



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-19, PUNO. 2021

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. LUZ MIRIAM QUISPE HUAMAN

Bach. LESLY YANELA TAPIA QUINTO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO - PERÚ

2022



DEDICATORIA

Con mucho cariño y gratitud a mis padres, Ricardina y Lucio Marcial, por su amor, sabiduría, paciencia, ejemplo, por sus palabras de aliento, motivación constante y apoyo incondicional en todo momento, gracias a ellos esto pudo ser posible.

A mis hermanos Milagros y Bryan, mi abuela Teodocia y mis hermosas sobrinas Natalia y Sofía, por ser mi motivación para superarme cada día y ser mejor persona y profesional.

Luz Miriam.



DEDICATORIA

Con mucho amor y cariño a mi madre Marleny por ser el pilar más importante, por darme todo su apoyo y amor incondicional. A mi padre Wilber por sus consejos.

A mis abuelos Alejandro y Flora, por su comprensión y ayuda en cada paso que doy, por enseñarme a enfrentar las adversidades y nunca rendirme, por brindarme los valores, principios, perseverancia y empeño, y todo el gran amor que me brinda sin pedir nada a cambio.

A la familia Tapia y Quinto, quienes fueron un gran apoyo, y por siempre estar apoyándome, pero sobre todo por creer en mí.

Lesly Yanela.



AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres por brindarnos su apoyo incondicional, y por siempre apoyarnos en cada momento, guiando nuestro camino.

A nuestra asesora, Dra. Silvia Dea Curaca Arroyo, por compartir con nosotras su amplio conocimiento y experiencia en investigación, por su apoyo constante y paciencia en todo este proceso.

A la Dra. Luz Marina Caballero Apaza, por asesorarnos en la primera etapa de la investigación.

A los miembros del jurado Dr. Juan Moisés Sucapuca Araujo, Dra. Denices Soledad Abarca Fernández y Mtra. Doris Charaja Jallo, por las observaciones, sugerencias y aportes que permitieron desarrollar la presente investigación.

A todos los compañeros universitarios que participaron voluntariamente en el estudio.

A la Facultad de Enfermería, principalmente a la Dra. Rosa Pilco Vargas, quien mostró siempre disposición y apoyo en cada etapa de la investigación, a la plana docente quienes impartieron en nosotras todos sus conocimientos y habilidades para ser profesionales de éxito.

Luz Miriam.

Lesly Yanela.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE GRÁFICOS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	14
ABSTRACT.....	15
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.2.1. Objetivo General.....	19
1.2.2. Objetivos específicos	19
1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	19
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. MARCO TEÓRICO	20
2.1.1. Estrés.....	20
2.1.2. Teoría del estrés	20
2.1.3. Estrés académico:	23
2.1.4. Estrés del contexto covid-19.....	25
2.1.5. Autocuidado.....	26



2.1.6. Comportamientos de autocuidado	27
2.1.6.1.Lavado de manos	27
2.1.6.2.Distancia física.....	28
2.1.7. Conductas de adaptación:	29
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	32
2.2.1. Estrés.....	32
2.2.2. Estrés académico.....	32
2.2.3. Autocuidado.....	32
2.2.4. Estudiantes universitarios	33
2.2.5. Covid-19	33
2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	33
2.3.1. Antecedentes Internacionales	33
2.3.2. Antecedentes Nacionales	35
2.3.3. Antecedentes Locales	38
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	40
3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.	40
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.	41
3.3.1. Población	41
3.3.2. Muestra	41
3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.....	43
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	46
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	48
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	49



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	51
4.2. DISCUSIÓN	60
V. CONCLUSIONES.....	65
VI. RECOMENDACIONES	66
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	79

ÁREA: Salud del Adulto

TEMA: Salud mental

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 10 de noviembre del 2022



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. El estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19.	51
Tabla 2. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos, en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de biomédicas.	52
Tabla 3. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de ingenierías.	53
Tabla 4. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de sociales.	54
Tabla 5. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de ciencias económicas y empresariales.	55
Tabla 6. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de biomédicas.	56
Tabla 7. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios d área de ingenierías.	57
Tabla 8. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de sociales.	58
Tabla 9. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas	



de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de ciencias económicas y empresariales.....	59
Tabla 10. Relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19.	89
Tabla 11. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de biomédicas.....	89
Tabla 12. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de ciencias económicas y empresariales.....	90
Tabla 13. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de sociales.	90
Tabla 14. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de ingenierías.	91
Tabla 15. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de biomédicas.....	91
Tabla 16. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de ciencias económicas y empresariales.	92
Tabla 17. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en	



estudiantes universitarios del área de Sociales.....	92
Tabla 18. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de ingenierías.	93
Tabla 19. Sexo	94
Tabla 20. Lugar de residencia.....	94
Tabla 21. Dispositivo en el que recibe las clases virtuales	94
Tabla 22. Condición del domicilio donde reside	95
Tabla 23. Acceso a internet.....	95
Tabla 24. Contacto con paciente COVID-19 positivos	95
Tabla 25. Aceptación de las clases virtuales.....	95



ÍNDICE DE GRÁFICOS

- Gráfico 1.** Relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la población estudiantil de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19. 96
- Gráfico 2.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de biomédicas. 96
- Gráfico 3.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de Ciencias económicas y Empresariales. 97
- Gráfico 4.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de Sociales. 97
- Gráfico 5.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de Ingenierías. 98
- Gráfico 6.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios, según área de Biomédicas. 98
- Gráfico 7.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios, según área de Ciencias económicas y Empresariales. 99
- Gráfico 8.** Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en



estudiantes universitarios, según área de Sociales.	99
Gráfico 9. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios, según área de Ingenierías.	100
Gráfico 10. Sexo	100
Gráfico 11. Lugar de residencia actual.	101
Gráfico 12. Dispositivo en el que recibe clases virtuales.	101
Gráfico 13. Condición de su domicilio	102
Gráfico 14. Acceso a internet.....	102
Gráfico 15. Contacto con pacientes COVID-19 positivos.....	103
Gráfico 16. Aceptación de las clases virtuales.....	103



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

OMS	:	Organización Mundial de la Salud
SISCO	:	Inventario Sistémico Cognoscitivista
UOH	:	Universidad de O'Higgins en Chile
PHQ	:	Cuestionario sobre la Salud del Paciente
GAD	:	Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada
MINSA	:	Ministerio de Salud
UNAP	:	Universidad Nacional del Altiplano de Puno



RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo relacionar el estrés académico con las conductas de autocuidado por la pandemia de COVID-19, en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno; el tipo de investigación fue correlacional de diseño no experimental y corte transversal; la muestra fueron 2087 estudiantes universitarios de una población de 15972, calculada con un margen de error de 2% y 95% de nivel de confianza y obtenida mediante muestreo probabilístico aleatorio estratificado. La técnica para la recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos: el Inventario SISCO - SV adaptado al contexto de COVID-19 con una confiabilidad de Alfa de Cronbach 0.958 y la Escala Visual Análoga de Conductas de Autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19 con una confiabilidad de Alfa de Cronbach 0.952, por prueba piloto. Para la recolección de datos se utilizó la plataforma formularios de Google, y el análisis estadístico se realizó a través del software SPSS 25; la comprobación de hipótesis fue con la prueba de Correlación de Pearson. Los resultados evidencian que el 61.9% de los estudiantes universitarios tienen un estrés académico moderado, de los cuales, el 29.4% tienen conductas de autocuidado medio. En la dimensión de comportamiento de autocuidado en el 33.9% fue alto en el área de biomédicas, en tanto que, en ingenierías, ciencias sociales y ciencias económicas – empresariales fue medio con 26.8%, 41.4% y 39.9%, respectivamente; respecto a las conductas de adaptación, en el área de biomédicas en un 39.0% fue medio, en ingenierías 31.3% fue bajo; mientras que, en ciencias sociales y ciencias económicas-empresariales en el 34.6% y 41.4% respectivamente, fue medio. Se concluye, en que existe una relación muy significativa ($p= 0.000$) entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes universitarios durante la pandemia de la COVID-19.

Palabras clave: *Autocuidado, COVID-19, Estrés, Estudiantes, Universidad.*



ABSTRACT

The objective of the research was to relate academic stress with self-care behaviors to the COVID-19 pandemic, in students of the National University of the Altiplano of Puno; the type of research was correlational, non-experimental design and cross-sectional; The sample consisted of 2,087 university students from a population of 15,972, calculated with a margin of error of 2% and a 95% confidence level and obtained through stratified random probabilistic sampling. The technique for data collection was the survey and the instruments: the SISCO - SV Inventory adapted to the context of COVID-19 with a reliability of Cronbach's Alpha 0.958 and the Analogue Visual Scale of Self-care Behaviors and adaptation during the COVID pandemic. -19 with a reliability of Cronbach's Alpha 0.952, by pilot test. For data collection, the Google forms platform was used, and the statistical analysis was performed through SPSS 25 software; hypothesis testing was with the Pearson Correlation test. The results show that 61.9% of university students have moderate academic stress, of which 29.4% have medium self-care behaviors. In the dimension of self-care behavior in 33.9% it was high in the biomedical area, while in engineering, social sciences and economic sciences - business it was medium with 26.8%, 41.4% and 39.9%, respectively; Regarding adaptation behaviors, in the biomedical areas 39.0% was medium, in engineering 31.3% was low; while, in social sciences and economic-business sciences in 34.6% and 41.4% respectively, it was medium. It is concluded that there is a very significant relationship ($p= 0.000$) between academic stress and self-care behaviors in university students during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Self-care, COVID-19, Stress, Students, University.*



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) a fines de 2019 informó acerca de un nuevo brote de neumonía de etiología desconocida en Wuhan, China. Posteriormente se identificó que su agente causal era el SARS-CoV-2 que pertenece a una familia de virus llamados coronavirus; por ende, se le denominó COVID-19 (1). El 30 de enero del 2020 la OMS declaró una emergencia de salud pública de preocupación internacional por COVID-19 (2) y recibe el nombre de pandemia el 11 de marzo del 2020 debido a los altos niveles de propagación y gravedad de la enfermedad, revelando además que no solo representa una crisis de salud pública, sino que, los niveles alarmantes de inacción generan una crisis que afecta a todos los sectores, por ende, accionan de manera muy negativa en la salud de las personas (3). De esta manera, en el sector educativo, las medidas impartidas por las autoridades de salud, como el “distanciamiento social”, motivaron un contexto de digitalización forzada, el cual, exigió que los métodos de pedagogía tradicionales sean sustituidos por la tele educación, con el fin de garantizar la continuidad del avance académico de los estudiantes (4). Este nuevo contexto pone en evidencia las brechas educativas que existen en el país; tales como, el nivel socioeconómico de las familias, las condiciones demográficas, la baja cobertura y limitado acceso a internet, la falta de recursos tecnológicos, entre otras situaciones ya que generan desventajas y conllevan a la deserción estudiantil (5).

Por otra parte, en este nuevo ámbito es importante resaltar la salud física y mental en la formación de los estudiantes universitarios (6). Según la teorista Dorothea Orem, el autocuidado se define como una actividad aprendida por los individuos, orientados



individualmente, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (7).

A nivel mundial, una de cada cuatro personas sufre problemas de estrés severo y, en las ciudades, se estima que el 50% tiene algún tipo de problema de salud mental. Esto es grave porque el estrés es una fuente importante de otras patologías (8). En México, se desarrolló una investigación en estudiantes universitarios para determinar el grado de estrés, donde la mayoría 86.3% presenta un nivel de estrés moderado (9), con respecto al autocuidado, se obtuvo que los estudiantes universitarios tienen una alta capacidad de autocuidado, sin embargo mostraron poca capacidad de realizar acciones saludables (10). En nuestro país, una investigación desarrollada en una universidad de Cajamarca, halló que los niveles de estrés académico percibidos por los estudiantes fueron severos 77.2%, manifestando síntomas en su mayoría en la población masculina 48.6% y demostrando que la población femenina 62.1% tiene más problemas de afrontamiento al mismo; además, se evidenció que los estresores más comunes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos 66.4%, tiempo reducido para trabajos 64.8%, nivel de exigencia de docente 58.2%, las prácticas o exámenes 58.2%, tipos de evaluación del docente 54.1%, formas de trabajos solicitados 54.1% y docentes con una sólida formación teórica 53.3% (11). Con respecto al autocuidado en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19, se desarrolló una investigación en Huánuco, donde los estudiantes del programa académico de enfermería se caracterizaron por un predominio de conductas de autocuidado saludable 55.8% (12).

En la región de Puno, un estudio realizado en la ciudad de Juliaca concluyó que se tiene alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes universitarios frente a la educación virtual que está asociada al COVID-19 (13).

El nuevo contexto generado por la pandemia puede resultar estresante para los



estudiantes universitarios, debido a que pueden experimentar una falta de control sobre el mismo y además en los cambios de la modalidad educativa (14).

El estrés académico así como la práctica del autocuidado como factor protector de la salud física y mental, requieren ser observados y analizados en un contexto de pandemia; sin embargo, no existen estudios que establezcan la relación de estas variables en una población estudiantil universitaria a nivel de la región de Puno, siendo esta la principal motivación para la realización del presente estudio, sus resultados permitirán tomar medidas para controlar los efectos negativos y generar estrategias de promoción de la salud.

