



Universidad
Norbert Wiener

Powered by **Arizona State University**

FACULTAD DE ESCUELA DE POSGRADO
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE POSGRADO

Tesis

Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de
enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

Para optar el título de

Maestro en Docencia Universitaria

Presentado por:

Autor: Ormeño Santisteban, Rosario Milagros

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0052-144X>

Asesora: Dra. Ramos Vera, Rosario Pilar

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0712-524X>

Línea de Investigación General

Educación de calidad

Lima – Perú

2023

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Rosario Milagros Ormeño Santisteban Egresado(a) de la Escuela Académica Profesional de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada Lima, 2023" Asesorado por el docente: Rosario Pilar Ramos Vera Con DNI 10233410 Con ORCID : <https://orcid.org/0000-0002-0712-524X> tiene un índice de similitud de (20 %) (veinte %) con código oid:14912:335704461 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1

Nombres y apellidos del Egresado
 Rosario Milagros Ormeño Santisteban

DNI: 21505464



.....
 Firma

Nombres y apellidos del Asesor
 Rosario Pilar Ramos Vera
 DNI: 10233410

Lima, 27 de Febrero de 2024

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a mis padres, porque me dieron todo lo necesario para salir adelante en la vida.

A Dios por ser mi creador y darme la fortaleza necesaria para salir adelante sorteando cada obstáculo que se me presentaba en el camino.

A mi esposo por ser mi motivación y la fuerza necesaria para culminar cada una de mis metas.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada Norbert Wiener, institución en la cual trabajo por brindarme la oportunidad para poder desarrollar una maestría.

A todos mis docentes de la Maestría en Docencia Universitaria por brindarme las herramientas y los recursos necesarios para el desarrollo de cada materia, gracias por su apoyo incondicional.

ÍNDICE

	Página
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3 Objetivos de la investigación	4
1.3.1 Objetivo general	4
1.3.2 Objetivos Específicos	4
1.4 Justificación de la investigación	4
1.4.1 Teórica	5
1.4.2 Metodológica	5
1.4.3 Práctica	5
1.5 Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes de la investigación	7
2.2. Bases teóricas	14
2.3. Formulación de hipótesis	29
2.3.1. Hipótesis general	29
2.3.2. Hipótesis específicas	29
CAPÍTULO III METODOLOGÍA	31
3.1. Método de investigación	31
3.2. Enfoque de la investigación	31
3.3. Tipo de investigación	31

3.4. Diseño de la investigación	31
3.5. Población, muestra y muestreo	32
3.6 Variables y operacionalización	34
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
3.7.1 técnica	36
3.7.2 Descripción de instrumentos	36
3.7.3 Validación	39
3.7.4 Confiabilidad	40
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	41
3.9. Aspectos éticos	42
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	44
4.1 Resultados	44
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	44
4.1.2 Prueba de hipótesis	51
4.1.3 Discusión de resultados	57
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
5.1 Conclusiones	62
5.2 Recomendaciones	63
REFERENCIAS	64
ANEXOS	
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos	
Anexo 8: Reporte de similitud del Turnitin	

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1: Estresores académicos	36
Tabla 2: Indicadores del estrés académico	37
Tabla 3: Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento	44
Tabla 4: Operacionalización de la variable estrés académico	45
Tabla 5: Confiabilidad de los instrumentos	51
Tabla 6: Datos sociodemográficos	54
Tabla 7: Categorización variable Estrategias de Afrontamiento	55
Tabla 8: Categorización variable Estrés académico	56
Tabla 9: Frecuencia de niveles variable Estrategias de afrontamiento	56
Tabla 10: Frecuencia de niveles dimensiones Estrategias de afrontamiento	57
Tabla 11: Frecuencia de niveles variable Estrés académico	59
Tabla 12: Frecuencia de niveles dimensiones Estrés académico	60
Tabla 13: Análisis de normalidad de Kolmogorov Smirnov	61
Tabla 14: Prueba de hipótesis	62
Tabla 15: Prueba de hipótesis específica 1	63
Tabla 16: Prueba de hipótesis específica 2	65
Tabla 17: Prueba de hipótesis específica 3	66
Tabla 18: Prueba de hipótesis específica 4	67

ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1: Distribución de los niveles de la variable Estrategias de Afrontamiento	57
Figura 2: Distribución de niveles dimensiones Estrategias de Afrontamiento	58
Figura 3: Distribución de niveles de la variable Estrés Académico	59
Figura 4: Distribución de niveles dimensiones Estrés Académico	60

RESUMEN

El objetivo planteado fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Lima, 2023. En cuanto al material y método la investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, mediante el diseño no experimental correlacional, es de tipo aplicada. La población fue de 100 estudiantes conformada por V, VI, VII ciclo de la Escuela de Enfermería, los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para la variable estrategias de afrontamiento y el Cuestionario SISCO de estrés académico que va a medir el nivel de estrés académico. La prueba estadística utilizada para probar la hipótesis fue el coeficiente de correlación paramétrico r Pearson, se halló un $p=0.001 < 0.05$ y un $r= 0.337$, esto significaría que se según el resultado hay una significancia menor que 0.05 por tanto se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, así mismo se halló un R de Pearson de 337 lo que significa que es directa y de intensidad moderada en mi muestra. Es entonces que se concluye que existe relación significativa entre las variables estrategias de afrontamiento y estrés académico

Palabras clave: *Afrontamiento, estrés académico, estrategias, estudiantes de enfermería.*

ABSTRACT

The objective set was to establish the relationship between coping strategies and academic stress of nursing students at the Private University of Lima, 2023. Regarding to the material and method, the research was developed under the quantitative approach, through a non-experimental design correlational, and applied type. The population was 100 students made up of V, VI, VII cycle of the School of Nursing. The instruments used were the Stress Coping Questionnaire for the coping strategies variable and the SISCO Academic Stress Questionnaire that will measure the level of academic stress. The statistical test used to test the hypothesis was the parametric correlation coefficient r Pearson, a $p=0.001 < 0.05$ and $r= 0.337$ were found, this would mean that according to the result there is a significance less than 0.05, therefore the hypothesis is accepted alternates and the null hypothesis is rejected, likewise a Pearson's R of 337 was found, which means that it is direct and of moderate intensity in the sample. It is then concluded that there is a significant relationship between the variable coping strategies and academic stress.

Keywords: *Coping, academic stress, strategies, nursing students.*

INTRODUCCIÓN

Actualmente las instituciones de educación superior están encaminadas a mejorar sus estándares de calidad, es entonces que las exigencias académicas se tornan más apremiantes por lo que el estudiante se enfrenta a situaciones que le generan estrés y no siempre están preparados mediante estrategias de afrontamiento para hacer frente a estas situaciones que alteran su salud tanto física como mental, llevándolos a tomar comportamientos inadecuados y muchas veces a la deserción estudiantil entre otras consecuencias.

El estudio se encuentra organizado por cinco capítulos que se describen a continuación de la siguiente manera:

Capítulo I. El Problema, en el cual describo el planteamiento del problema, formulación del problema, el objetivo general y los objetivos específicos respectivamente; la justificación y las limitaciones de la investigación.

Capítulo II. Marco Teórico, donde describo los antecedentes nacionales e internacionales, base teórica de las variables de estudio y formulación de hipótesis.

Capítulo III. Metodología, en el que detallo el método, enfoque, tipo y diseño de la investigación, población y muestra, operacionalización de la variable, técnica e instrumento y técnicas de procesamiento, análisis de datos y aspectos éticos.

Capítulo IV. Presentación y discusión de resultados, en el que muestro el procesamiento de datos y sus resultados, se procede a probar la hipótesis, para luego realizar la discusión contrastando los resultados del estudio con la de los antecedentes y su marco teórico.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones del estudio de investigación. Para terminar, se presenta las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OMS) en el año 2019 refiere que es vital abordar la salud mental en los universitarios, ya que están siendo afectados por trastornos mentales, consumo de sustancias adictivas y por conductas suicidas. Así un estudio realizado en la Universidad de Brasil por Fernández (2020) encontró que, los estudiantes presentaban depresión (28,45%), habían recibido apoyo psicológico (57,76%) y tenían síntomas depresivos (16,38%). Por otro lado, la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) 2020 menciona que el estrés afectó a 17 millones de estudiantes del área de la salud. Así un estudio realizado en Cuba de Gil Álvarez y Fernández Becerra (2021) sobre “El estrés académico y las estrategias de afrontamiento en residentes de estomatología” en la Universidad de Ciencias Cienfuegos, detalla que el nivel del estrés que tienen dichos estudiantes corresponde a un nivel severo de estrés y dentro de las causas principales de este fueron la “participación en clase” y la “evaluación de los profesores”; dentro de los síntomas se observó que los “trastornos del sueño” y el “desgano para realizar las labores estudiantiles” eran los más frecuentes y la estrategias de afrontamientos más utilizada fue “ventilación o confidencias”.

En visto a lo descrito esta problemática puede llegar a ser muy limitante si es que no se toma en cuenta estrategias de afrontamiento que nos lleven a la solución de conflictos. Según Lazarus y Folkman (1984 como se cita en Cabanach et al., 2010) las estrategias de afrontamiento “constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para para hacer

frente a demandas específicas, externas o internas” (p. 21). En cuanto al concepto de estrés académico Barraza (2007a) considera el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que se origina cuando el estudiante se encuentra bajo demandas, las cuales considera generadoras de estrés (estresores), provocando en el estudiante un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de síntomas (indicadores de desequilibrio) que lo lleva a poner en práctica acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Dentro del contexto nacional tenemos que según Ministerio de Educación (MINEDU) en el año 2019 refiere que un 85 % de las universidades peruanas presentan un quiebre en el tema de salud mental, además especificaron que los casos que más se presentan en los estudiantes son: la ansiedad con un 82 %, el estrés con un 79 % y la violencia en un 52 %. Así el autor Rojas (2021) en su investigación al determinar que existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería, halló un nivel de estrés moderado y un uso regular de estrategias de afrontamiento 66%.

Por ello el Ministerio de Salud (MINS) y MINEDU el 15 de octubre del año 2019 unen esfuerzos y llevan a cabo en octubre la inauguración del primer Centro de Salud Mental Comunitario en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), con miras a la apertura de 20 centros más en universidades públicas, de esta manera se busca reducir los problemas mencionados para la mejora y bienestar de la comunidad universitaria que son más vulnerables a sufrir problemas de salud mental debido al constante estrés y presión a la que están sometidos.

La Universidad fue creada el 9 de diciembre de 1996, en la ciudad de Lima, ha sido licenciada por la Superintendencia Nacional de Educación Universitaria (SUNEDU) el 11 de diciembre del año 2019, cuenta con carreras orientadas básicamente a las Ciencias de la salud, Ingeniería y Negocios, Derecho y Ciencias políticas, además de Farmacia y Bioquímica. En la actualidad la universidad brinda atención a 10.177 estudiantes en 64 programas académicos, distribuidos entre pregrado maestrías y segundas especialidades, en modalidad presencial y virtual (SUNEDU, 2019), dentro de estas carreras está la facultad de enfermería que se encuentra situada en el distrito de Lima. En el desarrollo de mi función docente en la práctica hospitalaria observé que los alumnos del pre grado del curso Cuidado del Enfermero al Adulto con Problemas Clínicos; manifestaban sentimientos y

actitudes de cansancio, temor, angustia y preocupación frente a los trabajos asignados. Así mismo el estrés en estudiantes universitarios puede acarrear síntomas psicológicos como ansiedad, angustia y desesperación, dichas conductas podrían deberse a las evaluaciones teóricas, los plazos para la entrega de trabajos extra clases, problemas de concentración, y el hecho que varios de ellos se dedican a trabajar para poder solventar sus estudios universitarios, entre otros (Marin, 2015, como se cita en Alania et al., 2021). A su vez Paredes Garcés y Chasi (2020) consideran que dentro de las situaciones estresantes más comunes en la población estudiantil se encuentra la sobrecarga de tareas, nerviosismo, personalidad de los profesores, evaluaciones y el tiempo limitado para trabajar. Muchas veces me decían: “no tuve tiempo para hacer la tarea”, “no he tenido tiempo para estudiar para el examen”.

Si esta situación continua puede acarrear en el estudiante preocupaciones, ansiedad y estrés sobre cómo afrontar cada reto, desafío o conflicto que se le pueda presentar a lo largo de su vida académica y que puedan resultar limitantes en su desarrollo académico ya que no cuenta con las estrategias pertinentes para la solución de problemas y conflictos (Silva, et al., 2020).

Por ello es importante que los estudiantes frente a una situación estresante cuenten con un plan bien organizado utilizando las estrategias de afrontamiento más pertinente (hacer una agenda, utilizar aplicaciones de productividad, ser parte de un grupo de estudio para mejorar su capacidad, recibir asistencia académica, pedir ayuda a personas expertos en el tema), todo con el objetivo de superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional. (Solano, 2014, citado en Montalvo Prieto y Simancas Pallares 2019).

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Lima, 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad de Lima, 2023.

1.4 Justificación y viabilidad de la investigación

En el presente estudio evidencio cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería, a su vez proporciono información del nivel de uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés en el que se encuentran los estudiantes.

A continuación, se describen aspectos como:

1.4.1 Teórica

En el aspecto teórico para la investigación señalé la pertinencia del modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) quien al definir el concepto de afrontamiento hace referencia concretamente al tipo de estrategias adoptadas por la persona para hacer frente a esa situación estresante a partir de la evaluación cognitiva, este modelo toma como marco de comprensión las conductas de los sujetos, analiza los elementos de este y plantea su valor como guía para el desarrollo de las intervenciones pertinentes, este modelo aporta profundidad estratégica y permiten una planificación integrada de las diferentes intervenciones, valorando su pertinencia para el afrontamiento en un plan individualizado. Al definir el concepto multidimensional del estrés académico, se elaboró un diseño que toma en cuenta la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés y utiliza el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2007b) el cual define al estrés académico como un “estado psicológico de la persona y definiendo para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias de afrontamiento”(p. 274).

1.4.2 Metodológica

En cuanto el sustento metodológico en la investigación relacioné el uso de estrategias de afrontamiento con el estrés académico contando para ello con una muestra de 100 alumnos del V, VI, VII ciclo de la Facultad de Enfermería del Pregrado de una Universidad Privada de Lima. Para la variable 1 que son las estrategias de afrontamiento, se utilizó el cuestionario de afrontamiento al estrés Sandín Rosas y Chorot Raso (2002) que

es un cuestionario de 42 ítems divididas en 7 estrategias y para la variable 2 que es el estrés académico se utilizó el instrumento de Inventario SISCO modificado del estrés académico, de Arturo Barraza Macías (2007) que es un cuestionario con 33 ítems que trata sobre los estresores y las reacciones que origina el estrés. La escala de medición para evaluar los instrumentos mencionados fue de tipo ordinal, utilizando para ello la escala Likert de 0 a 4.

1.4.3 Práctica

Con los resultados de la investigación establecí que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, ello va a permitir que sirva como antecedentes a futuras investigaciones y a partir de esto buscar mejoras, implementando políticas de prevención y promoción de la salud tanto física como mental, que ayuden al estudiante a desarrollarse en el campo artístico, deportivo, académico e implementar talleres psicopedagógicos que lleven al estudiante a encontrar estrategias para hacer frente a las situaciones estresantes en la etapa universitaria, en tal sentido vemos que se han venido creando centros de salud mental universitarios como el de la UMSM y con miras a la creación de veintidós centros más conforme lo mencionó la ministra de salud Zulema Tomas en el año 2019. Pues bien, se trata de políticas implementadas que van a crear un impacto positivo en la salud mental de los jóvenes universitarios.

1.5 Limitaciones de la investigación

La muestra es muy pequeña por lo que he tenido que trabajar con toda la población de estudiantes para poder obtener una muestra representativa, por tal motivo la muestra fue censal,

Ha habido pocos antecedentes internacionales que trataran a ambas variables simultáneamente, pero logré conseguir dichos antecedentes con una búsqueda exhaustiva.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Retamozo (2014) afirma que los antecedentes o estado de la cuestión tienen el propósito de “mostrar que el tema fue tratado por otros autores ... y, a la vez evidenciar que hay algo aún por decir/conocer con respecto al tema” (p.185). Bajo este concepto es que citaremos antecedentes nacionales e internacionales que nos permitan fundamentar nuestro estudio en función de las variables descritas.

Antecedentes nacionales

Dueñas (2022) la investigación tuvo como objetivo central “determinar el grado de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno”. Se realizó bajo el enfoque cuantitativo de tipo no experimental con un diseño correlacional. Para contrastar su hipótesis se utilizó una población que estuvo compuesta por todos los estudiantes de los últimos semestres, de la cual se obtuvo una muestra de 377 estudiantes. Para el estudio se utilizó como técnica la encuesta y los instrumentos que se utilizaron cumplen los criterios de validez y confiabilidad necesarios, un instrumento midió el grado de estrés académico de los estudiantes y el otro instrumento midió las estrategias de afrontamiento que utilizan.

Dentro de los resultados se demostró un nivel estrés académico alto de 75.3%, dicha causa se debe a estresores ubicados dentro de la universidad tales como enfrentarse a los exámenes, las exposiciones, la sobrecarga académica, las evaluaciones, entre otros estresores. En cuanto al uso de estrategias de afrontamiento se observó un uso regular de 79.6%, a la vez que se encontró una relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento de 75.3%, ya que ambas variables funcionan de manera dependiente, lo que significa que al presentar los estudiantes un estrés académico alto le va a generar un desequilibrio tanto a nivel cognitivo como afectivo que les impide ver la situación de manera clara originando así que utilicen estrategias regulares de afrontamiento.

Rojas (2021) la investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos de enfermería de un instituto Arzobispo Loayza Lima”. La investigación es de tipo básica con un enfoque cuantitativo, el diseño es no experimental de corte transversal, un estudio descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por 150 estudiantes del IAL, se utilizó como técnica la encuesta, contándose para ello con 02 instrumentos uno para medir los niveles de estrés de los estudiantes en tiempo de pandemia y el otro para identificar si utilizan estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, ambos instrumentos con buena validez y confiabilidad. En los resultados se observó que el nivel de estrés académico en los estudiantes se encuentra en un nivel medio con un 60%, con respecto a las estrategias de afrontamiento un 66% de alumnos refiere utilizarla algunas veces; a la vez que la investigación arrojó coeficiente de correlación de (Rho Spearman de 0.618 $p = 0.000$), por lo que existe una correlación moderada positiva entre una y otra variable.

Rosas (2019) en su investigación tuvo como objetivo “determinar si existe relación significativa entre la autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes del tercer año de la Universidad Peruana Unión”. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. La muestra fue no probabilística por conveniencia, con un total de 256 estudiantes pertenecientes a cinco facultades académicas todas del tercer año, con edades entre 18 a 23 años, se utilizó como técnica la encuesta, para ello se empleó dos instrumentos, uno para medir que tan autoeficaces son los estudiantes de educación superior en el ámbito académico y el otro para medir el uso de estrategias de afrontamiento (afrontamiento individual, evitación y afrontamiento social, humor y

sustancias adictivas) frente al estrés. Se comprobó que ambos instrumentos tienen un alto grado de validez y confiabilidad. Los resultados arrojaron que existe una relación positiva y altamente significativa entre autoeficacia académica y el afrontamiento individual ($\rho = 0.484$ $p < 0.01$); con relación a la autoeficacia académica y el afrontamiento individual se observó que no existe relación significativa ($\rho = -0.089$, $p > 0.05$), ocurriendo respectivamente con el humor y sustancias adictivas ($\rho = -0.069$, $p > 0.5$). Es entonces que se concluye que la autoeficacia académica solo guarda relación con el afrontamiento individual en las dimensiones de estrategia de afrontamiento.

Rojas (2018) en su investigación tuvo como objetivo “determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Teza” Su metodología fue una investigación tipo descriptivo transeccional, de diseño no experimental correlacional. Se tuvo una muestra de 100 estudiantes entre 19 a 28 años. Se utilizaron 02 instrumentos uno que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en el estudiante y el otro que mide en qué grado el estudiante utiliza determinadas estrategias de afrontamiento tanto cognitivas como conductuales para dar respuesta al estrés académico, en ambos instrumentos se observaron buena validez y confiabilidad. Dentro de las conclusiones se halló que los estudiantes se encuentran en un nivel alto de estrés académico con un 62%, en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento se observó que 78% de los estudiantes las aplica, siendo las más utilizadas la estrategia de evaluación positiva con un 78% y búsqueda de apoyo en un 74%; finalmente se observa una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento con un coeficiente de correlación de Pearson de $r = 0,406$.

Chuquista (2018) en su investigación tuvo como objetivo “determinar si existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento del estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión”, filial Tarapoto, 2018. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transeccional. Para contrastar la hipótesis se utilizó la población estudiantil matriculados todos los estudiantes en el primer semestre 2018, de la cual se obtuvo una muestra de 224 estudiantes (varones y mujeres). En cuanto a los resultados se observó que los estudiantes de ingeniería ambiental tuvieron un nivel

bajo de estrategias de afrontamiento 36.2 %, un nivel promedio de 33.3 % y un nivel alto de 30.8%. En cuanto a las dimensiones, la perteneciente a búsqueda de apoyo obtuvo un 40.2% ubicándose en un nivel de uso promedio por los estudiantes. Respecto al sexo se observó que el 13.8% de los varones presentó un nivel promedio de estrategias de afrontamiento mientras que el 24.6% de mujeres se ubicó en un nivel bajo. En tanto el nivel de ansiedad un 40.2 % de los estudiantes tuvieron un nivel alto de ansiedad ante los exámenes, un 32.1% nivel promedio y el 27.7% un nivel bajo. Finalmente encontramos que las estrategias de afrontamiento al estrés académico si se relacionan significativamente ($p = 0.02$) con la ansiedad frente a los exámenes.

Antecedentes Internacionales

Santana et al. (2022) la presente investigación tuvo como propósito “Describir la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés que se produce durante las clases virtuales debido a la contingencia sanitaria COVID - 19 en estudiantes universitarios”. En cuanto a la metodología tiene un enfoque cuantitativo de diseño transversal, descriptivo y exploratorio, tuvo una muestra de 1118 estudiantes de los cuales 66% fueron mujeres y 34% hombres con una edad promedio de 29 años, todos estudiantes de distintas carreras. Se utilizó como técnica la encuesta y se construyó un cuestionario sociodemográfico ex profeso, que recoge datos generales como sexo, edad, carrera e incorporó preguntas destinadas a identificar las dificultades durante las clases virtuales, apoyo de los profesores, el desarrollo de un plan de actividades individualizado y el consumo de alcohol y tabaco; el segundo cuestionario se utilizó para identificar la percepción de estresores psicológicos y de la vida cotidiana. Los resultados arrojaron que a mayor uso de estrategias de afrontamiento menor será el nivel de estrés, encontrándose que un 30% de estudiantes reportó un nivel bajo de afrontamiento, 33.1% manifiesta un nivel medio y un 36.9% niveles altos, en relación al sexo se puede apreciar que las mujeres tiene un nivel de más alto de estrés 74% frente a un 25% de estrés en los hombres, demostrándose también que tiene un mayor uso de estrategias 63.2% comparado con un 36.8% en los hombres; las estrategias utilizadas por la mujeres fueron la planeación, gestión de recursos personales y la búsqueda de apoyo, por otro lado las estrategias utilizadas por los hombres fueron la reevaluación positiva, la planeación y gestión de recursos personales.

Pozos (2022) investigación que tuvo como objetivo “Identificar las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés crónico y comparar los datos entre hombres y mujeres estudiantes de Medicina en una universidad pública en México”. Para esta investigación se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo observacional transversal y diseño no experimental correlacional, con una muestra de 873 estudiantes de Medicina con un rango de edad entre 17 y 21 años. Se usó como técnica la encuesta y para ello se utilizaron 02 instrumentos, uno para medir síntomas de estrés crónico (nivel alto, nivel medio, nivel bajo) y el segundo para identificar el tipo de estrategias de afrontamiento (valoración positiva, concentración en el problema, valoración negativa y minimización de la amenaza), ambos instrumentos demostraron un nivel alto de validez y confiabilidad. Entre los resultados se encontró que 30% de los estudiantes de Medicina estaban en un nivel alto de estrés crónico, entre las estrategias de afrontamiento con conductas de riesgo que utilizaron están valoración negativa(62%), concentración del problema 22%, valoración positiva (16%) y minimización de la amenaza 11%; en relación al sexo se encontraron que las mujeres tienen más síntomas de estrés crónico y utilizan mayor estrategias de afrontamiento que los hombres, en cuanto a las correlaciones entre las variables de las estrategias de afrontamiento con el estrés crónico se obtuvo que en la valoración positiva ($r = -0.595$) y minimización de la amenaza ($r = -0.470$) tuvieron una correlación inversa, mientras que en la valoración negativa se tuvo ($r = 0.496$) demostrando que se relaciona significativamente; la concentración en el problema se excluyó por presentar valores no significativos($r < 0.20$). Por tal motivo se concluye que en el coeficiente de determinación R^2 ajustado = 0.517 los estilos de afrontamiento valoración positiva, valoración negativa y minimización de la amenaza) fueron predictivos del estrés crónico.

Valdez et al. (2022) la presente investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en Instituciones de Educación Superior (IES) de la Ciudad de Obregón, Sonora”. Para esta investigación se utilizó un estudio de tipo cuantitativo no experimental correlacional, se utilizó un muestreo probabilístico estratificado que consta de 250 estudiantes con edades que fluctúan entre los 18 y 46 años. Para la recolección de datos se utilizaron tres tipos de instrumentos, el primero para saber los datos sociodemográficos de los estudiantes, el segundo instrumento dio a conocer el nivel de estrés y el tercer instrumento se utilizó para medir las estrategias de afrontamiento.

Dentro de los resultados del perfil sociodemográfico se obtuvo que 74.4 % de estudiantes fueron del sexo femenino frente a un 25.6% del sexo masculino. En cuanto al estrés se observó que tanto el sexo masculino como femenino tiene un nivel de estrés moderado. Con respecto a la variable estrategias de afrontamiento se evidenció que los estudiantes para enfrentar el estrés académico utilizan el afrontamiento emocional en un 60.4%, afrontamiento centrado en el problema 37.2% y el afrontamiento centrado en la evitación solo un 2.4%; frente a la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizando la prueba de Chi-cuadrado de Pearson no se evidenció asociación entre las variables nivel de estrés y estrategias de afrontamiento estadísticamente significativa ($p=0.67$); se realizó un análisis adicional en las cuales se separan la categorías de las variables de estudio dando los mismos resultados sin embargo se observó una correlación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés bajo y la estrategia afrontamiento activo emocional ($p= .02$); y una correlación negativa entre el nivel de estrés alto y afrontamiento emocional por evitación ($p=-.01$). En conclusión, no existe relación significativa entre ellas por lo que la hipótesis de estudio se rechaza.

Rodríguez et al. (2020) esta investigación tuvo como objetivo “Determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile”. Para esta investigación se utilizó un estudio de tipo cuantitativo de corte transversal analítico, con una muestra tipo probabilística estratificada según la carrera, esta muestra consta de 398 estudiantes de los cuales 236 son mujeres y 162 hombres que se encontraban entre el segundo y tercer año en las carreras de Nutrición, Kinesiología, enfermería y terapia ocupacional. Se utilizó como técnica para la recolección de datos la encuesta, para ello se utilizaron tres tipos de instrumentos uno para medir los datos sociodemográficos de los estudiantes, el segundo instrumento midió el estrés académico y el tercer instrumento se utilizó para medir las estrategias de afrontamiento, todos los instrumentos presentaron buena validez y confiabilidad. En los resultados se encontró que el 70% de los estudiantes se encontraba en un nivel socioeconómico medio bajo, en relación al estrés académico el 94% de los estudiantes refirieron haber tenido momentos de preocupación y nerviosismo durante el año académico por situaciones como competencia con los compañeros, tiempo limitado, personalidad del profesor, evaluaciones y otros, no siendo estadísticamente distinta por carrera ($p>0.05$); sin embargo se observó que en la carrera de enfermería la dimensión sobrecarga de trabajos alcanzó el máximo

puntaje comparándolos con estudiantes de otras carreras ($p=0.032$); en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento se evidenció que los estudiantes de la carrera Terapia ocupacional utilizaron la reevaluación positiva ($p=0.21$) como estrategia de afrontamiento en relación con otras carreras que utilizaron la búsqueda de apoyo ($p=0.032$).

Peña et al. (2018) este estudio tuvo como objetivo “Evaluar la frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, los estudiantes del nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero”. En cuanto a su metodología fue un estudio descriptivo y correlacional transversal, la muestra estuvo conformada por 158 alumnos tanto mujeres como hombres de primero a quinto año en las diferentes carreras. Se empleó como técnica la encuesta y se utilizó un instrumento autoaplicado integrado por tres secciones, la primera destinada a medir los datos sociodemográficos, la segunda sección correspondía a un cuestionario orientado a medir el estrés académico cuya confiabilidad interna tenía un índice de 0.901 (Alfa de Cronbach) y por último la sección tres orientada a medir las estrategias de afrontamiento con un índice de confiabilidad interna de 0.901 (Alfa de Cronbach). Dentro de los resultados que se obtuvieron que respecto al estado civil el 86.7% respondieron estar solteros; tuvieron una prevalencia del estrés de 88.6% siendo la sobrecarga de tareas 77.8% una de las condiciones generadoras de estrés, a la vez se observó que según el grado de intensidad el 13.3% manifestó tener mucho estrés y el 43.7% regular estrés; se encontró además que las principales reacciones al estrés están la físicas como la somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga crónica 12.7% , las psicológicas como la inquietud en un 16.5% y las comportamentales como el aumento o reducción del consumo de alimentos 10.1%; así mismo la estrategia utilizada fue la habilidad asertiva 13.3%, la estrategia búsqueda de apoyo resultó siendo la más utilizada con un 41.1% y la menos utilizada fue la expresión emocional abierta con un 56.3%. En cuanto a la relación de las variables se encontró dependencia con el tener hijos ($\chi^2=0.003$) y asociación leve en la competencia con los compañeros ($\tau_b=0.329$), en lo referente a los trastornos de sueño de sueño comparado con el tiempo limitado para hacer los trabajos ($\tau_b=.259$), evaluación de los profesores ($\tau_b=.261$), sobrecarga de tareas ($\tau_b=.215$) la asociación es leve, mientras que los problemas de concentración no tienen dependencia con los trastornos del sueño ($\tau_b=.329$), fatiga crónica ($\tau_b=.358$) y somnolencia ($\tau_b=.421$). Por tal motivo se concluye que no existe relación significativa por área de conocimiento.

2.2 Bases teóricas.

2.2.1 Conceptualización de la variable.

Empezaré conceptualizando el afrontamiento según la Real Academia de la Lengua Española (RAE) 2022 como “la acción y efecto de afrontar”, haciendo referencia al concepto de afrontar como “Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida”.

Según Lazarus y Folkman (1984a) el concepto de afrontamiento se define como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo. Este concepto describe el tipo de estrategias que realiza la persona para enfrentar una determinada situación estresante partiendo de la evaluación cognitiva.

Este modelo toma en cuenta las conductas de los sujetos, analiza sus elementos y proporciona un valor como guía para el desarrollo de las intervenciones pertinentes, aportando profundidad estratégica, permitiendo que las intervenciones que se brinden sean de una manera planificada integrada tomando en cuenta la pertinencia del afrontamiento dentro de un plan individualizado. (Lazarus y Folkman 1984b).

2.2.2 Teorías del afrontamiento.

Teoría de la evaluación cognitiva. Fue desarrollada por el psicólogo Richard Lazarus (1960) y constituye una teoría psicológica basada en las valoraciones cognitivas que derivan en emociones, es decir el proceso de evaluación de la información que realiza una persona frente a una situación estresante, dicha evaluación se considera de influencia en las respuestas emocionales y comportamentales que deriven. Esta teoría de la evaluación cognitiva también considera que estas evaluaciones no se mantienen fijas, sino que pueden modificarse con la experiencia y el aprendizaje.

Teoría del afrontamiento de Frydemberg (1997) define al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación

efectiva” (p. 16). La autora destaca la importancia de reconocer las estrategias que los adolescentes presentan para así lograr identificar sentimientos, ideas y conductas ya que pueden repercutir en el bienestar psicológico de cada persona. Además, es la adolescencia la etapa en que el individuo se ve comprometido a cumplir papeles sociales como elegir una carrera profesional, el ingreso a la universidad, presiones por parte de la familia y los compañeros, entre otros. Es entonces que dichos cambios urgen de una serie de estrategias de afrontamientos tanto conductuales y cognitivas que nos lleven hacia el logro de una adaptación y una transición efectiva.

Teoría de afrontamiento de Dunahoo et al. (1998, como se cita en Ferreyra y Calderón, 2022) quien establece el modelo multiaxial del afrontamiento. Postula la existencia de cuatro tipos de recursos con los que cuenta el individuo: los objetos, las características personales, las condiciones y las energías. Estos recursos hacen que el individuo tenga la posibilidad de enfrentar diversas situaciones, ya sea en el contexto, cultural, personal y familiar.

Teoría de adaptación es Callista Roy (2007, como se cita en Gutiérrez, 2009) quien lo define como “los esfuerzos comportamentales y cognitivos que realiza las personas para atender las demandas del ambiente, que actúan como un todo para mantener sus esfuerzos vitales y su integridad” (p.62). Este ambiente según el modelo de Callista Roy tiene estímulos focales, contextuales y residuales que al mantenerse en contacto con la persona producen respuestas mediadas por procesos innatos y adquiridos, que reflejan los modos de afrontamiento naturales de la persona.

2.2.3 Evolución histórica.

En los años 1930 a 1940 el concepto de afrontamiento fue estudiado desde el modelo médico, después desde el psicoanálisis del yo para después dirigir la mirada desde la psicología cognitiva. Es entonces que distintos modelos buscan explicar las respuestas adaptativas de los sujetos frente a eventos causantes de crisis y así encontrar soluciones desde su propio entorno (Macias et al., 2013). Así la definición de afrontamiento desde la psicología fue descrita desde los años ochenta por diversos autores como Carver y Scheier (1981, como se cita en Encinas, 2019) y nos dice que

“el afrontamiento resulta de los mecanismos internos, ya sean innatos o adquiridos, y de la regulación interna que posea para controlar el estrés” (p. 7). Sin embargo, fue Lazarus y Folkman "(1984, como se cita en Freire y Ferradas, 2020) uno de los más resaltantes teóricos en desarrollar el concepto definiéndolo como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 134). Por otro lado, una de las autoras que considera el concepto de afrontamiento dentro de su teoría de adaptación es Callista Roy (2007, como se cita en Gutiérrez, 2009) quien lo define como “los esfuerzos comportamentales y cognitivos que realiza las personas para atender las demandas del ambiente, que actúan como un todo para mantener sus esfuerzos vitales y su integridad” (p. 203). Para terminar, cabe resaltar que el término afrontamiento no se considera un concepto homogéneo sino también se viene utilizando para nombrar términos como “estrategia”, “táctica”, “respuesta”, “cognición” o “comportamiento”. (Gonzales, 2017, p. 12).

2.2.3.1 Principales autores y precursores de los conceptos modernos del afrontamiento.

Como ya señalé anteriormente fue Lazarus y Folkman uno de los máximos precursores del desarrollo del concepto de afrontamiento hasta la conceptualización de Bedoya et al. (2014, como se cita en Izquierdo, 2020) quien considera al afrontamiento como la “perspectiva que tiene el individuo en relación con los eventos estresores planteados y que desencadenan el afrontamiento” (p.10). Sin embargo, tenemos autores como Brannon (2001, como se cita en Piemontesi y Heredia, 2009) quien define el afrontamiento como un proceso cambiante siempre y cuando se obtenga resultados positivos o no cuando se enfrentó a una situación de estrés, es así como considera al afrontamiento como una experiencia aprendida y no solo una respuesta automática para adaptarse a una situación. Zeidner y Hammer (1990) definen el afrontamiento "como características o conductas en curso que capacitan a los individuos para manejar los estresores de forma más efectiva, experimentar pocos síntomas o que éstos sean menos severos una vez expuestos al estresor, o recuperarse más rápidamente de la exposición" (p. 694). En tanto el afrontamiento por Everly (1989) es definido como “un esfuerzo para reducirlo y

mitigar los efectos aversivos del estrés, esfuerzos que pueden ser psicológicos o conductuales” (p. 30). En la misma línea, Frydenberg y Lewis (1997) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas” (p. 32).

2.2.4 Estrategias de afrontamiento

2.2.4.1 Concepto de Estrategias de afrontamiento

Según Lazarus y Folkman (1984, como se cita en Cabanach et al. 2010) las estrategias de afrontamiento “constituyen herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas” (p. 21).

Según Sandín (1995a) define las estrategias de afrontamiento a los esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza la persona con el fin de hacer frente al estrés, haciendo frente a las demandas internas y externas como las ocasionadas en el aspecto psicológico.

2.2.4.2 Tipos de afrontamiento

Basándome en el concepto de afrontamiento descrito anteriormente Lazarus (1993) sustenta la teoría transaccional del estrés definiendo dos tipos básicos de estrategias de afrontamiento: El afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción.

A) El afrontamiento centrado en el problema.

Implica cambiar el problema entre la persona y el ambiente que ocasiona el estrés a la vez que busca incrementar los recursos para poder enfrentar el problema y por ende disminuir las situaciones causantes del estrés. Consta de las siguientes dimensiones:

a) Reevaluación positiva. - Estrategia de afrontamiento dirigida a dar un nuevo concepto a la situación que está originando el problema, tratando de enfrentar la situación con acciones y expectativas positivas

b) Planificación. - Está orientado a enfrentar la situación problemática mediante un análisis racional del problema. Se analiza la dificultad y se toma en cuenta el desarrollo y supervisión de un plan de acción para la solución del problema.

B) El afrontamiento centrado en la emoción.

Busca modificar el modo en el que la persona interpreta o valora esa situación, tiene como objetivo regular la emoción de una persona hacia determinada situación, dicho afrontamiento lo mide la dimensión de búsqueda de ayuda, y el de la búsqueda del apoyo social y emocional, cuyo efecto amortiguador frente al estrés es bastante aceptado por la comunidad científica.

a) Búsqueda de ayuda. Define a los intentos, consejos e información que busca el estudiante sobre cómo resolver el problema como de apoyo y comprensión para la situación emocional causada por el problema.

Es importante tomar en cuenta que contar con el apoyo de la familia o amigos puede funcionar de manera eficaz como buen amortiguador para sobrellevar el estrés y afrontarlo exitosamente, el no contar con el apoyo de la familia para sobrellevar el estrés puede potenciar y generar una alta vulnerabilidad en la persona (Fernández, 2005).

Si bien se hace una diferenciación entre el afrontamiento dirigido a la emoción y el afrontamiento dirigido al problema, se dice que ambos tipos de afrontamiento pueden darse de manera conjunta en interrelacionar entre ellos. Así, en el caso que tuviéramos que enfrentar una situación estresante utilizando estrategias centradas en la emoción se puede reducir el estrés utilizando estrategias de afrontamiento centrado en el problema y este a su vez reducir la amenaza o situación que está originando el estrés (Folkman y Lazarus, 1980).

2.2.4.3 Modelo de estrategias de afrontamiento al estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Este modelo considera al afrontamiento frente al estrés como los “esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés;

es decir; para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés” (Sandín, 1995b, p. 39).

2.2.4.4 Instrumentos para medir y evaluar las estrategias de afrontamiento

Se cuenta con diferentes autores que han desarrollado diversos instrumentos para medir las estrategias de afrontamiento de manera eficaz ya que tienen alto nivel de validez y confiabilidad, dentro de los cuales se mencionan el Inventario de afrontamiento al estrés de Tobin et al. (1989), Inventario de formas de afrontamiento al estrés Coping Orientation to Problems Experienced- 60 Carver et al. (1989), Escala de afrontamiento para adolescentes Frydenberg y Lewis (2000). Entre los instrumentos que se encuentran como más relevantes está el Cuestionario de afrontamiento al estrés Sandín y Chorot (2003) inspirado en el modelo de Lazarus y folkman que consta de 42 ítems. Luego tenemos al inventario de formas de afrontamiento al estrés COPE-60 de Carver que consta de tres dimensiones, enfocadas en el problema, la emoción; y por último la escala de afrontamiento para adolescentes ACS que consta de dieciocho estrategias de afrontamiento (Izquierdo, 2020).

2.2.4.5 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

2.2.4.5.1 Afrontamiento racional

A. Focalizado en la solución del problema: Tiene que ver con la búsqueda racional de una solución o soluciones utilizando estrategias que ayudan a solucionar o afrontar una situación problemática. (Bados y García Grau, 2014). Esto incluye: analizar las causas del problema, establecer un plan de acción, poner en acción soluciones concretas.

B. Reevaluación positiva: Crean un nuevo significado de la situación problemática, extraen todas las cosas positivas de la situación.

Esto incluye: sacar algo positivo de la situación: evaluar la situación como una enseñanza.

C. Evitación: Consiste en no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación, actuando de manera evasiva frente a situaciones estresantes, esto se

da en la mayoría de las veces por bajo nivel de bienestar psicológico, falta de metas y confianza en sí mismo. (Figuroa et al., 2005).

Esto incluye: no pensar en el problema, concentrarse en otras cosas, tratar de olvidarse de todo.

D. *Búsqueda de apoyo social:* Referida a las acciones en las que se busca información y el consejo sobre cómo resolver el problema en un amigo o familiar. Esto puede funcionar como un gran soporte emocional y afrontar el estrés con éxito, ya que sino contaríamos con ese apoyo podría incluir riesgo para la salud tanto física como mental. (Fernández, 2005).

Esto incluye: contar los sentimientos, pedir consejo, expresar sentimientos.

2.2.4.5.2 *Afrontamiento emocional*

A. *Religión:* Consiste en refugiarse en un ser supremo y omnipotente que también incluye realizar actividades como visitar templos, realizar oraciones, confesarse con frecuencia de tal manera que no exista sentimiento de culpa y poder salir airoso del problema.

Esto incluye: apoyo en seres espirituales, pedir ayuda espiritual, asistir a la iglesia, rezar.

B. *Expresión emocional abierta:* Utilizan manifestaciones expresivas hacia otras personas para poder canalizar sus problemas.

Esto incluye: descargar el mal humor, comportarse hostilmente, desahogarse emocionalmente.

C. *Auto focalización negativa:* Consiste en la no aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración de este en el momento de su valoración.

Esto incluye: autoculpación, resignación ante determinado problema, indefensión.

2.2.5 Estrés

2.2.5.1 *Concepto de estrés.*

Hans Selye (1956 como se cita en Quintero et al. 2020) definió el estrés como “una respuesta del organismo ante agresores externos” (p. 97).

Para Martínez y Díaz (2007) “señalan que el estrés puede ser interpretado en base a distintas experiencias tales como: la tensión, el nerviosismo, la inquietud, el cansancio, el agobio; como así también la presión escolar o laboral, o de otro ámbito” (p. 12).

Melgosa (1997, como se cita en Sánchez, 2010) define al estrés como el resultado que tiene el organismo frente a una demanda de fuerte tensión psicológica, que consta de dos componentes, uno los estresores que son las circunstancias que llevan al estrés y otro la respuesta del individuo al estrés.

De acuerdo con diferentes perspectivas se tiene: una que enfatiza el componente externo que es el estresor, las que enfatizan el componente de respuesta fisiológica, y los que toman en cuenta los factores fisiológicos o subjetivos (cognitivos). Es así como Belloch, Sandín y Ramos (2009) definen al estrés como “un fenómeno complejo que implica a estímulos y a respuestas, y a procesos psicológicos diversos que median entre ambos” (p. 4).

Lazarus y Folkman (1986, como se cita en Gonzales, 2020) definieron el estrés como una serie de relaciones entre la valoración que se realiza a una situación y la capacidad para enfrentarla. Generando una alteración en la percepción del bienestar personal, ya que la persona se ve expuesta a tensiones en el aspecto cognitivo, emocional y conductual cuando se encuentra frente a una situación de peligro.

2.2.5.2 Teorías del estrés.

El concepto de estrés ha sido aplicado a diversos fenómenos psicosociales, que de alguna manera ha generado cierta confusión respecto a su abordaje y entendimiento, sin embargo, al investigar a varios teóricos éste se puede considerar como un estado producido por una diversidad de demandas poco usuales y excesivas que amenaza la integridad y el bienestar de la persona, es por ello que se analizan a continuación algunas teorías que fundamentan mejor la naturaleza del estrés.

A) Teorías basadas en la respuesta

Se tiene a su máximo representante, quien fue que le dio auge al término estrés Selye (1960) quien lo define como “el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico” (p.65), dice que, el agente desencadenante del estrés denominado estresor es el que atenta la homeostasis del organismo por lo tanto es considerado como nocivo para el sistema homeostático de nuestro organismo.

Esta teoría considera que cualquier estímulo puede ser considerado como estresor, siempre y cuando provoque en el organismo una respuesta que resulta ser inespecífica de necesidad de reajuste o el llamado estrés.

B) Teorías basadas en el estímulo

Bajo esta teoría definen el concepto de estrés asociados a estímulos del ambiente que puedan perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. En contraste con las teorías centradas en la respuesta, en esta teoría el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores y se interpreta que estos perturban o alteran el funcionamiento del organismo.

Everly (2002) distingue dos tipos principales de estresores:

- Psicosociales: Es decir están comprendidas las situaciones que directamente no ocasionan el estrés, sino que lo convertimos en estresores a través del significado que le damos personalmente cada uno utilizando la interpretación cognitiva.
- Biológicos: Aquí se definen a los estímulos que se convierten en estresores ya que tienen la capacidad de producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo originando una respuesta de estrés como por ejemplo exponerse a ruido intenso, tomar una taza de café, etc.

C) Teorías interaccionales

Teniendo como máximo exponente a Richard S. Lazarus, esta teoría nos habla de la importancia que tiene lo cognitivo, considerado factor psicológico mediador

entre los estímulos (estresores) y las respuestas del estrés. Esta teoría se torna bajo la premisa de que el estrés hace su aparición a consecuencia de la relación que tiene la persona con su entorno.

Bajo esta teoría Lazarus y Folkman definen al estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y una situación, a la que la persona lo considera como algo que excede sus propios recursos y que pone en riesgo su salud.

Es así que la teoría interaccional centra su concepto en la evaluación cognitiva que "es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante" (Lazarus y Folkman, 1986b, p. 43).

Por otro lado, se han conocido modelos de conceptualizar el estrés más moderno, denominados modelos integradores multimodales del estrés, quienes no consideran el estrés desde una sola definición, sino que consideran el concepto desde un sentido holístico (Espinoza et al., 2018)

Teoría Multimodal del estrés. Según Berrío García y Rodrigo Mazo (2011) dentro de las teorías multimodales del estrés más explicativas en donde se exponen elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, está el modelo sistémico cognoscitivista de Arturo Barraza (2007) quien explica el estrés académico como una serie de procesos valorativos que se hacen presente frente al estímulo estresor al que denomina estresores, que son los que ocasiona un desequilibrio sistémico en la persona y que se manifiesta a través de síntomas que pueden ser físicos, comportamentales y psicológicos; teniendo como objetivo restaurar este desequilibrio.

2.2.5.3 Evolución histórica.

A inicios de la década de 1930 el estudiante de segundo año de Medicina de la Universidad de Praga Hans Selye observó que las personas que estudiaba independientemente de su enfermedad tenían los mismos síntomas, dentro de los cuales estaban el cansancio, pérdida del apetito, astenia, etc.; denominando a estos síntomas el "Síndrome de estar enfermo". Al pasar el tiempo se gradúa de médico y realiza un doctorado en química orgánica dentro de su universidad, para posteriormente realizar un posdoctorado en la Universidad de John Hopkins en

Estados Unidos, luego al realizar la mitad de sus estudios en la Universidad de McGill en Montreal Canadá desarrolla un experimento con ratas de laboratorio a las que le realiza ejercicios físicos extenuantes, en cuyo resultado se obtiene una serie de alteraciones orgánicas como la elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia en el sistema linfático y presencia de úlceras gástricas denominándole a todas estas alteraciones “estrés biológico”. Frente a este hallazgo Hans Selye consideró que varias patologías como las cardíacas, HTA, trastornos emocionales o mentales eran resultado de cambios fisiológicos que se dan a consecuencia del estrés a los que son sometidos los órganos mencionados y que podría estar predeterminadas genética y constitucionalmente. Es así como el estudio del estrés se relaciona a varias disciplinas como las médicas, biológicas y psicológicas (Quintero et al., 2020).

2.2.5.3.1 Principales autores y precursores de los conceptos modernos de estrés

Para el autor Bruce McEwen (2000, como se cita en Florencia, 2012) “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (p. 1).

Uribe et al. (2014, como se cita en Alvites, 2019) definen al estrés como “una respuesta automática del organismo ante cualquier acontecimiento que se le imponga y que sienta que es amenazadora, haciendo que el sistema nervioso se estimule y reaccione produciendo cambios a nivel psicológico (mental) o fisiológico (físico)” (p. 143).

A través de los años el estrés se ha ido considerado un fenómeno social que ha repercutido en muchos ámbitos en donde se desarrolla la persona y viene afectando tanto su salud física como psicológica (Luna, 2019, como se cita en Izquierdo, 2020).

Para terminar, según la OMS (2023) nos dice que el estrés es la forma como reaccionamos, ya sea mediante un estado de tensión y de preocupación generada por una situación difícil. A la vez refiere que todos pasamos en nuestra vida por una situación de estrés, pero es la manera cómo reaccionamos frente a este lo que va a alterar nuestro bienestar.

2.2.5.4 Concepto de Estrés Académico

Orlandini (1999, citado en Barraza, 2004) considera el estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en ... período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (p. 143).

Casuso (2011, como se cita en Pacheco, 2017) define el estrés académico como el resultado de factores y estímulos del ámbito educativo (demandas, eventos) que causan una sobrecarga al estudiante.

En el caso de Zárate (2017, como se cita en Silva et al., 2020) conceptualiza al estrés académico como un estado de (distrés) que ocurre cuando el estudiante percibe de manera negativa las demandas de su entorno, resultándole angustiantes y muchas veces perdiendo el control de la situación originando síntomas físicos como ansiedad, cansancio, llevándolo a un bajo rendimiento académico, ausentismo y deserción.

Barraza (2007b) considera el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que se origina cuando el estudiante se encuentra bajo demandas, las cuales considera generadoras de estrés (estresores), provocando en el estudiante un desequilibrio sistémico que se manifiesta a través de síntomas (indicadores de desequilibrio) que lo lleva a poner en práctica acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Este autor es uno de los latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el estrés académico, el cual toma en cuenta los conceptos de Lazarus y Folkman y su teoría transaccional del estrés.

2.2.5.5 Modelo sistémico Cognoscitivista del estrés académico.

En este Modelo Sistémico Cognoscitivista describe el estrés académico como una situación psicológica de la persona, la cual se ve sometida a demandas y exigencias que al ser valoradas como desbordantes para sus recursos, se convierten en estresores. Estos estresores al ingresar (Input) al sistema ocasionan un desequilibrio entre la persona y su entorno. Este desequilibrio origina que la persona valore esta situación, y el sistema responda con estrategias de afrontamiento (Output) para afrontar las demandas del entorno, si estas estrategias resultan exitosas se recupera el equilibrio sistémico, pero si se da el caso que resultarán frustradas se realiza una tercera valoración que regulen estas estrategias y así lograr el éxito (Barraza, 2007c).

Se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus, y fue propuesto por Barraza (2007d), amparándose sobre cuatro premisas:

A) *Hipótesis de los componentes sistémicos procesuales.* Teniendo al componente de entrada llamado "input" y de salida "output"; al cual se exponen los sistemas para obtener su equilibrio. En primer lugar, encuentran los inputs, que representan a los estímulos estresores; luego se produce el desequilibrio sistémico, expresado a través de los síntomas; y finalmente aparece el output, representado por las estrategias de afrontamiento.

B) *Hipótesis del estrés académico como un estado psicológico.* Tiene la presencia de los estresores académicos que se definen como un "estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica" (Barraza, 2005, p. 4). Son los siguientes:

Tabla 1***Estresores académicos. Estímulos o situaciones que generan estrés***

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
“Competitividad grupal”	“Realización de un examen”
“Sobrecargas de tareas”	“Exposición de trabajos en clase”
“Exceso de responsabilidad”	“Intervención en el aula”
“Interrupciones del trabajo”	“Subir al despacho del profesor en horas de tutorías”
“Ambiente físico desagradable”	“Sobrecarga académica (Excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)”
“Falta de incentivos”	“Masificación de las aulas”
“Tiempo limitado para hacer el trabajo”	“Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas”
“Problemas o conflictos con los asesores”	“Competitividad entre compañeros”
“Problemas o conflictos con tus compañeros”	“Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura”
“Las evaluaciones”	“La tarea de estudio”
“Tipo de trabajo que se pide”	“Trabajar en grupo”

Nota: Barraza 2007

C) Hipótesis de los síntomas del desequilibrio sistémico

Son las siguientes:

Tabla 2

Indicadores del estrés académico

Indicadores	Ejemplos
Físicos: Reacciones corporales	“Dolor de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva etc.”
Psicológicos: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	“Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.”
Comportamentales: Involucran la conducta	“Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.”

Nota: Barraza (2007)

2.2.5.6 Instrumento para medir y evaluar estrés académico.

Para medir el estrés académico se cuenta con diferentes instrumentos como a continuación se detalla: Student Stress Inventory- Stress Manifestations (SSI-SM) de Fimian, et al. (1989), el Inventario de Estrés Académico (IEA) de Polo, Hernández y Pozo (1996), Cuestionario KEZKAK autores Zupiría, et al, (2003). Dentro de los más relevantes con alto grado de validez y confiabilidad tenemos al Cuestionario SISCO cuyo autor es Barraza (2007e) que consta de 33 ítems referentes a situaciones estresantes, reacciones físicas, reacciones Psicológicas y reacciones comportamentales de los estudiantes de educación superior; por otro lado, tenemos la Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA) cuyos autores Cabanach, et al. (2008) esta escala consta de 54 ítems. Por último, tenemos el Instrumento para Evaluación de Estrés en Estudiantes de Enfermería (AEEE) cuyos autores son Costa y Polak, (2009) este instrumento está compuesto por 30 ítems agrupados en seis dominios.

2.2.5.7 Dimensiones del estrés académico.

a) Situaciones Estresantes.

“Son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes” (Bedoya et al., 2014a, p.264), el cual se describe a continuación:

- Competitividad grupal. Definiéndose como aquella disputa entre estudiantes por el orden de mérito.
- Realización de un examen. Generan conductas de estrés.
- Sobrecarga de tareas. Las tareas no equiparan al tiempo que se dispone para realizarlas
- Exposición de trabajos en clase. Generan inseguridad para enfrentarse al público
- Exceso de responsabilidad.
- Intervención en el aula. No suelen prepararse para las intervenciones.
- Ambiente físico desagradable. La estructura de las aulas no es un ambiente grato
- Sobrecarga académica. Muchos créditos para un semestre
- Falta de incentivos. Sus esfuerzos no son reconocidos.
- Masificación de las aulas. Muchos alumnos asignados por aulas.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo. Suele haber poco tiempo para realizar trabajos asignados en el aula.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas. Ausencia de tiempo para cumplir con las actividades mencionadas
- Problemas o conflictos con los profesores. Dificultades para llevarse bien con los docentes
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas. Buscar bibliografías, dificultad para navegar por internet, etc.
- Evaluaciones. Generan incertidumbre y temor (Dueñas, 2022).

b) Manifestaciones físicas.

Se define como las reacciones o síntomas físicos que se perciben al estrés, los cuales vienen a provocar un desequilibrio sistémico como trastorno del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, rascarse o morderse las uñas (Kloster Kantlen y Perrotta, 2019 a).

c) Manifestaciones psicológicas.

Se define como las reacciones o síntomas psicológicos que se perciben al estrés desarrollando un desequilibrio sistémico acompañado de síntomas como somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud, sentimiento de depresión y tristeza, ansiedad, angustia y desesperación, problemas de concentración (Kloster Kantlen y Perrotta, 2019 b).

d) Manifestaciones conductuales.

Se define como aquellos que involucran la conducta de la persona “se evaluaron: conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos” (Bedoya et al., 2014b, p. 264).

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

2.3.2 Hipótesis específico

HE1 Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

HE2: Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

HE3: Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

HE4: Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

En la presente investigación utilicé el método hipotético deductivo que es un procedimiento de investigación, que nos lleva a partir de la observación de un problema, a la formulación de hipótesis que den explicación al problema y de esta manera establecer conclusiones en la investigación (Alan Neill y Cortez Suárez, 2018).

3.2. Enfoque de la investigación.

El enfoque de la presente investigación es Cuantitativo, que consiste en un conjunto de procesos organizados de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones, utilizando para ello conteos numéricos y métodos matemáticos (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018a).

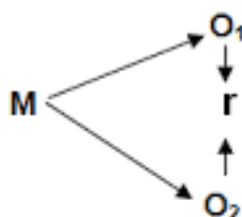
3.3 Tipo de investigación.

La investigación es tipo aplicada, es decir “busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos a la vez que se adquieren otros, después de implementar y sistematizar la práctica basada en la investigación” (Murillo 2008, como se cita en Vargas 2009, p. 159).

3.4 Diseño de la investigación.

Cuenta con un diseño no experimental Correlacional, según Sánchez (2017) “Se orienta a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados, sin manipular deliberadamente variables” (p.119)

A partir del siguiente diagrama.



Donde:

M = Estudiantes de Enfermería del pregrado del V, VI, VII ciclo

O1 = Observación de la variable Estrategias de afrontamiento

O2 = Observación de la variable Estrés académico

r = Es el coeficiente de correlación

3.5. Población, muestra y muestreo

“La población comprende a todos los miembros de cualquier clase bien definida de personas, eventos u objetos” (Ary et al., 1978, como se cita en Sánchez, 2017, p. 155). Por lo que se considera una población de 100 estudiantes de los ciclos V, VI, VII de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Muestra

En la presente tesis de investigación trabajé con toda la población, ya que por ser pequeña no vamos a poder obtener una muestra representativa, por tal motivo la muestra fue censal, es decir cuando todas las unidades de investigación son consideradas como muestra (Ramírez, 1997).

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- a) Estudiantes que acepten participar el estudio mediante la firma del consentimiento informado.
- b) Estudiantes que estén matriculados y que asistan a la universidad en el V, VI, VII ciclo de la Facultad de Enfermería del Pregrado 2023 II.

Criterios de exclusión:

- a) Estudiantes que no acepten participar en el estudio y/o no firmen el consentimiento informado.
- b) Estudiantes que no estén matriculado en el V, VI, VII ciclo de la Facultad de Enfermería del Pregrado 2023 II.

Muestreo

Para el presente estudio apliqué la técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia que refiere al “procedimiento de selección orientado por las características y contexto de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018b, p. 215).

3.6. Variable y operacionalización de variable.

Variable 1: Estrategias de afrontamiento

Tabla 3

Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Niveles y rangos
Estrategias de afrontamiento	Se define como los esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza la persona con el fin de hacer frente al estrés, haciendo frente a las demandas internas y externas (Sandín, 1995).	Es la medición del uso de acciones que realizan los estudiantes de enfermería para la búsqueda de soluciones frente a una situación considerada excesiva para sus recursos.	Focalización en la solución del problema	-Buscar causas -Establecer un plan -Hablar con personas -Enfrentar el problema -Pensar en el problema	Ordinal Nunca=0 Pocas veces =1 A veces =2 Frecuentemente =3 Casi siempre =4	Inadecuado. 0-55 puntos Regular. 56-112 puntos Adecuado. 113-168 puntos
			Autofocalización negativa	-Negatividad - Autoinculpación -Indefensión -Resignación		
			Reevaluación positiva	-Manifestar una conducta positiva		
			Expresión emocional abierta.	-Descargar el mal humor -Insultar - Comportamiento Hostil -Irritarse -Desahogarse		
			Evitación	-Concentrarse en otras cosas. -Distraerse -Olvidar el problema		
			Búsqueda de apoyo social	-Contar sentimientos a familiares y amigos -Pedir consejos -Pedir información -Pedir orientación		
			Religión	-Asistir a la iglesia -Pedir ayuda espiritual -Rezar -Colocar velas		

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Según Sánchez (2017) la define como “Los medios por los cuales se procede a recoger información requerida de una realidad o fenómeno en función a los objetivos de la investigación” (p.163). La técnica que utilicé para la encuesta se define como “aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (Tamayo y Tamayo, 2008, p. 24)

Esta encuesta me permitió recolectar información de manera específica, centrándose en preguntas objetivas, en el que se le explica que debe leer detalladamente las preguntas para su posterior respuesta. De tal manera me permitió recabar la información solicitada para su posterior análisis y obtención de resultados que me llevaron a establecer la relación existente entre ambas variables de la investigación.

3.7.2. Descripción del instrumento

Según Sánchez Carlessi y Reyes Meza (2017a) los instrumentos son “Herramientas específicas que se emplean en el proceso de recogida de datos. Los instrumentos se relacionan a partir de la técnica previamente elegida” (p.166).

En este estudio el instrumento que apliqué fue el cuestionario, que constituye “un documento o formato escrito de cuestiones o preguntas relacionadas con los objetivos del estudio” (Sánchez Carlessi y Reyes Meza, 2018, p. 164).

Para medir la variable 1 Estrategias de afrontamiento, empleé el Cuestionario de afrontamiento al estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot que utiliza un modelo inspirado en el trabajo de Lazarus y Folkman.

Sandín Rosas y Chorot Raso (1965) considera al afrontamiento al estrés como “los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés” (p.40).

El presente cuestionario consta de 42 ítems dentro de los cuales se encuentran 7 formas de estrategias de afrontamiento al estrés, como se describen a continuación: “Búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalización de la solución del problema, evitación auto focalización negativa, reevaluación positiva” (Sandín, 2002. p.47)

“Las puntuaciones son las siguientes: Estrategias de afrontamiento inadecuadas: 0-55 puntos. Estrategias de afrontamiento regulares: 56-112 puntos. Estrategias de afrontamiento adecuadas :113- 168 puntos” (Dueñas, 2017a, p p 52-53).

Utilicé la escala tipo Likert categorizadas de menor a mayor “nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre” que nos llevó a poder identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018c)

La Escala tipo Likert “consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2017, p.273).

El estudiante marcó la opción que mejor lo describe. La forma de administración va a ser individual o colectivo con un tiempo de administración de 9 minutos como mínimo y 40 minutos como máximo.

Cabe resaltar que este instrumento ha sido validado a través de un análisis factorial con una estructura en sus dimensiones bastante consistente, es un cuestionario breve y fiable con un alto grado de validez y que a su vez ha sido utilizado en diversas investigaciones tanto a nivel nacional e internacional (Sandín Rosas y Chorot Raso 2002).

Para la variable 2 Estrés académico, empleé como instrumento el Cuestionario Sisco de estrés académico que toma como referencia el Inventario modificado de Arturo Barraza de Estrés académico.

Para la aplicación del instrumento se tomó la modificación que realizó el autor Dueñas (2017), para lograr el grado académico de tesis doctoral aplicado en la UNAP

Barraza (2018) considera al estrés académico como “aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o en la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje” (p. 2).

El inventario de Sisco comprende 33 ítems y se encuentra dividido en apartados, dentro de los cuales están: “Situaciones estresantes, reacciones físicas, reacciones Psicológicas, reacciones comportamentales” (Dueñas, 2017b, p. 52)

Las puntuaciones son las siguientes: “Estrés académico Bajo 0 – 44 puntos. Estrés académico medio 45 – 86 puntos. Estrés académico alto 87 – 132 puntos “(Dueñas, 2017c, p. 52)

Para identificar el nivel de estrés académico, también utilicé la escala tipo Likert categorizadas de menor a mayor “nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres 2018 b).

La Escala tipo Likert “consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2017, p.273).

El estudiante marcó la opción que mejor lo describe. La forma de administración fue de manera presencial, para lo cual asistí a las aulas con el fin de que los cuestionarios fueran resueltos.

Ficha técnica del instrumento 1

Estrategias de afrontamiento

Técnicas: Encuesta

Instrumentos: Cuestionario

Ficha técnica:

Nombre original: CEA Cuestionario de afrontamiento al estrés

Autor: Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Lugar: Lima, 2023

Duración: Mínimo 9 minutos, máximo 35 minutos.

Administración: Individual o colectivo

Aplicación: Estudiantes de enfermería

Puntuación: Calificación manual o computarizada

Ficha técnica del instrumento 2

Estrés académico

Técnicas: Encuesta

Instrumentos: Cuestionario

Ficha técnica:

Nombre original: Instrumento Inventario SISCO del estrés académico Modificado

Autor: Arturo Barraza Macías 2007

Lugar: Lima, 2023

Duración: Mínimo 9 minutos, máximo 35 minutos.

Administración: Individual o colectivo

Aplicación: Estudiantes de Enfermería

Puntuación: Calificación manual o computarizada

3.7.3. Validación de instrumentos

La validez se refiere al “grado en que un instrumento mide con exactitud la variable que verdaderamente pretende medir” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres 2017, p.229).

Dentro de los tipos de validez para la investigación utilicé la validez de contenido que se refiere “al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide. Es el grado en el que la medición representa al concepto o variable medida” (Hernández, 2018, p. 201).

Para la variable 1 Estrategias de afrontamiento, utilicé el Cuestionario de afrontamiento al estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, un instrumento que ha pasado por una validez de contenido de 5 jueces de expertos quienes verificaron a través de unas fichas la pertinencia, concordancia y coherencia de los ítems propuestos en el instrumento obteniéndose un alto grado de validez.

Para la variable 2 Estrés académico, utilicé el Inventario de Sisco Modificado cuyo autor es Arturo Barraza 2007 con algunas modificaciones hechas por Dueñas, 2017 para lograr el grado académico de tesis doctoral en educación en la UNAP.

Ambos instrumentos han pasado por una validez de contenido de 5 jueces de

expertos quienes verificaron a través de unas fichas la pertinencia, concordancia y coherencia de los ítems propuestos en el instrumento, obteniéndose un alto grado de validez.

3.7.4. Confiabilidad de instrumentos

“La confiabilidad o fiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo individuo, caso o muestra producen resultados iguales” (Hernández, et al., 2017, p.228).

Para tal fin, utilicé el Alfa de Cronbach “que es una medida de coherencia o consistencia interna, el método de cálculo requiere una sola administración del instrumento de medición” (Hernández et al., 2014, p.295).

$$\alpha = \frac{Q}{Q-1} \left(1 - \frac{\sum_q s_q^2}{S^2} \right)$$

s_q^2 = Es la varianza de la puntuación del ítem q -ésimo.

q = 1, ...,

Q = Las varianzas.

S^2 = Es la varianza de la suma de las puntuaciones media.

Para evaluar la confiabilidad de los instrumentos, lo realicé con una muestra piloto de 22 participantes que poseían las mismas características de la población, mediante el Alfa de Cronbach ya que las respuestas de los instrumentos fueron de opción múltiple, en el primer instrumento Estrategias de afrontamiento al estrés el índice fue 0,811 y en el segundo instrumento Estrés académico se obtuvo un índice de 0,942, estos hallazgos indicaron que ambos instrumentos contaban con alta fiabilidad por tanto se pudo aplicar a toda la muestra seleccionada para el estudio.

Tabla 5*Confiabilidad de los instrumentos*

Instrumento	Alfa de Cronbach	Grado de confiabilidad
Estrategia de afrontamiento al estrés	0,811	Alta confiabilidad
Estrés académico	0,942	Alta confiabilidad

3.8. Procesamiento y análisis de datos

En cuanto a procesamiento y análisis de datos para Mertens (como se citó en Hernández Sampieri y Mendoza Torres 2018d) incluye:

- a. Un plan para procesar los datos. Codificación, programa de análisis y pruebas estadísticas que se efectuaran.
- b. Ver la forma como se vinculará los análisis con el planteamiento del problema y las hipótesis (p.687).

Por lo tanto, ingresé los datos en la hoja de cálculo Excel que consiste según Hernández Sampieri y Mendoza Torres (2017) “En un programa de Microsoft Office que permite analizar, administrar y compartir información para la toma de decisiones inteligentes” (p.317), para posteriormente pasarlo al programa estadístico SPSS (Statistical Product and Service Solutions) que “Es uno de los métodos de tratamiento de datos y análisis estadístico más usados” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2017, p.395). Para Pedroza (2007) el SPSS funciona “mediante un conjunto de elementos relacionados entre sí con un propósito determinado. Esto es lo que caracteriza el SPSS, ya que es un sistema diseñado para cumplir el propósito de aportar soluciones, mediante el análisis estadístico para el cual existe” (p. 16).

Para el presente estudio utilicé la estadística descriptiva e inferencial:

La estadística descriptiva consiste según Sánchez Carlessi y Reyes Meza (2017) en “La presentación de manera resumida de la totalidad de observaciones hecha, como resultado de recoger datos de una realidad o una experiencia realizada” (p. 176). Con el

fin de obtener los gráficos estadísticos, conté con el apoyo de un estadista para el procesamiento de datos, que según definición de Sheldon (2007): “es el arte de aprender a partir de los datos. Está relacionada con la recopilación de datos, su descripción subsiguiente y su análisis, lo que nos lleva a extraer conclusiones” (p.3).

La estadística inferencial “Es aquella que ayuda al investigador a encontrar significancia en sus resultados” (Sánchez Carlessi y Reyes Meza, 2018, p. 184). Dado que la población contiene más de 50 elementos correspondió hacer el análisis con la prueba de Kolmogorov-Smirnov que “es una prueba de significación estadística para verificar si los datos de la muestra proceden de una distribución normal. Se emplea para variables cuantitativas continuas y cuando el tamaño muestral es mayor de 50” (Romero, 2016, p. 36)

Para medir el grado de relación de ambas variables utilicé la prueba de coeficiente correlación paramétrico r Pearson que consiste “Es una prueba estadística para analizar la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón” (Hernández Sampieri y Mendoza Torres 2018e, p. 346).

3.9. Aspectos éticos

Tomando en cuenta el grado de riesgo de la investigación y a fin que se garanticen la conducta ética en las investigaciones con seres vivos el Comité Institucional de Ética para la Investigación – Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) del año 2022 pasa los proyectos de investigación por una: Revisión completa, en el caso de estudios en humanos y animales experimentales o cuasi experimentales, estudios con personas vulnerables, donde se involucre material biológico humano y estudios de cohorte prospectivo. Revisión parcial, aquellos estudios retrospectivos como datos de historias clínicas, estudios transversales sin uso de material biológico, ni estudios en personas vulnerables. Exoneración de revisión, incluye estudios de microorganismos en plantas, estudios de la composición química en alimentos, estudios bibliométricos y estudios que no incluyan humanos, animales o material biológico humano. Se dio a conocer a los participantes del estudio los beneficios en el aspecto psicológico al encontrar relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, ya que servirá como antecedente para futuras investigaciones donde se pueda hacer una intervención para el uso de

estrategias adecuadas y así lograr controlar el estrés académico. Con el permiso de las autoridades pertinentes, visité las aulas designadas para el estudio y tras una breve presentación que incluye el objetivo de la investigación otorgué a cada participante el consentimiento informado, el cual fue leído y firmado por el estudiante si está de acuerdo en participar en el estudio. Luego procedí a la entrega de los instrumentos denominados Cuestionario de afrontamiento al estrés e Inventario SISCO del estrés académico Modificado, finalizando el procedimiento realicé el agradecimiento respectivo por la participación de los estudiantes en la investigación. Por otro lado se encuentra garantizado la confidencialidad y privacidad de la información obtenida de las personas intervinientes en el estudio ya que fue aplicado de forma anónima así “La Universidad previene y protege la no trasgresión de los derechos individuales, dignidad humana, la identidad, la diversidad, la libertad, la confidencialidad y la privacidad, según corresponda; extendiéndose la protección a todos los intervinientes involucrados en el proceso de investigación” (Reglamento-001 CIEI - UPNW, 2020, p. 9).

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 6

Datos sociodemográficos

Total: 100	Frecuencia	%
Sexo		
Femenino	88	88%
Masculino	12	12%
Rango de edades		
19-20 años	7	7%
21-30 años	56	56%
31-40 años	32	32%
41-50 años	4	4%
> 50 años	1	1%
Ciclo de estudios		

V ciclo	32	32%
VI ciclo	34	34%
VII ciclo	34	34%

Interpretación:

De los datos recolectados obtuve en primera instancia los resultados sociodemográficos, en tal sentido se halló que de los 100 estudiantes encuestados, 88% fueron del sexo femenino y el 12% masculino, asimismo en cuanto al rango de edad el de mayor prevalencia fue los estudiantes cuyas edades se encontraban entre 21 y 30 años con el 56%, seguido de alumnos de 31 a 40 años con el 32% ; 7% se encontraba entre 19 y 20 años, 4% entre 41 y 50 y 1% mayor de 50 años; por ultimo en cuanto al ciclo de estudios 32% se encuentra en V ciclo, 34% en VI y otro 34% en VII ciclo de enfermería; esta información quedo registrada en la tabla 6.

Tabla 7

Categorización variable Estrategia de afrontamiento

Variable y dimensiones	N	Puntajes		Niveles		
		Min	Max	Inadecuada	Regular	Adecuada
Estrategias de afrontamiento	100	23	135	0 - 55	56 - 112	113 - 168
Focalización en la solución del problema	100	2	23	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Autofocalización negativa	100	0	21	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Reevaluación positiva	100	5	24	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Expresión emocional abierta	100	0	17	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Evitación	100	0	24	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Búsqueda de apoyo social	100	0	24	0 - 8	9 - 16	17 - 24
Religión	100	0	24	0 - 8	9 - 16	17 - 24

Interpretación:

Sobre este aspecto, se pudo encontrar que en la variable Estrategias de afrontamiento, la mínima puntuación llevo a 23 y la máxima fue de 135 al responder el cuestionario de esta variable, asimismo en sus dimensiones el puntaje mínimo se situó en 0 y el máximo en 24;

por otro lado, la tabla 7 también presenta los tres niveles contemplados para valorar la variable y sus 7 dimensiones con su respectivo rango de puntajes.

Tabla 8

Categorización variable Estrés académico

Variable y dimensiones	Puntajes			Niveles		
	N	Min	Max	Bajo	Medio	Alto
Estrés académico	100	6	111	0 -44	45 - 86	87- 132
Situaciones estresantes	100	4	57	0 – 20	21 -40	41 - 60
Reacciones conductuales	100	0	32	0 – 10	11 -21	22 - 32
Reacciones físicas	100	0	24	0 – 8	9 -16	17 - 24
Reacciones psicológicas	100	0	16	0 – 5	6 - 11	12 - 16

Interpretación:

Por su parte la tabla 8, expone los resultados de la categorización de la variable Estrés académico y sus dimensiones, se aprecia que el puntaje mínimo fue 6 y el máximo fue 111; del mismo modo en sus dimensiones los puntajes estuvieron entre 0 y 57 puntos; también se presentaron los tres niveles considerados con su respectiva baremación tanto de la variable como de sus cuatro dimensiones

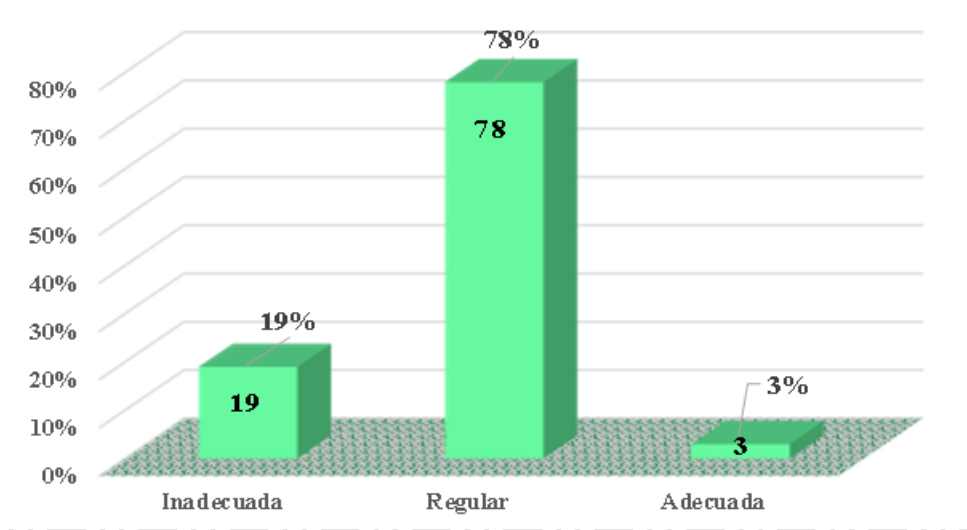
Tabla 9

Frecuencia de niveles variable Estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Inadecuada	19	19.0
	Regular	78	78.0
	Adecuada	3	3.0
	Total	100	100.0

Figura 1

Distribución de niveles de la variable Estrategias de afrontamiento



Interpretación

En el análisis descriptivo de la variable Estrategia de afrontamiento, hallé que, del total de la muestra de estudiantes de enfermería, 78% indicó que sus estrategias de afrontamiento al estrés son regulares, 19% indicó que sus estrategias de afrontamiento eran inadecuadas, por su parte solo un 3% indicó que sus estrategias eran adecuadas, esta información se aprecia en tabla 9 y figura 1.

Tabla 10

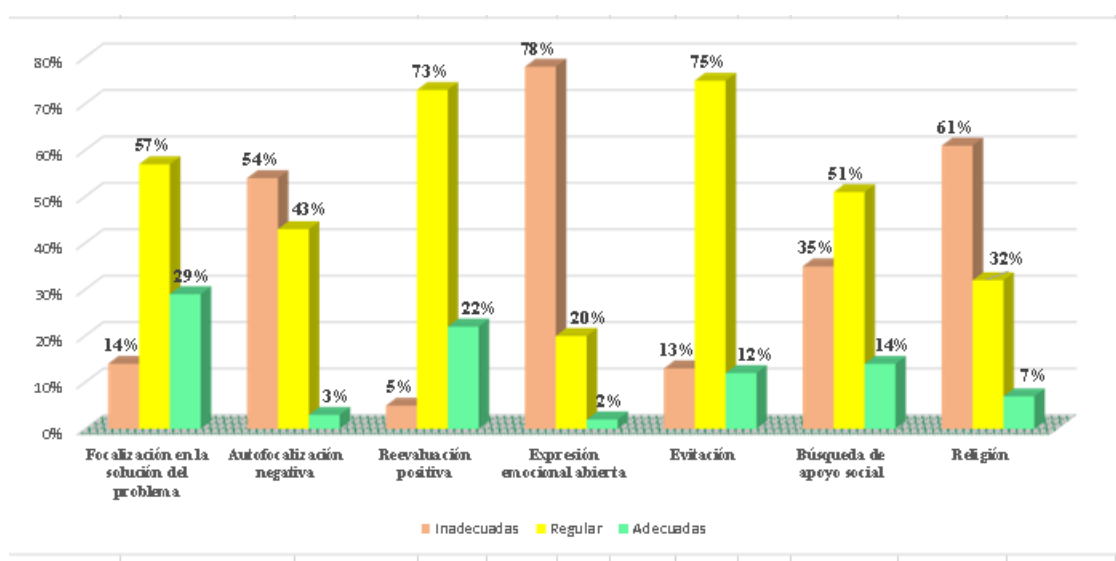
Frecuencia de niveles dimensiones de Estrategias de afrontamiento

Dimensiones	Inadecuadas		Regular		Adecuada		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Focalización en la solución del problema	14	14.0	57	57.0	29	29.0	100	100.0
Autofocalización negativa	54	54.0	43	43.0	3	3.0	100	100.0
Reevaluación positiva	5	5.0	73	73.0	22	22.0	100	100.0
Expresión emocional abierta	78	78.0	20	20.0	2	2.0	100	100.0

Evitación	13	13.0	75	75.0	12	12.0	100	100.0
Búsqueda de apoyo social	35	35.0	51	51.0	14	14.0	100	100.0
Religión	61	61.0	32	32.0	7	7.0	100	100.0

Figura 2

Distribución de niveles dimensiones Estrategias de afrontamiento



Interpretación

En relación al análisis descriptivo de las dimensiones de Estrategias de afrontamiento, hallé según la tabla 10 y figura 2, que del total de estudiantes de enfermería encuestados, en la primera dimensión Focalización en la solución de problemas que el 57% considera que su nivel es regular, 29% que es adecuada y el 14% inadecuada; en la dimensión Autofocalización negativa el 54% considera que esta estrategia es inadecuada, 43% regular y el 3% adecuadas; para la dimensión Reevaluación positiva 73% se encuentra en nivel regular, 22% en nivel adecuado y el 5% en nivel inadecuado; el aspecto Expresión emocional abierta, 78% hallé en nivel inadecuado, 20% en regular y el 2% en nivel adecuado; en la dimensión evitación 75% de estudiantes de enfermería indican que esta estrategia es regular, 13% inadecuada y el 12% adecuada; en la dimensión búsqueda de apoyo social 51% se situó como estrategias regulares, 35% en inadecuadas y el 14% en nivel adecuado; por último en

la dimensión Religión el 61% indico que esta estrategia es inadecuada, 32% regular y el 7% en nivel adecuada.

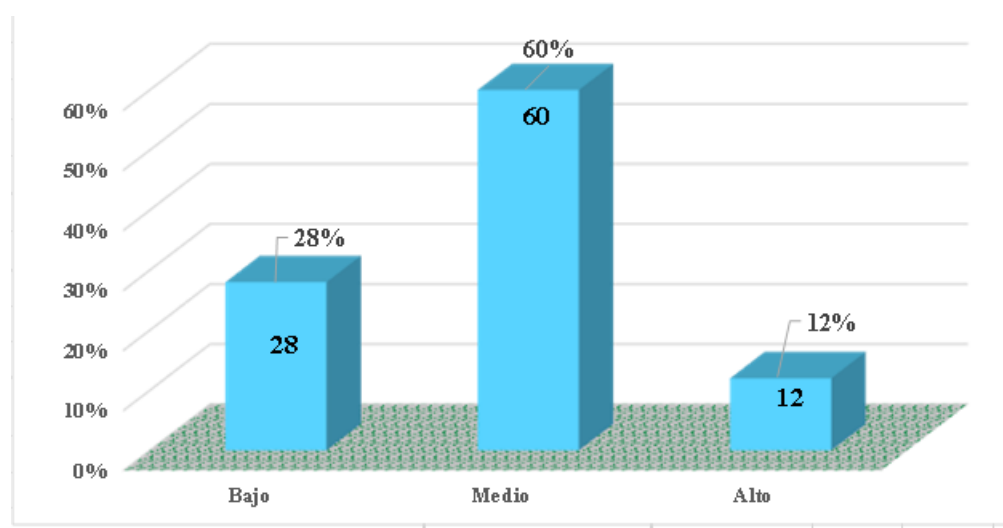
Tabla 11

Frecuencia de niveles variable Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	28	28.0
	Medio	60	60.0
	Alto	12	12.0
	Total	100	100.0

Figura 3

Distribución de niveles de la variable Estrés académico

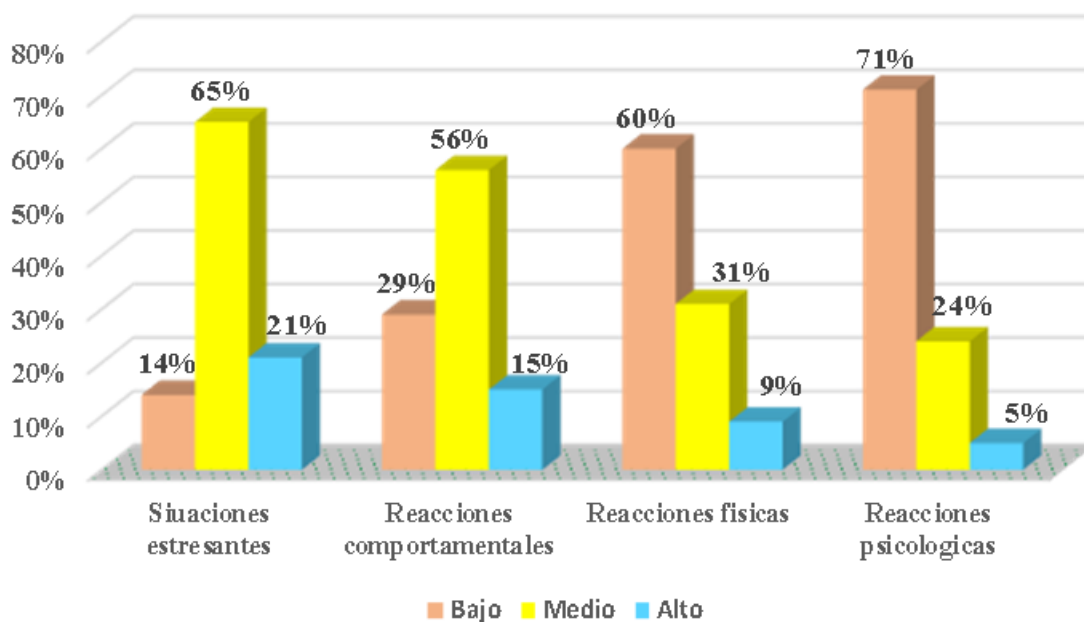


Interpretación

Acercas de los hallazgos descriptivos de la variable Estrés académico, encontré que, de los 100 estudiantes de enfermería encuestados, el 60% indica que presentan estrés académico medio; mientras que el 28% señaló que el estrés académico que presentan es bajo y 12% sostuvo que el estrés académico que tiene es alto; lo indicado se aprecia en tabla 11 y figura 3.

Tabla 12*Frecuencia de los niveles dimensiones Estrés académico*

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Situaciones estresantes	14	14.0	65	65.0	21	21.0	100	100.0
Reacciones conductuales	29	29.0	56	56.0	15	15.0	100	100.0
Reacciones físicas	60	60.0	31	31.0	9	9.0	100	100.0
Reacciones psicológicas	71	71.0	24	24.0	5	5.0	100	100.0

Figura 4*Distribución de niveles dimensiones Estrés académico*

Interpretación:

En relación a las dimensiones de Estrés académico a nivel descriptivo, la tabla 12 y figura 4 reportan los resultados, en el mismo se tiene que en la dimensión situaciones estresantes 65% refiere que este aspecto le ocasiona estrés a nivel medio, 21% alto y

14% bajo; en la dimensión reacciones comportamentales, el 56% indico que su nivel es medio, 29% es bajo y 15% es alto; sobre la dimensión reacciones física el 60% indico que se encuentran en nivel bajo, 31% en nivel medio y el 9% en nivel alto; por último en la dimensión. reacciones psicológicas 71% reporta que se encuentran en nivel bajo, 24% en nivel medio y 5% en nivel alto.

4.1.2. Prueba de hipótesis

Prueba de normalidad

Consideré 5% ($\alpha = 0.05$) como margen de error y establecí dos hipótesis

H_0 : Los datos presentan distribución normal ($p > \alpha$)

H_a : Los datos no presentan distribución normal ($p < \alpha$)

Estadístico de prueba: Kolmogorov-Smirnov

El análisis de normalidad de los datos los realicé mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra fue mayor a 50 elementos, en tal sentido la indicada prueba se realizó con la finalidad de conocer el tipo de distribución que presentaron los datos recolectados (distribución normal o sin distribución normal) y con ello poder identificar el paramétrico con el cual se hicieron las pruebas de los supuestos planteados en el estudio.

Tabla 13

Análisis de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrategias de afrontamiento	0.061	100	,200*
Estrés académico	0.070	100	,200*

Por lo reportado en la tabla 13, obtuve un $p > \alpha$, es decir el nivel de significancia encontrado fue mayor al 5% precisado como margen de error, en este sentido se aceptó la hipótesis nula la cual indica que los datos tienen distribución normal, y en virtud de ello correspondió hacer las pruebas de hipótesis con el coeficiente de correlación paramétrico r Pearson.

Hipótesis general

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Hipótesis estadística

H_1 : Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

H_0 : No existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Nivel de significancia $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión:

Si el p valor es $< 0,05$ se acepta H_1

Si el p valor es $\geq 0,05$ se acepta H_0

Tabla 14

Prueba de hipótesis general

		Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,337**
	Sig. (bilateral)		0.001
	N	100	100
Estrés académico	Correlación de Pearson	,337**	1
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Conclusión:

Según la tabla 14 sobre la prueba de hipótesis general, hallé un $p=0.001 < 0.05$ y un $r=0.337$, esto significaría que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, en concordancia con ello concluyo: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad

Privada de Lima, 2023, siendo esta relación positiva y moderada intensidad, de tal manera considero que las estrategias de afrontamiento aumentan a medida que aumenta el estrés académico.

Hipótesis específica 1

Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Hipótesis estadística

H₁: Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

H₀: No existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Nivel de significancia $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión:

Si el p valor es $< 0,05$ se acepta H₁

Si el p valor es $\geq 0,05$ se acepta H₀

Tabla 15

Prueba de hipótesis específica 1

		Estrategias de afrontamiento	Situaciones estresantes
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	1	,230* 0.021

	N	100	100
	Correlación de Pearson	,230*	1
Situaciones estresantes	Sig. (bilateral)	0.021	
	N	100	100

**. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Conclusión:

En la prueba de hipótesis específica 1, encontré de acuerdo con la tabla 15 un $p=0.021 < 0.05$) y un $r = 0.230$; decidiendo en concordancia con el hallazgo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023. Asimismo, se evidenció que la relación es positiva de moderada intensidad.

Hipótesis específica 2

Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Hipótesis estadística

H_2 : Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

H_0 : No existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Nivel de significancia $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión:

Si el p valor es $< 0,05$ se acepta H_1

Si el p valor es $\geq 0,05$ se acepta H_0

Tabla 16*Prueba de hipótesis específica 2*

		Estrategias de afrontamiento	Manifestación conductual
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,344*
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	100	100
Manifestación conductual	Correlación de Pearson	,344*	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	100	100

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Conclusión:

Sobre la prueba de hipótesis específica 2, hallé un $p=0.000 < 0.05$ y un $r = 0.344$; en virtud de ello queda rechazada la hipótesis nula y admitida la hipótesis alterna, precisando que existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; también quedó evidenciada relación fue positiva de moderada intensidad.

Hipótesis específica 3

Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Hipótesis estadística

H₃: Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

H_0 : No existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Nivel de significancia $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión:

Si el p valor es $< 0,05$ se acepta H_1

Si el p valor es $\geq 0,05$ se acepta H_0

Tabla 17

Prueba de hipótesis específica 3

		Estrategias de afrontamiento	Manifestación física
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,376*
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	100	100
Manifestación física	Correlación de Pearson	,376*	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	100	100

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Conclusión:

Otro resultado encontré en tabla 17, acerca de la prueba de hipótesis específica 3, hallando en el mismo un $p=0.000 < 0.05$ y un $r = 0.376$; según estos hallazgos queda rechazada la hipótesis nula y se da por aceptada la hipótesis alterna, señalando que la relación es significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; asimismo se encontré que dicha relación es positiva de moderada intensidad.

Hipótesis específica 4

Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Hipótesis estadística

H₄: Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

H₀: No existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Nivel de significancia $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error.

Regla de decisión:

Si el p valor es $< 0,05$ se acepta H₁

Si el p valor es $\geq 0,05$ se acepta H₀

Tabla 18

Prueba de hipótesis específica 4

		Estrategias de afrontamiento	Manifestación psicológica
Estrategias de afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,361*
	Sig. (bilateral)		0.004
	N	100	100
Manifestación psicológica	Correlación de Pearson	,361*	1
	Sig. (bilateral)	0.004	
	N	100	100

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Conclusión:

Por último la tabla 18, presenta los resultados de la prueba de hipótesis específica 4, en donde se obtuvo un $p=0.004 < 0.05$ y un $r = 0.361$; lo que significa que se da por

rechazada la hipótesis nula y se da por aceptada la hipótesis alterna, precisando al respecto que la relación es significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; se evidencia también que la relación es positiva de moderada intensidad.

4.1.3 Discusión de resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis general, hallé un $p=0.001 < 0.05$ y un $r= 0.337$, esto significaría que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, en concordancia con ello se concluye: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023, siendo esta relación positiva y moderada intensidad; estos resultados concuerdan con los obtenidos por Rojas 2021 el autor encontró que existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos de enfermería del Instituto Arzobispo Loayza, la investigación arrojó un coeficiente de correlación de (Rho Spearman de 0.618 $p = 0.000$), por lo que existe una correlación moderada positiva entre una y otra variable. En este estudio al igual que en la presente investigación concluyen, que las estrategias de afrontamiento aumentan a medida que aumenta el estrés, pues en ambas investigaciones se encuentran en un uso regular de estrategias ya que se encontró un nivel de estrés moderado y esto imposibilita a los estudiantes a que tomen mejores decisiones y afronten de manera satisfactoria el estrés con el uso de estrategias adecuadas. Desde el aspecto teórico encontramos que cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos en la persona agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas (Solano , 2014, citado en Montalvo y Simancas 2019). Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) consideran el estrés como una serie de relaciones entre la valoración que se realiza a una situación y la capacidad para enfrentarla. Generando una alteración en la percepción

del bienestar personal, ya que la persona se ve expuesta a tensiones en el aspecto cognitivo, emocional y conductual cuando se encuentra frente a una situación de peligro.

En cuanto la hipótesis específica 1, hallé un $p=0.021 < 0.05$ y un $r = 0.230$; decidiendo en concordancia con el hallazgo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, es decir, existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023. Asimismo se evidenció que la relación es positiva de moderada intensidad.; estos resultados concuerdan con los resultados obtenidos por Rojas (2018) el autor encontró que existe relación significativa entre el estrés académico, dimensión: estímulos estresores y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, la investigación arrojó un coeficiente de correlación de Pearson $p = 0,008$ y un $r=0,466$ por lo que existe una correlación positiva moderada, y nos dice que durante la etapa de formación los estudiantes de enfermería se ven sometidos a una gran cantidad de estresores como la expectativa de aprobar las asignaturas, tiempo ilimitado para realizar los trabajos, rigurosidad y disciplina en las asignaturas entre otras. En este estudio al igual que en la presente investigación concluyen que si las estrategias de afrontamiento aumentan también va a aumentar nuestra capacidad para afrontar las situaciones estresantes, que como vemos en el estudio dicha dimensión del estrés académico alcanzó un 65%, ocasionando en los estudiantes un estrés de intensidad media pudiéndolo llevar a un estrés de nivel alto. Así Paredes y Chasi (2020) consideran que dentro de las situaciones estresantes más comunes en la población estudiantil se encuentra la sobrecarga de tareas, nerviosismo, personalidad de los profesores, evaluaciones y el tiempo limitado para trabajar. Por otro lado, si las estrategias de afrontamiento no se logran mejorar puede llevar al estudiante a un bajo rendimiento académico y a una deserción estudiantil, así se encontró que en el Perú alrededor del 30% de estudiantes por distintos motivos según lo reveló el Banco Mundial en el año 2018.

En cuanto a la hipótesis específica 2, hallé un $p=0.000 < 0.05$ y un $r = 0.344$; en virtud de ello queda rechazada la hipótesis nula y admitida la hipótesis alterna, precisando que existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; también quedó evidenciada que la relación fue positiva de moderada intensidad. Estos

resultados se asemejan con los obtenidos por Rojas (2018) el autor encontró que, si existe relación entre el estrés académico dimensión reacciones y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, siendo esta relación positiva y de moderada intensidad con un coeficiente de correlación de Pearson $p=0.000$ y un $r=0,491$. En este estudio al igual que en la presente investigación concluyen que si aumentan las estrategias de afrontamiento, va a aumentar nuestra capacidad para afrontar las manifestaciones conductuales frente al estrés, que como vemos en el estudio dicha dimensión del estrés académico alcanzó un 54 %, ocasionando en los estudiantes un estrés de intensidad media, pudiéndolo llevar a un estrés de nivel alto, considerando que en más de la mitad de los estudiantes tienen este resultado; Para Martínez y Díaz (2007) “señalan que el estrés puede ser interpretado en base a distintas experiencias tales como: la tensión, el nerviosismo, la inquietud, el cansancio, el agobio; como así también la presión escolar o laboral, o de otro ámbito” (p. 12).

En cuanto a la hipótesis específica 3, hallé un $p=0.000 < 0.05$ y un $r = 0.376$; según estos hallazgos queda rechazada la hipótesis nula y se da por aceptada la hipótesis alterna, señalando que la relación es significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; asimismo se encontró que dicha relación es positiva de moderada intensidad. Estos resultados se asemejan a los encontrados en Peña (2018) en su estudio estrés y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de nivel superior de la UAGro, análisis de asociación usando la tau-b y tau-c de kendall y búsqueda de dependencia de variables a través de la Chi-cuadrada de Pearson; Se encontró asociación leve en el trastorno del sueño y fatiga crónica; y la somnolencia o mayor necesidad de dormir tuvo asociación moderada En este estudio al igual que en la presente investigación concluyen que si aumentan las estrategias de afrontamiento, va a aumentar nuestra capacidad para afrontar las manifestaciones físicas frente al estrés, Si bien en ambos estudios nos indica que existe correlación positiva moderada, en nuestra investigación la dimensión manifestaciones físicas arroja que un 60% dicha dimensión le ocasiona en los estudiantes de enfermería un estrés bajo. Probablemente se deba a que no todos gestionamos el estrés de la misma manera, algunos logran ocasionar síntomas físicos, otros síntomas comportamentales. Según Everly (2002) refiere que existen algunas situaciones que personalmente le damos significado de acuerdo a nuestra evaluación cognitiva, algunos ocasionando cambios biológicos o psicosociales, todo depende de la evaluación que le damos. Tal es así que

encontramos en la dimensión manifestaciones comportamentales dentro del nivel medio de estrés académico.

Por último, en la hipótesis específica 4, obtuve un $p=0.004 < 0.05$ y un $r = 0.361$; lo que significa que se da por rechazada la hipótesis nula y se da por aceptada la hipótesis alterna, precisando al respecto que la relación es significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; se evidencia también que la relación es positiva de moderada intensidad. Según los resultados obtenidos por Rodríguez (2020) en su estudio Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile se observó que en relación con las reacciones psicológicas (Inquietud, concentración, irritabilidad) frente al estrés hubo diferencias ($p=0,021$), los de terapia ocupacional refieren mayores puntajes ($4,6\pm 1,2$) y los de Nutrición los más bajos ($4,0\pm 0,8$). Si bien en nuestro estudio observamos que existe una relación positiva moderada entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica del estrés académico, a su vez también observamos que el 71% en la dimensión psicológica reporta que se encuentra en un nivel bajo de estrés. Así desde el alcance teórico de acuerdo a la teoría de evaluación cognitiva de Lazarus (1960) nos dice que mediante la evaluación que realiza la persona frente a un agente estresor generan respuestas emocionales y comportamentales que pueden ir modificándose con la experiencia y el aprendizaje que la persona obtuvo de la situación generadora de estrés, de acuerdo a esta teoría podemos pensar que el contacto que tuvieron los estudiantes con situaciones generadores de estrés como las manifestaciones psicológicas, lograron un uso de estrategias de afrontamiento que ubicaron a estas manifestaciones dentro del nivel bajo de estrés.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023, siendo esta relación positiva y moderada intensidad, se halló un $p=0.001 < 0.05$ y un $r=0.337$, esto significaría que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Segunda: Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023, así mismo se evidenció que la relación es positiva y de moderada intensidad, se halló un $p=0.021 < 0.05$) y un $r = 0.230$; decidiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

Tercera: Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; también quedó evidenciada que relación fue positiva de moderada intensidad, se halló un $p=0.000 < 0.05$ y un $r = 0.344$, decidiendo rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

Cuarta: Existe relación es significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023, cuya relación fue positiva de moderada intensidad, se halló un $p=0.000 < 0.05$ y un $r = 0.376$; según estos hallazgos queda rechazada la hipótesis nula y se da por aceptada la hipótesis alterna.

Quinta: Existe relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023; se evidencia también que la relación es positiva de moderada intensidad, se obtuvo un $p=0.004 < 0.05$ y un $r = 0.361$; lo que significa que se da por rechazada la hipótesis nula y se da por aceptada la hipótesis alterna.

5.2 Recomendaciones

Primera: Con los resultados obtenidos reafirman la necesidad de realizar más estudios y con ello sentar las bases para que la universidad a través de los servicios correspondientes y la asesoría de la Dirección Regional de Salud y /o redes de salud, tomen en cuenta esta problemática, realizando un diagnóstico de la situación que les permita llevar a cabo acciones que fortalezcan la salud mental en la población universitaria, que como vemos en la investigación presentada existe un regular uso de estrategias de afrontamiento, frente a un nivel de estrés académico moderado.

Segunda: Realizar a través del área de coordinación académica el desarrollo de talleres sobre temas como organización y planificación del tiempo, desarrollo de hábitos de estudio, estilos de vida saludable, entre otros; para que los estudiantes logren obtener estrategias de afrontamiento adecuadas que los lleven a enfrentar las diversas situaciones estresantes que se presentan a lo largo de su actividad académica como son las exposiciones, evaluaciones, participaciones en clase, etc.

Tercera: A los docentes se les recomienda realizar en sus sesiones de clase, el uso de nuevos métodos pedagógicos como las tecnologías digitales (celulares y tablets) haciendo uso de aplicaciones de manera interactiva que permita al estudiante adquirir conocimientos mediante la recreación; ello permitirá que no se estresen y por consiguiente ayuden a mitigar situaciones de conflicto, miedo y desgano ocasionadas durante su proceso formativo.

Cuarta: Al Director de Bienestar Universitario a través de la promoción de la cultura, arte y deporte, diseñar alternativas o estrategias a fin de lograr involucrar y acercar más al estudiante en los talleres que desarrolla como danzas, teatro, deportes y así propiciar una vida saludable que ayuden a contrarrestar los efectos que pueden ocasionar el estrés tanto en su salud física como mental del estudiante.

Quinta: Contar con el apoyo del equipo multidisciplinario (Médico, enfermera, psicólogo, psiquiatra, terapeutas, asistente social) de tal manera que se trabaje articuladamente,

realizando promoción de los servicios que se brinda ya sea mediante las plataformas con que cuenta la universidad o mediante las redes sociales, a fin de que se sociabilice la atención que se brinda y logre llegar la información a aquellos estudiantes con problemas para sobrellevar el ámbito académico como inquietud, sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, angustia; asimismo proporcionar herramientas a los estudiantes para que adquieran habilidades de afrontamiento al estrés.

RERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alan, D. y Cortez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. UTMACH. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Fabián, E., De la Cruz, M., Dayan, D., Roque, D., Villavicencio, A. y Zorrilla, A. (2022). Baremación del inventario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto del COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialum*, 5(1), 242-260. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Alvites, C. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141- 178. <https://orcid.org/0000-0001-6328-6470>
- Arévalo, J. (2023, 28 de abril). Tanith Cubas Romero: “Salud mental en universitarios: herramientas clave que te ayudarán a lidiar con la carga académica”. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/bienestar/salud-fisica/experiencias-saludables-este-fin-de-semana-en-lima-noticia/>
- Bados, A. y García, E. (2014). Resolución de problemas. *Revista Psicológicas Universidad de Barcelona*, 12(704), 1-35. Berrío, N. y Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55- 82. https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf
- Barraza, A. (2007a). Propiedades psicométricas del Inventario Sisco del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*. <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2007b). El Inventario del Estrés Académico. *Revista Reserchgate.net*, 7, 89-93. https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico/citation/download

- Barraza, A. (2008a). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. <https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.67>
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9 (3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva J., Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Revista VE-IUNAES*, 5(12), 33-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- Bedoya, F., Matos, F. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de Medicina de una Universidad privada, *Revista de Neuro- Psiquiatría*, 77(4). <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (2020). *Manual de Psicopatología*. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U. https://www.academia.edu/32904700/MANUAL_DE_PSICOPATOLOG%C3%8DA_Edici%C3%B3n_revisada
- Berrío, N. y Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S. Piñeiro, I. y Freire, C. (2009). Escala de Afrontamiento del Estrés Académico A- CEA. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1 (1), 51-54. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245116411005.pdf>
- Chuquista, A. (2018). *Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión Perú filial Tarapoto]. Repositorio

institucional de la Universidad Peruana Unión.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/2051>

Dueñas, H. (2022). Estrés académico y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. *Revista Redes Sociales y Ciudadanía*, 1 (2) 16-31. <https://www.grupocomunicar.com/pdf/redes-sociales-y-ciudadania-2022/Alfamed-actas-117.pdf>

Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica*. Universidad Señor de Sipán. [Tesis de maestría Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1>

Espinoza, A., Pernas, I. y Gonzales R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697- 717. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>

Espinosa, J., Pizarro, N., Parra, H., Gonzales., E. y Talavera, O. (2022). Validación de un instrumento que mide el perfil actitudinal de los docentes y el desarrollo de competencias universitarias transversales. *Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 12 (23), 1-20. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v12n23/2007-7467-ride-12-23-e011.pdf>

Ferreira, E. y Calderón, C. (2022). *Evaluación de Adultos: CRI-A. Evaluación del afrontamiento del estrés*. [Documento docente]. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/182806/1/CRI-A%20Evaluacion%20del%20afrontamiento%20del%20estres.pdf>

Fernández, L., Abrahamian, G. y Carvalho, M. (2020). Anxiety and depression and psychoactive substance abuse in university students. *Rev. Electrónica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-8. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.155334 www.revistas.usp.br/smad/

- Freire, C. y Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista de Psicología Infad*, (1), 133-142. <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1769>
- Gil, J. y Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Revista EDUMECENTRO*, 13(1), 16-31. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016&lng=es&tlng=es.
- Gonzales, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I +D, Innovación más desarrollo*, 9(25), 158 - 179. <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249>
- Gutiérrez, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: Una propuesta metodológica para su interpretación, *Revista hallazgos*, 6(12), 201-213. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835200009.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2017). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL Interamericana S.A.
- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica*. [Tesis de Bachiller. Universidad Señor se Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6889/Izquierdo%20M-art%C3%ADnez%20Miluska%20Alejandra.pdf?sequence=1>
- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés Académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Católica Argentina]. Repositorio de la Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- Lazarus, R., Valdés, M. y Folkman, S. (1984). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. DESCLÉE DE BROUWER.
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/bb9c7ed7d3779dfdf8eb377d37d9734a.pdf>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007
- Martínez, S. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22. <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Ministerio de Educación. (2017). *El Perú en PISA 2015. Informe Nacional de resultados*. Perú. http://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2017/04/Libro_PISA.pdf
- Ministerio de Educación. (2019). *Los Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades*.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N_197-2019-MINEDU.pdf
- Ministerio de Salud. (2019). *Ministerio de Salud implementará 20 Centros de Salud Mental Comunitarios en universidades de todo el país*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/71114-ministerio-de-salud-implementara-20-centros-de-salud-mental-comunitarios-en-universidades-de-todo-el-pai>
- Miranda, O. (2019, 29 de octubre). Michael Ramon. Ansiedad en el campus. *Diario La República*. <https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus>

- Mogollón, O. M., Villamizar, D. J. y Padilla, S. (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. *Revista Ciencia Y Cuidado*, 13(1), 103-120. <https://doi.org/10.22463/17949831.738>
- Montalvo, A. y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27(3), 655–674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- Organización de Estados Iberoamericanos (2020). *Retorno estudiantil pospandemia en Iberoamérica*.
<https://oei.int/downloads/disk/eyJfcMFpbHMiOmsibWVzc2FnZSI6IkJBaDdDRG9JYTJWNVNTSWhOREIyTXpneWREaGtIWFZ0T0c1aU0yY3hOamwzY0d3emF6TTFaUVk2QmtWVU9oQmthWE53YjNOcG>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Estrés, preguntas y respuestas*.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Panamericana de la Salud (2019, 29 de noviembre). *¿Por qué es importante abordar la salud mental en universitarios?* [Video]. Facebook.
<https://www.facebook.com/watch/?v=442456686452574>
- Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Puerto Rico*. [Tesis Doctoral Universidad de Málaga]. Repositorio de la Universidad de Málaga.
[file:///C:/Users/Milagros/Downloads/TD_PACHECO_CASTILLO_Josue%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Milagros/Downloads/TD_PACHECO_CASTILLO_Josue%20(1).pdf)
- Paz, F. (2019, 17 de octubre). Yuri Cutipé. Ansiedad, violencia y estrés en universidades. *Diario oficial El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Paredes, W. y Chasi, K. (2020). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista Ciencias sociales y Económicas*, 4(2), 77-87.
<https://revistas.uteq.edu.ec/index.php/csye/article/view/372/430>
- Pedroza, H. y Dicovskyi, L. (2007). *Sistema de análisis estadístico con SPSS*. Managua: IICA INTA. <http://repositorio.iica.int/handle/11324/4106>

- Peña, E., Bernal, L., Cabañas R., Avila, L. y García K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92), 1-8. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1299>
- Piemontesi, S. y Heredia, D. (2019). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollo de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*, 25 (1), 102-111. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/71551/69041>
- Pozos, B., Preciado M., Plascencia, A., Acosta, M. y Aguilera, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de Medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41), 19-25. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349772653004>
- Quintero, J., Reyes, G., Suarez, P. y Rodríguez, M. (2020). Estrés y burnout, evolución histórica. *Revista Egle*, 7 (16), 122-126. <https://www.revistaegle.com/index.php/eglerev/article/view/122/126>.
- Real Academia Española. (2022). *Diccionario de la lengua española. Edición del tricentenario. Actualización* 2022. <https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2022>
- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M. y Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12 (4) 1-16. https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1595/pdf_527
- Rojas, D. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75669>
- Rojas, M. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio de Universidad Nacional de

Educación Enrique Guzmán y Valle
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2485>

Romero, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6 (3), 105 – 114.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>

Rosas, K. (2019). *Autoeficacia académica y estilos de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de tercer año*. [Tesis de Maestría. Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3126?show=full>

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. [Tesis de licenciatura en Psicología Universidad de Belgrano Argentina]. Repositorio de Universidad de Belgrano Argentina.
http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/223/207_salotti.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sánchez, H. y Reyes, C. (2017). Metodología y Diseño de la Investigación Científica. Business Support Aneth SRL.

Sandín, B. Y Chorot, P. (2003a). Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar, *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), 39-54.
https://www.academia.edu/139371<58/Cuestionario_de_afrontamiento_del_estr%C3%A9s_CAЕ_desarrollo_y_validaci%C3%B3n_preliminar

Santana, M., Luna, L., Ramos, C., Guzmán, J., Martínez, L. y Lozano, E. (2021). Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19. *Diálogos sobre educación, temas actuales en investigación educativa*, 13(25), 1-14. <https://doi.org/10.32870/dse.v0i25.1122>

Silva, S., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2019). *SUNEDU otorga licencia institucional a la Universidad Privada Norbert Wiener*. <https://www.sunedu.gob.pe/sunedu-otorga-licencia-institucional-universidad-privada-norbert-wiener/>
- Tamayo y Tamayo, M. (2008). *El proceso de la investigación científica*. 4ª edición. Editorial Limusa S.A.
- Toribio, C y S. Franco. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante Cognitivist Systemic Model. *Revista UNSIS.EDU. Salud y educación*, 3(7), 11- 18. http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Universidad Privada Norbert Wiener, (2020). *Código de ética para la investigación*, (3), 1-15. https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/UPNW-EES-REG-001%20Cod_Etica_Inv.pdf
- Universidad Privada Norbert Wiener, (2018). *Universidad Privada Norbert Wiener cumple 22 años de vida institucional*. <https://uwiener.edu.pe/novedades/noticias/2018/12/07/universidad-norbert-wiener-cumple-22-anos-de-vida-institucional/>
- Uribe, A., Ramos, I., Villami, I. y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I. y Quintana, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería global*, 21(65) 248 - 270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: Una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Educación*, 33(1), 155 – 165. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia

TITULO: Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada de Lima, 2023.				
AUTOR: Ormeño Santisteban Rosario Milagros				
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p> <p>Problemas Específicos ¿Cuál es relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p>	<p>Objetivo General Establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>Hipótesis General Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería una Universidad Privada Norbert Wiener 2023</p> <p>Hipótesis específicas Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y las situaciones estresantes de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación física de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación psicológica de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Existe relación significativa entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la manifestación conductual de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023</p>	<p>Variable 1: Estrategias de Afrontamiento</p> <p>Dimensiones: -Focalización en la solución del problema -Autofocalización negativa -Reevaluación positiva -Expresión emocional abierta. -Evitación -Búsqueda de apoyo social -Religión</p> <p>Variable 2: Estrés académico</p> <p>Dimensiones: -Situaciones estresantes -Manifestación física -Manifestación psicológica -Manifestación Conductual</p>	<p>Tipo: Sustantiva</p> <p>Método: Hipotético deductivo, con un Enfoque Cuantitativo.</p> <p>Diseño: No experimental: Transversal Correlacional.</p> <p>Población: La población está conformada por 100 estudiantes del V, VI, VII ciclo de la Facultad de Enfermería del Pre grado de la Universidad Privada de Lima, 2023.</p> <p>Muestra: La muestra será censal</p>

Anexo 2: Instrumento 1 para medir estrategias de afrontamiento

Cuestionario de afrontamiento al estrés

Bonifacio Sandín Y Paloma Chorot

INFORMACIÓN BÁSICA:

Institución donde estudia:

Edad:

Sexo:

Facultad:

Escuela Profesional:

Semestre:

Estimado Alumno/a en el presente cuestionario se describen formas de pensar o comportarse con las personas suelen emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Señala con una "x" la alternativa que mejor represente el grado en que empleo cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.

Donde N= nunca, PV= pocas veces, AV= a veces, FR= Frecuentemente, CS= siempre

Nº	Ítem	N	PV	AV	FR	CS
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal					
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4	Descargué mi mal humor con los demás					
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7	Asistí a la Iglesia					
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10	Intenté sacar algo positivo del problema					
11	Insulté a ciertas personas					
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18	Me comporté de forma hostil con los demás					
19	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema					
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema					

22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación					
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
25	Agredí a algunas personas					
26	Procuré no pensar en el problema					
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»					
32	Me irrité con alguna gente					
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir					
35	Recé					
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39	Luché y me desahugué expresando mis sentimientos					
40	Intenté olvidarme de todo					
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos					
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar					

Instrumento 2 para medir estrés académico

**ENCUESTA
INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO**

I.- INFORMACIÓN BÁSICA:

1.1.- Institución donde estudia:

Edad:

Sexo:

1.2.- Facultad:

Escuela Profesional:

Semestre:

II.- INVENTARIO:

INSTRUCCIONES: Señor o señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar a estudiantes y por otro lado saber que estrategias se utilizan para afrontar el estrés, agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

a) Si ()

b) No ()

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de tipo Likert señala tu nivel de preocupación o nerviosismo.

Nada 0

Poco 1

Mucho 2

Bastante 3

Excesivo 4

SEÑALA CON UNA "X" CON QUÉ FRECUENCIA TE INQUIETARON LAS SIGUIENTES SITUACIONES O SI TUVISTE ALGUNAS REACCIONES QUE A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS:

SITUACION	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Competitividad entre compañeros					
2.- Realización de un examen					
3.- Sobrecargas de tareas					
4.- Exposición de trabajos en clase					
5.- Exceso de responsabilidad					
6.- Intervención en el aula					
7.- Ambiente físico desagradable					
8.- Sobrecarga académica					
9.- Falta de incentivos					
10.- Masificación de las aulas					
11.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
12.- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas					
13.- Problemas o conflictos con los profesores					
14.- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas					
15.- Evaluaciones					

SEÑALA CON UNA "X" CON QUÉ FRECUENCIA TUVISTE LAS SIGUIENTES REACCIONES:

REACCIONES	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
16.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18.- Dolores de cabeza o migrañas					
19.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
21.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
22.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24.- Ansiedad, angustia o desesperación					
25.- Problemas de concentración					
26.- Sentimientos de miedo					
27.- Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad					
28.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
29.- Aislamiento de los demás					
30.- Desgano para realizar las labores académicas					
31.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
32.- Fumas o bebes para olvidar					
33.- Descuido del arreglo personal					

Anexo 3: Validez del instrumento

Certificado de validez de contenido de instrumentos

Estrategias de afrontamiento y estrés académico de los estudiantes de enfermería de una Universidad Privada Lima 2023

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	Variable 1: Estrategia de afrontamiento							
	DIMENSIÓN 1: Adecuado uso de estrategias de afrontamiento	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	Focalización en la solución del problema (FSP)							
1.	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	X		X		X		
2.	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	X		X		X		
3.	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	X		X		X		
4.	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	X		X		X		
5.	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	X		X		X		
6.	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	X		X		X		
	Reevaluación positiva (REP)							
7.	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	X		X		X		
8.	Intenté sacar algo positivo del problema	X		X		X		
9.	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	X		X		X		
10.	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	X		X		X		
11.	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	X		X		X		
12.	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	X		X		X		
	Evitación (EVT)							
13.	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	X		X		X		
14.	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	X		X		X		
15.	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	X		X		X		
16.	Procuré no pensar en el problema	X		X		X		
17.	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	X		X		X		
18.	Intenté olvidarme de todo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Regular uso de estrategias de afrontamiento	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	Búsqueda de apoyo social							
19.	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	X		X		X		
20.	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	X		X		X		
21.	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	X		X		X		
22.	Hablé con amigos o familiares para que me	X		X		X		

tranquilizaran cuando me encontraba mal							
23. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	X		X		X		
24. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	X		X		X		
Religión (RLG)							
25. Asistí a la Iglesia	X		X		X		
26. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	X		X		X		
27. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	X		X		X		
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	X		X		X		
29. Recé	X		X		X		
30. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	X		X		X		
DIMENSIÓN 3. Inadecuado uso de estrategias de afrontamiento	Si	No	Si	No	Si	No	
Expresión emocional abierta (EEA)							
31. Descargué mi mal humor con los demás	X		X		X		
32. Insulté a ciertas personas	X		X		X		
33. Me comporté de forma hostil con los demás	X		X		X		
34. Agredí a algunas personas	X		X		X		
35. Me irrité con alguna gente	X		X		X		
36. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	X		X		X		
Autofocalización negativa (AFN)							
37. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	X		X		X		
38. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	X		X		X		
39. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	X		X		X		
40. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	X		X		X		
41. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	X		X		X		
42. Me resigné a aceptar las cosas como eran	X		X		X		

N. o	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	Variable 2: Estrés académico							
	DIMENSIÓN 1: Nivel bajo de estrés académico	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
	Situaciones estresantes							
1.	Competitividad entre compañeros	X		X		X		
2.	Realización de un examen	X		X		X		
3.	Sobrecargas de tareas	X		X		X		
4.	Exposición de trabajos en clase	X		X		X		
5.	Exceso de responsabilidad	X		X		X		
6.	Intervención en el aula	X		X		X		
7.	Ambiente físico desagradable	X		X		X		
8.	Sobrecarga académica	X		X		X		
9..	Falta de incentivos	X		X		X		
10.	Masificación de las aulas	X		X		X		
11.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
12.	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas	X		X		X		
13.	Problemas o conflictos con los profesores	X		X		X		
14.	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas	X		X		X		
15.	Evaluaciones	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Nivel medio de estrés académico	Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacciones comportamentales							
16.	Sentimientos de miedo	X		X		X		
17.	Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad	X		X		X		
18.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X		
19.	Aislamiento de los demás	X		X		X		
20.	Desgano para realizar las labores académicas	X		X		X		
21.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X		
22.	Fumas o bebes para olvidar	X		X		X		
23.	Descuido del arreglo personal	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Nivel alto de estrés académico	Si	No	Si	No	Si	No	
	Reacciones físicas y psicológicas							
24.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
25.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
26.	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
27.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
28.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse	X		X		X		

29. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
30. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
31. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
32. Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X		
33. Problemas de concentración	X		X		X		

1. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
3. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable]

Aplicable después de corregir] No aplicable]

Apellidos y nombres del juez validador: Dra. Patricia María Ramos Vera

DNI: 10752275

Correo electrónico institucional: patricia.ramos@uwiener.edu.pe


Especialidad del validador:

Metodólogo]

Temático]

Estadístico]

Lima 15 de Agosto del 2023



Firma del experto informante

4. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
5. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
6. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable []

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr./Mg. RODRÍGUEZ SALAZAR RAÚL EDUARDO

DNI: 09892148

Correo electrónico institucional: raul.rodriguez@uwiener.edu.pe

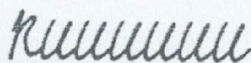
Especialidad del validador:

Metodólogo []

Temático []

Estadístico []

7.... de ...agosto... de 2023



Firma del experto informante

7. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.

8. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

9. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Armas Rodriguez Victoria Celeste

DNI: 07819228

Correo electrónico institucional: Vikyarmas@gmail.com

Especialidad del validador:

Metodólogo []


Temático [X]

Doctorado en Medicina

Diplomado en Asesoría de Tesis

Estadístico []

Lima 16 de Agosto del 2023



Firma del experto informante

10. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
11. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
12. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable]

Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Jesús Mario Carrión Chambilla

DNI: 09610565

Correo electrónico institucional: jcarrionc@unmsm.edu.pe

Especialidad del validador: Médico

Doctorado en Medicina

Docente en la Universidad Norbert Wiener- Docente en la Universidad Mayor de San Marcos.

Metodólogo []

Temático []

Estadístico []

Lima 11 de Agosto del 2023



Firma del experto informante

1. **Pertinencia:** el ítem corresponde al concepto teórico formulado.
 2. **Relevancia:** el ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
 3. **Claridad:** se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
- Nota.* Suficiencia: se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Observaciones (precisar si hay suficiencia): HAY SUFICIENCIA

Los ítems de las variables se deben formular y redactar en tiempo presente, sobre todo las de la segunda variable. No se mide las situaciones, sino el nivel de stress de las personas en determinadas situaciones. Medir comportamientos realizados en el pasado no van a permitir predictibilidad, aspecto fundamental del quehacer científico. Corregir.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Augusto César Mescua Figueroa DNI: 09929084

Especialidad del validador: Metodólogo y Experto en Psicología de la Educación. Investigador Renacyt No PO024271

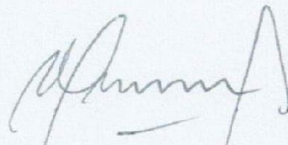
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6812-2499>

Especialidad del validador:

Metodólogo []

Temático []

Estadístico []



Firma del experto informante

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Escala: AFRONTAMIENTO AL ESTRES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	22	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	22	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,811	42

Escala: ESTRES ACADEMICO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	22	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	22	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,942	33

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 16 de setiembre de 2023

Investigador(a)
Rosario Milagros Ormeño Santisteban
Exp. N°: 0976-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023" Versión 01 con fecha 12/09/2023.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 12/09/2023.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Rosario Milagros Ormeño Santisteban y a los investigadores colaboradores (no aplica)


La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. La **vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. El **Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. Toda **enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI- UPNW



Anexo 6: Formato de consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER, 2023”

El objetivo de este estudio: Determinar la relación la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener Lima 2023.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder todas las preguntas de los dos cuestionarios: El primer cuestionario consta de 42 preguntas sobre Estrategias de Afrontamiento y el segundo cuestionario de 32 preguntas sobre Estrés Académico

La participación es estrictamente voluntaria, toda información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas del cuestionario le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a las investigadoras o de no responderlas, quedando excluido del estudio.

Esta investigación no genera riesgos para su salud a nivel físico, emocional ni mental.

Cualquier duda frente a su participación puede ser consultada con el investigador docente Lic. Rosario Ormeño Santisteban, celular 942937013. Su firma en este documento da su aval y demuestra que acepta todas las condiciones mencionadas anteriormente.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, declaro haber sido informado(a) del objetivo de investigación.

Reconozco que la información que yo proporcione en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. Entiendo que mi firma en este documento significa que he decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Lima, de del 2023

Investigadora
Firma del Participante

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.



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



Lima, 10 de octubre de 2023

CARTA N° 660-EPG-UPNW

Dra. Susan Haydeé Gonzáles Saldaña
Directora EAP Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener
Av. Arequipa 440 con Jr. Larrabure y Unanue 110. Urb. Santa Beatriz
Lima.-

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez **presentar** a la egresada de la Maestría en Docencia Universitaria; **Rosario Milagros Ormeño Santisteban**, con código de matrícula N° 2019900565, con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos en 120 estudiantes del Pregrado de Enfermería de los ciclos V, VI, y VII 2023 II, a los que se les aplicará la técnica de encuesta, utilizando dos cuestionarios que son el Cuestionario de afrontamiento al estrés (CEA) y el Inventario de SISCO de estrés académico modificado.

Toda la información que solicita la tesista **Rosario Milagros Ormeño Santisteban** es para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **"Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Privada de Lima, 2023"** dirigido por la asesora de tesis, Dra. Rosario Pilar Ramos Vera, para la obtención del grado académico de Maestro en Docencia Universitaria.

Agradeciendo por anticipado su autorización al tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,


DRA. SUSAN HAYDEÉ GONZÁLES SALDAÑA
Directora
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Privada Norbert Wiener



Dr. Guillermo Raffo Ibarra
Director de la Escuela de Posgrado
Universidad Norbert Wiener

Anexo 8: Reporte de similitud del Turnitin

● 20% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	tesis.unap.edu.pe Internet	2%
2	uwiener on 2024-02-07 Submitted works	2%
3	uwiener on 2023-09-11 Submitted works	1%
4	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
5	uwiener on 2023-10-19 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2023-10-09 Submitted works	<1%
7	uwiener on 2024-02-18 Submitted works	<1%
8	hdl.handle.net Internet	<1%