



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

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

**Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de
una universidad de Lima Norte – 2023**

PRESENTADO POR

**Bernal Suarez, Lorena Janet
Nicho Capcha, Marta Gladys**

ASESOR

Eguia Elias, César Augusto

Lima, Perú, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD ANTIPLAGIO TURNITIN

Mediante la presente, Yo:

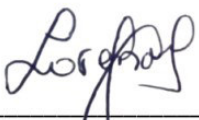
1. Marta Gladys Nicho Capcha; identificada con DNI 40194325
 2. Lorena Janet Bernal Suarez; identificada con DNI 45499485
-

Somos egresados de la Escuela Profesional de ENFERMERÍA del año 2021 – II, y habiendo realizado la¹ TESIS para optar el Título Profesional de ²LICENCIADO DE ENFERMERÍA, se deja constancia que el trabajo de investigación fue sometido a la evaluación del Sistema Antiplagio Turnitin el 22 de ENERO de 2024, el cual ha generado el siguiente porcentaje de similitud de ³21 % (veintiuno por ciento).

En señal de conformidad con lo declarado, firmo el presente documento a los 28 días del mes de febrero del año 2024.



Egresado 1



Egresado 2



Mg. César Augusto Eguia Elias
DNI 07512106

¹ Especificar qué tipo de trabajo es: tesis (para optar el título), artículo (para optar el bachiller), etc.

² Indicar el título o grado académico: Licenciado o Bachiller en (Enfermería, Psicología ...), Abogado, Ingeniero Ambiental, Químico Farmacéutico, Ingeniero Industrial, Contador Público ...

³ Se emite la presente declaración en virtud de lo dispuesto en el artículo 8°, numeral 8.2, tercer párrafo, del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI, aprobado mediante Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU/CD, modificado por Resolución de Consejo Directivo N° 174-2019-SUNEDU/CD y Resolución de Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD.

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

21 %

INDICE DE SIMILITUD

22 %

FUENTES DE INTERNET

8 %

PUBLICACIONES

11 %

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	5 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4 %
3	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1 %
7	www.scielo.cl Fuente de Internet	1 %
8	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	1 %
9	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %

Dedicatoria

A Dios, por nunca soltar nuestra mano, porque sin él nada es posible.

A nuestra familia, por el apoyo incondicional en todo aspecto en esta etapa de crecimiento personal y profesional, estamos muy agradecidas porque junto a ellos hemos llegado a la meta más importante de nuestra vida.

Agradecimiento

A Dios, por mostrarnos siempre su infinita misericordia.

A nuestros familiares y a las personas especiales quienes estuvieron presentes con su apoyo y motivación.

A nuestro asesor, por toda su enseñanza.

Índice general

Dedicatoria.....	1
Agradecimiento	2
Índice general	3
Índice de Tablas	5
Índice de Anexos.....	6
Resumen.....	7
Abstract	8
I. INTRODUCCIÓN	9
1.1 MAGNITUD DEL PROBLEMA.....	9
1.2 REVISIÓN DE LITERATURA	14
1.3 HIPÓTESIS, OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN	18
II. MATERIALES Y MÉTODOS	21
2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	21
2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO.....	21
2.3 VARIABLE(S) DE ESTUDIO.....	23
2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	23
2.5 PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	24
2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos	24
2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos.....	24
2.6 MÉTODO DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO	25
2.7 ASPECTOS ÉTICOS	25
III. RESULTADOS	26
IV. DISCUSIÓN.....	29
4.1 DISCUSIÓN.....	29

4.2 CONCLUSIONES	32
4.3 RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXOS.....	43

Índice de Tablas

Tabla 1. Población de estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte de cada ciclo matriculados en el 2023 – II.....	22
Tabla 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)	26
Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)	27
Tabla 4. Nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284).....	27
Tabla 5. Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)	28
Tabla 6. Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)	28

Índice de Anexos

Anexo A. Matriz de Consistencia	44
Anexo B. Operacionalización de la variable	45
Anexo C. Instrumentos de recolección de datos	47
Anexo D. Consentimiento informado/Asentimiento informado	51
Anexo E. Evidencias del Trabajo de Campo	53
Anexo F. Acta del Comité de Ética.....	54
Anexo G. Informe de Originalidad (Turnitin)	55
Anexo H. Informe de corrección de estilo.....	56
Anexo I. Informe de diagnóstico ortográfico	57

Resumen

Objetivo: Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte.

Materiales y métodos: El enfoque fue cuantitativo, diseño descriptivo y de corte transversal, participaron 284 estudiantes, la técnica usada fue la encuesta y se utilizó el inventario SISCO – EA que consta de 47 ítems que miden el nivel de estrés.

Resultados: Se encontró en los estudiantes que el 51,1% tenía niveles de estrés académico moderado, mientras que el 24,6% nivel de estrés leve y el 24,3% nivel de estrés severo. En la dimensión estresores, 49,6% se ubicaron en el nivel moderado, el 26,8% nivel leve y el 23,6% en el nivel severo. En la dimensión síntomas, el 53,2% manifestaron un nivel moderado, mientras, que el 31,7% un nivel severo y el 15,1% nivel de síntomas leves. En la dimensión estrategias de afrontamiento, 51,1% reflejaron un nivel moderado, el 25% un nivel de estrategias de afrontamiento leve y el 23,9% un nivel de estrategias de afrontamiento severo.

Conclusiones: Se registraron niveles de estrés moderado en los estudiantes; también en los componentes estresores, síntomas psicológicos y en estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico.

Palabras clave: Estrés académico, estresores, síntomas y afrontamiento.

Abstract

Objective: To identify the level of academic stress among nursing students at a private university in Lima Norte.

Materials and Methods: The approach was quantitative with a descriptive and cross-sectional design. 284 students participated in this study; the applied technique was the survey and it was used the inventory SISCO – EA, consisting of 47 items that measure the level of stress.

Results: It was found that among the students, the majority (51.1%) experienced moderate levels of academic stress, while 24.6% had mild stress, and 24.3% had severe stress. In the stressors dimension, 49.6% were at a moderate level, 26.8% at a mild level, and 23.6% at a severe level. In the symptoms dimension, 53.2% expressed a moderate level, 31.7% a severe level, and 15.1% a mild level. In the coping strategies dimension, 51.1% reflected a moderate level, 25.0% a mild level, and 23.9% a severe level.

Conclusions: Moderate levels of stress were identified among the students, as well as in the components of stressors, psychological symptoms, and there were limited coping strategies for facing academic stress situations.

Keywords: Academic stress, stressors, symptoms, and coping.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 MAGNITUD DEL PROBLEMA

Los estudiantes universitarios durante su formación profesional experimentan diversos problemas psicosociales, académicos y financieros, esta situación es probable que impacte negativamente en el bienestar psicológico generando estrés; la continuidad de los estudios universitarios es un factor importante al desarrollo del estrés académico que puede desencadenar dificultades emocionales, cognitivas y fisiológicas (1). Estas fuentes de estrés impactan en el rendimiento académico y bienestar personal, tanto físico como psicológico (2).

En ese sentido, el estrés es posible causante de uno de esos malestares psicológicos en el que se ven afectados un gran número de estudiantes a nivel mundial (3). Para algunas investigaciones esto se debe a que la educación en enfermería predomina el componente basado en la práctica del programa, con la combinación de cursos académicos y clínicos que proporcionan un gran estrés para estudiantes (4).

Los niveles de estrés pueden resultar motivadores y útiles para lograr una vida productiva, sin embargo, los niveles excesivos de estrés experimentados durante un largo período de tiempo pueden provocar problemas físicos y psicológicos importantes (5). En ese sentido, el estrés puede inducir ansiedad, depresión, insomnio y socavar el logro de objetivos (6).

Además, los estudiantes de enfermería pueden modificar una situación amenazante cuando adoptan un mecanismo de afrontamiento eficaz, lo que resulta en un mejor resultado y una menor tasa de depresión. Aunque algunos niveles de estrés académico pueden ser beneficiosos, la exigencia de programas de formación en enfermería precipita un estrés excesivo entre los estudiantes de enfermería, esto debe identificarse tempranamente y gestionarse adecuadamente para mejorar su preparación educativa (7).

El estrés puede ser inducido por factores tanto del entorno interno como externo, los factores externos incluyen contaminantes ambientales, temperaturas

extremas, lesiones, entorno académico, mientras que los factores internos se refieren a las reacciones dentro del cuerpo ante una amenaza percibida en un entorno y una atmósfera psicológica preocupante (8).

El estrés relacionado con el ámbito académico es la respuesta de los individuos a los requerimientos académicos (9). Implica angustia mental relacionada con el miedo anticipado a la decepción académica. Esto puede verse de muchas maneras, como sentirse agobiado al adaptarse a la nueva etapa de vida universitaria, exigencias o condiciones académicas, un inconveniente percibido para cumplir con las metas personales e integración a nuevos métodos. Estas circunstancias son capaces para retar a cualquier universitario e inducir la desesperación mental (10).