El uso de un instrumento adaptado para la nueva situación de pandemia permitirá contribuir a su validación y caracterización específica del problema; además, realizar una investigación en estos tiempos de pandemia, contribuye al nuevo conocimiento para mejorar las estrategias ante las consecuencias de la COVID-19. Determinar la relación entre el estrés académico y su relación con las conductas de autocuidado contribuirá a reducir estos casos en la población universitaria, por ende, disminuir gastos al Estado, en medicación y otros dirigidos a preservar la vida, mejorando así la calidad educativa de la población universitaria; además que se podrá realizar intervenciones en dichos aspectos negativos para mejorar la calidad de vida de la población universitaria permitiendo mantener una cultura de salud mental tan importante en esta etapa de pandemia.

Por lo expuesto anteriormente, se formula el siguiente problema de investigación:
¿Existe relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes de una universidad pública en el contexto de COVID-19, 2021?



1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la población estudiantil de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según áreas.
- Identificar la relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según áreas.

1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general:

El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado ejercidas por los estudiantes de una universidad pública, en el contexto de la COVID-19.

1.3.2. Hipótesis específicas:

- El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19, en estudiantes universitarios, según áreas.
- El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19. en estudiantes universitarios, según áreas.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. ESTRÉS

Es el conjunto de procesos fisiológicos que preparan al organismo para la acción; es un sistema de alarma biológico esencial para la vida. Sin embargo, se ve afectado por una serie de variables, como el estado físico y psicológico de cada persona (15).

Es considerado también, un proceso psicológico que se produce como respuesta a una demanda del organismo. Durante este proceso, se activa un mecanismo de emergencia que consiste en una activación psicofisiológica. Esta activación permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla de forma rápida y eficaz, lo que finalmente hace que el organismo reaccione. Esto se considera un proceso adaptativo, que exige un dinamismo funcional, y tiene el potencial de ser la fuente de eventos buenos y malos. La finalidad de estos acontecimientos es garantizar la supervivencia del organismo (16).

2.1.2. TEORÍA DEL ESTRÉS

Teoría basada en la respuesta.

Se refiere al estrés como la reacción del organismo a las presiones impuestas o exigencias que se le imponen. Es decir, el estrés es una condición que se exhibe por los estímulos ambientales; en consecuencia, no tiene un origen distinto y específico. Los factores estresantes se refieren a los numerosos factores que inducen al estrés. Dependiendo de su interacción, los estresores pueden ser estímulos físicos, emocionales o mentales. Alteran la homeostasis del organismo. Pueden ser físicos, psicológicos o mentales (17).

Cuando una persona experimenta estrés, el organismo está sobrecargado, ya que



la superación de esta etapa significa un resultado deseable. La etapa de estrés sugiere una buena respuesta adaptativa, como el empleo de técnicas de afrontamiento, siempre que no tenga un impacto negativo en el organismo, como la depresión y los trastornos psicosomáticos (17).

En consecuencia, esta teoría se refiere a la reacción operativa al estrés, con la existencia del estresor como primera fase o fase fundacional y la respuesta del individuo a la misma como segunda fase (17).

Teoría basada en el estímulo.

Según las teorías del estrés centradas en el estímulo, el estrés se interpreta y se entiende en función de las características de los estímulos externos porque creen que pueden alterar o cambiar las actividades fisiológicas de un organismo (18).

Los acontecimientos de la vida cotidiana, como la educación, el matrimonio, la maternidad y la jubilación, entre otros, son fuentes de estrés persistentes porque suponen alarmas y peligros que alteran la adaptabilidad de la persona. En consecuencia, esto es lo que la distingue de la teoría basada en la respuesta, dado que el estresor en la teoría basada en la respuesta es un estímulo externo al individuo. El entorno y las circunstancias ambientales varían de una persona a otra; como resultado, cada individuo tiene características únicas; por lo tanto, los estresores no tienen el mismo impacto, presencia e influencia en cada individuo (18).

Teorías basadas en la interacción.

Las variables psicológicas tienen un papel crucial en la regulación de la relación entre los estresores y las reacciones a los mismos mediadores. Esto hace que el individuo desempeñe un papel importante a la hora de afrontar el estrés (19).

La persona evalúa el evento de amenaza y determina la respuesta adecuada. En consecuencia, esta hipótesis se basa en el proceso de valoración cognitiva en respuesta a



la conexión con un entorno estresante. El individuo considera por qué y hasta qué punto esta conexión será problemática para él o ella. La conexión le causará preocupación. Por lo tanto, la evaluación sirve como mediador cognitivo entre las respuestas al estrés y los estímulos estresantes (19).

Se proponen tres evaluaciones:

- Evaluación primaria: Es el método más temprano de moderación del estrés, que suele producirse en el contexto de una demanda o necesidad intrínseca o extrínseca.
- Evaluación secundaria: Se produce después de la evaluación original y se refiere a la evaluación y valoración de las medidas a utilizar para combatir el estrés.
- Reevaluación: Se produce tras el proceso de retroalimentación secundaria, que permite realizar los ajustes y modificaciones requeridas para subsanar las evaluaciones anteriores.

Según esta idea, el vínculo entre el individuo y el entorno, que el individuo analiza y ve como un peligro, es la fuente del estrés, ya que el individuo y el entorno que el individuo siente como aterrador y difícil de manejar (19).

Teoría del estrés académico.

Basado en la teoría general de sistemas y en el concepto transaccionalista del estrés, el Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico fue diseñado especialmente para el estrés académico (20). El cual plantea lo siguiente:

- Supuesto cognitivo: Se refiere a la idea de que la interacción entre una persona y su entorno está mediada a través de un proceso de valoración de las demandas del entorno y de los recursos necesarios para afrontar estas demandas y la manera de afrontarlas.
- Supuesto sistémico: El cual hace referencia a la persona que interactúa con el



entorno en un circuito continuo de entrada-salida para alcanzar un equilibrio satisfactorio.

El modelo sistémico se muestra de la siguiente manera, comenzando por el entorno suministrado a la persona y el conjunto de demandas y expectativas, así como el conjunto de expectativas y obligaciones impuestas a la persona. Se habla de tensiones si la persona considera que merman sus recursos a lo largo del proceso de evaluación. Estas tensiones son experimentadas por la misma persona y dan lugar a un desequilibrio insuficiente, este desequilibrio lleva a un segundo proceso de evaluación en el que interviene la capacidad de hacer frente a diversas circunstancias estresantes, gestionando esto de la manera más eficaz. Para que una persona sea capaz de adaptarse a las técnicas de afrontamiento de las demandas ambientales que pueda desarrollar, debe ser capaz de gestionar el estrés de la manera más eficaz posible. Para lograr una adaptación aceptable de los métodos de afrontamiento a las demandas del entorno, el sistema debe llevar a cabo una tercera fase de evaluación modificación adecuada de las técnica (20).

2.1.3. ESTRÉS ACADÉMICO:

Se trata de un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se describe en tres momentos: en primer lugar, el alumno se ve sometido a una serie de demandas que se consideran estresantes en contextos académicos; en segundo lugar, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico, que se manifiesta en una serie de síntomas; y en tercer lugar, este desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones adaptativas para restablecer el equilibrio sistémico, lo que se conoce como correulación (21).

