



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN SALUD
MENTAL Y PSIQUIATRÍA**

Trabajo Académico

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pre grado de una universidad pública, Lima 2025

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:

Autor: Surco Ccohua, Honorato


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2439-8263>

Asesora: Mg. Valverde Romero, Nelly Edith

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7631-4822>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 26/08/2024

Yo HONORATO SURCO CCOHUA egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener Segunda especialidad en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría declaro el trabajo académico “**Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de Enfermería de Pre Grado de una Universidad Pública, Lima 2025**” validado por la coordinadora de Investigación del programa Académico de Enfermería. Mg. Sofia Del Carpio Flórez con DNI:08442934 Con ORCID, <https://orcid.org/0000-0001-9105-2102>. tiene un índice de similitud del 11 (Once) % con código OID: **14912:584391943** 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.



.....
Honorato Surco Ccohua

DNI:45606880



.....
Mg. Sofia Del Carpio Flórez

DNI: 08442934

Lima, 29 de abril del 2026

**Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de
Enfermería de Pregrado de una Universidad Pública, Lima 2025**

Línea de Investigación General
Salud y Bienestar

Asesor: Mg. Valverde Romero, Nelly Edith
Código ORCID N.º 0009-0007-7631-4822

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo a Dios todo poderoso y a la madre naturaleza que durante la existencia de mi vida hasta la actualidad me regalado la vida salud y sabiduría, sin el todo esto no sería posible para mí que me ha bendecido en cada paso que doy, él es mi guía durante mis procesos de formación académico y poder realizar este trabajo, para mi familia que son muy especiales para mí, forman parte de mi vida, son mi mayor fortaleza; ellos me brindan su amor y cariño en cada momento para seguir adelante, con respeto y mis valores por delante.

Agradecimiento

Mi agradecimiento a mi alma mater la Universidad Norbert Wiener que fue mi segundo hogar; donde he ganado los conocimientos para mi formación profesional; ahora con mi segunda especialidad. a mi asesora, Mg. Nelly Valverde Romero quien asumió esta responsabilidad de guiarme para la elaboración de mi proyecto de investigación lo cual no ha sido fácil, infinitas gracias.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Resumen	ix
Abstract	x
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	6
1.2.1. Problema general	6
1.2.2. Problemas específicos	6
1.3. Objetivos de la investigación	6
1.3.1. Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4. Justificación de la investigación	7
1.4.1. Teórica	7

1.4.2. Metodológica	8
1.4.3. Práctica	8
1.5. Delimitación de la investigación	8
1.5.1. Temporal	9
1.5.2. Espacial	9
1.5.3. Población o unidad de análisis	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Antecedentes	9
2.2. Bases teóricas	15
2.3. Formulación de hipótesis	26
2.3.1. Hipótesis general	26
2.3.2. Hipótesis específicas	26
3. METODOLOGÍA	27
3.1. Método de la investigación	27
3.2. Enfoque de la investigación	27
3.3. Tipo de investigación	27
3.4. Diseño de la investigación	27

3.5. Población, muestra y muestreo	28
3.6. Variables y operacionalización	29
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7.1. Técnica	33
3.7.2. Descripción de instrumentos	33
3.7.3. Validación	34
3.7.4. Confiabilidad	35
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	36
3.9. Aspectos éticos	37
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	38
4.1. Cronograma de actividades	38
4.2. Presupuesto	38
5. REFERENCIAS	40
ANEXOS	47
Anexo 1: Matriz de consistencia	47
Anexo 2: Instrumentos	48
Anexo 3: Consentimiento informado	54

Anexo 4: Informe de originalidad

55

RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito establecer la relación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de pregrado de la licenciatura en enfermería de una universidad pública de Lima 2025. Para ello se adopta un enfoque cuantitativo de carácter fundamental y se configura como una investigación descriptiva correlacional de corte transversal y diseño no experimental. La población de estudio está conformada por estudiantes que cursan entre el tercer y el décimo semestre del programa de enfermería. Considerando que el tamaño muestral es inferior a 100 participantes se opta por la aplicación de un muestreo de tipo censal. La recolección de información se realizará mediante la escala SISCO SV-21 orientada a evaluar el estrés académico en las dimensiones fisiológica emocional y conductual, así como a través del Cuestionario de Actitudes de Afrontamiento (CAE). Los datos obtenidos serán procesados mediante un análisis de correlación de Spearman empleando el software SPSS v.25. El desarrollo del proceso investigativo se regirá por principios éticos fundamentales tales como la autonomía la confidencialidad la imparcialidad la benevolencia y la no maleficencia. Los resultados obtenidos constituirán un insumo relevante para el diseño de estrategias de intervención y programas de apoyo académico orientados a fortalecer el bienestar mental de los estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the relationship between academic stress and coping strategies in undergraduate nursing students at the Public University of Lima 2025. Using a fundamental quantitative approach, the research has been designed as a descriptive, correlational, cross-sectional, and non-experimental study. Participants are students in their third to tenth semester of the nursing program. Since the sample size is less than 100 participants, census sampling has been used. Data collection will use the SISCO SV-21 scale to assess academic stress in the physiological, emotional, and behavioral dimensions, along with the Coping Attitudes Questionnaire (CAE). The data will undergo Spearman's correlation analysis using SPSS v.25 software. The research process will adhere to ethical principles, including autonomy, confidentiality, impartiality, benevolence, and non-maleficence. The results will serve as the basis for the development of intervention strategies and academic support programs aimed at improving the mental well-being of nursing students.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud, (OMS) describe al estrés como estado de tensión mental o ansiedad debido a circunstancias desfavorables. El estrés es una respuesta natural a amenazas externas e internas y otros estímulos; Por lo tanto, cada persona experimenta diferentes niveles de estrés. En consecuencia, los estudiantes de enfermería que cursan programas de salud pueden experimentar cambios psicológicos y sociales, además de desequilibrios emocionales, derivados de la prestación de cuidados de enfermería (1).

El estrés académico es un problema global, aunque su impacto varía según la región. En España, aproximadamente el 42% de la población estudiantil ha experimentado este tipo de estrés, que se manifiesta en síntomas como insomnio, ansiedad y dificultad para concentrarse. Esto pone de relieve la influencia de factores como la carga excesiva de tareas escolares, la presión por el rendimiento, la competencia entre compañeros y la falta de estrategias adecuadas para afrontar la situación (2). En china la prevalencia se sitúa en un 8.1%. y los efectos son especialmente notable entre los jóvenes de 18 a 30 años. este grupo está en una etapa de transición hacia la vida de adulta que enfrentan la doble presión tanto académico profesional de salud, los que les hace particularmente vulnerable. Ambos estudios muestran que el estrés académico esta frecuentemente ligados a respuestas psicológicas que impactan la salud mental, reducen la motivación

intrínseca afecta la autoestima y afectan el rendimiento. Esto pone en manifiesto que aun que el fenómeno es bastante común sus causas provienen de una variedad de factores socioculturales e institucionales que son específicos de cada entorno académico (2).

De manera similar, la OPS. (Organización Panamericana de Salud) señala que para el año 2024. el estrés, la ansiedad y el miedo serán reacciones comunes ante la incertidumbre, los temores desconocidos, así como las crisis temporales. Por lo tanto no resulta inesperado que los estudiantes experimenten estas emociones durante su trayectoria académica desde esta perspectiva se reconoce como un problema de salud que incide en numerosos estudiantes dentro de contextos altamente competitivos y globalizados donde resulta imprescindible sostener un rendimiento adecuado para continuar con los programas educativos (3) sin embargo los datos correspondientes al año 2024 en América Latina evidencian que los niveles de tensión en los estudiantes de enfermería repercuten en la calidad de la atención brindada durante su proceso de formación profesional por consiguiente los estudiantes requieren una formación integral en gestión del estrés impartida por profesionales en entornos apropiados alejados de las distracciones propias del campus de este modo dicha formación les proporciona habilidades esenciales para manejar el estrés de manera eficaz y serena y así no solo logran mantener su desempeño durante las prácticas hospitalarias sino también resguardar sus logros académicos (4)

De manera similar en el año 2025 no se dispone de un informe final actualizado en el Perú que demuestre una tendencia predominante de estrés de nivel moderado a severo en estudiantes de enfermería por ello esta situación se atribuye a la sobrecarga académica a los procesos de evaluación y a las exigencias vinculadas con el cumplimiento del plan

de estudios y en consecuencia se ve afectada la salud mental al generarse angustia ansiedad y un desempeño académico deficiente. Se requiere por tanto la implementación de estrategias para enfrentar situaciones difíciles y terapias psicológicas.

Así, León M, et.al.2024 determinaron que el 43% de los alumnos experimentan un nivel medio de estrés, lo que sugiere que tienen una carga académica significativa. En la evaluación del manejo frente al estrés académico, predominó el nivel medio; es decir, el 57% de los alumnos emplea tácticas moderadas para manejar la presión académica (5).

Del mismo modo, en 2024 (MINSAL). Ministerio de la Salud, Propuso que el estrés académico se debería abordarse de manera integral, reconociendo que puede constituir una respuesta normal a situaciones difíciles para los estudiantes de ciencias de la salud. Esto subraya la necesidad de que las instituciones universitarias promuevan iniciativas de salud mental y medidas preventivas, ofreciendo servicios médicos gratuitos para que los estudiantes de enfermería puedan restablecer el equilibrio conductual y cognitivo a través de diversas estrategias, manteniendo así su contribución a la sociedad (6).

De acuerdo con los datos de Salud Familiar (ENDES, 2022) y el Instituto de Estadística (INEI), la información es clara. El treinta y dos comas tres por ciento de los jóvenes. entre quince y veintinueve años. Reportaron tener problemas de salud psicológica o emocional en los últimos doce meses. Este grupo incluye a muchos estudiantes universitarios. La prevalencia fue mayor en mujeres jóvenes (30.2%) en comparación con los hombres (22.9%), lo que evidencia diferencias de género en la vulnerabilidad frente al malestar emocional (7).

