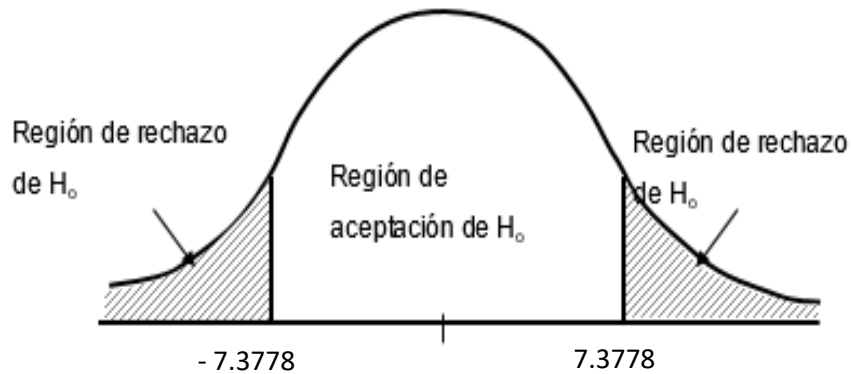
	NIVEL DE SITUACIONES ESTRESANTES
Chi-cuadrado	46.252
gl	2
Sig. asintótica	,000
a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 39,7.	

$$\chi_c^2 = 46.252$$

d) Regla de decisión:

Rechazar la Hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2$

Aceptar la Hipótesis nula si: $x_c^2 \leq x_t^2$



e) Conclusión estadística

De acuerdo con los resultados obtenidos $x_c^2 > x_t^2$ ($46.252 > 7.3778$), además que el nivel de significancia obtenido es igual a cero, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que menciona: Si existe diferencias significativas entre los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

4.2.4 Hipótesis específica 3

a) Planteamiento de la hipótesis específica 3

H₀: No existe diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

$$\alpha > 0.05$$

H_a: Si existe diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

$$\alpha < 0.05$$

b) Determinación del nivel de significancia

Para toda investigación de ciencias de la salud el nivel de significancia recomendado es igual a 0.05

$$\alpha = 0.05$$

Además, de acuerdo con la interpretación numérica de la investigación la hipótesis se evaluará a dos colas.

c) Cálculo de la X² teórica y la X² calculada

$$gl = (3-1) \times (2-1) = 2 \text{ grados de libertad.}$$

Por lo tanto, la X² teórica es: $\chi^2_{\text{t}} (\text{tablas}) = 7.3778$

Dado el tipo de investigación se realizó la prueba no paramétrica de Chi cuadrado, utilizando la siguiente fórmula.

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 14: Valores esperados respecto a la variable nivel de estrés académico en la dimensión afrontamiento al estrés

	N observado	N esperada	Residuo
LEVE	5	39,7	-34,7
MODERADO	78	39,7	38,3
SEVERO	36	39,7	-3,7
Total	119		

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del instrumento

Luego el valor de χ^2_c (Chi Calculado)

$$\chi^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

Tabla 15: Calculo de la Chi Cuadrada usando el SPSS V.25

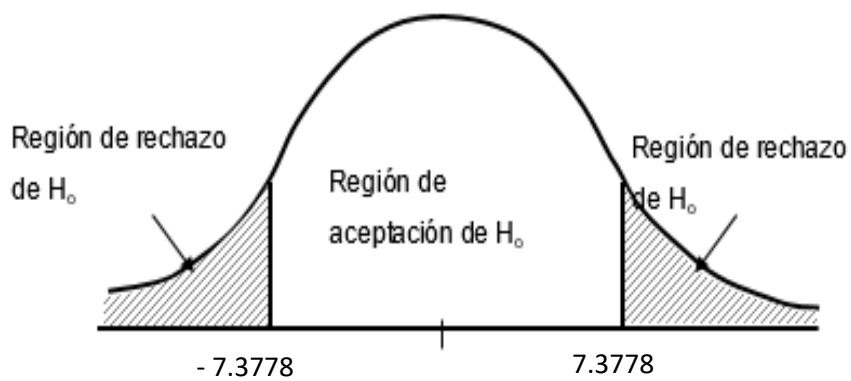
	NIVEL DE SITUACIONES ESTRESANTES
Chi-cuadrado	67.681
gl	2
Sig. asintótica	,000
a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 39,7.	