Los estudiantes de enfermería deben afrontar múltiples tipos de factores estresantes durante su formación profesional, las causas estresantes entre los estudiantes universitarios de enfermería surgen tanto de las actividades académicas como de la práctica clínica (11).

Los universitarios de enfermería están más propensos a tener estrés, esto a causa de eventos que pueden percibirse como estresantes durante el recorrido formativo en el ámbito sanitario, estos eventos incluyen la extensa carga de trabajo, desempeño y responsabilidades en el entorno clínico, preocupación por el mercado laboral, el compromiso y el aprendizaje con la vida familiar, la acumulación de conocimientos académicos y las tareas, la ejecución de actividades, evaluaciones, entre otras (12). Aunque no hay consenso alguno sobre la magnitud del estrés, según un estudio longitudinal en estudiantes españoles de enfermería durante la fase de formación el nivel de estrés puede verse influenciado por el semestre en el que el estudiante está cursando (13).

Los factores estresantes académicos y clínicos específicos percibidos por universitarios alrededor del entorno de aprendizaje clínico han sido objeto de muchos estudios, se han añadido el miedo y el estrés relacionados con las consecuencias de la interrupción de la educación (14).

Las actividades que se desarrollan en cada etapa proporcionan diferentes circunstancias que puede ser percibidas como más o menos estresantes,

orientándose a estrategias cognitivas y emocionales como medio en el afrontamiento de la situación, en los semestres iniciales, en la transformación del ambiente de secundaria a universitario, se encuentran en situaciones que requieren luchar para adaptarse a la realidad académica, en lo habitual, se dedican principalmente a actividades teóricas desarrolladas en la escuela, a medida que avanza el curso, casi siempre se involucran en las actividades de las prácticas en el ámbito laboral y estos se encuentran más preocupados por el cambio que se dará en lo académico y profesionalmente, lo que requiere que tengan responsabilidades y autonomía (15).

Cabe destacar que a esta situación se sumó el entorno de la pandemia del COVID-19, en donde se obligó a las universidades a transitar de una educación presencial a una en línea o remota (16). Para los estudiantes universitarios la crisis sanitaria del Sarv-2 generó interrupciones significativas en sus vidas, niveles elevados de estrés y deterioro de la salud física y mental (17). Este tránsito generó grados de estrés que impactó de la vida cotidiana de los estudiantes.

Un estudio entre estudiantes en los Estados Unidos en el 2020 (18) reportó que el 72% de los discentes informaron grados de estrés más altos de lo habitual, y el 73% expresó temores relacionados a eventos de melancolía, desasosiego y otras situaciones psicológicas relacionados con COVID -19. Además, más del 75% de los encuestados expresaron su preocupación por mantenerse en el camino correcto para graduarse.

En el contexto de Latinoamérica diversos estudios evidenciaron las circunstancias que provocan sintomatologías de estrés en poblaciones de universitarios y que por lo general están vinculadas a aspectos personales y de interacción social en ámbito educativo (19). Otras situaciones serían el exceso de horas académicas, sistema de evaluación de parte de los docentes y las obligaciones que tiene el discente (20).

Otra investigación en Chile planteó que la situación generadora de estrés predominante en los estudiantes universitarios estuvo vinculada al exceso de actividad académica en universitarios de enfermería con las demás carreras

profesionales (21). En el ámbito nacional, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) y el Ministerio de Salud (MINSA) reportaron que los estudiantes universitarios experimentan problemas de salud mental asociados a ansiedad (82 %), estrés (79 %) y violencia (52%) (22).

Por lo expuesto, los factores principales que producen estrés académico están relacionados la competencia excesiva, las tareas extensas, las horas académicas en clase, los exámenes periódicos, los estilos de enseñanza, las expectativas excesivas de los padres y los docentes, las comparaciones de desempeño entre los integrantes del grupo, los problemas de relación y menos oportunidades laborales. En esa línea, el estudiante de enfermería no está al margen de las situaciones de estrés debido a las prácticas pre profesionales, talleres, exámenes, sobrecarga de tareas, contratiempos y demoras de las instituciones universitarias en atender las demandas de los discentes para continuar la carrera.

En cuanto a los antecedentes a nivel internacional, destaca la investigación desarrollada con universitarios de la carrera de enfermería, en Ghana se reportó acerca del estrés académico que la mayoría presentó altos niveles (73%). Mientras que los síntomas cognitivos, conductuales y emocionales tuvieron una alta prevalencia. Siendo las estudiantes de sexo femenino las que tenían 2,18 veces más probabilidades de sentirse estresada en comparación a su par masculino. La investigación concluye con la necesidad que las universidades que forman profesionales de enfermería deben considerar estudios complementarios para investigar el impacto del estrés en el rendimiento académico e identificar los grupos más vulnerables (7).

En tanto, en Arabia Saudita (23) un estudio tuvo por objetivo identificar las dificultades que conllevan al estrés en estudiantes de enfermería cuando ingresan al programa de bachillerato o al programa puente en la escuela de enfermería de Jeddah. Encontrando tres fuentes principales de estrés entre los estudiantes. Siendo estas las preocupaciones académicas, la práctica clínica y los factores sociales. Si bien ambos grupos comparten estas preocupaciones se encontraron diferencias en los niveles de estrés que pueden ser explicados por las diferencias entre las edades y la experiencia laboral, en los resultados

podemos observar que el estrés relacionado al ámbito académico se reduce con la edad, además, podría deberse a los nuevos desafíos que experimentan por primera vez los estudiantes de bachillerato, concluye que los estudiantes de bachillerato manifestaron niveles severos de estrés en comparación con los compañeros de otras condiciones, habiendo aspectos vinculados como el temor a la praxis, los exámenes y falta para un tiempo libre.

En Brasil (24) se realizó una investigación sobre el estrés entre estudiantes que estaban en un curso de graduación de enfermería. Los estudiantes presentaron entre los principales agentes estresores la falta de oportunidades para realizar tareas de deporte o descansos. Se encontraron los niveles más altos de estrés dentro de los dominios del aprendizaje 52%, comunicado 33% y también para gestionar el tiempo 32%. Otra investigación en el mismo país en la Facultad Pública Federal del estado de Bahía, encontró que hubo una inclinación hacia niveles de estrés más elevados entre los estudiantes que cursaban su último año en comparación al primer año. Concluyen la exigencia de impulsar y de ampliar las investigaciones con todos los años de estudio y el desarrollar una reflexión institucional sobre las causas de estrés y adoptar algunas políticas institucionales que desarrollen mecanismos de afrontamiento frente a las circunstancias de estrés entre los estudiantes (25).

En Colombia(26) la investigación sobre el estrés en estudiantes universitarios de un programa de enfermería reveló que el 96,32% de los participantes experimentaron algún grado de estrés. De este grupo el 30,94% tuvo estrés leve, el 66,94% moderado y el 2,11% estrés severo. Siendo el elemento estresor más habitual la evaluación de los docentes que generan problemas de depresión y tristeza; la táctica de afrontamiento más usada fue el control sobre las emociones. El estudio concluye la necesidad de formular programas de participación dentro de las entidades universitarias enfocadas en las prevenciones y manejo del estrés.

En tanto, en los antecedentes nacionales Cassareto et al. (3) realizaron una investigación con la participación de 1801 estudiantes universitarios de seis ciudades. Los resultados muestran que el 83% de alumnos señalan haber manifestado estrés académico en niveles medio y medio alto. Mientras que el

17% señaló no haber presentado estrés académico. Entre los principales estresores reportados fueron: el enfrentarse a las evaluaciones de los docentes, percepción de la sobre carga excesiva de trabajo académico y el tiempo limitado para hacer las tareas. Respecto a los síntomas, los de mayor prevalencia fueron letargo dificultad para la concentración y cambios en hábitos alimenticios. Respecto a las estrategias propuestas, se resalta la optimización de las habilidades de auto confianza, la elaboración del plan y ejecución de sus tareas.

Por su parte, el estudio de Teque-Julcamarina (27) tuvo propósito el establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería. En sus hallazgos evidencia la presencia de estrés moderado en todos los ciclos, llegando en el quinto ciclo a un 100%. Además, el estrés profundo aparece en los últimos ciclos con mayor porcentaje en el noveno y décimo (35,7% y 35,5% respectivamente). En la dimensión estresores, la sobrecarga de trabajos es la de mayor porcentaje (70,9%). En la dimensión de síntomas aparecen la somnolencia y los dolores de cabeza con mayor porcentaje (47% y 44%). Siendo los recursos de afrontamiento más empleados el extraer lo bueno de cada circunstancia (45,3%) seguido de concentrarse en la solución de un problema (44,5%).

Un estudio desarrollado en estudiantes de enfermería reportó nivel de estrés académico severo en más del 65%. En la dimensión síntomas fue severo en mujeres (42,5%) y leve en varones (48,6%). Los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, el tiempo limitado para los trabajos y nivel de exigencia de los docentes. El síntoma más frecuente fue el dolor de cabeza. En la dimensión de estrategias de afrontamiento la más utilizada fue escuchar música o ver televisión y navegar por internet (28). Las tres investigaciones evidencian niveles de estrés de moderado a severo. Siendo la última donde la situación se agudiza por el contexto propio de la pandemia de COVID-19.

1.2 REVISIÓN DE LITERATURA

Estrés académico

Para el estrés se encuentran diversas construcciones teóricas que enfatizan un aspecto particular de este, algunas destacan las respuestas orgánicas y otras

dirigen su mirada en factores externos generadores de reacciones conductuales y psicológicas ante el estrés, por otro lado, también existen concepciones que remarcan en las valoraciones cognitivas que realizan las personas frente a un fenómeno estimando factores internos y externos (29).

Es así que la variable estrés académico es definida como las reacciones psicológicas y fisiológicas de la persona ante demandas actividades y situaciones académicas que se perciben como amenazantes o producto de las excesivas demandas solicitadas en las experiencias de enseñanza-aprendizaje que perjudican negativamente el bienestar, formación y logro académico (30). De esta definición se puede entender que esta categoría de estudio es un estado subjetivo de tensión alta a raíz de excesivas actividades, exigencias y estilos de enseñanza que no se ajustan muchas veces a las motivaciones y expectativas de los estudiantes.

Con el propósito de comprender su carácter multidimensional y operatividad, Barraza define el estrés académico como una operación sistemática y adaptativa básicamente psíquica, que se manifiesta cuando el discente percibe que está sometido a unas demandas y desequilibrios que manifiestan una serie síntomas y se ven obligados a realizar actos de afrontamiento para el control estos eventos de amenaza y desequilibrio (31).

Dimensiones

Estrés académico (EA) según Barraza es “un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”. Señala tres dimensiones sistémico-procesuales: (i) Estímulos estresores o “input”, (ii) síntomas indicadores del desequilibrio sistémico y (iii) Estrategias de afrontamiento u “output”. En base a este modelo teórico, desarrolló el inventario SISCO del estrés académico (SISCO-EA) (32).

Modelo teórico

Barraza propone el modelo de estrés académico que presenta en tres momentos: El primer momento, es cuando los alumnos se ven expuestos a las demandas del entorno escolar, que bajo la percepción de los propios estudiantes son consideradas estresores (dimensión estresores). Aquí tenemos los procesos

de evaluación del docente, la sobrecarga de tareas, los exámenes y prácticas, la forma de evaluación del docente, la exigencia académica etc.

En el segundo momento, los estresores descritos anteriormente generan una inseguridad sistémica que se expresan en un conjunto de síntomas (dimensión síntomas). Entre estos síntomas se tienen a los trastornos de sueño, dolores de cabeza, problemas digestivos, somnolencia, depresión, tristeza, ansiedad, etc.

En tercer momento, se tiene que el desequilibrio sistémico impulsa a los estudiantes a realizar acciones de afrontamiento (dimensión afrontamiento) para retomar el equilibrio sistémico. Entre estas acciones de afrontamiento se tiene a la habilidad asertiva, escuchar música, concentración, apoyo familia, control de emociones, hacer ejercicio, navegar en internet, la religión, etc (32).

Estrés de la práctica clínica

Diversos autores han señalado que la práctica clínica ha sido reportada como un factor significativo de estrés entre los estudiantes de enfermería (33). Los factores clínicos incluyen la falta de familiaridad de los estudiantes de enfermería con el entorno clínico, la falta de confianza para practicar y el miedo a cometer errores al usar tecnología o equipos avanzados; otros factores identificados fueron el hacinamiento en el área clínica, los olores y ruidos experimentados por los estudiantes en un área clínica (34). Además, se reportaron inconsistencias entre la teoría y la práctica, evaluaciones continuas durante las rotaciones clínicas (35).

Teoría de enfermería de Roy

El marco teórico de enfermería nos permite encontrar algunas habilidades de afrontamiento al estrés. Roy en 1970 elaboró un modelo de adaptación, el Roy Adaptation Model (RAM) donde señala que la respuesta adaptativa favorece la integridad de las personas en terminación de metas de resistencia, crecimiento, reproducción y dominio. El modelo es una herramienta de gran ayuda para entender las funciones de la enfermera y su intervención de esta para reducir los mecanismos de estrés. Este modelo puede ser una herramienta eficiente para afrontar el estrés (36).

Callista Roy, en su trabajo como enfermera, observó la gran capacidad de recuperación que tenían los niños y también su capacidad para adaptarse a cambios físicos y psicológicos importantes, el factor que pone en marcha a la conducta lo denomina estímulo focal, este es el estímulo interno o externo al que se enfrenta el ser humano. Roy describe los mecanismos innatos de afrontamiento como procesos automáticos, el rol de la enfermera está vinculado a aquellas situaciones en donde las personas que se están adaptando muestran algunas reacciones ineficaces. La enfermera se guía a través de la teoría de Roy las cuales, son cuatro modos de adaptación y puede encontrar conductas que son generadoras de estrés. En ese sentido, la autora describe a los seres humanos como holísticos, cuyas partes funcionan como una unidad, estos sistemas humanos incluyen al entorno familiar y a la sociedad como un todo (37).

EUTRES Y DISTRES

Los términos eustres (estrés positivo) y distres (estrés negativo) fueron agregados a la literatura en el año 1976 por el filósofo autrohúngaro Hans Selye y este se estableció como un núcleo céntrico en respuesta al Síndrome General de Adaptación, este término hace mención al estrés biológico actual. El autor, el eustres es el efecto positivo y beneficioso, por lo consiguiente el distres hace mención a un resultado negativo – perjudicial estos están asociados a consecuencias fisiológicas y psicológicas. Eustrés (o estrés positivo) se refiere a situaciones y vivencias en las cuales el estrés conlleva resultados y consecuencias beneficiosas, ya que genera la estimulación y activación adecuadas que permiten a los individuos lograr resultados satisfactorios en su actividad con un costo personal razonable (38)

El estrés positivo suele manifestar creatividad y motivación; enfrentan y resuelven problemas, manteniéndose activos tanto en su vida personal como laboral. Además, este estado puede reportar beneficios para la salud humana (39).

Estudios realizados en neuroendocrinología muestran cuando el estrés se transforma en un proceso crónico. Esto facilita a un estado de distres, en el que se observa un cumulo de síntomas psicológicos y estos se caracterizan por ansiedad, depresión e ira. El distres produce un gran impacto negativo en el

sistema nervioso autónomo activando así cambios bioquímicos y un gran desbalance hormonal esto influye en el sistema endocrino e inmune y también puede afectar la salud del individuo (38).

Por otro lado, el distres, describe situaciones y experiencias personales desagradables, molestas y con potenciales consecuencias adversas para la salud y el bienestar. Esta segunda dimensión del estrés ha recibido mayor atención en investigaciones científicas y es como comúnmente se entiende el término estrés. La vida diaria está plagada de estresores negativos, como un ambiente laboral hostil, el fracaso, conflictos familiares y pérdidas personales, entre otros (39).

El estrés puede ser categorizado basándose en la fuente que lo genera y en la percepción positiva o negativa del individuo. La forma en que la persona percibe el estímulo externo determinará si experimenta un estado de estrés positivo, conocido como eustrés, o uno negativo, denominado distrés, según la teoría de Selye. El distrés se caracteriza por ser un estado de tensión psicológica que puede manifestarse como malestar, disgusto o tristeza. Por otro lado, el eustrés se define como un estado de tensión psicológica que promueve la activación para realizar actividades en búsqueda de placer, armonía, gratificación o éxito, entre otras cosas (40).

El eustrés se define como la adaptación exitosa ante un estímulo, mientras que el distrés representa un fracaso que se manifiesta en emociones negativas. El distrés, también conocido como estrés patológico, abarca dos modalidades: la desregulación y la desincronización funcional, las cuales pueden resultar en un desequilibrio o incluso representar peligros para la vida del individuo (40).

1.3 HIPÓTESIS, OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN

La investigación es de carácter descriptiva por lo tanto no lleva hipótesis

Objetivo del estudio

Identificar el nivel de estrés académico entre estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte.

En base al problema de investigación se formuló los siguientes objetivos específicos:

- Evaluar el nivel de estrés académico en el componente estresores de un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte.
- Evaluar el nivel de estrés académico en el componente síntomas de un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte.
- Evaluar el nivel de estrés académico en el componente estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte.

Importancia y justificación de la investigación:

La investigación fundamenta su importancia en la necesidad de seguir investigando la aparición del estrés académico entre estudiantes de enfermería debido a que la literatura respalda con evidencia científica que los estudiantes de enfermería en su formación profesional están expuestos a niveles altos de estrés, por lo tanto, es fundamental el diagnosticar esta situación con la finalidad de preparar a los estudiantes para afrontar estas situaciones estresantes.

El desarrollo de una carrera universitaria y en especial la carrera de enfermería significa una exposición a niveles de estrés que pueden impulsar problemas psicológicos, físicos y emocionales en los estudiantes. Para diversos autores es un enemigo silencioso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, las ciencias de salud incluida la enfermería son las que han reportado mayor prevalencia de niveles de estrés a nivel nacional y mundial, en ese sentido, la investigación cumple desde su valor práctico con abordar una problemática que impacta el proceso formativo de futuros profesionales de la salud.

La investigación cumple con su relevancia social al abordar la problemática del estrés académico que impacta en aprendizaje y el bienestar de los estudiantes de enfermería. En ese sentido, los resultados de la investigación contribuirán a identificar los principales estresores del estrés académico, los síntomas y las medidas de afrontamiento usadas por los estudiantes. Estos hallazgos permitirán impulsar campañas preventivas y promocionales a toda la comunidad educativa con la finalidad de reducir el nivel de estrés entre los estudiantes.

La investigación ha cumplido con todo el proceso de una investigación tomando como base el proceso metodológico de una investigación científica de enfoque cuantitativo; asimismo, cumplió con los parámetros para una adecuada selección de la población, muestra y muestreo, utilizó cuestionarios válidos y confiables a nivel local.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se contó con el paradigma cuantitativo, este presenta diversas características entre las que destacan la medición de fenómeno estudiado mediante instrumentos válidos y confiables, el análisis de los datos es por medio del uso de la estadística como herramienta base de apoyo (41).

Además, tiene diseño descriptivo y transversal, es decir, que los estudios descriptivos buscan la caracterización de fenómenos o situaciones identificando sus principales rasgos distintivos o diferenciadores; de corte transversal, debido a que analiza los datos en un determinado momento (42).

2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

Fue conformada formada por los estudiantes matriculados en el segundo semestre académico del 2023, la información actualizada de la población se solicitó a la unidad de matrícula a la Facultad de Ciencias de la Salud, el número de estudiantes matriculados fue de 1089.

Para el cálculo de la muestra se empleó la ecuación para estimar una proporción poblacional, el muestreo fue de tipo probabilístico aleatorio simple y estratificado, contando con una muestra de 284 estudiantes.

Tabla 1. Población de estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte de cada ciclo matriculados en el 2023 – II

SECCIÓN	CANTIDAD
N 1	133
N 2	234
N 3	137
N 4	130
N 5	81
N 6	114
N 7	55
N 8	51
N 9	73
N 10	81

Fuente: Oficina de Estadística de estudiantes matriculados en el ciclo 2023-2, UCH

Además, se incluyeron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de enfermería que estén matriculados regularmente.
- Estudiantes que estén cursando del I ciclo al X ciclo.
- Estudiantes que acepten participar de la investigación y den su consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que presenten un diagnóstico y/o tratamiento actual de estrés o alguna enfermedad que afecte su salud mental.

2.3 VARIABLE(S) DE ESTUDIO

La variable de investigación es el estrés académico, es de naturaleza cualitativa y su escala de medición ordinal.

Definición conceptual de variable principal:

El estrés académico es una operación sistemática y adaptativa básicamente psíquico que se manifiesta cuando el discente percibe que está sometido a unas demandas y desequilibrios que se manifiestan en una serie síntomas y se ven obligados a realizar actos de afrontamiento para control estos eventos de amenaza y desequilibrio (31).

Definición operacional de variable principal:

Son las respuestas que expresan los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades frente a diversas situaciones por la que están atravesando. Estas situaciones reflejan su percepción frente a agentes estresores, los síntomas de estrés y las respuestas de afrontamiento que serán medidas por el cuestionario de estrés académico (SISCO EA).

2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica:

Por ser una investigación cuantitativa se recolectaron los datos mediante la encuesta (43).

Instrumentos de recolección de datos:

El Inventario SISCO del Estrés Académico (SISCO EA) es un instrumento autoadministrado que busca reconocer las características del estrés de los estudiantes universitario, este ha sido diseñado por Barraza en base al modelo teórico del EA planteado por el autor(3). El SISCO-EA es un instrumento en español. La primera sección del cuestionario contiene una pregunta filtro que permite determinar si el encuestado continúa o no respondiendo el inventario. Una segunda parte con una única pregunta que apunta a encontrar el nivel de autopercepción global del nivel de EA. Este cuestionario mide tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La dimensión estresores y

síntomas está distribuida en 15 ítems y la dimensión estrategias de afrontamiento contiene 17 ítems cada respuesta consta de 6 opciones y están en escala tipo Likert, la frecuencia de síntomas o reacciones frente al estímulo estresor y las estrategias de afrontamiento (44).

Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos:

El inventario SISCO presenta diversas pruebas psicométricas a nivel mundial y nacional que valida su uso. La investigación original de Barraza señala un alfa de Cronbach de 0,90 y una estructura de tres dimensiones, la cual fue confirmada por el análisis factorial exploratorio (45). Un estudio desarrollado en Chile encontró que la puntuación total de los ítems del instrumento presentó excelentes ratios psicométricos (alfa de Cronbach de 0,82) (44).

Mientras que en el Perú, un estudio demostró valores adecuados de consistencia interna con un alfa de Cronbach que oscila entre 0,78 a 0,91 (3). Mientras que otra investigación desarrollada en el Perú con universitarios de Lima reportó que el instrumento SISCO - EA presenta evidencias de validez y confiabilidad en estudiantes universitarios peruanos (46).

2.5 PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Previa a la recopilación de datos se solicitó la aprobación y autorización del comité de ética y se presentó una carta al director de escuela profesional de enfermería para obtener el permiso y acceso a los estudiantes.

2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

Luego de obtener la autorización se procedió a aplicar la encuesta en el mes de octubre 2023, tuvo una duración por cada participante de 10 a 15 minutos aproximadamente, previa firma del consentimiento informado. También se realizaron encuestas virtuales a través del Google formulario.

2.6 MÉTODO DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

En primer lugar, se integraron los datos físicos y virtuales en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2016. Luego se procedió a exportar los datos a la plataforma de software de análisis estadístico SPSS versión 25. Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva consecuente a los objetivos de la investigación. Las tablas fueron presentadas por medio de frecuencia absolutas y relativas.

2.7 ASPECTOS ÉTICOS

En los principios éticos se considera el consentimiento informado a los participantes del estudio, considerando el objetivo y las conductas morales en el proceso de la investigación, los cuales se detallan a continuación:

Principio de autonomía

Se refiere al respeto por los derechos de cada participante a tomar decisiones de forma voluntaria. En ese sentido, el principio de autonomía concretiza al obtener el consentimiento informado del participante en el estudio (47).

Principio de beneficencia

Con este principio el investigador entiende que su deber es maximizar todos los posibles beneficios que se pueden producir a la población de estudio (48).

Principio de no maleficencia

Permite comprender al investigador que su deber es no hacer daño a los participantes del estudio (48).

Principio de justicia

La aplicación del principio de la justicia se materializa cuando se emplea los criterios de selección, el cual obliga al investigar a actuar sin discriminación al momento de aplicar este criterio (48).

III. RESULTADOS

Tabla 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)

Información de los participantes	Total	
	n	%
Total	284	100,0
Edades		
De 17 a 26 años	185	65,1
De 27 a 36 años	74	26,1
De 37 a 48 años	25	8,8
Sexo		
Masculino	79	27,8
Femenino	205	72,2
Año de estudio		
1er año	96	33,8
2do año	70	24,7
3er año	51	18,0
4to año	27	9,5
5to año	40	14,1

Fuente: *Elaboración propia*

La tabla 2 muestra la información sociodemográfica de los participantes, del cual se observa que 185 estudiantes que representan el 65,1% del total de encuestados tienen de 17 a 26 años de edad, asimismo, 74 que representan el 26,1% tienen edades de 27 a 36 años y 25 que representan el 8,8% tienen de 37 a 48 años de edad. En lo que corresponde al sexo, se reveló que 205 participantes correspondientes al 72,2% son del género femenino, mientras que 79 que representan el 27,2% son estudiantes del género masculino. Por último, al año de estudio, 96 que conforman el 33,8% del total están asistiendo al primer año de estudio, 70 que hacen el 24,7% del total están estudiando en el segundo año, 51 que representan el 18% del total pertenecen al tercer año, 40 que representa el 14,1% del total están en el quinto año y 27 que conforman el 9,5% del total están estudiando en el cuarto año.

Tabla 3. Nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)

Niveles	N	%
Leve	70	24,6
Moderado	145	51,1
Severo	69	24,3
Total	284	100,0

La tabla 3 presenta el grado de estrés académico de los participantes, del cual se observó que 145 estudiantes equivalente al 51,1% del total experimentan nivel de estrés moderado, 70 participantes representando el 24,6% muestran nivel de estrés leve, mientras que 69 participantes que constituyen el 24,3% presentan un nivel de estrés severo.