El estrés académico se define como un proceso que se inicia cuando el estudiante percibe las demandas del contexto educativo como estresantes, lo que genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables



(indicadores del desequilibrio), requiriendo que el estudiante emplee una serie de estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio perdido (22).

2.1.3.1. ESTRESORES ACADÉMICOS

Es el estímulo, el agente o la circunstancia peligrosa que provoca una respuesta generalizada e inespecífica en el sujeto; es todo aquello que perturba la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Se ha recogido la siguiente lista de fuentes de estrés asociadas a la presión académica (23):

- a. Competitividad entre compañeros o grupal: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor psicosocial, real y sinergia positiva o negativa.
- b. Sobrecarga de tareas: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real y sinergia negativa.
- c. Exceso de responsabilidad: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, representado, exógeno y sinergia positiva o negativa.
- d. Ambiente físico desagradable: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor fisiológico, real y sinergia negativa.
- e. Falta de incentivos: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia negativa.
- f. Tiempo limitado para hacer el trabajo o tareas: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real endógeno o exógeno y sinergia negativa.
- g. Problemas o conflictos con los profesores: Es un tipo de estresor breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia o negativa.
- h. Problemas o conflictos con los compañeros: Es un tipo de estresor breve o



prolongado, único o reiterado, único o múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia o negativa.

- i. Tipo de trabajo que se pide: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real o representado, endógeno o exógeno y sinergia positiva o negativa (24).

2.1.3.2. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Los síntomas son respuestas que provocan los acontecimientos emocionales que se asocian a la liberación de hormonas, en particular de las excitadoras, como el cortisol. Normalmente, los niveles de adrenalina y noradrenalina se elevan antes y durante las situaciones de estrés. Los efectos de estas hormonas sobre el metabolismo, la presión arterial, el ejercicio y el ritmo cardíaco están orientados a mejorar el rendimiento general con el fin de mejorar el rendimiento general (25).

Los problemas de salud mental se encuentran entre los obstáculos más importantes para el rendimiento académico. La patología de la mente puede perjudicar la motivación, la concentración y las relaciones sociales de los estudiantes, todo lo cual es crucial para su éxito en la educación. Estudios recientes muestran un impacto negativo significativo de la pandemia de COVID-19 en una variedad de resultados académicos, relacionados con la salud y el estilo de vida (26).

2.1.4. ESTRÉS DEL CONTEXTO COVID-19

El entorno de la epidemia de coronavirus ha tenido una interferencia fundamental en la salud psicológica de las personas. Debido a su frecuente tendencia a las circunstancias estresantes, los estudiantes universitarios son uno de los equipos que más se han visto perjudicados como consecuencia de esta interferencia. Asimismo, el panorama académico se ha transformado como consecuencia directa de este caso, no sólo como resultado directo de las modificaciones que se aplicaron, sino también como



resultado directo de los nuevos requisitos que ahora deben cumplir los estudiante (27).

Los niños que habían estado confinados durante pandemias anteriores tenían un mayor riesgo de desarrollar un trastorno de estrés agudo, problemas de adaptación y duelo en comparación con los niños que no habían estado en cuarentena durante la pandemia (28). Esto demuestra que la salud mental de las personas puede verse afectada cuando se las mantiene cautivas en un entorno restrictivo durante un período prolongado y se las somete a un trato duro (29), a pesar que diferentes estudios han afirmado que el confinamiento ha podido ser un mecanismo eficaz para evitar la propagación de la COVID-19 (30).

La pandemia de COVID-19 plantea un reto importante que exige la cooperación internacional entre investigadores, funcionarios gubernamentales y miembros del público en general para idear contramedidas que nos ayuden a protegernos, reduciendo así el riesgo de nuevos contagios y poniendo fin a la pandemia por etapas (31).

2.1.5. AUTOCUIDADO

Dorothea Orem, introduce la definición de autocuidado en 1969, señalándolo como un comportamiento que existe en una situación de vida específica y es dirigido por las personas hacia sí mismas o hacia el medio ambiente para regular los factores que afectan su desarrollo y funcionamiento de acuerdo a su propia vida, salud y bienestar (32). Así mismo, Orem indica los requisitos de autocuidado, que son las actividades del individuo para cuidar de sí mismo.

- Los requisitos universales de autocuidado: Son comunes a todos los seres humanos, se mantienen a lo largo de la vida y varían cualitativa y cuantitativamente con la edad, el género y el estado de salud. Tienen su origen en necesidades básicas.
- Las necesidades de autocuidado para el desarrollo personal: Son acciones



determinadas en las diferentes etapas evolutivas como condiciones para el autocuidado, y son la garantía para el crecimiento y desarrollo personal. También están relacionados con situaciones que pueden afectar el desarrollo humano; se relacionan con la atención relacionada con el mantenimiento de las condiciones propicias para los procesos de desarrollo en las etapas del ciclo de vida, así como la atención para prevenir, reducir o superar los efectos negativos de las condiciones adversas.

- Requisito de autocuidado de desviación de la salud: Agrupa la atención esencial ante una enfermedad, lesión o discapacidad. Estas acciones de autocuidado son necesarias para prevenir el cambio, regular la expansión, controlarla, mitigar sus efectos, volver a la normalidad y aprender a vivir con las consecuencias. Incluyen acciones como buscar ayuda médica, administrar el tratamiento prescrito y aprender a vivir con los efectos de una enfermedad o tratamiento (33).

2.1.6. COMPORTAMIENTOS DE AUTOCUIDADO

Son las actividades de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y afrontar enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de personal de la salud (34).

2.1.6.1. LAVADO DE MANOS

La higiene de las manos se considera un elemento muy importante del control de infecciones diarreicas infantiles (35) y se ha confirmado para prevenir las enfermedades respiratorias, esto debido a la existencia de dos posibles vínculos entre la prevención de las enfermedades diarreicas y las enfermedades respiratorias; la primera es que ciertos patógenos pueden causar ambas infecciones y la segunda es la transmisión a través del contacto manual con fómites. Tanto los patógenos entéricos como respiratorios se transmiten a menudo en las superficies de los objetos. El contacto frecuente entre fómites,



manos y caras es una ruta de transmisión probable y lavarse las manos puede interrumpir esta transmisión (36). Una técnica adecuada de lavado de manos puede reducir el riesgo de infección en un 100% (34) y una técnica deficiente solo un 16% (37). Es muy difícil mantener un alto grado de cumplimiento del lavado de manos (38) debido a las múltiples limitaciones que se presentan en los hogares de países en vías de desarrollo y además porque hay pocos datos disponibles para orientar recomendaciones más específicas (35).

Procedimientos para el correcto lavado de manos:

- Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objeto.
- Mojar las manos con agua a chorro.
- Cerrar el grifo.
- Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos.
- Abrir el grifo y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.
- Eliminar el exceso de agua agitando o friccionando ligeramente las manos, luego secarlas comenzando por las palmas, siguiendo con el dorso y los espacios interdigitales.
- Es preferible cerrar el grifo, con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.
- Eliminar el papel desechable o tender la tela utilizada para ventilarla (34).

2.1.6.2. DISTANCIA FÍSICA

La cuarentena, es la restricción del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad (39); para cumplir esta cuarentena se debe



garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación (39).

El distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas evitando el contacto directo entre ellas. Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad. Es por eso que, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros (39) los valores realistas de la eficacia del distanciamiento social impuesto por el gobierno pueden acercarse pero nunca alcanzar el 100%. Por ejemplo, se observó una reducción del 73% en el número promedio diario de contactos durante el bloqueo en el Reino Unido, pero la reducción podría ser diferente en países con un bloqueo más o menos estricto (40), predecir el efecto del cierre de escuelas y lugares de trabajo es difícil, ya que las personas infecciosas pueden ser desplazadas a otros entornos (41).

Por su parte, el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera (39).

2.1.7. CONDUCTAS DE ADAPTACIÓN:

Los trastornos del estado de ánimo pueden ser muy comunes entre las personas durante un brote (42), el miedo o la ansiedad pueden ser persistentes y durar 6 meses o más. Durante la actual pandemia de COVID-19, se ha sugerido el distanciamiento social como un método eficaz para detener la propagación de la enfermedad. Sin embargo, el distanciamiento social a largo plazo puede provocar agorafobia entre las personas y han



aumentado los niveles de soledad, particularmente en estudiantes universitarios jóvenes y mujeres. Además, los estudiantes que tenían niveles más altos de resiliencia personal y conductas de afrontamiento, y aquellos que perciben un mayor apoyo social, informaron un nivel más bajo de soledad (43).

2.1.8. COVID-19

En marzo de 2020, el brote de enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19), causado por el síndrome respiratorio agudo severo tipo 2 (SARS-CoV-2), fue designado como pandemia. Se calcula que la tasa de letalidad oscila entre el 1% y el 3%, y afecta sobre todo a personas de edad avanzada y con comorbilidades como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. El tiempo de incubación normal es de cinco días, aunque puede durar hasta catorce. Muchas personas infectadas son asintomáticas; sin embargo, como producen grandes cantidades de virus, suponen un reto persistente para restringir la propagación de la infección, lo que lleva al colapso de los sistemas sanitarios en las áreas más afectadas (44).

2.1.8.1 CAUSAS

El virus COVID-19 se transmite fácilmente de persona a persona. Según los resultados, el virus COVID-19 se transmite sobre todo a través del contacto estrecho (en un radio de aproximadamente 6 pies o 2 metros) y de las gotitas respiratorias que se generan cuando una persona infectada tose, estornuda, respira, canta o habla. Estas gotitas pueden ser inhaladas o pueden caer en la boca, la nariz o los ojos de alguien.

El término "transmisión aérea" se refiere al proceso por el cual el virus COVID-19 puede transferirse de un individuo a otro cuando éste se expone a gotas o aerosoles extremadamente pequeños que permanecen en el aire durante muchos minutos u horas.

También es posible transferir el virus tocando una superficie que alberga el virus y tocándose los ojos, la nariz o la boca después de hacerlo. Pero, el riesgo es bajo (45).



2.1.8.2 CONSECUENCIAS

Los pacientes que no eran aptos para la hospitalización pero que experimentaron síntomas como cansancio, disnea y deterioro neurológico durante muchos meses después del inicio de los primeros síntomas suelen ser diagnosticados de COVID-19 prolongada. Estos síntomas crónicos han tenido un impacto perjudicial en la salud mental, la capacidad de continuar con las actividades previas a la COVID-19, incluido el trabajo y la calidad de vida en general.

Nutrición: La obesidad es un factor de riesgo de complicaciones y mortalidad por COVID-19. Además, la pandemia de COVID-19 puede contribuir a un aumento del sobrepeso y la obesidad, como consecuencia de una dieta inadecuada y una menor actividad física, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad puede aumentar. En una investigación, los adolescentes dijeron que comían en exceso para hacer frente a la epidemia, especialmente las mujeres y los que tenían síntomas de depresión.

Salud sexual y reproductiva: El virus COVID-19 ha dificultado el acceso a la atención sanitaria. Como consecuencia de la reducción de la capacidad de atención sanitaria, numerosas instituciones sanitarias han cerrado o reducido sus servicios porque la capacidad de atención sanitaria se ha centrado en la respuesta al COVID-19. Los anticonceptivos y otros productos de salud sexual y reproductiva son menos accesibles debido a las interrupciones de la cadena de suministro. Según las estimaciones asociadas como el UNFPA, se espera que las interrupciones relacionadas con el COVID tengan un impacto significativo en la salud sexual y reproductiva de las mujeres de todas las edades (46).

Depresión y ansiedad: Durante el confinamiento mundial en el hogar debido al brote de COVID-19, la mayoría de las personas están sometidas a presiones extraordinarias de duración indeterminada, inusual y de duración indeterminada. Esto no



sólo tiene el potencial de aumentar los niveles diarios de estrés, preocupación y tristeza, sino que también tiene el potencial de perjudicar el sueño. Es esencial tener en cuenta que, dado que el sueño desempeña un papel tan básico en el control de la regulación de las emociones, las alteraciones del sueño pueden tener implicaciones directas en el funcionamiento emocional del día siguiente (47).

2.1.8.3 PREVENCIÓN

Para evitar la infección y detener la propagación de COVID-19, es necesario:

- Estar bien informado sobre la enfermedad y el modo de transmisión del virus es el mejor método para evitar y retrasar la transmisión.
- Protéjase a sí mismo y a los demás contra la infección manteniendo una distancia de al menos un metro
- Utilizando una mascarilla y lavándose a menudo las manos o utilizando un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Vacúnese cuando le corresponda y siguiendo las recomendaciones locales (48).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

2.2.1. ESTRÉS

Es una reacción fisiológica de nuestro organismo frente a situaciones difíciles que con el tiempo afecta diferentes funciones del organismo (49).

2.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO

Define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (50).

2.2.3. AUTOCUIDADO

Habilidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y



discapacidades, con o sin la asistencia de proveedores de atención médica (51).

2.2.4. ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Son aquellos que han superado el nivel de educación secundaria, han cumplido con los requisitos de ingreso a la universidad y están matriculados en ella (52).

2.2.5. COVID-19

Es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2 (53).

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. Antecedentes Internacionales

En Ecuador, se llevó a cabo una investigación con el objetivo de explorar las conductas de autocuidado, el afrontamiento del estrés académico y la inteligencia emocional de estudiantes de carreras relacionadas con la salud durante la pandemia por COVID-19, fue un estudio cuantitativo transversal no experimental donde 170 estudiantes universitarios completaron un cuestionario anónimo en línea, elaborado en Google forms, entre abril y julio del 2020. Los resultados indican relaciones significativas entre autocuidado, inteligencia emocional y afrontamiento del estrés académico. Los resultados muestran niveles promedio de autocuidado, afrontamiento del estrés académico e inteligencia emocional. Concluyendo en que la regulación emocional predice la práctica del autocuidado (54).

En Chile, se realizó una investigación con el objetivo de describir el nivel de estrés académico auto percibido, identificando los factores estresores intervinientes, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de enfermería, año 2020, de la Universidad de O'Higgins en Chile, luego de vivir confinamiento y docencia remota, como resultado de la pandemia COVID-19. Utilizó el



diseño cuantitativo, de tipo descriptivo, la información la obtuvo mediante el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del estrés académico, a diez meses de haberse iniciado la pandemia. Participaron estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de enfermería de la UOH, año 2020, respondieron 103 estudiantes de 132, la media de edad es de 20,7 años. Salas obtuvo que el 97,1 % manifestó tener preocupación o nerviosismo siempre o casi siempre, y señalaron que la pandemia y la educación virtual fueron los eventos que más les afectaron. Las cifras fueron significativamente más altas en mujeres, no hubo diferencias por curso. No es clara la relación entre percepción de rendimiento académico y nivel de estrés cualquiera sea éste la percepción de rendimiento, mayoritariamente, es regular. De esta manera concluyó en que el nivel de estrés en los estudiantes es alto, donde destacan las mujeres (55).

En México, con el objetivo de determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios de México, mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en una muestra de 255 estudiantes; utilizaron el inventario SISCO, ya que permite identificar el estrés en estudiantes de educación superior y posgrado. El procesamiento de los datos lo realizaron mediante el programa SPSS versión 22 y se consideraron lo estipulado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud. Obtuvieron que el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado, se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes y se reporta asociación significativa con el programa de estudios (9).

En México, con el objetivo de determinar los niveles de síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 en población general, realizaron una encuesta en línea distribuida durante tres semanas mediante muestreo no probabilístico, empleando el Cuestionario sobre la Salud del Paciente PHQ-9, la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada GAD-7 y la Escala análoga visual



de conductas de autocuidado. Se obtuvo que 66 a 80 % de la población cumplía con las recomendaciones de autocuidado. Concluyendo con la necesidad de recibir atención de salud mental (56).

En Chile, se realizó un estudio transversal-analítico en una institución de educación superior privada de Santiago de Chile durante el año 2019, emplearon los instrumentos de Estrés Académico modificado y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico a la muestra de estudiantes. Utilizaron la estadística descriptiva e inferencial, utilizando ANOVA, test de posthoc de Tukey y χ^2 . Se obtuvo que más del 70 % de la muestra se encontraba en un nivel socioeconómico medio-bajo. La situación generadora de estrés predominante fue la sobrecarga de trabajo, la cual fue diferente entre los estudiantes de enfermería en comparación con los de las otras carreras. Ellos presentaron principalmente reacciones físicas ante las situaciones del estrés académico mientras que los de Terapia Ocupacional tuvieron mayormente reacciones psicológicas. Estos últimos refirieron la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento, mientras que el resto de las carreras prefieren la búsqueda de apoyo (57).

2.3.2. Antecedentes Nacionales

En la ciudad de Huánuco se realizó una investigación aplicada a estudiantes universitarios de ciencias de la salud con el objetivo de valorar el autocuidado; encontraron que un 78.6 % de estudiantes universitarios muestran conductas de autocuidado saludable en la dimensión salud mental, frente a un 56.3 % en la dimensión salud física del autocuidado; encontraron un predominio de las conductas de autocuidado saludable 60.9 %. Al comparar las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según los tipos de autocuidado, se encontró que tanto las mujeres como el grupo de los jóvenes, los estudiantes que se dedican solo al estudio, los estudiantes del programa de estudios de enfermería muestran mayor autocuidado saludable (58).



En Huánuco, con el objetivo de identificar las conductas de autocuidado en la salud física y mental de las estudiantes universitarias ingresantes al Programa Académico de Enfermería durante la pandemia de la COVID-19 durante el semestre 2021-1, se realizó un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño transversal. La población fue 126 estudiantes a quienes se les aplicó una escala de conductas de autocuidado. Se obtuvo que hubo predominio de las conductas de autocuidado saludable 55.8%. Al comparar las características sociodemográficas de la muestra en estudio, según los tipos de autocuidado, se encontró que, tanto entre las mujeres como en el grupo de adolescentes, los estudiantes que se dedican solo al estudio y que viven con sus padres muestran mayor autocuidado saludable. Por lo mismo, se concluyó en que existe predominio de las conductas de autocuidado saludable en sus dimensiones: autocuidado de la salud mental y física (12).

En Cajamarca, con el propósito de valorar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, durante la pandemia de COVID-19, realizaron un estudio observacional, transversal, en 122 estudiantes de I a X ciclo, los mismos que respondieron al Inventario de Estrés Académico SISCO SV, encontrando que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue severo en mujeres 64.4% y varones 77.2%, en la dimensión síntomas fue severo en mujeres 42.5% y leve en varones 48.6% y en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo en mujeres 62.1% y varones 60.0%. Los estresores más frecuentes fueron: sobrecarga de tareas y trabajos 66.4%, tiempo limitado para trabajos 64.8%, nivel de exigencia de profesores 58.2%, exámenes o prácticas 58.2%, formas de evaluación de profesores 54.1%, tipo de trabajos solicitados 54.1% y profesores muy teóricos 53.3%; el síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza 45.1%; las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar música o ver televisión 54.9%, navegar en internet 53.3%,



habilidad asertiva 51.6%, concentrarse en resolver la situación 49.2%) y encomendarse a Dios 48.4%. El nivel de estrés académico general fue severo en mujeres 51.7% y varones 48.6%. Así que se determinó que los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración total (11).

En Amazonas, con el objetivo de determinar el nivel de autocuidado entre los estudiantes de la Facultad de Enfermería y Estomatología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, se realizó una investigación cuya muestra fue de 104 estudiantes de enfermería y 100 de estomatología, se utilizó como instrumentos el "Cuestionario de Autocuidado". Para comprobar la hipótesis se utilizó la prueba estadística paramétrica de la t - Student. Los resultados mostraron que presentan autocuidado medio el 77.9% de estudiantes de enfermería frente a un 76% de estudiantes de estomatología; presentan autocuidado bajo el 14.4% de enfermería frente a un 18% de estomatología; presentan autocuidado alto el 7.7% de estudiantes de enfermería y el 6% de estudiantes de estomatología, no presentándose diferencia significativa en el autocuidado de ambas facultades, en cuanto a las dimensiones: alimentación, realización de ejercicio, realización de actividades de esparcimiento, cuidado de la salud, más del 50% presentan autocuidado medio tanto en enfermería como estomatología, y en la dimensión presencia de hábitos nocivos presentan autocuidado alto en enfermería el 52.9% y en estomatología el 54%, concluyendo así que la mayoría de estudiantes de enfermería y estomatología tienen un autocuidado de nivel medio en general, no existiendo diferencia significativa considerando finalmente que son similares (59).