$$\chi^2_c = 67.681$$

d) Regla de decisión:

Rechazar la Hipótesis nula si: $\chi^2_c \geq \chi^2_t$

Aceptar la Hipótesis nula si: $\chi^2_c \leq \chi^2_t$



e) Conclusión estadística

De acuerdo con los resultados obtenidos $x_c^2 > x_t^2$ ($67.681 > 7.3778$), además que el nivel de significancia obtenido es igual a cero, se procedió a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que menciona: Si existe diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020.

4.3. Discusión de resultados

Los resultados obtenidos indican que el nivel de estrés académico de estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú fue de 4,2% un nivel leve (5 estudiantes), el 58,8% moderado (70 estudiantes) y el 37% nivel severo (44 estudiantes); siendo el nivel moderado el que predomina. Esto indica que la población estudiantil de enfermería padece de estrés académico moderado en su mayoría. Este resultado se puede confrontar con la investigación realizada por López P, Salazar M, Castellano E, quien obtuvo como resultado, una puntuación media de 69.36 situando un nivel medio de estrés académico en estudiantes de enfermería. En el estudio de Roque se obtuvo, un 5% de estrés académico bajo, en el nivel medio un 89.3% y en el nivel alto un 5.7%, del total de la población estudiantil. (12)

Así mismo, las situaciones estresantes más frecuentes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú fueron: la sobrecarga de trabajos y tareas académicas que tienen que realizar todos los días (media = 4,30), que les enseñen profesores/as muy teóricos/as (media = 4,04) y el nivel de exigencia de los profesores/as (media = 3,80). En cuanto a los síntomas de estrés académico más frecuentes en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, se obtuvieron como resultado: los sentimientos de tristeza (decaído) y depresión (media = 3,97), mayor necesidad de dormir o somnolencia (media = 3,95), desgano al ejecutar las labores académicas (media = 3,77). Finalmente, las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por estudiantes de enfermería fueron: distraerse viendo televisión o escuchar música (media = 3,97), evaluar lo negativo y positivo de las propuestas ante una situación estresante (media = 3,71), elogiar su forma de actuar para enfrentar la situación que le preocupa (media = 3,50) y navegar en internet (media = 3,50). Este resultado se puede confrontar con Díaz Y, Asenjo J, Linares O, (14), quienes identificaron como estresores más frecuentes a la: sobrecarga de trabajos y tareas con 66,4%, nivel de exigencia de profesores (58,2%), tiempo limitado para trabajos (64,8%), prácticas o exámenes (58,2%), tipo de trabajos solicitados (54,1%), formas de evaluación de

profesores (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%); el síntoma más frecuente con 45% fue el dolor de cabeza; y las estrategias de afrontamiento empleadas con más frecuencia fueron: navegar en internet (53,3%), ver televisión o escuchar música (54,9%), habilidad asertiva (51,6%), encomendarse a Dios (48,4%) y concentrarse en resolver la situación (49,2%).

CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe un nivel de estrés académico significativo en estudiantes de enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, mediante un contraste de hipótesis de Chi cuadrado donde $x_c^2 > x_t^2$ ($53.966 > 7.3778$), a un nivel de significancia de 0.05.
2. Se identificó que existe diferencias significativas entre las situaciones estresantes más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020, mediante un contraste de hipótesis de Chi cuadrado donde $x_c^2 > x_t^2$ ($19.378 > 7.3778$), a un nivel de significancia de 0.05.
3. Se identificó que existe diferencias significativas entre los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020, mediante un contraste de hipótesis de Chi cuadrado donde $x_c^2 > x_t^2$ ($46.252 > 7.3778$), a un nivel de significancia de 0.05.
4. Se identificó que existe diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas con mayor frecuencia en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública en el contexto Covid-19 – Huancayo, 2020, mediante un contraste de hipótesis de Chi cuadrado donde $x_c^2 > x_t^2$ ($67.681 > 7.3778$), a un nivel de significancia de 0.05.