Tabla 4. Nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)

Niveles	N	%
Leve	76	26,8
Moderado	141	49,6
Severo	67	23,6
Total	284	100,0

La tabla 4 muestra el grado de estresores de los estudiantes, se observó que 141 integrantes quienes constituyen el 49,6% del total enfrentan un nivel moderado de estresores, 76 participantes que representan el 26,8% experimentan un nivel leve de estresores y 67 integrantes que representa el 23,6% enfrentan un nivel severo de estresores.

Tabla 5. Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)

Niveles	n	%
Leve	43	15,1
Moderado	151	53,2
Severo	90	31,7
Total	284	100,0

De la tabla 5 se observó un total de 136 estudiantes en nuestra investigación, 151 representan el 53,2% del total y tienen un nivel de síntomas moderado, además, 90 estudiantes representan el 31,7% y presenta nivel de síntomas severo y 43 integrantes con el 15,1% presentan síntomas leves.

Tabla 6. Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte, 2023 (n=284)

Niveles	n	%
Leve	71	25,0
Moderado	145	51,1
Severo	68	23,9
Total	284	100,0

En la tabla 6 evidenciamos que 145 estudiantes que conforman el 51,1% del total tienen un nivel de estrategias de afrontamiento moderado, mientras que 71 participantes representan el 25% y tienen un nivel de estrategias de afrontamiento leve y 68 encuestados que representa el 23,9% presentan un nivel de estrategias de afrontamiento severo.

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSIÓN

Por lo expuesto el estrés académico es un proceso sistemático que impacta en la salud mental y afecta el rendimiento de los estudiantes (1). Más aún si hablamos de los estudiantes de enfermería donde las investigaciones a nivel mundial señalan que se han encontrado niveles altos de estrés en este grupo poblacional tan similares a los enfermeros que se encuentran en la práctica profesional y además, el estrés de los estudiantes avanza según se desarrolla su proceso de formación profesional (2). En ese sentido, la investigación se planteó el identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte.

La investigación reveló que cinco de cada 10 estudiantes presentó estrés académico moderado. Mientras que los niveles de estrés severo y leve presentaron valores similares (dos de cada 10 estudiantes). Otras investigaciones también han reportado niveles de estrés entre los estudiantes de enfermería. El estudio de Anaman-Torgbar, (7) realizado en Ghana encontró que el 30% de sus estudiantes tenía niveles de estrés.

Aljohani et al. (23) encontraron en una muestra de 500 estudiantes de enfermería de Arabia Saudita presencia de estrés. Un estudio en Brasil (25) encontró que tanto los estudiantes de enfermería de primer ciclo y último ciclo tenían estrés académico. Sin embargo, los niveles de estrés aumentaban en los estudiantes del último ciclo. En el Perú tres investigaciones realizadas en estudiantes de pregrado antes y después de la pandemia encontraron la presencia de estrés académico (3)(27)(28). Aunque la investigación que se realizó en el 2021 durante la pandemia encontró mayores niveles de estrés académico entre estudiantes de enfermería. En ese sentido, independiente del contexto o país se evidencia la presencia de estrés académico en los estudiantes de enfermería. Por lo tanto, es necesario abordarlo de forma integral como un problema de salud pública y si bien el estrés es una condición que todos los estudiantes experimentan en su etapa académica no se puede normalizar (49). Cada país tiene un contexto social y cultural distinto que hace imperativo que se sigan desarrollando

investigaciones para entender este proceso sistémico de estrés académico dentro de cada contexto cultural y poder impulsar las estrategias de apoyo a los futuros profesionales de la salud.

En relación a los hallazgos en cada una de las dimensiones de instrumento SISCO - EA en la dimensión estresores, que refiere al primer momento donde los estudiantes se ven expuestos a las diversas condiciones dentro de su proceso enseñanza y aprendizaje, la investigación encontró que cinco de cada 10 estudiantes presentó nivel moderado. En la dimensión síntomas, que refleja cómo responde el estudiante frente al primer momento, se encontró que cinco de cada 10 estudiantes corresponde al nivel moderado. Sin embargo, en esta dimensión aparecen que tres de cada 10 estudiantes tienen un nivel severo de estrés académico. Finalmente, la dimensión estrategias de afrontamiento presentó que cinco de cada 10 estudiantes un nivel moderado en el uso de estas estrategias. Nuestros hallazgos van en la línea de resultados encontrados en el estudio de Ghana donde tres de cada cuatro estudiantes experimentaron síntomas cognitivos, conductuales y emocionales.

Asimismo, el estudio desarrollado en Colombia (26) señaló la presencia de estrés académico en un nivel moderado en seis de cada 10 estudiantes en cada una de las dimensiones del SISCCO - EV. Además, señala que en la dimensión estresores la forma de evaluación de los docentes fue la de mayor porcentaje (55,95%). En la dimensión síntomas, fueron los sentimientos de depresión y tristeza (44,06%) y en la dimensión estrategias de afrontamiento, la que mayor usaban fue el mantener el control de las emociones (36,02%). En la misma línea de estos resultados asociados a los factores académicos la investigación de Ghana (7) y Arabia Saudita (23) encontraron que los exámenes, los trabajos de investigación y la exigencia académica de los docentes fueron los mayores estresores académicos. Al igual, los hallazgos en la investigación de Asenjo-Alarcón (28) en el Perú durante la pandemia de COVID-19 encontró que los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, el tiempo limitado para los trabajos, el nivel de exigencia de los profesores, las formas de evaluación y los docentes muy teóricos. En diversas investigaciones plantean el estrés frente a los exámenes y calificaciones entre los estudiantes de enfermería

(50). En ese sentido, es importante que las universidades propongan nuevas formas o enfoques de evaluación más amigables y contextualizado a la realidad de los estudiantes, además, de reducir la frecuencia de los exámenes y desarrollar evaluaciones integrales

Un aspecto a considerar en los resultados de la investigación es que tres de cada 10 estudiantes presentaron nivel severo en la dimensión síntomas. Este hallazgo también se encontró en otros estudios como la investigación de Asenjo-Alarcón (28) donde el síntoma más frecuente fue el dolor de cabeza. Está comprobado que el contacto con el agente estresante y si esta condición no se controla o elimina genera en el organismo respuestas físicas y/o psicológicas como la ansiedad, depresión, aumento de presión arterial, cambios de apetito y úlceras (51). Esta situación afecta la salud física y mental de los estudiantes con el peligro de normalizar estas situaciones y generar situaciones crónicas que afectan la salud de los estudiantes a mediano y largo plazo.

Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento la investigación encontró un nivel moderado. Este hallazgo también es compartido por Teque-Julcarima (27) quien encontró un nivel moderado, siendo las estrategias más usadas por los estudiantes de enfermería el extraer lo positivo de las circunstancias, seguido de concentrarse en resolver la situación y la asertividad.

Mientras que en la investigación de Asenjo-Alarcon (28) durante la pandemia de COVID-19 encontró un nivel severo, es decir, no hay un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento. El contexto universitario es una fuente de estrés por todo lo que implica el proceso de profesionalización que incluyen las practicas clínicas, un contexto muy particular que experimentan los estudiantes de carreras de ciencias de la salud. Por lo tanto, es clave que los estudiantes de enfermería desarrollen mecanismos para afrontar las diversas situaciones estresantes que implica la carrera de enfermería.

4.2 CONCLUSIONES

- Los estudiantes de enfermería encuestados presentaron nivel de estrés académico moderado, seguido del nivel leve y severo en su valoración global
- Los estudiantes de enfermería encuestados presentaron nivel de estrés académico moderado en cada una de sus tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.
- Los estudiantes de enfermería encuestados en la dimensión síntomas del estrés académico en el nivel severo presentaron una mayor frecuencia en comparación con las otras dos dimensiones.

4.3 RECOMENDACIONES

- Desde el rol de enfermería

Considerando el impacto que tiene el estrés académico en la salud mental y física de los estudiantes, es importante desarrollar planes de enfermería y psicología que aborden los problemas más relevantes y a la población más vulnerable, con la finalidad que los estudiantes desarrollen mecanismos de afrontamiento frente al estrés.

- Orientadas a la universidad

En base a los resultados es imperativo que en la universidad se realice una profunda reflexión sobre el estrés académico en toda la comunidad educativa. Atendiendo los contextos socioculturales de los estudiantes se impulsen intervenciones que coadyuven a gestionar y enfrentar más situaciones estresantes en la vida universitaria.

- Orientada a aspectos metodológicos

Es necesario seguir desarrollando estudios de corte longitudinal que evalúen el seguimiento del estrés académico desde los primeros ciclos hasta los últimos con la finalidad de realizar cortes periódicos e ir ajustando las acciones preventivas. Además, de abordar el problema desde otros enfoques como el mixto y el cualitativo. En relación a la muestra es fundamental impulsar una investigación poblacional o realizar un muestreo de tipo probabilístico aleatorio simple para poder realizar la inferencia de los resultados a toda la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Rev Salud y Adm* [Internet]. 2016 [citado el 9 de enero de 2024];3(7):11–8. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
2. Ching SSY, Cheung K, Hegney D, Rees CS. Stressors and coping of nursing students in clinical placement: A qualitative study contextualizing their resilience and burnout. *Nurse Educ Pract* [Internet]. el 1 de enero de 2020 [citado el 9 de enero de 2024];42:102690. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595318302580>
3. Cassaretto- M, Vilela- P, Gamarra- L, Cassaretto- M, Vilela- P, Gamarra- L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit* [Internet]. el 23 de diciembre de 2021 [citado el 4 de agosto de 2023];27(2):e482. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. Bartlett ML, Taylor H, Nelson JD. Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *J Nurs Educ* [Internet]. el 1 de febrero de 2016 [citado el 9 de enero de 2024];55(2):87–90. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26814818/>
5. Alsulami S, Al Omar Z, Binnwejim MS, Alhamdan F, Aldrees A, Al-Bawardi A, et al. Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Adv Med Educ Pract* [Internet]. 2018 [citado el 9 de enero de 2024];9(1):159–67. Disponible en: </pmc/articles/PMC5856041/>
6. Fasoro AA, Oluwadare T, Ojo TF, Oni IO. Perceived stress and stressors among first-year undergraduate students at a private medical school in

- Nigeria. *J Taibah Univ Med Sci* [Internet]. el 1 de octubre de 2019 [citado el 9 de enero de 2024];14(5):425. Disponible en: [/pmc/articles/PMC6838949/](#)
7. Anaman-Torgbor JA, Tarkang E, Adedia D, Attah OM, Evans A, Sabina N. Academic-Related Stress Among Ghanaian Nursing Students. *Florence Nightingale J Nurs* [Internet]. el 29 de septiembre de 2021 [citado el 9 de enero de 2024];29(3):263. Disponible en: [/pmc/articles/PMC8939502/](#)
 8. Ezeh OH, Ezeh CC, Okey BI. Prevalence, sources and patterns of stress among university students. *African J Psychol Stud Soc* [Internet]. el 1 de abril de 2016 [citado el 9 de enero de 2024];19(1):16–23. Disponible en: <https://ajpssi.org/index.php/ajpssi/article/view/148>
 9. Wilks SE. Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Adv Soc Work* [Internet]. el 12 de diciembre de 2008 [citado el 9 de enero de 2024];9(2):106–25. Disponible en: <https://journals.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/51>
 10. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Front Psychol* [Internet]. el 23 de mayo de 2022 [citado el 9 de enero de 2024];13(1):1–14. Disponible en: [/pmc/articles/PMC9169886/](#)
 11. Sánchez de Miguel M, Orkaizagirre-Gómara A, Ortiz de Elguea J, Izagirre Otaegi A, Ortiz de Elguea-Oviedo A. Factors contributing to stress in clinical practices: A proposed structural equation model. *Nurs Open* [Internet]. el 1 de enero de 2020 [citado el 9 de enero de 2024];7(1):364–75. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/nop2.397>
 12. Rodrigues E, Marques D, Neto D, Montesinos M, De Oliveira A. Stressful situations and factors in students of nursing in clinical practice. *Investig y Educ en Enferm* [Internet]. 2016 [citado el 9 de enero de 2024];34(1):211–20. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28569989/>

13. Fornés-Vives J, Garcia-Banda G, Frias-Navarro D, Rosales-Viladrich G. Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: A longitudinal study. *Nurse Educ Today* [Internet]. el 1 de enero de 2016 [citado el 9 de enero de 2024];36(5):318–23. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26343997/>
14. Drach-Zahavy A, Goldblatt H, Admi H, Blau A, Ohana I, Itzhaki M. A multi-level examination of nursing students' resilience in the face of the COVID-19 outbreak: A cross-sectional design. *J Adv Nurs* [Internet]. el 1 de enero de 2022 [citado el 9 de enero de 2024];78(1):109–20. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jan.14951>
15. Cestari VRF, Barbosa IV, Florêncio RS, De Paula Pessoa VLM, Moreira TMM. Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm* [Internet]. el 1 de marzo de 2017 [citado el 9 de enero de 2024];30(2):190–6. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?lang=pt>
16. Fitzgerald A, Konrad S. Transition in learning during COVID-19: Student nurse anxiety, stress, and resource support. *Nurs Forum* [Internet]. el 1 de abril de 2021 [citado el 5 de agosto de 2023];56(2):294–9. Disponible en: </pmc/articles/PMC8014789/>
17. Dong L, Bouey J, Bouey J. Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerg Infect Dis* [Internet]. el 1 de julio de 2020 [citado el 9 de enero de 2024];26(7):16–26. Disponible en: </pmc/articles/PMC7323564/>
18. Arrillaga ES. The education trust-west [Internet]. Los Angeles; 2020 [citado el 5 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://west.edtrust.org/wp-content/uploads/2017/11/etw-hear-my-voice-report-final-version-2.pdf>
19. Morales-Mota S, Meza-Marín RN, Rojas-Solís JL, Morales-Mota S, Meza-Marín RN, Rojas-Solís JL. Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas*

Contemp Educ política y valores [Internet]. el 1 de octubre de 2021 [citado el 9 de enero de 2024];9(SPE1). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800048&lng=es&nrm=iso&tlng=es

20. Paredes Garcés W, Chasi K. Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Ciencias Soc y Económica*, ISSN-e 2588-0594, Vol 4, Nº 2, 2020 (Ejemplar Dedic a Soc Sci Econ (July to December 2020)), págs 77-87 [Internet]. 2020 [citado el 9 de enero de 2024];4(2):77–87. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8483784&info=resumen&idioma=SPA>
21. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J, Rodríguez-Fernández A, et al. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2020 [citado el 5 de agosto de 2023];12(4):1–16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
22. Ministerio de Salud del Perú. Minsa: Lima. 2021 [citado el 9 de enero de 2024]. p. 1 Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
23. Aljohani W, Banakhar M, Sharif L, Alsaggaf F, Felemban O, Wright R. Sources of Stress among Saudi Arabian Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. el 1 de noviembre de 2021 [citado el 9 de enero de 2024];18(22):11–20. Disponible en: [/pmc/articles/PMC8624098/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/348624098/)
24. de Souza VS, Costa MAR, Rodrigues AC, de Freitas Bevilaqua J, Inoue KC, de Oliveira JLC, et al. Stress among nursing undergraduate students

- of a Brazilian public university. *Investig y Educ en Enferm* [Internet]. 2018 [citado el 9 de enero de 2024];34(3):518–27. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29737725/>
25. Mussi FC, Pires CG da S, Carneiro LS, Costa ALS, Ribeiro FMS e. S, dos Santos AF. Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Rev da Esc Enferm da USP* [Internet]. el 3 de junio de 2019 [citado el 9 de enero de 2024];53(1):10–23. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/hqmb89YM85vP9v4xm6GHpSN/?lang=en>
 26. Llorente-Pérez Y, Herrera-Herrera J, Hernández- Galvis D, Padilla- Gómez M, Padilla- Choperena C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. *Rev Cuid* [Internet]. el 1 de septiembre de 2020 [citado el 5 de agosto de 2023];11(3):08–11. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732020000300321&lng=en&nrm=iso&tlng=es
 27. Teque- Julcarima MS, Gálvez-Díaz N del C, Salaza- Mechán DM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Med naturista*, ISSN 1576-3080, Vol 14, N° 2, 2020, págs 43-48 [Internet]. 2020 [citado el 5 de agosto de 2023];14(2):43–8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760&info=resumen&idioma=ENG>
 28. Asenjo-Alarcon J, Linares-Vasquez.Orlando, Díaz-Davila Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Investig en Salud* [Internet]. 2021 [citado el 9 de enero de 2024];5(2):1–10. Disponible en: <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
 29. Naranjo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes en el ambito educativo. *Rev Educ* [Internet]. 2009 [citado el 5 de agosto de 2023];33(3):171–90. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

30. Alberto C, Collazo R, Hernández Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Rev Electrónica Psicol Iztacala* [Internet]. 2011 [citado el 5 de agosto de 2023];14(2):1–5. Disponible en: <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
31. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electrónica Psicol Iztacala* [Internet]. 2006 [citado el 5 de agosto de 2023];9(3):1–10. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
32. Barraza A. Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométrica. *Rev Psicol* [Internet]. 2007 [citado el 9 de enero de 2024];9(13):1–10. Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico/>
33. Wolf L, Stidham AW, Ross R. Predictors of stress and coping strategies of US accelerated vs. generic Baccalaureate Nursing students: an embedded mixed methods study. *Nurse Educ Today* [Internet]. el 1 de enero de 2015 [citado el 9 de enero de 2024];35(1):201–5. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25127928/>
34. Jimenez C, Navia-Osorio PM, Diaz CV. Stress and health in novice and experienced nursing students. *J Adv Nurs* [Internet]. febrero de 2010 [citado el 9 de enero de 2024];66(2):442–55. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20423427/>
35. Chernomas WM, Shapiro C. Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *Int J Nurs Educ Scholarsh* [Internet]. 2013 [citado el 9 de enero de 2024];10(1):255–66. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24200536/>
36. Moreno Fergusson ME. The Roy adaptation model. *Aquichan* [Internet]. 2002 [citado el 9 de enero de 2024];2(1):61–61. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-

59972002000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=es

37. Díaz de Flores L, Durán de Villalobos MM, Gallego de Pardo P, Gómez Daza B, Gómez de Obando E, González de Acuña Y, et al. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. *Aquichan* [Internet]. 2002 [citado el 9 de enero de 2024];2(1):19–23. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en&nrm=iso&tlng=es
38. Moscoso MS. El estrés crónico y la medición psicométrica del distrés emocional percibido en medicina y psicología clínica de la salud. *Liberabit* [Internet]. 2011 [citado el 13 de marzo de 2024];17(1):67–76. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272011000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
39. Arias-Galica F, Gonzales-Zermeño M. Estrés, Agotamiento Profesional (burnout) y Salud en Profesores de Acuerdo a su Tipo de Contrato. *Cienc y Trab* [Internet]. 2009 [citado el 17 de marzo de 2024];11(33):14–23. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28322448_Estres_Agotamiento_Profesional_burnout_y_Salud_en_Profesores_de_Acuerdo_a_su_Tipo_de_Contrato
40. Espinoza-Ortiz A, Pernas-Álvarez I, Gonzales-Maldonado R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Huamnidades Médicas* [Internet]. 2018 [citado el 17 de marzo de 2024];18(3):617–717. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000300697&script=sci_arttext
41. Mousalli-Kayat G. Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa. *Mérida* [Internet]. 2015 [citado el 9 de enero de 2024];1(6):1–39. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa

42. Ochoa-Pachas, Romero Y. El estudio descriptivo en la investigación científica. ACTA JURÍDICA Peru [Internet]. 2019 [citado el 5 de agosto de 2023];2(2):1–10. Disponible en: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>
43. Casas J, Repullo J, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria [Internet]. 2002 [citado el 5 de agosto de 2023];31(8):527–38. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
44. Guzmán-Castillo A, Bustos N. C, Zavala S. W, Castillo-Navarrete JL, Guzmán-Castillo A, Bustos N. C, et al. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. Ter psicológica [Internet]. el 1 de julio de 2022 [citado el 9 de enero de 2024];40(2):197–211. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000200197&lng=es&nrm=iso&tlng=es
45. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Av en Psicol Latinoam [Internet]. 2008 [citado el 10 de enero de 2024];26(2):270–89. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2857146>
46. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. Ansiedad y Estrés [Internet]. el 1 de enero de 2019 [citado el 10 de enero de 2024];25(1):28–34. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793719300053?via%3Dihub>
47. Yusof MYPM, Teo CH, Ng CJ. Electronic informed consent criteria for research ethics review: a scoping review. BMC Med Ethics [Internet]. el 1 de diciembre de 2022 [citado el 5 de agosto de 2023];23(1):1–10. Disponible en: </pmc/articles/PMC9682656/>

48. Pérez IA. Aspectos éticos en la investigación científica. Cienc y enfermería [Internet]. 2002 [citado el 5 de agosto de 2023];8(1):15–8. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532002000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
49. Alghamdi S, Aljabri S, Jafari G, Alzebali R, Alkunaideri N, Kalantan N. Sources of Stress Among Undergraduate Nursing Students. Glob J Health Sci [Internet]. el 22 de julio de 2019 [citado el 10 de enero de 2024];11(9):116–24. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Sources-of-Stress-Among-Undergraduate-Nursing-Alghamdi-Aljabri/d552ca2c817b646c81cff8784eccc506907782ec?p2df>
50. Alghamdi S, Aljabri S, Jafari G, Alzebali R, Alkunaideri N, Kalantan N. Sources of Stress Among Undergraduate Nursing Students. Glob J Health Sci [Internet]. el 22 de julio de 2019 [citado el 10 de enero de 2024];11(9):116. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Sources-of-Stress-Among-Undergraduate-Nursing-Alghamdi-Aljabri/d552ca2c817b646c81cff8784eccc506907782ec?p2df>
51. Faro A, Emanoel Pereira M. Revisao narrativa da evolucao conceitual perspectivas teoricas y metodologicas. Psicol saude y doencas [Internet]. 2013 [citado el 10 de enero de 2024];14(1):78–100. Disponible en: www.sp-ps.com

ANEXOS

Anexo A. Matriz de Consistencia

Problema	Matriz de Consistencia Objetivos	Hipótesis trabajo	Variables	Dimensiones	Metodología
<p>Problema general: ¿Cuál es el nivel de estrés entre estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades?</p>	<p>Objetivo general: Identificar el nivel estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte.</p>	<p>La investigación es de carácter descriptiva por lo tanto no lleva hipótesis</p>		<p>Estresores</p>	<p>Tipo: Cuantitativo Diseño: Descriptivo- Trasversal</p>
<p>Problemas específicos: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico según cada una de las dimensiones que presenta el inventario SISCO en estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte?</p>	<p>Objetivos específicos: Evaluar el nivel de estrés académico en el componente estresores de un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte. Evaluar el nivel de estrés académico en el componente síntomas de un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte. Evaluar el nivel de estrés académico en el componente estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima Norte.</p>		<p>Estrés académico</p>	<p>Síntomas</p> <p>Afrontamiento</p>	<p>Población: 1061 (semestre 2023-I) Muestra 284. Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Inventario SISCO.</p>

Anexo B. Operacionalización de la variable

Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una Universidad de Lima Norte - 2023								
VARIABLE	Tipo de variable	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estrés académico	Cualitativa – ordinal	El estrés académico como una operación sistemática y adaptativo básicamente psíquico, que se manifiesta cuando el discente percibe que está sometido a unas demandas y desequilibrios que se manifiestan una serie síntomas y se ven obligados a realizar actos de afrontamiento para control estos eventos de amenaza y desequilibrio (31).	Son las respuestas que expresan los estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades frente a diversas situaciones por la que están atravesando. Estas situaciones reflejan su percepción frente a agentes estresores, lo síntomas de estrés y las respuestas de afrontamiento que serán medidas por el cuestionario de estrés académico (SISCO EA).	Estresores	-Sobrecarga de tareas -Personalidad y el carácter -Forma de evaluación -Exigencia -Tipo de trabajo. -Que me enseñen -Participación en clase -Tener tiempo limitado -Exámenes y prácticas -Exposición de un tema -Poca claridad -Docentes mal preparados. -Monotonía	1-15	Bajo Medio Alto	A mayor puntuación mayor estrés académico
				Síntomas	-Trastornos del sueño -Fatiga crónica -Dolores - Problemas de digestión -Rascarse, morderse las uñas, frotarse -Somnolencia -Inquietud -Sentimientos de depresión y tristeza -Ansiedad -Dificultades para concentrarse -sentimientos de agresividad	1-15		

					<ul style="list-style-type: none"> -Conflictos o tendencia a polemizar -Aislamiento de los demás -Desgano para realizar las labores académicas -Aumento o reducción del consumo de alimentos 			
					<ul style="list-style-type: none"> -Habilidad asertiva -Escuchar música o distraerme viendo televisión -Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. -Elogiar mi forma de actuar -La religiosidad -Búsqueda de información -Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos -Contar lo que me pasa a otros -Establecer soluciones concretas -Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas -Mantener el control sobre mis emociones -Pensar en cómo las solucioné. -Hacer ejercicio físico -Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa -Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. -Navegar en internet -Jugar videojuegos 	1-17		

Anexo C. Instrumentos de recolección de datos

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

Edad: Sexo: M () F () Ciclo:

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

Sí No

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

1. ¿Con qué frecuencia te estresas?

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

lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

2. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

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

3. Dimensión estrategias de afrontamiento Instrucciones:

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos						

Gracias por su colaboración

Anexo D. Consentimiento informado/Asentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en salud. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Título del proyecto: **Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad de Lima Norte -2023**

Nombre de los investigadores principales:
Bernal Suarez, Lorena y Nicho Capcha, Marta.

Propósito del estudio: determinar el nivel de estrés académico en un grupo de discentes de enfermería de una universidad de Lima Norte -2023.

Beneficios por participar: Tiene la posibilidad de conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados (de manera individual o grupal) que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Inconvenientes y riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

Costo por participar: Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

Renuncia: Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si usted tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca de la investigación, puede dirigirse a Bernal Suarez, Lorena y Nicho Capcha, Marta , coordinadoras de equipo

Contacto con el Comité de Ética: Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la Universidad Ciencias y Humanidades, ubicada en la Av. Universitaria 5175 – Los Olivos15304,

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro que he leído y comprendido, tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas satisfactoriamente, no he percibido coacción ni he sido influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto participar voluntariamente en el estudio.

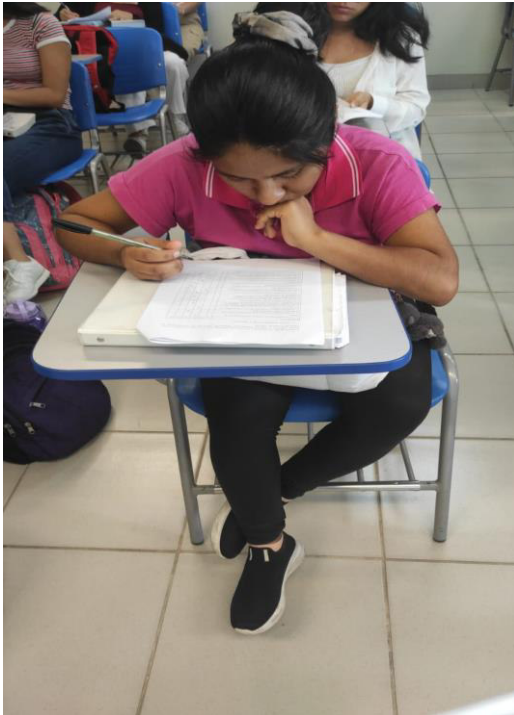
Nombres y apellidos del participante o apoderado	Firma o huella digital
Nº de DNI:	
Nº de teléfono: fijo o móvil o WhatsApp	
Correo electrónico	
Nombre y apellidos del encuestador(a)	Firma
Bernal Suarez, Lorena J.y Nicho Capcha, Marta G.	
Nº de DNI	
45499485 - 40194325	
Nº teléfono	
Nº 923071489 - 981219847	
Datos del testigo para los casos de participantes iletrados	Firma o huella digital
Nombre y apellido:	
DNI:	
Teléfono:	

Lima, 11 de Octubre de 2023

***Certifico que he recibido una copia del consentimiento informado.**

.....
Firma del participante

Anexo E. Evidencias del Trabajo de Campo



Anexo F. Acta del Comité de Ética



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

ACTA CEI N.º 081	25 de julio de 2023
------------------	---------------------

ACTA DE EVALUACIÓN ÉTICA

En el distrito de Los Olivos, el día 25 del mes de julio del año dos mil veintitres, el Comité de Ética en Investigación en seres humanos y animales ha evaluado el proyecto: **ESTRÉS ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA NORTE -2023** con Código-084-23, presentado por el(los) autor(es): BERNAL SUAREZ LORENA JANET y NICO CAPCHA MARTA GLADYS.

Teniendo en cuenta que el mismo reúne las consideraciones éticas.

POR TANTO:

El Comité de ética en Investigación,

RESUELVE

APROBAR, el proyecto titulado **ESTRÉS ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA NORTE -2023**

Código-084-23

A circular official stamp of the 'COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN' is overlaid with a handwritten signature. Below the signature, the text reads 'M. P. Soledad Bernal Milonas Gómez' and 'Presidente del Comité de Ética en Investigación'.

SGMG /rac

www.uch.edu.pe

Av. Universitaria 5175 Los Olivos - Telef.: 500-3100

Anexo G. Informe de Originalidad (Turnitin)

INFORME DE TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

21% INDICE DE SIMILITUD	22% FUENTES DE INTERNET	8% PUBLICACIONES	11% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
7	www.scielo.cl Fuente de Internet	1%
8	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	1%
9	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%

Anexo H. Informe de corrección de estilo

INFORME N° 004-2024

DE : **Mgtr. Segundo German Millones Gomez**
Docente revisor de estilo

A : *Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud*

ASUNTO : **Corrección de estilo**

FECHA : *23 de enero de 2024*

Me dirijo a Ud. con la finalidad de hacerle llegar mi cordial saludo y a la vez para comunicarle que se ha procedido a la corrección de estilo del trabajo de investigación “**Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una Universidad de Lima Norte – 2023**” para optar el título de licenciado en enfermería elaborado por las alumnas:

1. BERNAL SUAREZ, LORENA JANET
2. NICHU CAPCHA, MARTA GLADYS

Debo informar, que luego de realizar las correcciones correspondientes, el trabajo de investigación en mención cumple con las formalidades de estilo de acuerdo con las normas internacionales sobre redacción académica.

Es todo cuanto tengo que informar.

Atentamente,


Mgtr. Segundo German Millones Gomez
Revisor ortográfico

AD: Informe de diagnóstico ortográfico

Anexo I. Informe de diagnóstico ortográfico

COMPROMISO DEL REVISOR ORTOGRÁFICO

Yo **Segundo German Millones Gomez**, en calidad de **revisor ortográfico de las producciones científicas** de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, revisaré el trabajo de investigación titulado: **“Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una Universidad de Lima Norte – 2023”** reconociendo como autores, al equipo de investigadores conformado por:

Asesor: Mg. EGUIA ELIAS, CESAR AUGUSTO

Investigador 1: BERNAL SUAREZ, LORENA JANET

Investigador 2: NICO CAPCHA, MARTA GLADYS

Por lo que me comprometo a **salvaguardar la propiedad intelectual** en su versión física y virtual, reconociendo que no tengo derecho a réplica parcial ni total de dicha investigación.

Asimismo, manifiesto que ante alguna situación en la que incumpliera mi compromiso, me someteré al proceso ético y legal que la universidad disponga.

Para dejar constancia de mi compromiso estampo mi firma,



Mgr. Segundo German Millones Gomez
Revisor ortográfico

El día 23 de enero de 2024

INFORME DE DIAGNÓSTICO ORTOGRÁFICO

El trabajo de investigación titulado “Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una Universidad de Lima Norte – 2023”, presenta las siguientes observaciones:

CRITERIOS	INDICADORES DE EVALUACIÓN				PUNTAJE
	Muy de acuerdo (4)	De acuerdo (3)	En desacuerdo (2)	Muy en desacuerdo (1)	
Redacción	4				
1. ¿Están bien utilizados los referentes textuales?					
2. ¿Contribuyen los conectores textuales a la lógica del texto?	4				
3. ¿Es adecuado el vocabulario para un texto formal?	4				
4. ¿Presenta el texto buen manejo de la sintaxis normativa?		3			3
Ortografía		3			3
5. ¿Es correcto el manejo de las reglas de ortografía y puntuación?					
TOTAL					18


 Mgtr. Segunmil German Millones Gomez
 Revisor Ortográfico

El día 23 de enero de 2024

Anexo J. Informe de conformidad para sustentación

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

INFORME DE CONFORMIDAD PARA SUSTENTACIÓN

INFORME N° 001-2024

Por el presente documento suscrito, en su calidad de Asesor del Trabajo de Investigación titulado "ESTRÉS ACADÉMICO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA NORTE – 2023" elaborado por:

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. Bernal Suarez, Lorena Janet | DNI N° 45499485 |
| 2. Nicho Capcha, Marta Gladys | DNI N° 40194325 |

Para obtener el Título Profesional de Licenciada (o) en Enfermería.

Manifiesto que he asesorado, revisado y calificado el trabajo de investigación encontrándolo:

APTO para ser sustentado, reuniendo los aspectos de gramática y redacción,
APTO en los aspectos de fondo (incluidas las conclusiones y recomendaciones del tema)
APTO los alumnos comprenden los conceptos utilizados en el diseño y la metodología de la investigación empleada.

Declarándolo **CONFORME** para ser sustentado ante el Jurado designado por la Universidad de Ciencias y Humanidades.

Los Olivos, 22 de enero de 2024



Mg. Mg. César Augusto Eguía Elias
Asesor

MATRIZ DE SEGUIMIENTO DE ASESORÍA DE TESIS



















Estudiantes:

1. Tesista 1: Bernal Suarez, Lorena Janet.
2. Tesista 1: Nicho Capcha, Marta Gladys.

Resolución: 699-2023-R-UCH

Fecha de resolución: 21/01/2024

Título de Tesis: Estrés académico en un grupo de estudiantes de enfermería de una Universidad de Lima Norte – 2023.

Sesión	Fecha	Hora Inicio	Hora Fin	Actividades Realizadas	Firma Asesor	Firma Tesista
1	30/10/2023	8:00 pm	10:00 pm	Revisión general		 
2	10/11/2023	8:00 pm	10:00 pm	Revisión teórica		 
3	09/12/2023	8:00 pm	10:00 pm	Revisión metodológica		 
4	15/12/2023	6:00 pm	7:00 pm	Revisión resultados		 
5	22/12/2024	8:00 pm	10:00 pm	Revisión discusión		 
6	29/12/2024	8:00 pm	10:00 pm	Revisión conclusiones		 
7	07/01/2024	8:00 pm	10:00 pm	Revisión recomendaciones	