Asimismo, la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU) precisó que este porcentaje (32.3%) supera al registrado en la población adulta de 30 años o más (29.4%). De

manera más específica, el 23 % de los jóvenes señaló haber experimentado sentimientos de desánimo, depresión, tristeza o desesperanza, mientras que un 5,6 % declaró haber tenido pensamientos suicidas o de autolesión. Estos resultados ponen de relieve la necesidad de priorizar la atención profesional de la salud mental en el ámbito universitario, ya que los factores emocionales descritos incrementan la presión psicológica sostenida y repercuten directamente en el desempeño académico, la permanencia en los estudios y el bienestar integral de los estudiantes (7).

De manera similar, un estudio realizado en 2023 en una universidad privada de Lima encuestó a 100 estudiantes de enfermería y reveló que el estrés académico se correlaciona con factores estresantes ambientales. Estos factores estresantes pueden alterar las funciones corporales al interferir en los procesos sistémicos, adaptativos y psicológicos. Esto ocurre porque ustedes se enfrentan a exigencias laborales de alta intensidad, lo que los lleva a desequilibrios emocionales sistémicos que posteriormente se manifiestan a través de síntomas (8).

En 2023, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) enfrentó un reto significativo con la educación virtual, que aumentó considerablemente el estrés en los alumnos de ciencias de la salud. Factores como el uso inadecuado de tecnología, la carga excesiva de tareas, escasa interacción entre profesores y estudiantes, y la adaptación a nuevas formas de aprendizaje generaron síntomas de ansiedad y disminución del rendimiento académico. Un 78% de los estudiantes reportó estrés moderado, y el 51% considera estos factores como amenazas graves.

Para manejar la presión académica, el 58% ha adoptado estrategias de afrontamiento moderadas, lo que resalta la necesidad de fortalecer los programas de apoyo a la salud

mental y promover actividades preventivas promocionales que ayuden a los estudiantes a enfrentar los desafíos durante su formación académica (9).

Este estudio aborda el estrés académico a través de los marcos teóricos más recientes, viendo como una interacción entre factores de personales y ambientales. Por un Lado, la autoestima y la autoeficacia de los estudiantes son elementos claves, por otra parte, los factores del entorno como la carga de trabajo excesiva, estándares de enseñanza muy exigentes y criterios de evaluación poco claros tienen un impacto significativo. Las escuelas de enfermería que a menudo lleva a los estudiantes a lidiar con una doble carga de prácticas hospitalarias donde imponen demandas excepcionalmente altas y esto eleva el nivel de estrés, lo que resalta la necesidad un análisis profundo de soluciones efectivo (10).

Finalmente esta investigación permitirá a profundizar ambas variables del estudio como también brindara un aporte importante en detección temprana de estrés en sus diferentes ámbitos con el apoyo de unidad de bienestar universitaria y su centro de salud mental comunitario universitario brindado talleres preventivos promocionales, psicoeducación y tratamiento para que los estudiantes cuenten con estrategias de afrontamiento durante su etapa académico y social, de mismo modo beneficie a futuras generaciones a contar con los mecanismos necesarios de autoayuda .

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima, 2025?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cómo se relacionan el estrés académico en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una Universidad Pública, Lima2025?
2. ¿Cómo se relacionan el estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una Universidad Pública, Lima 2025?
3. ¿Cómo se relacionan el estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una Universidad Pública, Lima 2025?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- ✓ Determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima,2025.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima,2025.

2. Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima, 2025.
3. Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La justificación teórica de este estudio se encuentra detallada donde hay la necesidad de aumentar los conocimientos disponibles sobre, estrés académico y sus estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes preuniversitarios, donde se evidencia una limitada uso de recursos. Por esta razón, se eligieron estas variables de estudio más recientes y las teorías empleadas en la edición del inventario SISCO para medir el estrés académico según Barraza. Esto ofrece una mejor organización y propiedades psicométricas superiores, centrándose en las maneras de hacer frente. De igual forma, se consideró el esquema de adaptación y maneras de afrontamiento de Sor callista Roy, el cual sugiere que las personas están naturalmente predisuestas a reaccionar a las influencias ambientales, mediante uso de estrategias de afrontamiento para poder subsistir y controlar su entorno de manera amplia. Asimismo, se incluyó el enfoque de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, quienes sostienen que el afrontamiento implica un esfuerzo continuo, tanto mental como de comportamiento, destinado a gestionar las exigencias internas y externas. En consecuencia, la realización de esta investigación representa un progreso en el entendimiento de como de vinculan estas variables.

1.4.2. Metodológica

La justificación metodológica del estudio se encuentra detallada en el uso adecuado del enfoque cuantitativo de la investigación para poder obtener resultados pertinentes que establezcan qué relación existe entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Así mismo; de manera complementaria se detalla que se pondrá a disposición de la comunidad universitaria los instrumentos empleados para determinar la correlación de las variables de la investigación para que puedan ser utilizados o adaptados en otras investigaciones en las que se tenga que medir estas variables. Aplicando en todas sus etapas teniendo en consideración las técnicas de Barraza. A- el inventario sistémico cognitiva del estrés académico (Sisco_SV_21_2018). De la misma manera se utilizó el cuestionario bilingüe de afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot, llegando a abordar un plan que permitan constatar la problemática actual, así para que los estudios posteriores puedan encontrar confianza en los resultados obtenidos.

1.4.3. Práctica

La justificación de la investigación fue de manera práctica donde identificaron, que relación existe entre estrés académico y sus estrategias de afrontamiento. Lo cual es fundamental para diseñar programas de apoyo psicológico educativo, reforzar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes y optimizar las prácticas docentes para promover una educación integral. Además, el aprovechamiento de los conocimientos basados en la evidencia facilita la implementación de programas de intervención para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la motivación y prevenir las tasas de abandono en las instituciones educativas del Perú.

1.5. Delimitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La presente investigación se realizará durante el presente año académico (octubre 2025 a febrero 2026) tiempos suficientes para recopilar los datos necesarios lo que permitirá validar la hipótesis del estudio.

1.5.2. Espacial

La investigación se realizará en estudiantes de pregrado de la escuela profesional de enfermería de una universidad pública de Lima 2025, situado en Avenida Germán Amézaga N°375-Lima.

1.5.3. Población o unidad de análisis

Estará constituido por alumnos de pregrado de la escuela profesional de enfermería de una universidad pública de Lima 2025.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel internacional

Romero. (13) 2024, en España. realizó un estudio con el objetivo: “evaluar el estrés del alumnado del grado en enfermería de la universidad de Valladolid durante las prácticas clínicas, y su relación con el uso de estrategias de afrontamiento” metodología: se ejecutó un estudio cuantitativo; descriptivo y transversal. donde los estudiantes argumentaron voluntariamente la encuesta que consistía en lo siguiente; instrumentos: BRCS y el EEP-10. Se utilizó un análisis bivariado para analizar descriptivamente las variables y determinar cómo se relacionan entre sí. Resultados: se recibieron 70 respuestas, los hallazgos indicaron que la muestra tenía un nivel medio de estrés, con una puntuación total media de 13,34 puntos maso menos 3,16 puntos en la escala BRCS; además, la puntuación media de los participantes en la escala EEP-10 fue de 21 puntos (más o menos 7,39 puntos), lo que correspondió a un nivel de estrés medio. Conclusiones: el estudio no detecto ninguna relación entre cuan estresados estaban los alumnos de enfermería y las estrategias que usaban para lidiar con ello mientras realizaban sus prácticas clínicas; sin embargo, en estos casos, se recomienda la implementación de programas para prevenir el estrés.

Cruz et al. (14) en 2024, en España realizó una investigación con el objetivo: de “analizar el grado de estrés relacionada con los estudios en los alumnos de enfermería, así como reconocer las razones, síntomas y métodos de manejo”. Metodología: el estudio fue analítico; cuantitativo y transversal. Muestra: se abordó a 610 estudiantes utilizando el instrumento SISCO de estrés académico. Resultados: donde el promedio de edad de encuestados fue entre los 28,6

años la mayor parte fue femeninas con (89,84%) y del tercer año (24,26%) y sin hijos (64,43%); la magnitud de estrés académico obtuvo un promedio de 4,26 sobre 5,00. En tanto a las respuestas al estrés que se hicieron notar influyen como manifestaciones psicológicas como, la ansiedad, malestar o desesperación y sus estrategias de afrontamiento. Conclusiones: la mayoría de los encuestados presentan un nivel importante de estrés, así como reacciones al estrés se relacionaron con las variables edad, sexo, hijos, y año de estudios, es necesario dotar a los estudiantes de herramientas para afrontar el estrés de manera saludable.

Hernández et al. (15) en 2023 en España realizaron una investigación con el objetivo: fue “analizar los niveles de estrés, ansiedad y depresión entre estudiantes universitarios entre marzo y abril de 2022 para evaluar sus estrategias de afrontamiento y si experimentaron situaciones postraumáticas” Metodología: observacional transversal, muestra: de un total de 239 estudiantes (85,3% mujeres y 14,7% hombres). La edad se dividió en tres etapas de 18 a 22/23- a 27/28 o más, siendo el grupo de edad afectada los de 18 a 22 años con (83,7%). Instrumento: se realizaron análisis descriptivos y pruebas comparativas de medias entre las variables evaluadas. Resultados: se notó que los niveles de estrés eran significativamente más elevados que los de ansiedad y depresión en los estudiantes donde eligieron por utilizar estrategias de afrontamiento más adaptativas el 44,6% de niveles moderados de crecimiento postraumático y un 10,4% nivel elevado. Por otra parte, los estudiantes con niveles elevados de estrés utilizaron en mayor cantidad de estrategias desadaptativas. Conclusión: Existe la necesidad de promover entre el alumnado estrategias de afrontamiento más activas, con el fin de fomentar un mayor crecimiento tras situaciones estresantes.