RECOMENDACIONES

1. Ejecutar campañas de tipo preventivas promocionales, reuniones de talleres que contengan dinámicas grupales, que por medio de técnicas de relajación apoyen a los estudiantes que obtuvieron un grado elevado de estrés académico.
2. Una vez identificado las situaciones estresantes de los estudiantes planificar estrategias para minimizar su efecto.
3. Brindar a los estudiantes un plan de estudios debidamente planificados en lo que respecta al horario, a la cantidad de trabajos y de esta forma reducir los síntomas de estrés académico.
4. Hacer un seguimiento, durante el trascurso los estudios de la carrera profesional de los estudiantes de la muestra, en particular en los estudiantes que evidencian mayor estrés, con el fin de observar los cambios que se hagan en las variables de control estudiados en esta averiguación.
5. Ejecutar novedosas indagaciones, que maximicen el análisis asociado a componentes como la personalidad, que podrían contribuir al estrés académico

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Artículo de investigación disponible en la Revista Scielo. Volumen 07. Número 02. Cuba. 2015. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s207728742015000200013&script=sci_arttext&lng=en
2. Cuestas J. Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020. Tesis de pregrado. Peru. 2021. Disponible en:
https://repositorio.uich.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas_J_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Organización panamericana de la salud. Washinton DC: OPS; 2020 [11 marzo del 2020 ; citado el 2021]. Disponible en:
<https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
4. Organización panamericana de la salud. Washinton DC: OPS; 2022[citado setiembre 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
5. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. Colombia. Artículo de investigación disponible en la revista Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. Volumen 20. N° 02. 2018. Disponible en:
[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)

6. Revista The Objective Media. España; Theobjective;2022[publicado el 30 de junio, citado en el 2022]. Disponible en: <https://theobjective.com/sociedad/2022-06-30/estres-academico/>
7. El peruano [Internet]. Perú: Editora Perú; 2020 [actualizado 2020; citado 15 abr 2022]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566448/DS044-PCM_1864948-2.pdf
8. Gestión [Internet]. Lima; redacción gestión; 2021[actualizado en mayo del 2022; citado el 2022]. Disponible en: <https://gestion.pe/peru/ministerio-de-educacion-unos-124533-estudiantes-dejaron-de-estudiar-en-el-2021-por-el-covid-19-minedu-ano-escolar-2022-clases-escolares-presenciales-rmmn-noticia/>
9. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. Investig Enferm Imagen Desarr. 2018[citado 2021] ;20(2). Disponible en: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
10. Sarubbi E, Castaldo R. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.2013. disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/466>
11. Ozamiz N., Dosil M, Picaza M, Idoiaga M, Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del Covid-19 en una muestra

recogida en el norte de España, revista SCIELO; España. 2020. Disponible en:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2020000405013

12. López P, Salazar M, Castellano E. Estrés académico en universitarios de enfermería, estudio de corte longitudinal en tiempos de covid-19. CLR [Internet]; vol. 5, N°6, México. 2021. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1155
13. Roque D. El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la UNA-Puno 2016-II. Tesis de pregrado. Perú. 2018. Disponible en: <https://1library.co/document/zgw2ldvy-estres-academico-alumnos-especialidad-lengua-literatura-psicologia-filosofia.html>
14. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Artículo de investigación disponible en la Revista Peruana de Investigación en Salud. Volumen 05. Número 02. Perú. 2021. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
15. Campos S. Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017. Tesis de pregrado. Perú. 2017. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/228>
16. Venancio, G. Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De Lima Metropolitana. *Venancio Reyes, Guiovane Antonia, XII*, 88. Lima; 2018. Extraído de:

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO>

[REYES GUIOVANE ANTONIA](#)

17. Monroy P. Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú. Tesis de postgrado. Perú. 2017. Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9938>
18. Corilloclla C. Guevara T. Estrés Académico y Habilidades Sociales en los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNCP, Huancayo-2013. Tesis de pregrado. Huancayo. 2013.
19. Maldonado E, Paucar E. Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la facultad de educación de una Universidad estatal de Huancayo – 2020. Tesis de pregrado. Huancayo. 2020. Extraído de:
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2222/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Cabral J, Veleda, Wanglon G, Colelares E, Neiva-Silva L, Vera N, Estress and cognitive reserve as independent factors of neuropsychological performance in healthy elderly. Ciencia&SaúdeColectiva. Brasil;2016.
21. Perez D, Garcia J, Garcia T, Ortiz D, Centelles M. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Artículo de revisión disponible en la Revista Cubana de Medicina General Integral. Volumen 03. Número 03. Ciudad de la Habana- Cuba. 2014. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009

22. Rockville B. U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health.EE.UU;2018. Artículo disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
23. Barraza A. Características de estrés académico de alumnos de educación media superior. Revista electrónica. N°4 Psicología Científica. España;2005. Disponible en: [https://CaracteristicasDelEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20\(1\).pdf](https://CaracteristicasDelEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(1).pdf)
24. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Artículo de investigación disponible en la Revista de Psicología Universidad de Antioquia. volumen 03. Número 02. Medellín. 2011. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
25. Vasquez C, Crespo N, Ring J. Estrategias de Afrontamiento. España. 2019. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/257032587>
26. Gonzales E. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Tesis de pregrado. Lima. 2016. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/527>
27. Barraza A. El estrés académico en los estudiantes de postgrado. Artículo científico publicado en la Revista PsicologiaCientifica.com. Durango-México. 2004. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
28. Canessa B. Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima

metropolitana. Persona [Internet]. 2002; (5):191-233. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>

29. Ruiz L. La teoría del estrés de Selye. PyM [Internet].2019[citado el 2021]; 2(3):2-3. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
30. Martinez C. Estrés y Ansiedad. PyC[Internet].2021[citado en 2021];4(38):6-9. Disponible en:
<https://areapsiquiatria.unioviado.es/wpcontent/uploads/2019/03/ESTRÉS-Y-ANSIEDAD1.pdf>
31. Encina N. Afrontamiento al estrés, Una Revisión Teórica. Tesis de pregrado. Peru. 2019. disponible en:
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%201986%20Teor%C3%ADa,lograr%20el%20retorno%20del%20equilibrio.>
32. Berrio N. Mazo R. Estrés Académico. Tesis de pregrado, revista UDEA Vol 3 No 2, Antioquia; 2011. disponible en:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
33. Palacio O. Estrés académico: causas y consecuencias. Revista médica MULTIMED, Filial de Ciencias Médicas Bayamo Efraín Benítez Popa. Bayamo. Granma, Cuba;2013. Disponible en:
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
34. Ucha F. Estudiante. Definición ABC;2012. Disponible en:
<https://www.deficionabc.com/general/estudiante.php>

35. Revista de la estrategia de promoción de la Salud y Prevención en el SNS- Ministerio de Sanidad. España; 2020. Disponible en: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/estres/consecuencias/estresores/home.htm>
36. OMS. Información básica sobre la Covid-19. 12 de octubre de 2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
37. Alonso A. Definición de la semana: Afrontamiento. Revista Psyciencia. Argentina. 2014. Disponible en: <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/>
38. Sánchez H, Reyes C. Metodología y diseños en la investigación científica. Editorial Visión Universitaria. Cuarta edición. Lima. 2006. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
39. Alania R, LLancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Revista científica de ciencias sociales. Vol. 4-N°2.Huancayo.2020. Extraído de: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
40. Barraza A. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN- México, Durango. 2018. Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf