



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER
CICLO DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT
WIENER 2020”**

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

PRESENTADO POR:

SULLCA VILA, GIULIANA SOLEDAD

ASESOR:

DRA. GONZALES SALDAÑA, SUSAN HAYDEE

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A lo largo de estos años he aprendido a afrontar y superar desafíos que se me presentaron en la vida, pero no hubiera podido lograrlo sola, es por ello que este trabajo lo dedico primero a Dios por ser mi guía y fortaleza en todo momento, a mis padres por su amor, esfuerzo y apoyo incondicional, a mis hermanos y amigas que me acompañaron en este recorrido, contribuyendo a mi formación personal y profesional.

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios por darme salud, sabiduría y perseverancia para poder culminar con este trabajo y así cumplir con uno de mis sueños tan anhelados, asimismo a mis padres por acompañarme en este camino e inculcarme siempre valores, ustedes son mi ejemplo a seguir. A mis docentes por los conocimientos y tiempo brindado en mi formación profesional, a mi asesora por su orientación y guía en el desarrollo y finalización de este trabajo.

Índice General

Índice General.....	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de Figuras	vi
Índice de Anexos	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	10
II. MATERIALES Y METODOS.....	17
III. RESULTADOS.....	23
IV. DISCUSIÓN	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS.....	42

Índice de Tablas

Tabla 1. Características sociodemográficos de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....	24
Tabla 2. Nivel de estrés académico de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....	25
Tabla 3. Relación entre sexo y el nivel de estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....	27
Tabla 4. Relación entre ocupación y el nivel de estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....	27

Índice de Figuras

- Figura 1.** Nivel de estrés académico de loa estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....25
- Figura 2.** Nivel de preocupación o nerviosismo durante el semestre académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....26
- Figura 3.** Media de la dimensión estresores en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)28
- Figura 4.** Media de la dimensión síntomas en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)29
- Figura 5.** Media de la dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62).....30

Índice de Anexos

Anexo A. Operacionalización de la variable	43
Anexo B. Instrumento de recolección de datos	45
Anexo C. Consentimiento informado	49
Anexo D. Validez y confiabilidad del instrumento de recolección de datos	50

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020. **Materiales y métodos:** El presente estudio es de enfoque cuantitativo, según el diseño de investigación descriptivo, no experimental y de corte transversal. La población del estudio fue de 165 estudiantes de enfermería del primer ciclo académico 2020 I, no se realizó fórmula estadística para la muestra porque se trabajó con el 38% de la población que equivale a 62 estudiantes los cuales fueron seleccionados en base a criterios de inclusión y exclusión planteados en el estudio. El instrumento que se empleó fue el Inventario de estrés académico SISCO elaborado por Arturo Barraza Macías, la cual estuvo estructurada por 23 ítems que consta de una pregunta filtro, seguido por el nivel de intensidad de preocupación o nerviosismo, dimensión estresores, dimensión síntomas y dimensión estrategias de afrontamiento. La confiabilidad del instrumento es de un 0.933 en alfa de Cronbach. **Resultados:** el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería fue de un 9,7% presentaron un nivel de estrés leve, mientras que el 22,6% tuvieron un nivel de estrés severo y el 67,7% presentaron un nivel de estrés moderado. Por otro lado la dimensión estresor que con frecuencia ocasionó estrés fue la sobre carga de tareas y trabajos con una media de 3,84, mientras que la dimensión síntoma más frecuente fue la fatiga crónica con una media de 3,13 y la estrategia de afrontamiento mayor utilizada fue analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas con una media de 4,00. **Conclusiones:** El nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería del turno mañana del primer ciclo es moderado con un 67,7%.

Palabras claves: estrés, estudiantes, enfermería.

ABSTRACT

Objective: To determine the level of academic stress in students of the first cycle of the professional nursing school of the Norbert Wiener University 2020.

Materials and methods: The present study is of a quantitative approach, according to the descriptive, non-experimental and cutting research design cross. The study population was 165 nursing students from the first academic year 2020 I, no statistical formula was made for the sample because we worked with 38% of the population, which is equivalent to 62 students, who were selected based on inclusion criteria and exclusion raised in the study. The instrument used was the SISCO Academic Stress Inventory prepared by Arturo Barraza Macías, which was structured by 23 items consisting of a filter question, followed by the level of intensity of concern or nervousness, stressors dimension, symptoms dimension and dimension coping strategies. The reliability of the instrument is 0.933 in Cronbach's alpha. **Results:** the academic stress level of nursing students was 9.7% had a mild stress level, while 22.6% had a severe stress level and 67.7% had a stress level moderate. On the other hand, the stressor dimension that frequently caused stress was the overload of tasks and work with a mean of 3.84, while the most frequent symptom dimension was chronic fatigue with a mean of 3.13 and the coping strategy. The most used was to analyze the positive and negative of the solutions thought with an average of 4.00. **Conclusions:** The academic stress level of the nursing students on the morning shift of the first cycle is moderate with 67.7%.

Key words: stress, students, nursing.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar físico, psicológico y social del estudiante universitario al inicio o a lo largo de su vida académica puede verse alterada, ya que el alumno se ve sometido a cambios y exigencias nuevas en su desarrollo. Por ello podemos mencionar que se presenta mayor exigencia académica (trabajos, evaluaciones, exposiciones, etc.), más intensidad en el ritmo de estudio, variaciones de horario, competitividad entre compañeros, tensión de grupo, modificaciones en el ritmo de las actividades de la vida diaria (alimentación, recreación, descanso y sueño), etc. Pudiendo generar en el estudiante un desequilibrio en su estado de salud mental (1).

Para octubre del 2017 la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que más de 300 millones de personas a nivel mundial padecen de depresión, siendo este la principal razón de discapacidad y a su vez más de 260 millones de personas presentaron trastornos de ansiedad (2). Asimismo para enero del 2020 la OMS señala que cada año en el mundo se suicidan alrededor de 800 000 personas, siendo esta la segunda causa de mortalidad entre las edades de quince a veintinueve años. La depresión es una alteración mental que se caracteriza por el bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, generando en la persona cambios en su quehacer familiar, académico, laboral, etc. Una de las consecuencias de esta patología es el suicidio, por ello la depresión puede transformarse en una problemática de salud grave en el mundo (3).

La Asociación Americana de Psicología (APA) publicó en setiembre del 2018 los resultados del proyecto Encuesta Mundial de Salud Mental de la OMS Proyecto Internacional para Estudiantes Universitarios: Prevalencia y distribución de los trastornos mentales, la cual se realizó en todos los estudiantes del primer año entrante en cada escuela participante, los cuales fueron 19 universidades (7 privados y 12 públicos) en ocho países en su mayoría de altos ingresos (Australia, Bélgica, Alemania, México, Irlanda del Norte, Sudáfrica, España y Estados Unidos), siendo un total de 14.371 encuestados. Dando como resultado que 1 de cada 3 alumnos se enfrentan a un trastorno de salud mental, siendo el trastorno depresivo mayor la afección más común entre los estudiantes, de igual manera muchos

estudiantes también fueron afectados por el trastorno de ansiedad generalizada. Sin embargo solo el 20% de estudiantes acuden a los centros de orientación (4).

El Ministerio de Salud (MINSA) a través del boletín epidemiológico en Junio del 2019 señala que en el Instituto Nacional de Salud Mental de las personas con episodios depresivos moderados y graves, el 72,5% son mujeres y el 27,5% hombres. El 43,1% de la población con episodio depresivo son jóvenes, seguido de los adultos jóvenes con un 21,1%, adolescentes con 13,8% y los adultos con un 13,7%. Cabe mencionar que el 45,4% de personas con episodio depresivo tuvo un nivel superior de estudio. Por otro lado respecto al intento de suicidio el 20% son del sexo masculino y el 80% femenino (5). El Ministerio de Educación (MINEDU) a través del diario el peruano en Octubre del 2019 da a conocer los resultados de un estudio realizado en distintas universidades peruanas donde el 85% de la comunidad educativa (estudiantes, docentes y personal administrativo) presentaban alteraciones en la salud mental siendo el 52% violencia, 79% estrés y el 82% de ansiedad. Ese mismo año se aprobó la Resolución Viceministerial N° 197-2019-MINEDU donde se establece los lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades (6). En nuestro país según el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI) para el año 2017 la población de jóvenes (15 a 29 años) llegó a 7 millones 317 mil 534 y la población adulta joven (30 a 44 años) fue de 6 millones 332 mil 438. Asimismo en 20 departamentos del país más del 50% de habitantes tiene menos de 30 años, presentándose en Lima un 48,0% y en la Provincia Constitucional del Callao un 49,2% (7).

Martínez (8) en el año 2019 da a conocer los resultados de su investigación realizada en 6 universidades (3 nacionales y 3 privadas) de los departamentos de Lima, Arequipa y Piura, donde buscaba la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria. El nivel de estrés de los estudiantes fue medianamente alto con un 41%, por otro lado la factores estresantes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones de los docentes y cursos. Respecto a los síntomas generados por el estrés fueron problemas de concentración, somnolencia y cambios en el apetito. Los alumnos universitarios de Lima presentaron una mayor intensidad de estrés a diferencia que de Piura, asimismo los estudiantes de Piura tuvieron una mejor adaptación a la vida universitaria en

contraste a Lima y Arequipa. Por ende el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria están asociados.

Hans Selye es considerado padre en el estudio del estrés quien lo define con un conjunto de respuestas fisiológicas en el individuo ante situaciones o acontecimiento que se presentan como amenazantes, debido que la persona percibe una mayor exigencia o sobreesfuerzo. Esto se debe a factores estresantes internos y externos (9). Asimismo detalla al estrés en tres etapas, siendo la primera la fase de alarma que inicia cuando el organismo detecta al estresor y se genera una respuesta fisiológica que prepara al organismo para actuar y enfrentar la situación. El sistema endocrino tras la activación de neuronas hipotalámicas incrementa la producción de distintas hormonas, como la adrenalina la cual fue liberada por las glándulas suprarrenales incrementando la frecuencia cardiaca, respiración, vasoconstricción y tensión muscular; preparando rápidamente al organismo ante la situación amenazante. Por otro lado el tallo cerebral produce noradrenalina el cual permite la hipervigilancia (10). La segunda es la fase de resistencia o de adaptación donde el organismo sufre un deterioro de energía ocasionado por las distintas reacciones realizadas ante el estrés. El organismo trata de resistir y recuperar su equilibrio interno (homeostasis) pero el factor estresante permanece, por ello el organismo se mantiene en alerta (11). La tercera es la fase de agotamiento donde los factores estresantes aún se mantienen de forma persistente y el organismo fisiológicamente ya no resiste, como consecuencia se produce la debilitación del sistema inmune, siendo la persona vulnerable a presentar diversas enfermedades e incluso llegar a la muerte (12).

El estrés académico se manifiesta en el estudiante universitario ya sea de manera positiva (eustrés) presentándose como motivación ante situaciones difíciles, sacando de uno mismo lo mejor para lograr el éxito, mientras que negativamente (distrés) se da cuando la persona no reacciona de manera eficaz o como él quisiera hacerlo ante este estímulo (13). Siendo muy perjudicial para su salud tanto físico como mental, pudiendo interferir directamente con su crecimiento y desarrollo personal y profesional (14).

Dentro de los factores que desencadena el estrés académico tenemos la demanda de trabajos y evaluaciones, variación de horario, exigencia por parte de los docentes, competitividad, habituarse al entorno, problemas económicos, etc. (15). El estrés se manifiesta con síntomas como trastornos estomacales (dolor o ardor), tensión muscular, incremento o reducción del apetito, sequedad de boca, náuseas, diaforesis, disnea, insomnio, cefalea, dolor de espalda y astenia. Asimismo también puede presentar temor, irritabilidad, problemas de memoria, incapacidad para resolver problemas, vínculos interpersonales deficientes, nerviosismo, pensamientos negativos, inseguridad, sentimiento de vacío y soledad (16). También puede presentarse síntomas cognitivos como dificultad para procesar información, problemas de concentración e incremento en la susceptibilidad ante una crítica, lo cual si no se interviene de manera óptima puede conllevar a trastornos físicos y psicológicos, e incluso psiquiátricos (17).

El estrés es uno de los principales factores de riesgo a generar distintas enfermedades en los diferentes órganos del cuerpo, debido que las respuestas hormonales generadas por los estresores propician el desarrollo de estados inflamatorios, los cuales condicionan a presentar diversos tipos de cáncer, obesidad, patologías cardiovasculares, gastrointestinales e incluso fortalecer la depresión (10). A nivel cardiovascular se puede generar una elevación de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que incrementa el requerimiento de oxígeno a nivel cardíaco y como consecuencia se produce la isquemia o angina. Por otro lado las situaciones de estrés activan el sistema nervioso produciendo una mayor liberación de adrenalina los cuales ocasionan una hipertensión siendo este perjudicial para el revestimiento de las arterias. Asimismo hay un aumento en la cantidad de factores de coagulación en la sangre lo que genera la formación de coágulos por ende las arterias pueden bloquearse y ocasionar complicaciones como un ataque cardíaco (18). Durante situaciones de estrés crónico se presenta en el organismo una respuesta neuroendócrina, donde el aumento de glucocorticoides genera una producción anormal de hormonas lo que condiciona a una hiperinsulinemia y obesidad, de igual forma se presenta un aumento en la actividad de las citoquinas los cuales suscitan a problemas inflamatorios siendo estos los causantes de diferentes patologías oncológicas (10). Otras complicaciones del estrés son las alteraciones digestivas (ulcera del estómago,

dispepsia funcional, colon irritable), dermatológicas (prurito, eczema, diaforesis, alopecia), nerviosas (insomnio, ansiedad, depresión, cambios de humor), inmunológicas (infecciones frecuentes, herpes), sexuales (eyaculación precoz, vaginitis, impotencia, dispareunia) y psicológicas (falta de concentración, preocupación excesiva, desorientación, consumo de fármacos, hipersensibilidad a la críticas, adicción a las drogas, etc.) (19).

Callista Roy en su modelo de adaptación considera a la persona como un ser holístico capaz de adaptarse y afrontar positivamente los cambios que se presentan a diario en su entorno, utilizando mecanismos innatos los cuales son acciones o decisiones inmediatas que no se piensan, mientras que el mecanismo adquirido se genera a través de las experiencias ya vividas los cuales son utilizadas ante situaciones similares ya experimentadas. Además Roy menciona que el ser humano posee la capacidad de sentir y pensar. Mientras que el entorno lo considera como un ambiente que cambia constantemente, lo cual estimula al individuo a reaccionar y ser capaz de adaptarse a ella. Este modelo está basado en principios científicos y fisiológicos, los cuales derivan de la teoría de sistemas (20) (21). Hildegard Peplau considerada madre de la enfermería psiquiátrica, en su teoría de las relaciones interpersonales detalla el valor de la relación enfermera paciente con el fin de optimizar un desarrollo interpersonal terapéutico. Para ello se enfatiza cuatro fases, siendo el primero la orientación donde la persona nota que tiene una necesidad sentida y solicita atención profesional, la enfermera lo apoyará a conocer y entender su situación de salud para hallar la necesidad. La segunda fase es la identificación donde el paciente se da a conocer con la enfermera encargada de los cuidados, se facilita al paciente la expresión de sensaciones y sentimientos para apoyar en el afrontamiento de su enfermedad utilizando mecanismos de adaptación que satisfagan su necesidad. En la fase de explotación el paciente aprovecha al máximo en obtener beneficios de la relación con la enfermera. La última es la fase de resolución donde la paciente renuncia a sus objetivos antiguos por unos nuevos, favoreciendo de esta manera a la independencia del paciente (22).

Sánchez (23), quien tituló a su investigación el Estrés académico internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica del Norte en la provincia de Imbabura Ecuador, periodo 2018-2019. Los resultados obtenidos fueron que la gran mayoría de encuestados tiene la edad de 23 a 25 años, el género predominante es el

femenino, la etnia predominante es la mestiza y su estado civil es soltero. Por otro lado el nivel de estrés académico fue alto con un 46%, seguido por estrés académico bajo con un 35% y estrés académico moderado con un 19%. Por tal razón se concluyó que los estudiantes de enfermería presentan un nivel de estrés alto.

Cubas (24), realizó una investigación titulada Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018. Los resultados encontrados de este estudio indican que el 68,3% presentaron estrés moderado, el 17,1% estrés leve, el 14,6% estrés profundo y el 68,3% tuvieron un estilo de vida saludable. Por tal concluyó que no se evidenció relación entre las variables.

Dávila (25), tituló a su investigación Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019. Obteniendo como resultados que el 56,1% presentaron nivel moderado de estrés académico, en tanto que el 34,1% mostro un nivel severo de estrés y solo el 9,8% presento un nivel leve de estrés académico. En la dimensión estresores el que prevaleció fue la sobrecarga de tareas y trabajos con una frecuencia de algunas veces y una media de 3,43. Por otro lado en la dimensión síntomas con una media de 2,79 predomino la somnolencia y sueño con una frecuencia de algunas veces y por último en la dimensión de afrontamiento predomino elogios a uno mismo con una media de 3,12 y la frecuencia de algunas veces. Por tal motivo el investigador concluye que el nivel de estrés académico de los alumnos de enfermería es moderado.

Villacruz (26), quien tituló a su investigación Nivel de estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1ro al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. Los resultados obtenidos que predominaron en los datos generales fueron del sexo femenino, soltero, no tienen hijos, religión católica y la edad de 21 años. Por otro lado el nivel de estrés según año de carrera fue para el primer año de estudio un 53,3% de nivel alto de estrés, el segundo año fue el 52,5% de nivel de estrés moderado, el tercer año de estudio fue el 59,3% de nivel de estrés alto y por último el cuarto año fue el 56,4% de nivel de estrés moderado. Por otro

lado según las situaciones generadoras de estrés tenemos que en el segundo año fue la personalidad y el carácter del docente con un 81,5%, mientras que en el resto de años prevaleció la sobrecarga de tareas y trabajos siendo para el primer año un 77.68%, tercer año un 82.2% y en el cuarto año 74.35%. Por ende el autor llegó a la conclusión que desde el primer al cuarto año de carrera presentaron estrés moderado alto, en distintos niveles.

Challco (27), cuya investigación titulada es el Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018. Se obtuvo como resultados que las características sociodemográficas que destacan son el sexo femenino, edad entre 21 y 26 años, soltera, proveniente de cusco y estudios financiados por padre o hermanos. Según los estresores que influye en el estudiante un 48% sufrieron algunas veces, por otro lado las reacciones que generaron el estrés en el estudiante de presentaron casi siempre y el uso de estrategias de afrontamiento fue de un 60% con la frecuencia de algunas veces. El nivel de estrés de los estudiante fue medio con un 64%, mientras que el 34% presento un nivel leve y solo el 2% estrés bajo. Concluyendo que más de la mitad de estudiantes presentaron un nivel medio de estrés.

Medina (28), realizó una investigación titulada Nivel de estrés y los estresores en los estudiantes del IX al X ciclo de la escuela profesional de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista sede Chorillos junio 2017. Los resultados demográficos que prevalecieron fue entre la edad de 35 a 39 años, sexo femenino, estado civil soltero, trabajan y vive con sus padres. Asimismo los alumnos presentaron un nivel de estrés moderado con el 70%, seguido por el estrés leve con un 24% y el estrés severo con 6%. Por tal razón el investigador concluyó que el nivel de estrés y lo estresores están presentes en los alumnos, aceptando de este modo la hipótesis planteada.

El estrés es un problema de salud que afecta el bienestar físico, psicológico y social de la persona. Es por ello la importancia de este estudio, el cual busca mostrar la situación de salud mental por el cual están atravesando los estudiantes de enfermería, de esta manera las autoridades darán conocimiento a los alumnos y con la ayuda profesional respectiva ellos podrán identificar sus habilidades para el

afrontamiento del mismo y lograr desenvolverse de manera óptima en su vida universitaria y a su vez estar preparado para un futuro profesional exitoso.

Por ello el tema en estudio es justificable indagar, si bien es cierto existen investigaciones sobre el tema, hoy en día a nivel mundial nos encontramos en una situación académica diferente al de aquellos tiempos en los cuales fueron realizados dichas investigaciones, debido que nuestro país está siendo afectada por la pandemia del coronavirus, por ello el gobierno ha tomado medidas para evitar la propagación de esta enfermedad suspendiendo de forma indefinida las clases presenciales en los distintos centros de estudio y optando por las clases virtuales, lo cual es una metodología de enseñanza y aprendizaje nueva tanto para el docente como para el estudiante pudiendo influir negativamente en el estrés académico. Por tanto la presente investigación procura dar a conocer el nivel de estrés académico por el cual están pasando los estudiantes desde sus inicios universitarios en estos tiempos de coronavirus. Asimismo el tema en investigación tiene valor práctico, porque los resultados obtenidos serán socializados con las autoridades de dicha institución, para que en conjunto con otros profesionales de la salud como psicólogas puedan abordar de forma óptima esta alteración en los estudiantes y de esta manera no se vea afectado su bienestar mental. En lo metodológico este estudio aporta con un nuevo enfoque en la línea de investigación de salud mental y psiquiatría, debido a la situación actual por la cual estamos pasando. El aporte científico del estudio es que será útil como una fuente bibliográfica para próximos estudios de diferentes diseños de investigación, donde pretendan aplicar talleres o programas para disminuir el estrés en los estudiantes universitarios.

Por tal razón el objetivo general de estudio fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio fue de enfoque cuantitativo porque se logró cuantificar y analizar estadísticamente la información recolectada, según el diseño de investigación fue

descriptivo ya que se buscó describir las características y rasgos esenciales de la población en estudio. No experimental porque se observó a los estudiantes en su ambiente natural para después analizarlo. De corte transversal puesto que se recolectó la información en un momento único (29).

2.2 POBLACIÓN

La población del estudio fue de 165 estudiantes de enfermería del turno mañana del primer ciclo que estaban inscritos en el ciclo académico 2020-I, no se realizó fórmula estadística porque se trabajó con el 38% de la población que equivale a 62 estudiantes los cuales fueron seleccionados en base a criterios de inclusión y exclusión planteados en el estudio.

2.2.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes del turno mañana de primer ciclo académico 2020-I de la escuela profesional de enfermería.
- Estudiantes mayores de 18 años.
- Estudiantes presentes durante la aplicación del instrumento.
- Estudiantes que acepten y colaboren participar en la investigación.
- Estudiantes quienes respondan de forma positiva a la pregunta filtro del instrumento.

2.2.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes quienes no pertenezcan al primer ciclo académico 2020-I de la escuela profesional de enfermería.
- Estudiantes menores de 18 años.
- Estudiantes que no se encuentren presentes durante la aplicación del instrumento.
- Estudiantes quienes no acepten participar en la investigación.
- Estudiantes que responden de forma negativa a la pregunta filtro del instrumento.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

La variable principal de la investigación es el estrés académico, el cual según su naturaleza es una variable cuantitativa y su escala de medición es ordinal.

Definición conceptual de la variable principal: es la respuesta física, psicológica, cognitiva y conductual del organismo de los estudiantes universitarios frente a situaciones estresantes relacionadas a las actividades académicas (30).

Definición operacional de la variable principal: es el conjunto de reacciones frente a estímulos, los cuales se manifiesta en el individuo en distintas intensidades como leve, moderado y severo.

2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica que empleada en el estudio fue la encuesta mientras que el instrumento utilizado para recolectar la información fue el Instrumento SISCO SV-21 para el estrés académico elaborada por Arturo Barraza Macías (2018), quien ha realizado un estudio cuyo objetivo fue validar la segunda versión. Dicho estudio se ha ejecutado en Durango México en escolares y en estudiantes de educación superior la cual estuvo conformada por 997 alumnos, de los cuales 3 respondieron de forma negativa a la pregunta filtro siendo estos excluidos del estudio. De los 994 estudiantes el 66,1% fue de sexo femenino mientras que el 33,9% de sexo masculino, las edades oscilaban entre 14 y 54 años con un promedio de 20 años, asimismo los que cursaban el bachillerato fueron el 48,1%, estudios de licenciatura el 46,3% y el 5,6% estudios de posgrado. Luego de la aplicación se obtuvo la versión de 21 ítems manteniendo así un equilibrio en toda la estructura del instrumento, mostrando una confiabilidad de .85 en alfa de Cronbach, de igual manera la dimensión estresores presento una confiabilidad de .83 en alfa de Cronbach, la dimensión síntomas una confiabilidad de .87 y la dimensión estrategias de afrontamiento el .85, los dos en alfa de Cronbach (31).

A nivel nacional se adaptó el inventario de estrés académico SISCO SV de Barraza (2020) esta investigación se realizó en una muestra de 151 alumnos de cuatro

universidades del departamento de Junín para apreciar la confiabilidad y validez de constructo. Los resultados muestran que la confiabilidad del instrumento se obtuvo respecto a la dimensión estresores 0.924 de alfa de Cronbach, dimensión síntomas 0.951 y dimensión estrategias de afrontamiento 0.883 ambos en alfa de Cronbach. La validez de contenido se basó en la revisión del instrumento por 20 expertos en educación, estadística, psicología e investigación a quienes se les facilitó una ficha de validez específica y genérica (32).

El inventario SISCO puede ser empleado en los diferentes centros de estudio (bachillerato, licenciatura, especialización, maestría y doctorado) teniendo una duración promedio de 20 minutos para su aplicación. El cuestionario está compuesto por 23 ítems divididos en la estructura que se presenta a continuación (31):

- El primer ítem es una pregunta filtro de respuesta dicotómica, el cual permite conocer si la persona podrá continuar o no resolviendo el cuestionario.
- El segundo ítem consta de una escala tipo Likert de cinco valores numéricos, favorece a identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Siete ítems en una escala de tipo Likert de seis valores que facilita conocer la frecuencia en que las demandas del ambiente son valoradas como estímulos estresores.
- Siete ítems en una escala de tipo Likert de seis valores favorece a identificar la frecuencia de la presencia de síntomas o respuestas ante un estímulo estresor.
- Siete ítems en una escala de tipo Likert de seis valores que propician a conocer que estrategia de afrontamiento es más utilizada por los estudiantes.

Para la interpretación de los resultados se consigue previamente la media de cada ítem y se convierte en porcentaje, pudiendo interpretarlo con el siguiente baremo (31):

- De 0 a 33% nivel de estrés leve
- De 34% a 66% nivel de estrés moderado
- Del 67% al 100% nivel de estrés severo

Para la aplicación del instrumento previamente se llevó a cabo una prueba piloto en 20 estudiantes de enfermería del primer ciclo académico 2020 I del turno noche, resultando una confiabilidad de 0.933 de alfa de Cronbach lo cual indica una alta confiabilidad del instrumento. Además la dimensión estresores tuvo una confiabilidad de 0.913 de alfa de Cronbach, la dimensión síntomas un 0.892 de alfa de Cronbach y la dimensión estrategias de afrontamiento un 0.946 alfa de Cronbach.

2.5 PROCESO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Antes de realizar la recopilación de datos se hizo las gestiones administrativas respectivas, por ello se presentó una solicitud a la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener expresando el pedido de autorización para la ejecución del estudio, una vez obtenida la respuesta de la solicitud la cual fue positiva se procedió a coordinar con la directora de la escuela sobre el día y hora para la aplicación del instrumentos SISCO en los estudiantes de enfermería del primer ciclo 2020-I, para que a su vez ella haga extensivo a los docentes de dichas aulas expresándoles nos brinden las facilidades para la aplicación virtual del instrumento. Link

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddkib7FD263GJD7b-hpsDNAGUgLSIWcmMJmZvTxd4lBYW5Q/viewform?usp=sf_link

2.5.2 Aplicación de instrumento de recolección de datos

La resolución del cuestionario tuvo como duración un promedio de 15 minutos, previo al llenado del instrumento la asesora coordinó con las docentes de clases para el envío del cuestionario de manera virtual, donde se especificaba el título de la investigación, objetivo de estudio, las instrucciones del llenado y el consentimiento informado. Al término de la resolución del cuestionario virtual los estudiantes enviaban automáticamente el instrumento el cual llegaba al correo hacia una base de datos en Excel, el cual fue verificado permanentemente.

2.6 MÉTODOS DE ANALISIS ESTADÍSTICO

Al término de la aplicación del instrumento se procedió a realizar el vaciado de datos a la base del SPSS versión (26), para elaborar el análisis estadístico y posteriormente las tablas y figuras las cuales fueron analizadas empleando la estadística descriptiva, obteniendo así los resultados para su interpretación respectiva.

2.7 ASPECTOS BIOÉTICOS

Durante el desarrollo de la investigación se procuró fomentar el bienestar e integridad del estudiante en todo momento, por ello se aplicaron los siguientes aspectos éticos:

Principio de autonomía: se empleó durante la investigación en el momento que los estudiantes tomaron la decisión de participar libremente en el estudio, habiendo recibido una información clara y precisa sobre la finalidad del estudio y la forma de llenado del instrumento. Por ello los participantes que aceptaron ser parte de esta investigación marcaron en el consentimiento informado la opción que si deseaban participar en el estudio, asimismo se respetó la decisión de los alumnos que no desearon participar en la investigación.

Principio de beneficencia: los estudiantes que formaron parte de la investigación serán los beneficiados en este estudio, porque los resultados conseguidos de la aplicación del instrumento permitieron identificar el nivel de estrés académico por el cual están atravesando dichos estudiantes, de esta manera la institución pueda actuar de manera eficaz en la alteración encontrada.

Principio de no maleficencia: en el cuestionario se hizo mención que los datos obtenidos en el estudio serán confidenciales y que a su vez no se darán un mal uso a las respuestas obtenidas ni se perjudicará la integridad de su persona.

Principio de justicia: durante la aplicación del instrumento se trató a todos los estudiantes con respeto e igualdad, a su vez el cuestionario utilizado no distinguió ni discriminó a ningún estudiante ya sea por su sexo, raza, religión, cultura, etc.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

	Mínima	Máxima	Media
Edad (años)	18	42	24,87
Datos	Total		
	N	%	
Total	62	100	
Sexo			
Masculino	10	16,1	
Femenino	52	83,9	
Ocupación			
Solo estudio	30	48,4	

Trabajo y estudio	32	51,6
Estado civil		
Soltero	46	74,2
Conviviente	12	19,4
Casado	4	6,5
Tiene hijos		
Si	22	35,5
No	40	64,5
Vive		
Solo	4	6,5
Con sus padres	34	54,8
Con su esposo y/o hijos	12	19,4
Con otros familiares o amigos	12	19,4

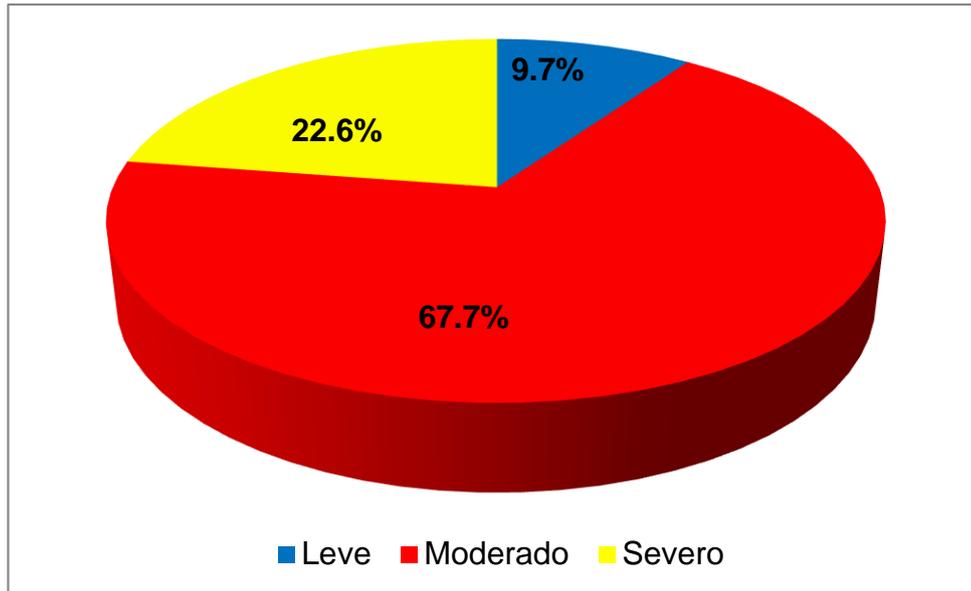
Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

“La tabla 1 se aprecia las características sociodemográficas de los alumnos, cuyas edades oscilan entre 18 y 42 años con una edad media es de 24,87. Asimismo del total de alumnos el 83,9% fue de sexo femenino, mientras que el 16,1% de sexo masculino, además la ocupación que predominó fue el trabajar y estudiar con un 51,6%, sin embargo el solo estudiar tuvo un 48,4%. Por otro lado el estado civil fue para soltero un 74,2%, conviviente un 19,4% y casado 6,5%. Del mismo modo del total de estudiantes el 64,5% no tuvieron hijos mientras que el 35,5% si tuvieron hijos, por último el 54,8% de alumnos vivían con sus padres, el 19,4% con su esposo e hijos, el 19,4% con otros familiares o amigos y el 6,5% vivían solos”.

Tabla 2. Nivel de estrés académico de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

Nivel de estrés	N	%
Leve	6	9,7
Moderado	14	22,6
Severo	42	67,7
Total	62	100,0

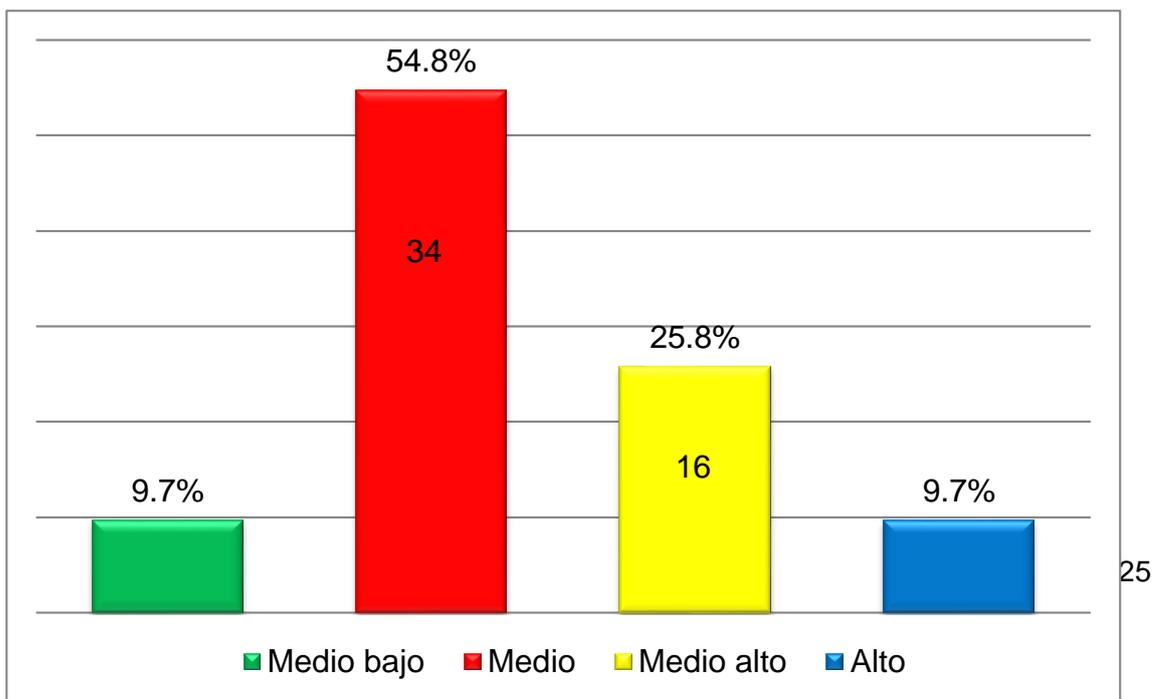
Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020



Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

Figura 1. Nivel de estrés académico de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

“Podemos observar el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería a los cuales se les aplicó el instrumento SISCO, el cual fue de un 9,7% (6) en un nivel de estrés académico leve, mientras que el 22,6% (14) tuvieron un nivel de estrés severo y el 67,7% (42) presentaron un nivel de estrés moderado”.



Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

Figura 2. Nivel de preocupación o nerviosismo durante el semestre académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

“En la figura 2 se observa el nivel de preocupación o nerviosismo durante el semestre académico, siendo del total de estudiantes el 54,8% (34) manifestaron un nivel de preocupación o nerviosismo medio, el 25,8% (16) de alumnos presentaron un nivel de preocupación mediano alta, el 9.7% (6) de estudiantes percibieron un nivel de preocupación o nerviosismo medio bajo y el 9.7% (6) presentaron un nivel de preocupación o nerviosismo alto”.

Tabla 3. Relación entre el estado civil y el nivel de estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

Estado civil	Nivel de estrés académico							
	Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Soltero	6	9,7	30	48,4	10	16,1	46	74,2
Conviviente	0	0	10	16,1	2	3,2	12	19,4
Casado	0	0	2	3,2	2	3,2	4	6,4
Total	6	9,7	42	67,7	14	22,6	62	100,0

Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

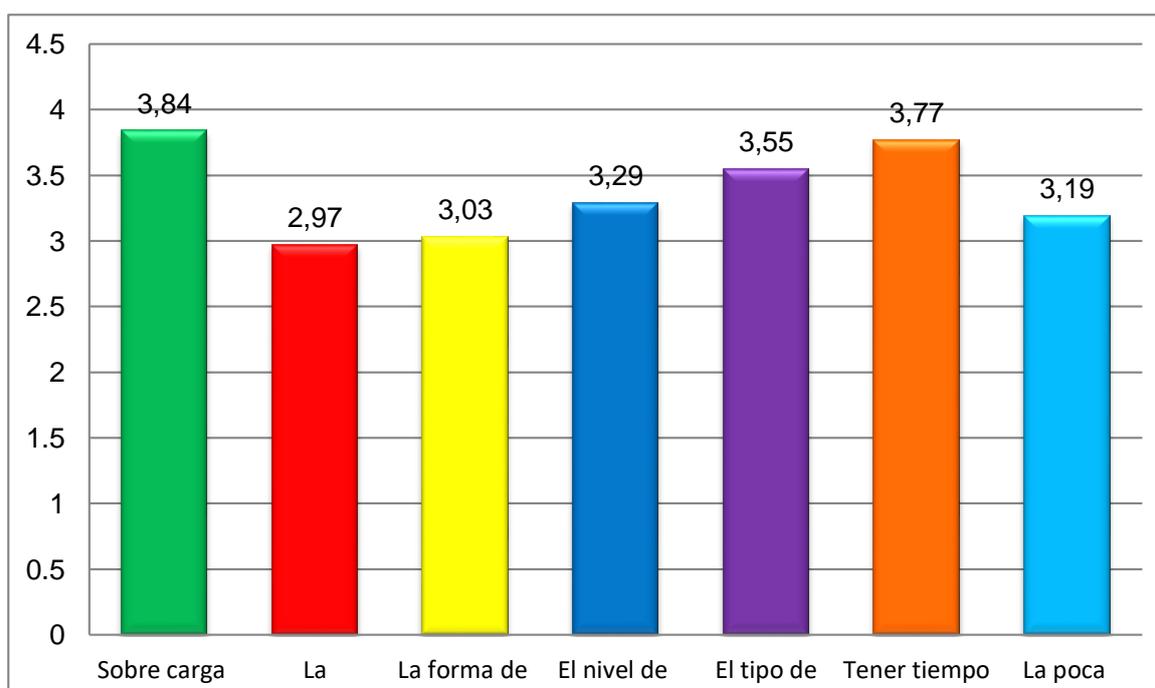
“En la tabla 3 se contempla la relación entre el estado civil y el nivel de estrés académico predominando el ser soltero con un total de 46 alumnos de los cuales 30 estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado, seguido por 10 con un estrés severo. Del total de 12 estudiantes convivientes, 10 manifestaron estrés moderado”.

Tabla 4. Relación entre ocupación y el nivel de estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

Ocupación	Nivel de estrés académico							
	Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Solo estudio	4	6,5	22	35,5	4	6,5	30	48,4
Trabajo y estudio	2	3,2	20	32,2	10	16,1	32	51,6
Total	6	9,7	42	67,7	14	22,6	62	100,0

Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

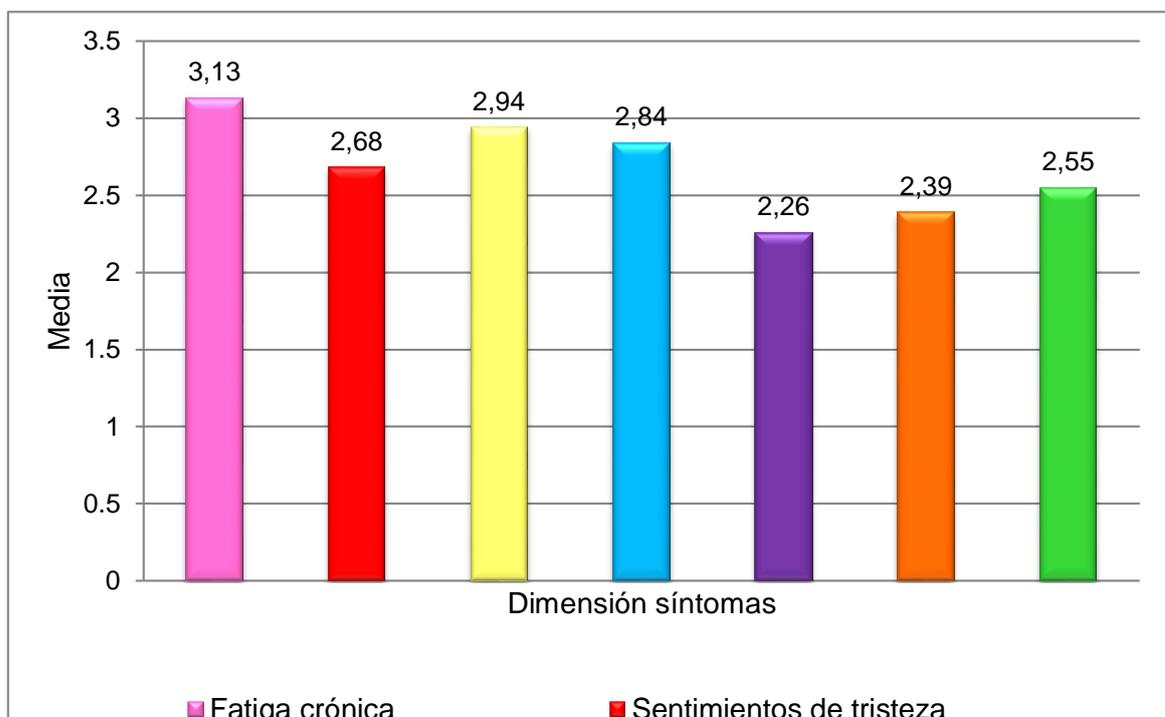
“En la tabla 4 se aprecia la asociación entre ocupación y el nivel de estrés académico prevaleciendo el trabajar y estudiar con un total de 32 estudiantes de los cuales 20 alumnos presentaron un nivel de estrés moderado y 10 un nivel de estrés severo. Del total de 30 estudiantes que solo estudian, 22 alumnos manifestaron estrés moderado y solo 4 estrés severo”.



Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

Figura 3. Media de la dimensión estresores en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

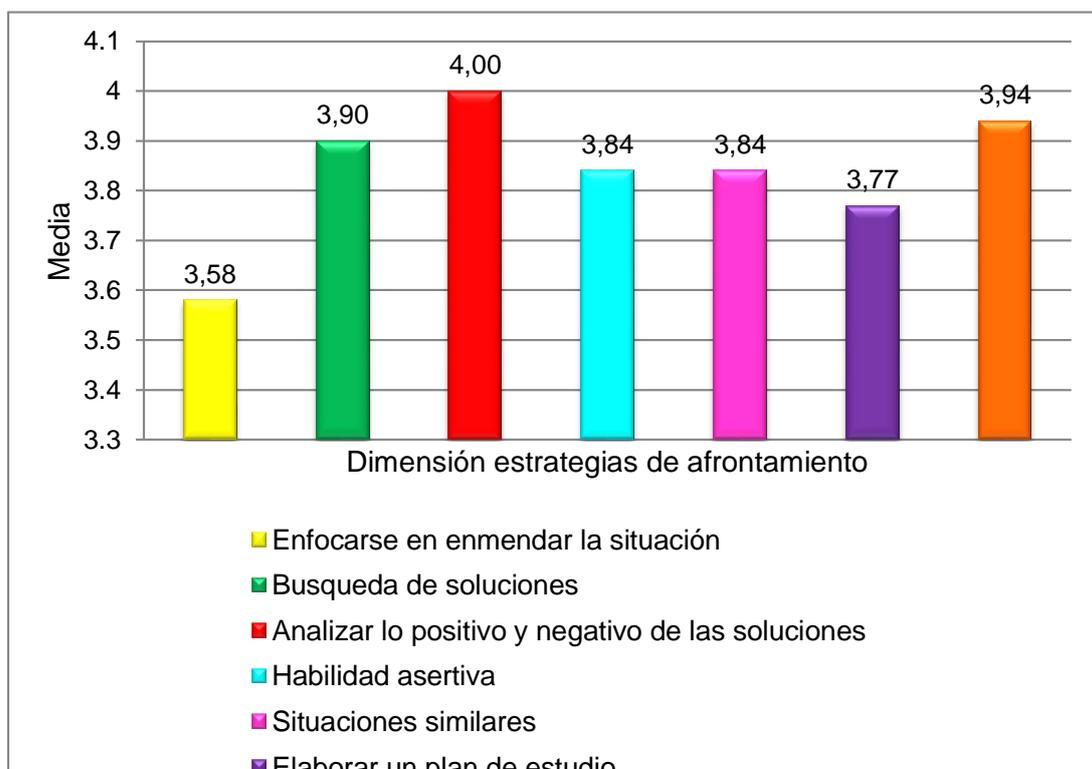
“En relación a la dimensión estresores que se visualiza en la figura 3 se señala la distribución de la media por cada ítem. La situación que ocasionó estrés en los estudiantes fue la sobre carga de tareas y trabajos que los alumnos tiene que realizar todos los días con una media de 3,84 (algunas veces), seguido por tener el tiempo limitado para hacer los trabajos que encargan los docentes con una media de 3,77 (algunas veces). Mientras que la circunstancia que causaron menor estrés fue la personalidad y el carácter de los docentes que dictan las clases con una media de 2,97 (rara vez)”.



Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

Figura 4. Media de la dimensión síntomas en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

“En la figura 4 se hace referencia a la dimensión de síntomas de los estudiantes los cuales fueron generados por el estrés académico. La reacción que más prevaleció fue la fatiga crónica (cansancio continuo) con una media de 3,13 (rara vez), seguido por ansiedad, angustia o desesperación con una media de 2,94 (rara vez). Sin embargo el síntoma menos frecuente generado por el estrés fue el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad con una media 2,26 (nunca)”.



Fuente: cuestionario aplicado a 62 estudiantes de enfermería del primer ciclo de la UNW 2020

Figura 5. Media de la dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020 (n=62)

“En relación a la dimensión estrategias de afrontamiento que se visualiza en la figura 5 se muestra la distribución de la media por cada ítem. La estrategia que fue más utilizada por los estudiantes para afrontar el estrés académico fue analizar lo positivo y negativo de las soluciones ante la situación estresante con una media de 4,00 (casi siempre), seguido por fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo aqueja con una media de 3,94 (rara vez). Por el contrario la estrategia menos utilizada fue el enfocarse en enmendar la situación que lo inquieta con una media de 3,58 (rara vez)”.

IV. DISCUSIÓN

4.1 DISCUSIÓN

El inicio de la vida universitaria es una etapa de muchos cambios que implica acontecimientos de emociones, desafíos y responsabilidades nuevas para el estudiante. Si bien es cierto el estrés puede generar efectos negativos en las personas, también puede producir efectos positivos en el individuo como desarrollar una capacidad para encontrar soluciones eficientes ante un problema, reforzar las relaciones sociales, desarrollar la capacidad de adaptación, etc. generando en el estudiante habilidades para una vida universitaria optima y a su vez un futuro profesional de éxito.

El estudio de investigación quedó integrada por 62 estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, mostrándose en cuanto a los datos generales que el 83,9% eran de sexo de femenino, las edades oscilaban entre 18 y 42 años con una edad media de 24,87. El 51,6% trabaja y estudia, el 74,2% es soltero, 64,5% de estudiantes no tiene hijos y el 54,8% vive con sus padres. Estos resultados se asemejan con el estudio realizado por Medina (28) donde señala que las edades oscilaban entre 20 y 45 años, el sexo predominante es el femenino con un 82%, así mismo prevaleció el ser soltero con un 52%, el trabajar y estudiar predominó con un 51% y los estudiantes que vivían con sus padres en un 56%.

Chalco (27) quien realizó su estudio en Perú en un grupo de 54 estudiantes de enfermería donde predominó el sexo femenino, cuyas edades oscilaban entre 16 y 31 años y cursaban del V al VIII semestre de estudio, encontró que el nivel de estrés académico de los alumnos es medio con un 64%, seguido por alto con un 34% y bajo con un 2%; analizando que más de la mitad de estudiantes presentaron esta alteración debido a los factores estresantes a los cuales estuvieron expuestos, posteriormente manifestándolos a través de los síntomas. Cubas (24) indica en su investigación realizada que el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería de primer y tercer año de estudio es moderado con un 68,3%. Mientras que Sánchez (23) en su investigación menciona que la mayoría de estudiantes tienen la edad de 23 a 25 años, el género predominante es el femenino, la etnia prevaleciente es la mestiza y su estado civil es soltero. A su vez el nivel de estrés académico fue alto con un 46%, seguido por estrés académico bajo con un 35% y estrés académico moderado con un 19%. Los estudios muestran que los estudiantes de enfermería presentan estrés moderado alto los cuales se asemejan al presente estudio cuyo nivel de estrés académico es moderado con un 67,7% seguido por el estrés severo con un 22,6% y estrés leve con un 9,7%; estos resultados nos dan a conocer que más de la mitad de estudiantes en distintos centros de estudio vienen a travesando un cuadro de estrés, pudiendo considerar a esta alteración como uno de los problemas prioritarios de salud mental en estudiantes universitarios. Asimismo Dávila (25) menciona en su investigación que la presencia de momentos de preocupación o nerviosismo del total de estudiantes del tercer año que se incluyeron en el estudio el 88% respondieron afirmativamente, refiriendo que presentaron en algún

momento del semestre preocupación o nerviosismo; mientras que el 12% respondieron negativamente, los cuales fueron excluidos a continuar con la resolución de las preguntas posteriores del Inventario SISCO. Se logra observar en esta investigación similitud con el estudio ya que todos los estudiantes encuestados respondieron de forma positiva a la pregunta filtro.

Por otro lado se encontró en los alumnos que la situación generadora de estrés fue la sobre carga de tareas y trabajos que los estudiantes tienen que realizar a diario, seguido por tener el tiempo limitado para hacer los trabajos encomendados por los docentes, sin embargo el factor que ocasionó menor estrés fue la personalidad y el carácter de los profesores que dictan las clases. En tal sentido Villacruz (26) en su investigación en estudiantes de enfermería del 1ro al 4to año da a conocer que los alumnos del primer y tercer año presentaron un nivel de estrés alto, mientras que en el segundo y cuarto año se presentó un nivel de estrés moderado coincidiendo este último con los resultados de la investigación. Del mismo modo las situaciones que ocasionaron estrés en los estudiantes de primer, tercer y cuarto año de carrera fue la sobrecarga de tareas y trabajos, predominando en el segundo año la personalidad y carácter del docente. Se logra analizar que concuerda con el estudio donde la situación que prevalece como estresante en los estudiantes era la sobrecarga de tareas y trabajos. Asimismo los resultados ya mencionados discrepan con Medina (28) donde señala que el estresor de los estudiantes es tener el tiempo limitado para hacer los trabajos. A su vez este autor da a conocer que el nivel de estrés de los alumnos es moderado con un 70%, coincidiendo una vez más con los resultados de la investigación.

De igual manera se halló en el estudio que la reacción que prevaleció como manifestación ante el estrés en los estudiantes es la fatiga crónica como cansancio, seguido por ansiedad o desesperación, no obstante el síntoma menos frecuente generado por el estrés es el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. Los signos y síntomas del estrés producen en el organismo del individuo una inestabilidad física y psicológica lo cual puede conllevar a consecuencias severas para su salud, por ello es importante aprender a desarrollar habilidades de afrontamiento para manejar y sobreponerse ante esta alteración. De igual forma Villacruz (26) señala en su investigación que la reacción ante el estrés que más destaca en los estudiantes de enfermería es la necesidad de dormir, seguido por el

cansancio permanente, mientras la que menos predominó es los conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Asimismo Dávila (25) menciona en su estudio que la dimensión síntoma que prevaleció en los alumnos es la somnolencia o necesidad de dormir y la de menor frecuencia es el sentimiento de agresividad o irritabilidad. Estos resultados discrepan con la investigación en cuanto a la reacción predominante ante el estrés, sin embargo también coinciden los autores con la manifestación menos frecuente en los estudiantes que fue el sentimiento de agresividad o irritabilidad.

La importancia de descubrir y utilizar las habilidades y destrezas para el afrontamiento del estrés en la vida universitaria, va a permitir realizar un desarrollo académico óptimo y tener un futuro exitoso. De tal modo en la investigación la estrategia de afrontamiento más empleada por los estudiantes es analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas, seguido por fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que lo aqueja, por el contrario la estrategia menos utilizada es el enfocarse en enmendar la situación que lo preocupa. Por su parte Villacruz (26) señala en su investigación que la estrategia más empleada entre los estudiantes es la habilidad asertiva defendiendo sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros. Mientras que la menos aplicada es el practicar deportes y asistir a eventos sociales. Lo cual discrepa con la investigación dándonos a conocer que los estudiantes pueden optar por diversas estrategias de afrontamiento, cada uno elige de acuerdo a sus capacidades y preferencias con el fin de mitigar el estrés y llevar una vida saludable. A su vez Chalco (27) nos da a conocer en su estudio que los alumnos de enfermería hacen uso de las estrategias de afrontamiento en un 60% algunas veces, 20% casi siempre y en un 2% nunca.

4.2 CONCLUSIONES

- De acuerdo a la investigación los estudiantes de enfermería del primer ciclo presentaron un nivel de estrés moderado con un 67,7%, seguido por el estrés severo con 22,6% y estrés leve con un 9,7%.
- Las características sociodemográficas predominantes son el sexo femenino, solteros, de ocupación trabajar y estudiar, el no tener hijos y vivir con sus padres. Por otro lado las edades oscilaban entre 18 y 42 años.
- La relación entre el estado civil y el nivel de estrés da a conocer que del total de estudiantes conviviente y casado un 19,3% presentaron un nivel de estrés moderado y el 6,4 % estrés severo, lo cual indica que el tener una pareja o familia es un factor sociodemográfico que influye a un mayor estrés en los estudiantes de enfermería

- La relación entre la ocupación y el nivel de estrés demuestra que los estudiantes que trabajan y estudian presentaron un estrés moderado con un 32,2% y estrés severo con 16,1%, siendo este un factor sociodemográfico que condiciona a un mayor estrés en los estudiantes de enfermería.
- La situación generadora de estrés que más prevaleció con una mayor media es la sobre carga de tareas y trabajos que los alumnos tiene que realizar todos los días, sin embargo la de menor media es la personalidad y el carácter de los docentes que dictan las clases.
- Se encontró que la dimensión síntoma más resaltante con una media mayor es la fatiga crónica (cansancio permanente), por el contrario la de menor media es el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.
- En cuanto a la dimensión de estrategias de afrontamiento el estudio demuestra que la estrategia más utilizada por los estudiantes es analizar lo positivo y negativo de las soluciones ante situaciones estresantes, mientras que la estrategia menos empleada es el concentrarse en resolver la situación que lo aqueja.

4.3 RECOMENDACIONES

- Se sugiere generar un espacio de tutoría y orientación continua durante el ciclo académico, con el objetivo de suscitar ayuda especializada cuando el estudiante lo requiera. A su vez generaría en los alumnos un estado de bienestar y confianza al contar con un personal o programa el cual los respalde si presentarán algún problema psicológico de origen académico.
- Al finalizar el ciclo académico se recomienda solicitar que el área de psicología aplique a los estudiantes un cuestionario para descartar de forma precoz la presencia de un nivel de estrés moderado o severo, de este modo se pueda actuar de manera óptima e identificar con precisión el factor desencadenante del estrés en los diferentes ciclos académicos.

- Se recomienda a las docentes motivar a los estudiantes a realizar trabajos en equipo, grupos de estudio, participar en clase, etc. con el objetivo de fortalecer la integración grupal y habilidades sociales entre los estudiantes.
- Adecuar horarios de clases teóricos y prácticos de forma equitativa en los diferentes días académicos, con el fin de disminuir la sobrecarga horaria y a su vez el estudiante disponga de un mayor tiempo para realizar sus quehaceres académicos.
- Los estudiantes deben organizar su tiempo en las diferentes tareas académicas, planificando sus actividades según priorización de entrega, asimismo verificar las responsabilidades con anticipo para destinar el tiempo necesario al desarrollo de dicho trabajo.
- Además utilizar las técnicas de estudio como apuntes, subrayados, mapas mentales, fichas de estudio, etc. para facilitar su aprendizaje y desarrollar las actividades académicas con eficacia.
- Se sugiere a los estudiantes tomarse un tiempo en casa para realizar actividades recreativas como ejercicios de respiración, ejercicios físicos, musicoterapia, dinámicas en familia, meditación, etc. con el fin de relajarse y aliviar el estrés ocasionado por el estudio.
- Tanto los estudiantes jóvenes como adultos deben comprender la importancia de las relaciones interpersonales, lo cual permitirá realizar trabajos en equipo óptimos favoreciendo así al intercambio de conocimientos desde la experiencia de cada estudiante desde su etapa de vida, por otro lado fomentará el desarrollo de un clima de tolerancia evitando así distinción y discriminación por edad, sexo, raza, religión, cultura, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gutiérrez J, Montoya L, Toro B, Briñón M, Rosas E, Salazar L. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. Revista CES MEDICINA. [Internet]. 2010 Jun [citado el 29 de Abr. de 2020];24(1):pp.7-17. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud, Salud Mental [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud [citado el 29 de Abr. de 2020]. Disponible desde: https://www.who.int/mental_health/es/
3. Organización Mundial de la Salud, Depresión [Internet]. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud [citado el 29 de Abr. de 2020]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

4. Auerbach R, Mortier P, Bruffaerts R, Benjet C, Cuijpers P, Demyttenaere K, y otros. Encuesta Mundial de Salud Mental de la OMS Proyecto Internacional para Estudiantes Universitarios: Prevalencia y distribución de los trastornos mentales. Revista de psicología anormal APA. [Internet]. 2018 Set [citado el 30 de Abr. de 2020];127(7):pp.623–638. Disponible desde: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/abn-abn0000362.pdf>
5. Gutiérrez L, Tasayco M, Campos M, Torres Y, Galindo V. Boletín Epidemiológico: Vigilancia de los problemas de la salud mental [Boletín]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Salud Mental; 2019. Disponible desde : [http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/Bolet%C3%A Dn%20Epidemiol%C3%B3gico%20\(enero%20a%20junio%202019\).pdf](http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/Bolet%C3%A Dn%20Epidemiol%C3%B3gico%20(enero%20a%20junio%202019).pdf)
6. Ministerio de educación, Resolución Viceministerial [Internet]. Lima, Perú: Ministerio de educación [citado el 30 de Abr. de 2020]. Disponible desde: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N_197-2019-MINEDU.pdf
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática, Perú: Perfil Sociodemográfico Censos Nacionales [Internet]. Lima, Perú: INEI [citado el 30 de Abr. de 2020]. Disponible desde: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/libro.pdf
8. Martínez Quispe L. Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2019. Disponible desde: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%C3%adnez_Quispe_Estr%C3%a9s_acad%C3%a9mico_adaptaci%C3%b3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Pérez J. Trata el Estrés con PNL. 1ª ed. Madrid: centro de estudios ramón areces S.A.; 2007. 127p.
10. Herrera D, Coria G, Muñoz D, Graillet O, Aranda G, Rojas F, y otros. Impacto del estrés psicosocial en la salud. Revista electrónica Neurobiología [Internet]. 2017, Jun. [citado el 1 de May. de 2020];8(17): pp. 4-10. Disponible desde: [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
11. Faro A, Pereira M. Estrés: revisión narrativa de la evolución conceptual, perspectivas teóricas y metodológicas. Revista Scielo Portugal [Internet]. 2013, Mar. [citado el 1 de May. de 2020];14(1):pp.79-81. Disponible desde: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-00862013000100006&script=sci_arttext&tIng=es

12. Ospina SA. Síntomas, Niveles de estrés y Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de Educación Superior Militar: análisis comparativo. [Tesis de Maestría]. Bogotá: Universidad Católica de Colombia; 2016.
13. Guerrero GG. El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. [Tesis de pregrado]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2017.
14. Santana E, Rodríguez A, Barbosa K, Carneiro T, Leal A, Vilarouca A. Estrés y comportamientos de riesgo para la salud entre estudiantes universitarios. Revista Brasileira Enfermagem [Internet]. 2020, Feb. [citado el 1 de May. de 2020];73(1): pp. 5. Disponible desde: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020000100162&script=sci_abstract&lng=es
15. Macedo O, Macedo A, Ortega Y, Macedo M, Peralta Y. Estrés académico: causas y consecuencias. Revista Médica Multimed [Internet]. 2013, Dic. [citado el 1 de May. de 2020];17(2):pp.193. Disponible desde: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
16. Instituto Nacional de Salud, Boletín Semanal [Internet]. Lima: Perú: Instituto Nacional de Salud [citado el 1 de May. de 2020]. Disponible desde: <http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/boletin/pdf/bol372010.pdf>
17. Bolaños N, Rodríguez N. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]. 2016, Jun. [citado el 1 de May. de 2020];1(31):pp.17. Disponible desde: <https://www.redalyc.org/pdf/448/44846315002.pdf>
18. Instituto del Corazón de Texas, Factores de riesgo de enfermedad cardiaca [Internet]. Texas, Estados Unidos: Instituto del Corazón de Texas [citado el 2 de May. de 2020]. Disponible desde: <https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/heart-disease-risk-factors/>
19. Comín E, Fuente E, Gracia A. El estrés y el riesgo para la salud [Internet]. España: MAZ [citado el 2 de May. de 2020]. Disponible desde: <https://www.maz.es/Publicaciones/Publicaciones/manual-el-estres-y-el-riesgo-para-la-salud.pdf>
20. Diaz A. Adaptación y estrés laboral en el personal de las unidades médico-quirúrgicas. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas [Internet]. 2013, Jun. [citado el 2 de May. de 2020];2(3): pp.5.

Disponible

desde:

[https://www.researchgate.net/publication/312962809 Adaptacion y estres laboral en el personal de las unidades medico-quirurgicas](https://www.researchgate.net/publication/312962809_Adaptacion_y_estres_laboral_en_el_personal_de_las_unidades_medico-quirurgicas) [Adaptation and work-related stress in medical-surgical staff units](#)

21. Bonfill E, Lleixa M, Sáez F, Romaguera S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Revista Scielo [Internet]. 2010, Dic. [citado el 2 de May. de 2020];19(4): pp. 279-282. Disponible desde: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010
22. Elers Y, Gibert M. Relación enfermera paciente: una perspectiva desde las teorías de las relaciones interpersonales. Revista Scielo [Internet]. 2016, Dic. [citado el 2 de May. de 2020];32(4): pp. 128. Disponible desde: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192016000400019&script=sci_arttext&tlng=pt
23. Sanchez Gomez J. Estrés académico internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica del Norte en la provincia de Imbabura. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2019. Disponible desde: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9497/2/06%20ENF%201070%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
24. Cubas Zarate M. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León. [Tesis de Licenciatura]. México: Universidad de Montemorelos Nuevo León; 2018. Disponible desde: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1950/Mimila_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Davila Mosquera R. Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada de Lima; 2019. Disponible desde: http://190.187.227.76/bitstream/handle/123456789/3617/T061_73684164_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Villacruz Matos L. Nivel de estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1ro al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. Disponible desde: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2992/UNFV_VILLACRUZ_MATOS_LUCERO_MARCELA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Challco Diaz S. Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco. [Tesis de Licenciatura]. Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2018. Disponible desde: http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/3005/1/Susan_Tesis_bachiller_2019.pdf
28. Medina López A. Nivel de estrés y los estresores en los estudiantes del ix al x ciclo de la escuela profesional de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista sede Chorrillos. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada San Juan Bautista; 2017. Disponible desde: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1751/T-TPLE-Alison%20Jasmin%20Medina%20Lopez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; c2014. 634 p.
30. Berrido N, Mazo R. Estrés Académico. Rev. Psicol. Univ. Antioquía [Internet]. 2011, Dic. [citado el 4 de May. de 2020];3(2): pp.65-73. Disponible desde: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
31. Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Segunda versión de 21 ítems [Internet]. Durango: ECORFAN; 2018 [citado el 5 de May. de 2020]. Disponible desde: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
32. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por covid 19. Revista Científica de Ciencias Sociales [Internet]. 2020, Jul. [citado el 1 de Jul. de 2020];4(2): pp.1-14. Disponible desde: <https://www.revistasocialium.com/index.php/es/article/view/79/pdf>

ANEXOS

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

TÍTULO: Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020								
Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	N° de Ítems	Valor final	Criterios para asignar los valores
Estrés académico	<p>Tipo de variable según su naturaleza:</p> <p>Cualitativo</p> <p>Escala de medición:</p> <p>Ordinal</p>	Es la respuesta física, psicológica, cognitiva y conductual del organismo de los	Es el conjunto de reacciones frente a estímulos, los cuales se manifiesta en el individuo en distintas	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Sobrecarga de tareas • Personalidad y carácter del docente • Forma de evaluaciones • Exigencias de trabajos • Tipo de trabajos • Tiempo limitado • Poca claridad 	7 ítems	<p>✓ Nivel de estrés leve</p> <p>✓ Nivel de estrés moderado</p> <p>✓ Nivel de estrés severo</p>	<p>0-42</p> <p>43-85</p> <p>86-126</p>

		estudiantes universitarios frente a situaciones estresantes relacionadas a las actividades académicas (27).	intensidades como leve, moderado y severo.	Síntomas o reacciones	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga crónica • Sentimientos de depresión • Ansiedad o angustia • Problemas de concentración • Agresividad o irritabilidad • Conflictos • Desgano 	7 ítems		
				Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Enfocarse • Soluciones concretas • Análisis • Habilidad • Situaciones similares • Elaboración de un plan • Positivo de la situación 	7 ítems		

ANEXO B: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS



UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Inventario de estrés académico SISCO

“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER 2020”

Presentación: el propósito de la investigación es determinar el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería, la veracidad con el cual conteste el cuestionario será de suma importancia y utilidad para el estudio. Los datos que usted nos brinde serán totalmente reservados solo se mostrarán resultados generales, la participación en esta investigación es voluntaria.

Instrucciones: lea atentamente y complete los espacios en blanco e indique con una (X) la opción que considere correcta.

Datos sociodemográficos

- ✓ Edad: _____ años Sexo: Masculino () Femenino ()
- ✓ Ocupación: solo estudio () trabajo y estudio ()
- ✓ Estado civil: soltero () conviviente () casado ()
- ✓ Tiene hijos: Si () No () Número de Hijos: _____
- ✓ Usted vive: solo () con sus padres () con su esposo(a) e hijos ()
con otros familiares o amigos ()

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

- Si ()
- No ()

Si usted marco la opción “No”, el cuestionario se da por concluido, sin embargo si opto por la opción “Si”, usted debe continuar con el llenado del resto del instrumento.

2. Con la idea de conseguir con mayor exactitud el nivel de preocupación o nerviosismo señale con una X, donde 1 es poco y 5 mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Indique con qué frecuencia cada uno de los siguientes aspectos te genera estrés.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días						
3.2 La personalidad y el carácter de los docentes que me dictan clases						
3.3 La forma de evaluación de mis profesores (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.4 El nivel de exigencia de mis docentes						

3.5 El tipo de trabajo que me piden los maestros (consulta de temas, fichas de trabajo, PAE, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.6 Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me dejan los maestros						
3.7 La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes						

4. Dimensión síntomas

Indique con qué frecuencia se te presenta cada uno de los siguientes síntomas cuando te encuentras frente a situaciones estresantes.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Fatiga crónica (cansancio continuo)						
4.2 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.3 Ansiedad, angustia o desesperación						
4.4 Problemas de concentración						
4.5 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.6 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.7 Desgano para realizar las labores académicas						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Indique con qué frecuencia utilizaste cada una de las siguientes estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes.

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1 Enfocarme en resolver la situación que me preocupa						
5.2 Búsqueda de información para establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
5.3 Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.4 Habilidad asertiva (mantener el control sobre mis emociones y expresar mis ideas y sentimientos sin dañar a otros)						
5.5 Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
5.6 Elaborar un plan de estudio para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.7 Fijarme o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa						

Gracias por su participación.

ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se le invita a participar en esta investigación con un enfoque en el campo de la salud, previo a la decisión que usted tome de participar o no en el estudio debe conocer y entender cada uno de los siguientes aspectos.

Título de la investigación: “Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener”.

Nombre del investigador: SULLCA VILA, GIULIANA SOLEDAD

Propósito del estudio: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener.

- ✓ **Beneficios por participar:** Usted puede acceder a conocer los resultados de la investigación y de esta manera mantener o mejorar su estado de salud mental.
- ✓ **Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá al estudiante de primer ciclo de enfermería contestar el cuestionario.
- ✓ **Costo por participar:** Usted no realizará ningún tipo de gasto.
- ✓ **Confidencialidad:** La información que usted brinde estará protegido, solo el investigador podrá conocerlo, a su vez no se mostrará su identidad cuando los resultados sean difundidos.
- ✓ **Participación voluntaria:** La participación del estudiante en esta investigación es completamente facultativo.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Manifiesto que he leído y entendido lo antes mencionado, a su vez tuve tiempo y oportunidad para realizar las interrogantes necesarias, siendo estas aclaradas satisfactoriamente, no he sentido coacción ni he sido incitado indebidamente a formar parte de esta investigación. Por tal razón libremente:

- () Acepto participar en la investigación
- () No acepto participar en la investigación

ANEXO D: VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Prueba piloto:

Validez del instrumento			
		N	%
Casos	Validos	20	100,0
	Excluidos	0	0
Total		20	100,0

La confiabilidad del instrumento se realizó en 20 estudiantes de enfermería del primer ciclo académico 2020 I del turno noche de la UNW.

Confiabilidad del instrumento		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Confiabilidad
0.933	0.934	Muy buena

El alfa de Cronbach permite determinar la confiabilidad de los ítems en respuestas politómicas como una escala de Likert, donde los valores son del 0 al 1 por ello mientras el valor se acerque más al 1 el instrumento tendrá una mayor confiabilidad. Cabe resaltar que un alfa de Cronbach mayor a 0.8 se estima buena, lo cual indica que es fiable. Por tanto el instrumento utilizado es confiable ya que tiene un alfa de Cronbach de 0.933.