Pozos et al. (16) en 2022 realizaron una investigación con el objetivo: “Determinar las tácticas de afrontamiento vinculadas con el estrés crónico y comparar los datos entre hombres y mujeres que estudian ciencias de la salud en una universidad pública mexicana”. Metodología: de

tipo cuantitativo, descriptivo, explicativo y corte transversal en 2018, para determinar la muestra realizaron una muestra probabilística de 873 estudiantes de enfermería de una universidad pública; utilizando como instrumento: al Inventario de Síntomas del Estrés de Newark. Resultados: se validó estadísticamente los modos de afronte tales como; valoración positiva, valoración negativa, y minimización de las amenazas al estrés; ($R^2 = 0.51$) ($F = 232.71$) ($p < 0,01$) en esta muestra se relacionan con el estrés crónico. En análisis de confrontación revelo que las mujeres tienen más estrés crónico que los hombres. Conclusiones: Las mujeres estudiantes de salud muestran mayor riesgo para el estrés crónico y estilos de afrontamiento no adaptativos como juicios negativos, minimización de la amenaza y poca valoración positiva en comparación que los hombres, lo que podría traer como consecuencia daños en su salud y a su desempeño académicos.

Laman et al. (17) en el 2024, en Ecuador realizaron un estudio con el objetivo: “identificar las tácticas de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés empleados por los internos enfermería del Hospital General Martín Icaza”. Con un diseño: método cuantitativo. Metodología: de carácter descriptivo y de dimensión transversal; el recojo de datos se realizó a través de una encuesta cuyo instrumento: para la elaboración de esta consistió en un cuestionario de 9 preguntas de carácter objetivo dirigidas a 76 internos de enfermería. Con los resultados: se reveló que los internos de enfermería experimentan un alto nivel de estrés relacionado principalmente con la carga de trabajo excesiva (100%), horarios largos y falta de tiempo (97.4%), conflictos interpersonales (96.1%) y la falta de preparación (84.2%). Los internos utilizan varias estrategias para afrontar estos retos y entre la más habituales esta la búsqueda de apoyo social. El (94.7%), las técnicas de relajación (63.2%) y la búsqueda de asesoramiento profesional (57.9%). Sin embargo, un porcentaje considerable de internos (89.5%) reporta dedicar poco tiempo a estas

actividades. En conclusión: de este estudio resalta la importancia de implementar intervenciones dirigidas a reducir el estrés y a promover el bienestar de los futuros profesionales de la enfermería.

2.1.2. A nivel nacional

Agustín et al. (18) en 2022, realizaron una investigación donde tuvieron como objetivo: “determinar la conexión entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico que los alumnos de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión sede Tarma-Perú”
Metodología: analítica cuantitativo-observacional y prospectiva, transversal. La población era finita, muestra: de 173 estudiantes de enfermería; se utilizó una muestra aleatoria de 49 estudiantes. Se aplicó un instrumento: para cada variable del estudio y se verificó la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach: 924 para el estrés académico y 948 para las estrategias de afrontamiento. Los resultados: mostraron que predominaba el estrés académico con un malestar moderado (57.1%) y que prevalecía el afrontamiento con un esfuerzo medio (55.1%); en la reevaluación de positiva del afrontamiento la mayor parte tiene 53.1% de mediano esfuerzo, la dimensión de búsqueda de apoyo del afrontamiento en su mayoría el 55.1% tienen mediano esfuerzo, la dimensión planificación de afrontamiento la mayoría el 59.2% tiene mediano esfuerzo.
Conclusión: El afrontamiento que emplean los estudiantes de enfermería está vinculado significativamente con el estrés académico según $p = 0.001 < \alpha = 0.05$.

Rojas. (19) en 2024, en Lima realizó una investigación con el objetivo: “establecer el vínculo entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios”.
Metodología: diseño no experimental, alcance correlacional de corte trasversal. Muestra: fue no probabilístico intencional, y estuvo compuesta por 250 estudiantes de salud. Los instrumentos: de evaluación fueron los Inventarios (SISCO) del estrés académico, y de estimación de afrontamiento.

Los resultados: se informaron que existe una conexión negativa y de intensidad moderada entre el estrés relacionado con los estudios y las tácticas para afrontarlo ($Rho = -.183$). Asimismo, el 62% presento estrés académico promedio al igual que en las estrategias de afrontamiento con el 63%. Además, “se encontraron correlaciones entre las dimensiones del estrés académico y las estrategias de afrontamiento” ubicado en el problema. $Rho = -.139$ equilibrado en la emoción $Rho = -.187$ siendo negativa y de fuerza media; sin embargo, no se encontró correlación con la dimensión afrontamiento centrado en la negación ($p = .542$). Se concluye si el estrés académico aumenta, las estrategias de afrontamiento disminuyen o viceversa.

Anaya et al (20), en 2023, en Perú donde realizaron un estudio de investigación con el objetivo: “Establecer la conexión entre las tácticas de manejo y el estrés académico en los estudiantes universitarios durante las practicas preprofesionales de la carrera de ciencias de la salud de la universidad nacional san Cristóbal de Huamanga”. Metodología: diseño no experimental; perspectiva correlacional de corte trasversal, con un enfoque cuantitativo. Muestra: Se realizó una investigación con 100 alumnos utilizando los instrumentos de estrés académico más inventario de afrontamiento. Resultado: el 43.7 % presentaba un estrés severo (25 % contaban con estrategias de afrontamiento altas), el 31.3 % tenía estrés moderado (27 % poseían estrategias medias) y el 25 % experimentaba estrés leve (12.5 % tenían estrategias bajas). Conclusión: la gran parte de los estudiantes de enfermería experimentaron estrés moderado, en relación con las tácticas de afrontamiento durante sus prácticas preprofesionales. Por lo tanto, existe una relación positiva, moderada entre el estrés y las estrategias de afrontamiento. con un coeficiente rho de Spearman de 0.673 y una significación ($p < 0.01$). Esto evidencia que existe una relación directa y sólida entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Ramos et al. (21) en el año 2021, en Perú, en 2020, se llevó a cabo un estudio con el objetivo: de “establecer la relación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés en alumnos de enfermería de una universidad nacional”. Metodología: de enfoque transversal no experimental cuantitativa; descriptivo y correlacional; la muestra: es a 192 estudiantes. Se uso de instrumento: el cuestionario de afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot. Se basa en el inventario modificado de Estrés académico de Hernández, Polo y Pozo, así como en el cuestionario de estrés en alumnos universitarios. Se empleó, por medio de Google Forms, utilizando respuestas con escalas Likert. La relación se estableció a través de la prueba del chi cuadrado. Resultados: el total de 65.3%, de estudiantes tienen nivel de estrés intermedio, el 19.2%. tienen un nivel alto y el 15.5 %. tienen un nivel bajo. el 86 % de los alumnos de enfermería utilizan estrategias de afrontamiento regulares, mientras que el 13.5 % emplean estrategias de afrontamiento adecuadas y el 0.5 % utilizan estrategias inadecuadas. Conclusión: existe una relación indirecta entre las estrategias de afrontamiento y estrés en los estudiantes de enfermería, según la prueba de chi-cuadrado significativa ($p = 0,000 < 0,044$).

Inga, (22) 2022, realizo un estudio de investigación en Perú con el siguiente objetivo del estudio fue “evaluar las estrategias de afrontamiento y los estresores académicos más frecuentes utilizados por los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas”. Metodología: el análisis asumió una naturaleza cuantitativa descriptiva y explicativa además se configuró como transversal y se desarrolló con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95% por ello se buscó establecer relaciones significativas entre las variables de estudio. La muestra se conformó por 281 estudiantes de enfermería de los cuales el 72.2% correspondió a mujeres y el 27.8% a hombres de este modo se obtuvo una representación adecuada de la población analizada.

Para la recolección de la información se empleó un instrumento específico orientado a medir las variables del estudio así se identificó una correlación de nivel moderado entre las estrategias de afrontamiento y los estresores académicos evaluados mediante el cuestionario de estrés académico del CEA con un error =0.65. Asimismo, los resultados evidenciaron que la competitividad entre compañeros y las expectativas vinculadas al desempeño académico constituyeron los estresores más recurrentes en el contexto académico por consiguiente en la actualidad predominan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema como respuesta frente a dichas exigencias.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Variable 1: Estrés Académico

Por lo tanto el estrés se reconoce como uno de los problemas de salud más frecuentes en la actualidad y surge de la interacción entre las personas y su entorno (23) de este modo al enfrentarse a presiones académicas los estudiantes deben adaptarse a exigencias que demandan importantes recursos físicos y mentales y así esta condición puede generar fatiga desmotivación ansiedad alteraciones del sueño y evasión de responsabilidades y en consecuencia se debilita el rendimiento académico y el logro de objetivos personales (23) por ello cuando las estudiantes afrontan momentos complejos resulta indispensable que cuenten con el acompañamiento y la orientación de profesionales de la salud mental ya que esto les permite emplear estrategias de afrontamiento de manera efectiva y saludable (23).

De igual forma resulta esencial aplicar estrategias de afrontamiento adecuadas y saludables cuando se atraviesan situaciones difíciles así el estrés en los estudiantes puede manifestarse de tres formas a través de signos fisiológicos psicológicos y conductuales y por consiguiente los signos fisiológicos comprenden reacciones corporales frecuentes como morderse las uñas presentar

temblores musculares padecer migrañas experimentar dificultades para dormir sentir fatiga crónica manifestar problemas digestivos presentar somnolencia excesiva o requerir dormir más de lo habitual (27).

Los problemas psicológicos están relacionados como una persona piensa y siente, e incluye cosas de ansiedad, la falta de atención, la presión, los bloqueos mentales la desesperación, problemas de memoria. Por otro lado, los problemas de conducta se centran en los patrones de comportamiento, las peleas, el aislamiento, el ausentismo académico, cambios en el apetito y la pérdida de interés en las cosas cotidianas que hacía antes (24).

Dimensiones

Las enfermeras especialistas en salud mental tienen la formación y las competencias necesarias para ayudar a las personas, a familias y comunidades a lidiar con sus enfermedades y el estrés, promoviendo la autonomía en el ámbito de la salud mental. Esto es especialmente relevante durante la fase académica de futuros enfermeros, quienes enfrentan una serie de retos que van desde dificultades académicas hasta problemas familiares, económicos y sociales. El enfoque de estas enfermeras se centra en la conexión interpersonal y el apoyo psicoemocional, lo que les distingue de otros profesionales de enfermería. Esta conexión se convierte en su herramienta terapéutica importante (23).

Los profesionales de la salud mental trabajan en varias identidades como clínica, salas psiquiátricas en hospitales y en la comunidad, su horario puede ser varios turnos como diurnos como nocturnos, adaptándose a la necesidad de las instituciones el papel que desempeñan es muy crucial en el sistema de salud y también a nivel comunitario o universidades. A continuación, se detalla, las funciones que realizan en el ámbito de la salud (29).

En el campo de la salud mental y psiquiatría, los enfermeros juegan un papel fundamental que abarca desde promoción y prevención hasta tratamiento y rehabilitación. Entre sus principales tareas se encuentran la evaluación, el diagnóstico, la planificación, la implementación y revisión de atenciones de la atención en salud mental para usuarios, familiar o grupos. Este trabajo lo realiza dentro de un enfoque integral que considera toda vida de las personas. Además, el personal de enfermería colabora activamente con el equipo multidisciplinario de la salud mental contribuyendo en la creación de planes de atención completo para asegurar una respuesta coordinada y efectiva a las necesidades de ellos pacientes (29). El personal de enfermería especializado en salud mental también desempeña el papel de gestor de casos, especialmente en situaciones que requieren un tratamiento continuo, como en caso de enfermedades mentales graves. Su trabajo es fundamental para asegurar a que se cumplan los planes de atención establecido. Aprovechando su experiencia profesional, proporcionan asesoramiento especializado a personas y grupos, utilizando sus conocimientos de enfermería o medicina para orientar y apoyar a los pacientes. Para lograrlo, los profesionales de enfermería deben gestionar eficazmente los recursos humanos para garantizar la calidad y la continuidad de la atención (29).

1). Dimensión. Reacciones físicas del estrés

Las respuestas fisiológicas denotan las reacciones del cuerpo ante estímulos físicos o psicológicos que alteran el equilibrio fisiológico, lo que desencadena respuestas de estrés. Dichos estímulos se denominan factores estresantes; cuando el cuerpo se expone a entornos que pueden causar daño físico o psicológico, las alteraciones fisiológicas y conductuales que se producen para mantener el equilibrio constituyen la respuesta al estrés. Estos estímulos se denominan factores estresantes, y las alteraciones fisiológicas y conductuales que experimenta el cuerpo en respuesta a factores estresantes intensos, reales o percibidos, como la exposición repetida o prolongada,

desencadenan la respuesta al estrés. Estas reacciones pueden provocar trastornos del sueño, fatiga crónica, problemas digestivos, ansiedad, deterioro cognitivo y enfermedades cardiovasculares, todo lo cual tiene un impacto perjudicial en el funcionamiento normal de la mente y el cuerpo (25).

Los trastornos del sueño y la fatiga crónica son más frecuentes entre las mujeres, y los síntomas suelen presentarse con mayor intensidad. Estas afecciones suelen ir acompañadas de manifestaciones físicas como dolores de cabeza, problemas digestivos, dolor abdominal y diarrea. La somnolencia excesiva también es más común en las mujeres, lo que se suma a una serie de respuestas fisiológicas indicativas de un aumento del estrés. Por el contrario las respuestas al estrés en los hombres suelen manifestarse mediante conductas ansiosas como morderse las uñas rascarse o frotarse de este modo esta divergencia sintomática resulta determinante ya que ambos grupos de estudiantes experimentaron una disminución directa en su rendimiento académico a causa de la elevada presión académica y en consecuencia se pone de relieve la necesidad de adoptar un enfoque integral y personalizado centrado en la salud para atender las preocupaciones de todos los estudiantes de ciencias de la salud (26).

2). Dimensión. Reacciones psicológicas del estrés

Estas reacciones se encuentran vinculadas con el funcionamiento de la mente y de los procesos emocionales de la persona por ello la ansiedad entendida como la dificultad para conservar la calma o la relajación suele presentarse junto con depresión tristeza angustia y un sentimiento profundo de desesperanza de este modo también se manifiestan dificultades para concentrarse y una sensación de vacío mental mientras que la irritabilidad tiende a intensificarse con mayor frecuencia y así en relación con las respuestas psicológicas las expresiones más

habituales corresponden a la ansiedad la angustia y la desesperación mientras que la agresividad y la irritabilidad aparecen con menor frecuencia (27).

Del mismo modo, los síntomas psicológicos se refieren a aquellos asociados con el funcionamiento cognitivo y emocional de una persona, tales como: ansiedad, bloqueo mental, depresión, tristeza, sentimientos de infravaloración, dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, baja autoestima, disminución de la motivación, incapacidad para manejar situaciones de manera eficaz, pensamientos negativos y preocupación por acontecimientos futuros (que pueden provocar estrés), junto con inquietudes sobre cómo hacer frente a tales circunstancias (28).

3). Dimensión. Reacciones comportamentales del estrés

Estas reacciones pueden influir en el comportamiento de una persona, manifestándose en síntomas como el aislamiento de los demás, la pérdida de interés en las actividades académicas, el absentismo escolar, el aumento o la disminución de la ingesta alimentaria, una mayor sensibilidad a las discusiones, el distanciamiento de los amigos o la familia, o el abandono de los estudios (29).

Lazarus y Folkman en 1986 conceptualizaron el estrés como una respuesta conductual psicológica y o fisiológica que se expresa como reacción frente a situaciones de riesgo y alta exigencia capaces de generar estrés en los estudiantes por ello esta respuesta da inicio a un círculo reiterativo de agotamiento físico y mental y así se intensifican la frustración y la fatiga y en consecuencia se restringe el desarrollo de los estudiantes universitarios (30).

2.2.2 Variable 2: Afrontamiento

La esencia de las estrategias de afrontamiento se fundamenta en su función como respuestas cognitivas y conductuales frente a demandas externas o internas que originan situaciones estresantes y de este modo se reconoce que dichas estrategias resultan más eficaces cuando la situación generadora de estrés es controlable (31)

Urbano al retomar los planteamientos de Lazarus y Folkman señala que las estrategias de afrontamiento se distinguen por el empleo de respuestas conductuales y cognitivas orientadas a manejar exigencias externas o internas que producen situaciones de estrés y así diversos estudios evidencian que estas tácticas muestran mayor efectividad cuando la circunstancia estresante puede ser manejada por el individuo (32)

En 1989 Kaufman y su equipo destacaron la relevancia de ambos estilos de afrontamiento aunque reconocieron que los procesos de manejo resultan más complejos por ello propusieron un conjunto de quince estrategias activas entre las que se incluyen la planificación la reducción de actividades competitivas el aplazamiento de las acciones de afrontamiento el apoyo social instrumental y emocional la reinterpretación positiva la aceptación la evitación religiosa la expresión de emociones el consumo de alcohol o drogas y la ausencia de compromiso tanto conductual como cognitivo (33)

1). Dimensión. Búsqueda de apoyo social

Los estudiantes que afrontan estrés suelen recurrir al apoyo social y por ello esta se reconoce como una de las estrategias de afrontamiento más eficaces disponibles (34).

Para los futuros profesionales de la salud resulta esencial comprender que la manera de enfrentar los desafíos surge de la interacción con el entorno y de las exigencias cotidianas y así

estas experiencias impulsan la toma de decisiones orientadas al manejo de las circunstancias personales (34).

Resulta fundamental construir vínculos positivos con docentes y compañeros dado que el apoyo social incide directamente en la percepción de pertenencia y en el compromiso académico de los estudiantes y de este modo compartir emociones con amistades y familiares no solo incrementa la motivación, sino que además fortalece las habilidades necesarias para alcanzar los objetivos académicos (35).

2). Dimensión. Expresión emocional abierta

Las investigaciones indican que ante la adversidad y el estrés numerosas personas tienden a exteriorizar sus emociones mediante conductas hostiles o agresivas (36, 37) y así esta propensión a manifestar irritabilidad hacia otros suele originarse en la dificultad para gestionar los propios conflictos internos, aunque este comportamiento se considera una estrategia de afrontamiento negativa puede funcionar como un mecanismo de liberación de la tensión emocional (36).

3). Dimensión. Religión

En momentos de estrés, muchas personas tienden a buscar consuelo en su espiritualidad como una forma de lidiar con la situación. Actividades como ir a la iglesia, recibir apoyo de mentores espirituales o confiar en un poder superior pueden ofrecer un alivio significativo y cambiar la forma en que percibimos el estrés. Estos rituales y prácticas diarias son maneras efectivas de enfrentar y adaptarse a la presión que sentimos (38).

De la misma manera, Sandín y Chorot en su investigación El apoyo espiritual, prácticas en la oración, fe en Dios. Son elementos clave para manejar el estrés. Aquellas personas que utilizan

esta estrategia fortalecen sus creencias espirituales para enfrentar y resolver situaciones estresantes (39).

4). Dimensión. Focalización de polución de problema

Entre las diversas estrategias para manejar el estrés: una de las más efectivas es buscar soluciones racionales, un enfoque que Sandín y Chorot respaldan. Este método sigue un proceso bien estructurado: primero, se debe analizar a fondo las causas del problema; luego, se elabora un plan de acción; y, finalmente, se implementan soluciones prácticas y efectivas para resolver o al menos aliviar la situación estresante (39).

Este proceso se conoce como afrontamiento centrado en el problema, y su objetivo es enfrentar el estrés de manera directa utilizando técnicas cognitivas y conductuales para cambiar la situación que causa el estrés. Según Sierra y Carlos, esta estrategia implica primero identificar el factor estresante antes de emplear los recursos personales para encontrar soluciones que ayuden a estabilizar la situación (40).

5). Dimensión. Evitación

La estrategia de evitación consiste en esquivar o eludir situaciones generadoras de estrés y de este modo protegerse frente a posibles afectaciones psicológicas así este enfoque se caracteriza por esfuerzos persistentes orientados a evitar el conflicto lo cual puede manifestarse mediante el distanciamiento la negación de la existencia del problema o la distracción a través de otras actividades por ello aunque puede resultar funcional en escenarios de peligro inmediato su uso prolongado suele asociarse con resultados desfavorables en la salud mental (39, 41).

Este patrón de evitación suele reflejar una carencia de confianza en la propia capacidad para establecer y alcanzar objetivos y en consecuencia quienes recurren a esta estrategia presentan

mayores dificultades para afrontar desafíos y con el tiempo esta situación puede limitar su habilidad para resolver problemas de manera constructiva y favorecer su desarrollo personal (42).

6). Dimensión. Focalización negativa

El enfoque negativo hacia uno mismo se manifiesta a través de la autculpa, críticas severas y un pensamiento que tiende a ser catastrófico. Las personas que adoptan esta forma de pensar suelen centrarse en sus aspectos negativos o crean posibles escenarios de un problema. Esto puede llevarle a tener sentimientos de impotencia, como la creencia de que no se puede cambiar la situación actual por uno mismo, junto con una sensación de desamparo (39).

Este fenómeno ocurre cuando alguien enfrenta una situación estresante y tiene las herramientas necesarias para manejarla. Su propósito es buscar interacción y apoyo dentro de la sociedad. Abriojo y Delgado proponen que la importancia de esta estrategia radica en la negativa a aceptar o la dificultad para afrontar los problemas, lo que obliga a evadirlos distorsionando la situación (43).

Los seres humanos poseen la capacidad de centrarse intensamente en los factores negativos percibidos, participando en la autoevaluación y la autculpa a pesar de la falta de base factual, mientras muestran estados emocionales negativos. Este patrón de afrontamiento se observa con frecuencia en personas que sufren estados depresivos prolongados, en los que las dificultades para realizar actividades conducen a una percepción de fracaso universal, lo que fomenta una tendencia al autorreproche y la aquiescencia pasiva (44).

7). Dimensión. Reevaluación positiva

La reevaluación positiva constituye una estrategia de afrontamiento del estrés orientada a identificar elementos favorables en contextos de adversidad por ello este enfoque no ignora los problemas, sino que se orienta a la búsqueda activa de aspectos positivos y así las personas logran capitalizar las experiencias estresantes y reconocer que siempre existen alternativas de solución frente a cada desafío (45).

Según lo expuesto por Sarat esta estrategia implica adoptar formas de afrontamiento centradas en los beneficios que pueden emerger a partir de los factores estresantes y de este modo se resignifica la experiencia vivida (46).

Al reconocer los aspectos positivos de la vida y de las relaciones interpersonales las personas pueden reinterpretar las situaciones difíciles como oportunidades de aprendizaje y crecimiento y en consecuencia se atenúa su impacto negativo así este planteamiento se vincula con la perspectiva de Sandín y Chorot quienes sostienen que los individuos pueden extraer aprendizajes valiosos de sus experiencias y concebirlas como impulsos para su desarrollo personal (47).

Sor Callista Roy Basado en su Teoría de Enfermería del Afrontamiento

El modelo de adaptación propuesto en 1970 por Callista Roy conceptualiza la adaptación como un proceso y como un resultado que permite a los individuos preservar su integridad y de este modo sobrevivir y desarrollarse dentro de su entorno por ello la capacidad de una persona para afrontar los cambios se encuentra estrechamente vinculada con sus circunstancias y con los recursos disponibles en este sentido el presente estudio adopta el modelo de Roy para identificar las estrategias que los estudiantes utilizan para manejar situaciones estresantes y así se plantea que dicho modelo constituye una herramienta pertinente para analizar los factores que inciden en la calidad de vida y en el bienestar estudiantil (48)

Desde una perspectiva científica esta investigación aporta información confiable que servirá como sustento para futuros estudios relacionados con el estrés académico y sus manifestaciones por consiguiente en el plano práctico los resultados permitirán que los estudiantes de enfermería reconozcan la relevancia de cuidar su salud mental durante el proceso formativo y de este modo cuando el estrés no es gestionado adecuadamente puede incrementarse la ansiedad en el entorno hospitalario y en consecuencia originar actitudes inadecuadas por parte del personal de enfermería falta de amabilidad y cordialidad y finalmente generar un sentimiento perjudicial de distanciamiento entre los futuros profesionales y los pacientes (48).

El modelo de Roy resalta la trascendencia del concepto de sí mismo y de la capacidad de adaptación en el desempeño profesional de las enfermeras por ello el presente estudio no solo pretende comprender cómo los estudiantes afrontan los desafíos sino que además subraya la necesidad de que los profesionales de enfermería intervengan y acompañen el proceso de adaptación y así los futuros enfermeros y enfermeras deben desarrollar la habilidad de manejar el estrés como una competencia esencial para preservar su bienestar personal y garantizar una atención humana y de alta calidad (48).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hi: “Existe una relación significativa entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública Lima 2025”.

Ho: No Existe una relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima, 2025”.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hi: “Existe una relación significativa entre estrés académico en su dimensión reacciones físicas

y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado”.

Hi: “Existe una relación significativa entre estrés académico en su dimensión reacciones psicológico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado”

Hi: “Existe una relación significativa entre estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado2

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

De acuerdo a su metodología, de este estudio se aplicará el método hipotético deductivo, ya que midió indicadores en dos dimensiones variables; en cuanto a su orientación, se aplicará para abordar cuestiones rutinarias dentro del programa de licenciatura en enfermería; en cuanto al momento y la secuencia de la investigación, este estudio constituye una investigación transversal, ya que ambos instrumentos se administraron una sola vez., cuyo objetivo es explorar la relación entre las 2 variables

3.2. Enfoque de la investigación

Este estudio empleó métodos de investigación cuantitativos para recopilar, validar y examinar datos del mundo real, aceptando o rechazando así las hipótesis establecidas y determinando si existen correlaciones entre las variables. Se requiere un análisis estadístico para generalizar los resultados de la investigación.

3.3. Tipo de investigación

Este estudio fue de naturaleza básico porque tuvo como objetivo profundizar en los marcos de conocimiento existentes. Al explorar teorías científicas, mejora la persuasión de la investigación, garantizando especialmente la credibilidad de su contenido. En otras palabras, su esencia radica en profundizar en la comprensión de las jerarquías académicas y las estrategias para hacerles frente.

3.4. Diseño de la investigación

En este estudio se empleó un diseño no experimental. donde se investigan las variables sin intervención intencionada ya que las variables dentro de su contexto ya sucedieron. De corte

Correlacional y transversal porque, Los autores no pusieron en marcha ninguna estrategia para alterar las variables, ni se formaron grupos de control para conservar la supervisión. Como resultado, los investigadores examinaron y estudiaron los hechos y fenómenos únicamente después de que sucedieron en la realidad.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

El presente estudio de investigación estará constituido de 100 alumnos que cursaron las siguientes asignaturas entre teóricas y prácticas; como referencia se toma a los alumnos del III al X^{mo} ciclo de la EAP de enfermería del año 2025-I.

Muestra

Muestra censal. Debido a que la población de estudio es menor a 100 personas, se trabajará con toda la población implicada.

Muestreo

Será ala población estudiantil de la escuela profesional de enfermería de una universidad pública de lima.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Estudiantes del III ciclo al X^{mo} ciclo que se registraron matrícula en el periodo 2025-I, que estuvieron presentes en el aula durante la recogida de datos y dieron su consentimiento informado para aplicación de los instrumentos.

Criterios de exclusión

A los estudiantes del I al II ciclo por pertenecer al área de estudios generales y estudiantes que no dieron su consentimiento informado por internado.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1:

Variable 2:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala de niveles o rangos
Estrés académico (1)	Son eventos producidos por el manejo inadecuado de actividades de aprendizaje clínico/comunitario diarias, generadas por exigencias para el logro de competencias esperadas en el silabo correspondiente de la universidad.	Cuantitativa independiente	Reacciones físicas del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno de sueño - Fatiga crónica - Problemas Digestivos - Frotarse Rascarse o morderse las uñas - Mayor necesidad de dormir, somnolencia 	1-Escala de nivel de estes académico 0 a 48% nivel leve	<ul style="list-style-type: none"> 1. nunca 2.asi nunca 3.rara vez 4.alguna vez 5.casi siempre 6.siempre
			Reacciones psicológicas del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - incapacidad de relajarse y estar tranquilo, o inquietud - decaído, tristeza sentimientos de depresión - angustia, ansiedad, desesperación - problema en la concentración - tener esa sensación mente vacía - problema de la memoria - aumento de la irritabilidad y sentimientos de agresividad 	2-Nivel moderado de estrés de 49 a60%	
			Reacciones comportamentales del estrés	<ul style="list-style-type: none"> - Tendencia a polinizar, discutir o crear conflictos - Aislamiento - Perdida de ganas para realizar tareas, académicas - Ausencia a clases - Aumento o disminución del apetito 	3-Nivel severo del estrés de 61 a 100%	

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición,	32 Escala de valoración de (niveles o rangos)
estrategias de afrontamiento (2)	Uso cotidiano de estrategias de adaptación a situaciones por parte del estudiante alumno ante las demandas de esfuerzos que requieren procesos de revaloración constante para cuya función principal es aumentar o disminuir las demandas de las	Cuantitativa dependiente	Buscar apoyo social	Contar mi sentimiento a amigos o familiares - Solicitar consejos a amigos, parientes - Platicar con parientes o amigos para estar tranquilo - Solicitar consejos sobre qué camino a seguir	La confiabilidad de las subescalas (EEA) y (EVT), (EEP). muestra un coeficiente entre 0, 71 ^a 0,76. lo que indica una baja fiabilidad, mientras que la subescala AFN, con un coeficiente de 0.64, es la de menor fiabilidad en comparación con las demás subescalas. Por otro lado, el cuestionario y las subescalas BAS, RLG y FSP tienen coeficientes superiores o iguales a 0.85 (nivel excelente). Teniendo en	Para contestar cada pregunta, es necesario que haga un círculo en el base de los indicadores siguientes. 0. nunca 2. pocas veces 3. a veces 4. casi siempre
			Expresión emoción abierta	- Liberar el mal humor con los demás - gritar a personas (insulto) - comportamiento hostil - pegar a alguien - irritable con los demás - desahogarse emocionalmente, luchar		
			Religión.	- Acudir Al catolicismo - Solicitar apoyo religioso - Asisto a la iglesia y ruego que se solucione mis problemas - Recomendar en todo poderoso mi problema y confiar - Confianza en dios remediara el problema - Orar - Ir a la iglesia y poner velas, rezar		
			Focalización de solución del problema	- Investigar que causo el problema - Seguir algunos pasos específicos - Definir un plan de acción - Conversar con las personas involucradas - Implementar soluciones especificas - Reflexionar con cuidado en los pasos a continuar.		

situaciones que implica disponibilidad en la movilización de recursos.	Evitación.	<ul style="list-style-type: none"> - Focalizarse en diferentes cosas. - Sumergirse en trabajar o en otras actividades. - Irse para no pensar más en la problemática - No reflexionar sobre la problemática - Hacer deporte para dejar atrás - Intentar no pensar en nada 	cuenta lo que se ha expuesto, se podría afirmar que el cuestionario CAE tiene una fiabilidad de aceptable a excelente.
	Auto focalización negativa	<ul style="list-style-type: none"> - Convencerse a uno mismo de manera negativa - No hacer nada por que las cosas suelen salir mal. - Autoculpabilidad - Sentirse impotente ante el problema - Aceptar que uno mismo tiene la capacidad de solucionar la situación - Rendirse 	
	Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Observar los elementos reales - Obtener siempre algo favorable de la situación. - descubrir que existen personas buenas en esta vida - Entender que existen asuntos de mayor relevancia, - No hay mal que no pueda traer cosas buenas. - Suponer que el problema pudo ser más grave 	

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnicas

En esta investigación se usó la técnica de encuesta, que se realizará a través de un cuestionario. Su propósito es identificar las diversas inquietudes y puntos de vista que tienen los individuos sobre situaciones o asuntos presentes.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Instrumento de la variable 1

La variable principal relativa a las situaciones de estrés de los estudiantes de enfermería se evaluó utilizando la escala SISCO desarrollada por Barraza Masías, que se sometió a una calibración final de clasificación en 2018. La estructura incluye tres dimensiones: reacciones fisiológicas, reacciones psicológicas y reacciones conductuales, que en total suman 25 ítems en una escala Likert.

Instrumento de la variable 2

En lo que respecta a la segunda variable, para las estrategias de afronte se utilizó el Cuestionario de afrontamiento al estrés. (CEA). Este instrumento, que ha pasado por un desarrollo y validación preliminares, está compuesto por 42 ítems en una escala Likert, organizados en siete dimensiones: búsqueda de apoyo social (BAS), apertura afectiva (AFN), afrontamiento religioso (RLG), afrontamiento centrado en el problema (PFC), evitación (EVT), enfoque negativo en uno mismo (AFN) y reevaluación positiva (REP).

3.7.3. Validación

Instrumento de la variable 1

Este estudio utilizará la escala SISCO SV-21 (Escala Sistemática de Estrés Académico, Segunda Edición, 21 ítems) desarrollada por Arturo Barraza Macías con su clasificación más reciente del año 2018 por ello este instrumento ha evidenciado niveles adecuados de eficacia y confiabilidad para la evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios y así permite identificar de manera integral los factores estresantes presentes en el entorno académico junto con los síntomas físicos emocionales y conductuales experimentados por los estudiantes además de las estrategias empleadas para afrontar dichas situaciones de este modo su aplicación en diversos países de América Latina incluido un estudio nacional en Perú en 2022 respalda su pertinencia metodológica y en consecuencia el SISCO SV-21 posibilita medir de forma precisa y sistemática los niveles de estrés académico lo que facilita la interpretación de los resultados y el diseño de estrategias de intervención.

Instrumento de la variable 2

El instrumento de actitudes de afrontamiento (CAE) fue diseñado y validado por (Bonifacio Sandín y Paloma Chorot) y así esta herramienta de autoevaluación permite medir siete estilos fundamentales de afrontamiento centrado en el problema enfoque negativo hacia uno mismo reevaluación positiva manifestación emotivo abierta búsqueda de apoyo social y afrontamiento religioso de este modo la escala fue validada inicialmente con una muestra de 592 estudiantes universitarios obteniéndose una estructura factorial robusta distribuida en siete dimensiones con correlaciones inter factoriales que oscilan entre niveles bajos y moderados además los coeficientes alfa de Cronbach se situaron entre 0,64 y 0,92 (media = 0,79) lo que sustenta su consistencia interna

asimismo el análisis factorial de segundo orden identificó dos dimensiones globales estrategias racionales y estrategias orientadas a las emociones y por consiguiente los resultados evidenciaron diferencias de género ya que las mujeres reportaron un uso más frecuente de dichas estrategias finalmente un estudio reciente desarrollado en Perú en 2023 confirmó la validez y utilidad del CAE como instrumento de evaluación en contextos universitarios.

3.7.4. Confiabilidad

Instrumento de la variable 1

La Escala Cognitiva de Estrés Académico Sistémico (SISCO SV-21) evidenció durante su proceso de validación un coeficiente alfa de Cronbach de 0.91 y por ello se reconoce que presenta una consistencia interna sobresaliente y así se configura como un instrumento altamente pertinente para el presente estudio.

Instrumento de la variable 2

por otro lado el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) elaborado por Sandín y Chorot también mostró niveles adecuados de confiabilidad en todas sus subescalas dado que los coeficientes alfa de Cronbach oscilaron entre 0,64 y 0,92 con una media de 0,79 y de este modo se posibilita una evaluación precisa de las formas en que los estudiantes afrontan el estrés en consecuencia la integración de ambos instrumentos garantiza un análisis integral del fenómeno al considerar tanto los factores y síntomas asociados al estrés académico como las estrategias empleadas para su manejo

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se recopilará la información obtenida y se organizará en una base de datos haciendo uso del software Microsoft Excel; asimismo, se procesará en el paquete estadístico SPSS versión 26, de donde se construirán tablas, gráficos y porcentajes para describir, analizar e interpretar las

variables propuestas. Para la contrastación de la hipótesis planteada se aplicará el coeficiente de correlación de Pearson para escalas ordinales con el fin de buscar asociar dos variables de tipo cuantitativo.

3.8.2 Procedimiento de la Investigación

Se llevaron a cabo tres etapas para desarrollar este estudio, que se definieron de la siguiente manera: Etapa 1, dedicada a la documentación; Etapa 2, enfocada en la investigación de campo y la recolección de datos; y Etapa 3, que consistió en el análisis e interpretación de los datos obtenidos.

3.8.3 Plan de procesamiento y análisis de datos

Para la recopilación de datos fue necesario emitir un documento formal de solicitud de autorización dirigido a la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad nacional con la finalidad de obtener el permiso correspondiente para dialogar con los estudiantes de pregrado de enfermería. Una vez concedida la autorización se procedió a presentar los instrumentos de investigación y a explicar la relevancia de su participación y de este modo se aplicaron los cuestionarios a cada estudiante para la obtención de la información requerida.

Posteriormente tras recolectar las respuestas se procedió a sistematizar la información en una base de datos elaborada en Excel y así los datos fueron trasladados al software estadístico SPSS versión 2025 para su procesamiento. Para el análisis de la relación entre las variables se empleó el estadístico Rho de Spearman.

3.9. Aspectos éticos

A lo largo de esta investigación se respetaron de manera estricta las normas de derechos de autor para cada cita y de este modo la redacción académica se desarrolló conforme al estilo Vancouver así mismo se aplicaron de forma rigurosa los principios éticos fundamentales por consiguiente en relación con la.

Autonomía. los estudiantes de licenciatura de la Facultad de Enfermería participaron de manera voluntaria en el estudio luego de firmar el consentimiento informado y así dichos documentos explicaron con claridad los objetivos y el alcance de la investigación garantizando que sus opiniones y decisiones fueran respetadas en todo momento.

Confidencialidad. toda la información recolectada fue procesada de manera anónima y reservada y de este modo se protegió la privacidad y la integridad de los participantes.

Imparcialidad. los resultados fueron evaluados de forma justa evitando cualquier forma de discriminación o estigmatización asimismo guiados por el principio de beneficencia los hallazgos serán utilizados para fortalecer la gestión integral de la salud mental en los estudiantes de pregrado de enfermería a nivel nacional y así promover el desarrollo de capacidades para afrontar situaciones estresantes finalmente en coherencia con el principio de

No maleficencia la información obtenida será empleada exclusivamente con fines académicos y científicos garantizando que no se genere daño alguno a los participantes.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2025-2026				
	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB
1. Identificación del problema	X	X			
2. Búsqueda bibliográfica	X	X			
3. Situación problemática y marco teórico		X			
4. Importancia y justificación de investigación			X		
5. Objetivos de la investigación			X		
6. Enfoque y diseño de la investigación			X		
7. Población y muestra				X	
8. Técnicas y instrumentos de recolección de datos				X	
9. Aspectos bioéticos				X	
10. Métodos de análisis de información				X	
11. Aspectos administrativos del estudio					X
12. Elaboración de Anexos					X
13. Aprobación de proyecto					X

4.2. Presupuesto

	Rubros	Unidad	Cantidad	S/. Costo	
				Unitario	Total
Servicios	Tiños	Hojas bond	500	480	
	Internet y laptop	Horas	350	360	
	Encuadernación	Unidad	06	250	
	Viáticos	Unidad	100	290	
	Movilidad	Unidad	100	380	
	Subtotal			1056	S / 1.760
	Papel bond	Millar	01	30	
	Lapiceros	Unidad	50	36	

Recursos materiales	Archivadores	Docena	02	35	
	Memoria USB	Unidad	01	45	
	Subtotal		54	S/ 147	S/ 201
TOTAL			S/1,110	S/1,907	S/3.017

5. REFERENCIAS

- 1) OMS. Estrés académico. [Online].2020. Acceso 8 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- 2) Salazar R, Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Escuela de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2022. [Tesis para optar Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/76042>
- 3) organización panamericana la (OPS)[Online].2024. Acceso 15 de junio de 2024. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- 4) Narcisa A. serrano c. Estrés en Internos de Enfermería: Análisis Exhaustivo desde la Perspectiva Académica y Laboral. Rev. científica multidisciplinario. ecuador; mayo-junio 2024 vol.8. (numero3) [Online].2024. Acceso 15 de junio de 2024. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12076/17557>
- 5) León. M, Murga C. estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de enfermería de una universidad pública. Lima 2024 -Perú [tesis para optar el título profesional de licenciada de enfermería]. Universidad Nacional de Trujillo 2024. disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fb0c31b5-6dda-4e55-ae67-092b5a93087c/content>
- 6) Ministerio de salud del Perú (MINSA). estrés académico y afrontamiento. [Online].2020. Acceso 10 de julio de 2024. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-a>
- 7) Encuesta demografía de salud familiar (ENDES) secretaria nacional de la Juventud (SENAJU) está implementando el Programa de Voluntariado de Orientación Legal y Psicológica, que forma parte de la estrategia. [Online].2023. Acceso 15 de junio de 2024. Disponible en: <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algún-problema-de-salud-mental>

- 8) Ormeño R. estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Perú, [tesis para optar el título de maestro en docencia universitaria]. facultad de posgrado escuela académico profesional 2023. disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/11262>
- 9) Inocente A, nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública en, Lima, 2023. peru, [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Universidad nacional mayor de San Marcos 2021. disponible en:
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/58b01dbb-e5c4-4c18-81b5-83afeedeb5cc>.
- 10) Espinoza j-Castro.j-Hernández j. Rodríguez j-Cachin m-Valmore-, Influencia del estrés sobre el rendimiento académico [artículo] Muñoz Universidad Alfonso X el Sabio (UAX).2017 disponible en:
<https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1067/560>
- 11) Sarubbi de Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. [V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur.] Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Argentina disponible en:
<https://www.academica.org/000-054/466>
- 12) Richard Lazarus y Folkman Capitulo- 1. Estrés y Proceso Cognitivos "El concepto del Estrés en la Biología inventario de estrategias de afrontamiento [. julio-diciembre de 2010 disponible en.
<https://pdfcoffee.com/estres-y-procesos-cognitivos-lazarus-y-folkman-2-pdf-free.html>
- 13) Romero viñas, c_estrés y empleo de estrategias de afrontamiento del alumnado del grado en enfermería durante las prácticas clínicas. España 2024 [tesis para optar el título profesional de grado de enfermería]. universidad de Valladolid España 2023-2024. disponible en:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/68417/TFGH3210.pdf;jsessionid=0E937615B2F835C4EE63E3FC59AEAE5A?sequence=1>

- 14) Cruz Carabajal a-casanova barrios. estrés académico en los estudiantes de enfermería 2024 Rev. Española de educación médica vol.5 num.2-2024 [Online]. Acceso 10 de julio de 2025. Disponible en:
<https://doi.org/10.6018/edumed.598841>
- 15) Hernández-Ballester, C., Ferrer-Pérez, C., Montagud-Romero, S. y Blanco- Gandía, M. C. (2023). Estrés en tiempos de confinamiento: estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en población universitaria. Revista de Psicología y Educación, 18(1), 01-10. [Online]. Acceso 11 de julio de 2025. Disponible en:
<https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.229>
- 16) Pozos-Radillo, B., Preciado- Serrano, M., Plascencia-Campos, A., Acosta- Fernández, M., & Aguilera Velasco, M. (2021). Rev. Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. Investigación En Educación Médica Acceso 10 de julio de 2025. Disponible en:
<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>
- 17) Laman Ayala, vera Solís-Romero viñas, c- _Afrontamiento al estrés relacionado a las prácticas preprofesionales en los internos de enfermería del Hospital General Martin Icaza en el periodo enero-agosto 2024-ecuador [tesis para optar el título profesional de grado de enfermería]. universidad técnica de Babahoyo facultad de ciencias de la salud- 2024. disponible en:
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/17441>
- 18) Agustín Bardales, C.M-Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, filial – Tarma.2022, Perú [tesis para optar el grado académico licenciada de enfermería]. lima; universidad nacional Daniel Alcides Carrión tarma. disponible en:
<http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2506>
- 19) Rojas, N. C. (2024). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima, 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.

Disponible en:

<http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/2506>

- 20) Anaya bonilla, R. inga Figueroa, T- estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante las prácticas preprofesionales de la escuela de enfermería – Ayacucho, 2023 -Perú [tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en enfermería en salud mental]. Ayacucho: universidad nacional del callao ;2023. disponible en:
- <https://hdl.handle.net/20.500.12952/8080>
- 21) Ramos-Maquera, D. A. (2021). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería, 1(2), 28–37. [Online]. Acceso 12 de julio de 2024. Disponible en.
- <https://doi.org/10.33326/27905543.2021.2.1219>
- 22) Inga Grandes. J- estrategias de afrontamiento de los estresores académicos por estudiantes de salud en una universidad pública chachapoyas – Perú 2022[tesis para optar el título de profesional de psicólogo]. amazonas universidad nacional toribio Rodríguez de Mendoza de amazonas 2022. disponible en:
- <https://hdl.handle.net/20.500.14077/2850>
- 23) Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Rev. Educentro [Internet]. 2015;7(2):163-78. [consultado 10 jul 2025]. Disponible en:
- <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- 24) Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Av. Psicol Latinoamérica [Internet]. 2008;26(2):270-89. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- 25) Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika AO, Ayers D. Fisiología, reacción al estrés. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 [actualized 7 may 2024]. Disponible en :
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120>
- 26) Pérez I, Gorguet MM, Pérez Y, Díaz CE. Reacciones físicas en estudiantes de medicina de ciclo básico con estrés académico. Medisan [Internet]. 2024 [aprobado 3 dic 2024];28(11). Disponible en:

<https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/5147/html>

- 27) Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia [Internet]. 2018;20(2). Disponible en:
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>
- 28) Peinado AL. El estrés académico en los estudiantes del último año: estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez [Tesis de licenciatura en Internet]. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2018. Disponible en:
http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- 29) Herencia CJ. Estrés académico en internos de enfermería de una universidad pública. [Tesis de licenciatura en Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/22132>
- 30) Restrepo JE, Amador O, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. Psico espacios [Internet]. 2020;14(24):23-47. Disponible en:
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/1482>
- 31) Macías MA, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicol Caribe [Internet]. 2013;30(1):123-45. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- 32) Urbano EY. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte – 2017 [Tesis de maestría en Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019. Disponible en:
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 33) Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdez N. Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Rev. Psicol (PUCP) [Internet]. 2003;21(2):187-217. Disponible en:
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- 34) Cancino Cotrina DM. Apoyo social a estudiantes por organizaciones latinoamericanas: revisión sistemática. Horizontes [Internet]. 2024 abr-jun;8(33):920-30. Disponible en:
<https://revistahorizontes.org>
- 35) Pérez Molina MJ, Rodríguez Chinchilla N. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. Rev. Costa Rica Psicol.

- 2011;30(45-46):17-33. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4836523>
- 36) La Torre Mendoza M. Afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Huancayo-2020 [Tesis de licenciatura]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2021. Disponible en:
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2325/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1>
- 37) Yoffe L. La influencia de las creencias y las prácticas religiosas/espirituales en el afrontamiento de pérdidas [Tesis doctoral]. Buenos Aires: Universidad de Palermo, Facultad de Ciencias Sociales; 2012. Disponible en:
https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/1768/Laura%20Yoffe_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 38) Sandín B, Chorot P. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. Rev. Psicopatología Psicol Clin. 2003;8(1):39-54. Disponible en:
<https://www.aepp.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>
- 39) Sierra Llamas CA, Julio JC. Estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal en fase dialítica. Salud Uninorte. 2010;26(2):243-54. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552355003.pdf>
- 40) Atlas Psicólogos. Qué es afrontamiento evitativo [Internet]. Tres Cantos (Madrid): Atlas Psicólogos; 2020 [citado 2025 ago. 28]. Disponible en:
<https://atlaspsicologostrescantos.com/afrontamiento-evitativo/#:~:text=Afrontamiento%20evitativo:%20qu%C3%A9%20es,que%20es%20positivo%20o%20negativo>
- 41) Páez D, Velasco C, Campos M. Formas de afrontamiento, mecanismos de defensa e inteligencia emocional: comparación teórica y evaluación empírica de su frecuencia y funcionalidad. Rev. Psicoterapia. 2004;15(60):5-44. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1371028>
- 42) Abrijo Valladares MY, Delgado Quinto JA. Afrontamiento y estrés en internos de enfermería de la Universidad Nacional de Huacho 2023 [tesis de licenciatura en Enfermería]. Huacho (PE): Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Facultad de Medicina Humana; 2024. Disponible en:

<https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8917/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 43) Córdova Cordova JE, Elescano Rojas KG. Estrategias de afrontamiento afectivas en estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional de San Martín - 2024 [tesis de licenciatura en Enfermería]. Tarapoto (PE): Universidad Nacional de San Martín, Facultad de Enfermería; 2024. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/0d5e1205-a575-4632-b1c3-fd9a903b1469/content>
- 44) Mansilla Torres LD, Zapata Ayala MA. Estrategias de afrontamiento del estrés y servicio al cliente en trabajadores de un hospital infantil [tesis de licenciatura en Psicología]. Arequipa (PE): Universidad Católica de Santa María, Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2b5f733f-24df-42e0-9334-d17183c8c1c9/content>
- 45) Vargas Mejía RE. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de liderazgo situacional en empresas de Arequipa [tesis de licenciatura en Psicología]. Arequipa (PE): Universidad Católica de Santa María, Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades; 2019. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/470706b5-dae3-4e8e-bcc4-c7ea1ff7f0e6/content>
- 46) Zarate Gonzales SG. Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande” - Tumbes 2022 [tesis de licenciatura en Psicología]. Tumbes (PE): Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias Sociales; 2024. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5fb622be-f584-4b77-a606-61650205ce41/content>
- García García E, Cusme Torres N. Aplicación del modelo de Callista Roy como herramienta de adaptación al estrés. Rev. Científica [Internet]. 2023 jun-feb;6(1):145-1854. Disponible, en: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/56678/41578>

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título de la investigación: Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de Enfermería de Pregrado de una Universidad Pública Lima 2025

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	variables	Diseño metodológico
<p>Problema General</p> <p>¿Cómo se relaciona el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de enfermería pregrado en una universidad pública, Lima, 2025?</p> <p>Problema Especifico</p> <p>¿Cómo se relacionan el estrés académico en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima,2025?</p> <p>¿Cómo se relacionan el estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima, 2025?</p> <p>¿Cómo se relacionan el estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública ,Lima.2025?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>¿Determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima,2025?</p> <p>Objetivo Especifico</p> <p>¿Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima, 2025?</p> <p>¿Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión reacciones psicológicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública , Lima2025?</p> <p>¿Identificar la relación entre el estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima 2025?</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>H1 Existe una relación significativa entre estires académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima2025.</p> <p>hipótesis específica</p> <p>H1 Existe una relación significativa entre estrés académico en su dimensión reacciones físicas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado.</p> <p>HI Existe una relación significativa entre estrés académico en su dimensión reacciones psicológicos y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado.</p> <p>HI Existe una relación significativa entre estrés académico en su dimensión reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado.</p>	<p>Variable I Estrés académico:</p> <p>Dimensione s</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reacciones físicas del estrés ✓ Reacciones psicológicas del estrés: ✓ reacciones comportame ntales del estrés. <p>Variable II estrategias de afrontamiento:</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Búsqueda de apoyo social ✓ Expresión emocional abierta ✓ Religión ✓ Focalizado en la solución del problema, ✓ Evitación. ✓ Auto focalización negativa ✓ Reevaluación positiva. 	<p>Tipo de investigación básica</p> <p>enfoque de investigación cuantitativo</p> <p>diseño de investigación no experimental</p> <p>método de investigación deductivo</p> <p>población y muestras población. estudiantes de enfermería de pregrado de del III al X^{mo} ciclo de la EAP de enfermería la universidad pública lima ,2025</p> <p>muestra 100 alumnos estudiantes de carrera de enfermería</p> <p>muestreo: encuesta técnica e instrumentos de recolección de datos: técnica: encuesta</p> <p>instrumento</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ inventario SISCO estrés académico ✓ estrategias de afrontamiento (CAE) fue desarrollada por Sandín y Chorot (2003),

Anexo 2. Instrumentos

ANEXOS :1 Estrés académico en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública Lima 2025.

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADEMICO (V1)

PRESENTACION

Estimado estudiante, les saludamos cordialmente, soy egresado de la Segunda Especialidad de Enfermería en Salud Mental y psiquiatría de la Universidad Norbert Wiener, estoy realizando un trabajo de investigación con el objetivo de determinar situaciones estresantes académicos y estrategias de afrontamiento, en tal sentido solicitamos su participación de forma anónima, respondiendo las preguntas formuladas de forma sincera y veraz; anticipadamente agradecemos su gentil colaboración.

DATOS GENERALES.

Edad: 20- 25 26-30 31 a +
Sexo: Femenino Masculino
Estado civil: Soltero Conviviente Casado Viudo

INTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, señalando con una **X**, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

1-Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o de nerviosismo?

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “Si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 marque con una **X** tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

	preguntas	1	2	3	4	5	6
	con que frecuencia se estreso en los últimos meses	nunca	casi nunca	rara vez	alguna vez	casi siempre	siempre
1	La competencia con los compañeros de mi grupo.						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3	Realización de un examen						
4	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
5	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
6	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
7	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
8	El inicio de las clases						
9	La falta de retroalimentación o aclaraciones, sobre los temas abordados, por parte de mis profesores/as						
10	Que mis profesores/as estén mal preparados/as						
11	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet.						
12	Mi falta de capacidad para hacer bien los trabajos que me piden mis profesores/as						
13	La forma en que enseñan mis profesores/as						
14	No entender los temas que se abordan en las diferentes clases que me imparten						
15	Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
16	Mi poca participación en las decisiones tomadas sobre la clase por mis profesores/as.						
17	La apariencia física de mis profesores/as						
18	Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
19	Los horarios de clase en los que tengo que asistir						
20	Tomar clases en un grupo nuevo						
21	Tener el tiempo limitado para hacer mi trabajo						
22	Participar en equipos donde no están mis amigos						
23	Los pocos conocimientos que poseo sobre los temas que se abordan en la clase						
24	El no poder comunicarme adecuadamente con mis profesores						
25	Asistir a clases aburridas o monótonas						
26	Tener problemas personales con mis profesores/as						
27	El nivel de exigencia de mis profesores/as						

	Preguntas	1	2	3	4	5	6
Nº	¿Con que frecuencia ha tenido estas sensaciones o ha experimentado en los últimos meses?	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
D1V1. DIMENSIÓN DE ESTRESORES							
P01	La competencia con los compañeros del grupo						
P02	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas.						
P03	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos						
P04	La personalidad y el carácter del docente						
P05	Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						
P06	El tipo de trabajo que te piden los docentes, consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales y otros.						
P07	No entender los temas que se abordan en la práctica.						
P08	Participación en la práctica (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						
P09	Tiempo limitado para hacer el trabajo.						
	D2V1. DIMENSIÓN DE SÍNTOMAS:	SUBDIMENSION: REACCION FISICA					
P10	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
P11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
P12	Dolores de cabeza o migrañas						

P13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
P14	Problemas de concentración.						
P15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
P16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
	SUB DIMENSIÓN: REACCIÓN PSICOLÓGICA						
P17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
P18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
P19	Ansiedad, angustia o desesperación.						
P20	Problemas de concentración						
P21	Sensación de tener la mente vacía						
P22	Problemas de memoria						
P23	Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad						
	SUBDIMENSION: REACCIONES CONDUCTUALES						
P24	Conflictos o tendencia para debatir o discutir						
P25	Aislamiento de los demás						
P26	Desgano para realizar las labores escolares						
P27	Absentismo de las clases (inasistencia)						
P28	Aumento o reducción del consumo de alimentos						

Fuente: Arturo Barraza Macías. Año 2006-México; inventario SISCO del Estrés Académico. Segunda versión de 28 ítems.

Nunca=0, casi nunca=1, rara vez=2, algunas veces=3, casi siempre =4 y siempre=5.

Escala de medición del nivel de estrés académico:

De: 0 a 48 % nivel leve de estrés.

De: 49 a 60 % nivel moderado del estrés.

Del: 61 a 100 % nivel severo del estrés.

Anexo:2**INSTRUMENTO 2. afrontamiento**

Cuestionario de Afrontamiento del estrés- Tema: estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de pregrado de una universidad pública lima 2025.

Objetivo: Analizar los estilos de afrontamiento en los estudiantes de tercero a decimo de la carrera de enfermería de pregrado de una universidad pública, Lima 2025. CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés Bonifacio Sandín y Chorot

Nombre		
Sexo	Masculino	Femenino

Instrucciones: en este instrumento se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Así mismo las formas de afrontamiento descritas no son buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras.

Para responder la pregunta usted debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud., la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Responde, señalando con una **X**, ¿con qué frecuencia empleó cada una de las formas de afrontamiento durante el estrés? tomando en consideración la siguiente escala de valores.

0	Nunca
1	Pocas veces
2	A veces
3	Frecuentemente
4	Casi siempre

	¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?	indicadores				
		0	1	2	3	4
	preguntas					
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre 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 problema					
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	Rece					
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 desahogué expresando mis sentimientos					
40	Intenté olvidarme de todo					
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité mis sentimientos					
42	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar					

Anexo 3. Formato de consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo.....con DNI
 / Carnet de Extranjería / Pasaporte (especificar tipo de documento de identidad) N°
consciente de mi estado de salud físico y mental,
 acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo cuáles son las consecuencias de mi
 decisión si participo en este proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque
 yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia
 firmada de este consentimiento.

Firma del Participante

Firma del Familiar del Participante

Nombres y Apellidos del Participante:

Nombres y Apellidos del Familiar del Participante:

DNI del Participante:

DNI del Familiar del Participante:

Firma del Investigador:

Nombres y Apellidos del Investigador:

DNI del Investigador:

Anexo 4. Informe de originalidad




11% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	2%
2	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-09-25	<1%
3	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-12-05	<1%
4	Trabajos entregados	uwiener on 2024-05-21	<1%
5	Trabajos entregados	Submitted on 1687450959451	<1%
6	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
8	Internet	hdl.handle.net	<1%
9	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2023-05-20	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2022-10-02	<1%