En Madre de Dios, con el propósito de determinar la prevalencia del estrés académico entre los estudiantes que cursan la carrera profesional de educación, se propuso una investigación cuantitativa, correlacional y no experimental. Se aplicó el



Inventario de Estrés Académico SISCO y un formulario de datos sociodemográficos a 172 estudiantes universitarios. Se obtuvo que, los estudiantes mostraron altos niveles de estrés académico, y se demostró que esta variable está principalmente relacionada con el género, el grupo de edad y el año de estudio. Concluyendo así que, la utilización de medidas psicoeducativas para reducir la incidencia del estrés académico entre los estudiantes es necesaria para su correcto desarrollo y mejora del rendimiento académico y mejorar su calidad de vida (60).

2.3.3. Antecedentes Locales

En Juliaca, con el objetivo de evaluar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19, se realizó un estudio en 194 estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, mediante un enlace virtual para un formulario en línea, se utilizó el cuestionario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19, se obtuvo que el 92.27% de estudiantes encuestados tienen estrés académico, comprobando que como factor estresor principal fue la sobrecarga de tareas y trabajos que deben cumplir en los plazos establecidos por los docentes, también el sistema de evaluación virtual, como consecuencia los estudiantes presentan síntomas como; la fatiga crónica, dificultad para concentrarse, ansiedad, angustia y desesperación, reflejado en dolores de cabeza o migrañas. Los estudiantes para afrontar buscan mecanismos de respuesta utilizando como estrategias: la audición de música, mirar televisión, navegar por internet en temas no relacionados aspectos educativos, finalmente se concluyó que, se tiene alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes universitarios frente a la educación virtual que está asociada al COVID-19, por lo que es sumamente importante la implementación de



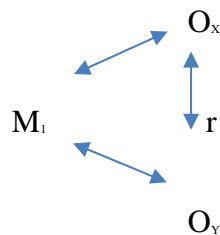
políticas universitarias como el plan de tutoría académica en los estudiantes universitarios que permitan reducir el estrés académico que presentan (61).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

El tipo de investigación fue correlacional, porque permitió determinar la relación entre las variables estrés académico y conductas de autocuidado en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID-19. El diseño fue no experimental y corte transversal, porque las variables no fueron manipuladas, permitió recaudar la información de datos en un tiempo y espacio determinado, con enfoque cuantitativo, que permitió relacionar las variables de estudio, estadísticamente (62).



Donde:

M_1 : Muestra de estudio (número de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno)

O_x : Representa el estrés académico en estudiantes de una universidad pública en el contexto del COVID-19.

O_y : Representa conductas de autocuidado.

r : Representa la correlación de las variables

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.

El estudio de investigación se realizó en la Universidad Nacional del Altiplano, ubicada en el distrito, provincia y región Puno; situada en el Sureste del Perú, a una latitud



de 3,827 m.s.n.m, con una superficie de 6,494.76 Km².

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.3.1. Población

La población estuvo constituida por los 15975 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, pertenecientes a las 19 Facultades y 36 Escuelas Profesionales, divididos en cuatro grandes áreas de estudios: Ciencias de la salud, Ciencias de Ingenierías, Ciencias sociales y Ciencias económico empresariales, predominando en la población el sexo masculino con 56%, según la Oficina de Tecnología e Informática.

3.3.2. Muestra

El tamaño de la muestra estuvo conformado por 2087 estudiantes, calculado mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

En donde:

N: Número de personas

Z: Nivel de confianza

p: Probabilidad de éxito

q: probabilidad de fracaso

d: precisión (error máximo admisible en términos de proporción)

$$N = \frac{15972 \times (1.96)^2 \times 50 \times 50}{(2)^2 \times (15972 - 1) + (1.96)^2 \times 50 \times 50}$$

$$N = 2087$$

a. TIPO DE MUESTREO

La selección de la muestra fue probabilístico aleatorio estratificado, considerando como estratos los grupos de estudiantes del Área de Biomédicas, Ingenierías, Ciencias Sociales



y Ciencias Económicas y Empresariales; la misma que consideró los siguientes criterios.

b. CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Estudiantes de pregrado de la Universidad Nacional del Altiplano Puno
- Aquellos que acepten participar del estudio.

c. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Estudiantes de pregrado de otras instituciones de educación superior.
- Los que no acepten participar del estudio.

d. UNIDAD DE ANÁLISIS

Estudiantes de las áreas biomédicas, ingenierías, ciencias sociales y ciencias

Económicas y Empresariales.

ESTRATOS	PORCENTAJE	CANTIDAD
Área Biomédicas	15%	313
Área Ingenierías	43%	897
Área de ciencias sociales	33%	689
Área de Ciencias Económicas y Empresariales	9%	188
TOTAL	100%	2087

3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACIÓN.

VARIABLES Y CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍNDICES
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>ESTRÉS ACADÉMICO.</p> <p>—</p> <p>Es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que interfieren en el equilibrio emocional del estudiante universitario en el contexto académico, manifestado en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (18).</p>	<p>DIMENSIONES</p> <p>ESTRESORES</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación organizadores, búsquedas en Internet, etc. 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. 11. Exposición de un tema ante la clase. 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. 13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. 15. No entender los temas que se abordan en la clase. <ol style="list-style-type: none"> 1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). 2. Fatiga crónica (cansancio permanente). 3. Dolores de cabeza o migrañas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca (N) • Casi nunca (CN) • Rara vez (RV) • Algunas veces (AV) • Casi siempre (CS) • Siempre (S)

	<p align="center">DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). 8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. 10. Dificultades para concentrarse. 11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. 12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. 13. Aislamiento de los demás. 14. Desgano para realizar las labores académicas. 15. Aumento o reducción de l consumo de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca (N) • Casi nunca (CN) • Rara vez (RV) • Algunas veces (AV) • Casi siempre (CS) • Siempre (S)
	<p align="center">DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). 2. Escuchar música o distraerme viendo televisión. 3. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa. 4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. 5. La religiosidad (encomendarse a Dios o o asistir a misa). 6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. 7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos. 8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa). 9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. 10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. 11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. 12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. 13. Hacer ejercicio físico 14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. 15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca (N) • Casi nunca (CN) • Rara vez (RV) • Algunas veces (AV) • Casi siempre (CS) • Siempre (S)

<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>CONDUCTAS DE AUTOUIDADADO. -</p> <p>Es la capacidad de las personas para mostrar ciertos comportamientos y adaptación durante la pandemia de COVID-19.</p>	<p>COMPORTEAMIENTO DE AUTOUIDADADO DURANTE LA PANDEMA DE COVID-19</p>	<p>preocupa.</p> <p>16. Navegar en internet.</p> <p>17. Jugar videojuegos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No asistir a reuniones sociales o sitios conglomerados 2. Lavarse y/o desinfectarse las manos con frecuencia 3. Mantenerse al menos 1.5 metros de distancia de otras personas 4. Quedarse en casa 	<p>0</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>
	<p>CONDUTAS DE ADAPTACIÓN DURANTE LA PANDEMA DE COVID-19</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando siento miedo, me apoyo en las experiencias que he tenido en situaciones similares para reducir el miedo. 2. Género una lista de actividades diarias y trato de mantenerme ocupado(a). 3. Mantengo una actitud optimista y objetiva ante la situación. 4. Cuento con alguien que me puede apoyar o con quien puedo hablar de mis problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca (1) • Pocas veces (2) • Frecuentemente (3) • Casi siempre (4) • Siempre (5)

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica para la recolección de datos fue la encuesta, que permitió obtener información acerca del estrés académico y su relación con las conductas de autocuidado durante la pandemia por COVID-19.

INSTRUMENTOS:

El estrés académico fue evaluado mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 (63). Este cuestionario consta de 47 ítems distribuidos en tres dimensiones, con 15 preguntas las dos primeras y con 17 la última, referidas a: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; constan con seis opciones de respuestas cada una, en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), una mayor puntuación se asocia a un mayor estrés académico de los estudiantes universitarios en el contexto del COVID-19, de la cual se obtuvo una calificación del nivel de estrés académico en leve, moderado y fuerte.

Medición del estrés académico:

Nivel	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento	Estrés académicos
Leve	0 - 25	0 - 25	0 - 28	0 - 235
Moderado	26 - 50	26 - 50	29 - 57	79 - 157
Fuerte	51 - 75	51 - 75	58 - 85	158 - 235

Fuente: el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 (63).

Las conductas de autocuidado fueron evaluadas con la Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19 (56), que va de 0 a 10 puntos para evaluar la dimensión de comportamientos de autocuidado donde 0

significa “para nada sigo la recomendación” y 10, “sigo la recomendación todo el tiempo” que especifican cómo los individuos realizan las estrategias de autocuidado; y las conductas de adaptación que constan con seis opciones de respuestas cada una en escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5) que indican el nivel de adaptación.

Medición del instrumento de conductas de autocuidado:

Nivel	Comportamiento del autocuidado	Conductas de adaptación	Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación
Bajo	0- 13	4 - 9	4 - 23
Medio	14 - 27	10 - 15	24 - 41
Alto	28 - 40	16 - 20	42 - 60

Adicionalmente se obtuvo información sobre las características sociodemográficas de los estudiantes de la población de estudio.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD:

El estrés académico fue evaluado mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, el cual fue adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 en cuatro universidades de la región de Junín en Perú (63), tiene validez genérica y específica de contenido, con coeficientes de concordancia V de Aiken mayores a 0.75 y validez de constructo, con coeficientes de correlación r de Pearson corregidos mayores a 0.2 y es confiable con coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach superiores a 0.88.

A su vez las conductas de autocuidado fueron evaluadas con la Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19, la misma que es válida por ser utilizada en estudios con similar variable (51).



Para adaptación a nuestro contexto regional y además, garantizar la validez y confiabilidad de los instrumentos que evalúan las variables, ambos fueron sometidos a una prueba piloto con 209 estudiantes universitarios en un periodo de 75 días, obteniendo valores de Alpha Cronbach $p=0,958$ para el instrumento de estrés académico de 47 ítems y para el instrumento de autocuidado un Alpha Cronbach de $p=0,952$ por los 8 ítems; considerando los instrumentos excelentes; por lo tanto, ambos son confiables para su aplicación (Anexo C). Al ser ambas calificaciones muy cercanas a 1, ambos cuestionarios se consideran altamente confiables (64).

Para la recolección de los datos sociodemográficos se utilizó una ficha estructurada por los investigadores, el cual no requiere evaluación de validez y confiabilidad por ser una ficha que extrae datos objetivos.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

DE LA COORDINACIÓN

- Se solicitó la autorización para la ejecución del proyecto de tesis a la Decana de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Se obtuvo la carta de presentación mediante el oficio de presentación N° 788 de la Facultad de Enfermería dirigida al Vicerrectorado Académico.
- Posteriormente, se presentó una solicitud dirigida a la Oficina de Tecnologías de la información de la UNA Puno.
- Se realizaron entrevistas y reuniones de coordinación con el personal de la oficina de Tecnologías de la Información, para el envío del cuestionario a los estudiantes universitarios.

DE LA EJECUCIÓN

- Se envió un mensaje a los correos institucionales de los estudiantes universitarios,



en el cual se brindó una breve información referida al diseño y el propósito del estudio, para que al final del mismo se pueda acceder a través de un enlace a un formulario de Google.

- Se envió el consentimiento informado, el cuestionario de estrés académico y de conductas de autocuidado, usando la plataforma de Formularios de Google a los correos institucionales de los estudiantes, mediante la Oficina de Tecnologías de la Información.
- Se programó la herramienta de Formularios de Google para que el estudiante pueda acceder una sola vez y desde un único dispositivo, gracias a la identificación del IP desde el que se conecta el receptor del correo, con el fin de evitar que el estudiante conteste reiteradas veces.
- Concluido el llenado de la encuesta, se agradeció a los participantes con un mensaje automático.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

- Para el procesamiento y análisis de datos se organizó la información obtenida de los cuestionarios.
- Para la preparación de datos se empleó las hojas de cálculo de Excel y el programa estadístico SPSS 25 para su respectivo análisis.
- La técnica estadística que se empleó fue la prueba de Correlación de Chi cuadrada de Pearson que nos permitieron determinar la relación entre las variables de estudio.



TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Pruebas de Hipótesis.

H_0 : No existe relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado ejercidas por los estudiantes de una universidad pública, en el contexto de la COVID-19.

H_a : El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado ejercidas por los estudiantes de una universidad pública, en el contexto de la COVID-19.

H_0 : No existe relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19, en estudiantes universitarios, según áreas.

H_a : El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19, en estudiantes universitarios, según áreas.

H_0 : No existe relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19. en estudiantes universitarios, según áreas.

H_a : El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19. en estudiantes universitarios, según áreas.

1. Nivel de Significancia.

Si $X_c^2 < X_t^2$: = se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , caso contrario se acepta la H_0 .

El valor de $p < 0.05$, existe relación entre las dos variables.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 1. El estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19.

Estrés académico	Conductas de autocuidado							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	60	2.9%	51	2.4%	34	1.6%	145	6.9%
Moderado	185	8.9%	613	29.4%	492	23.6%	1290	61.9%
Fuerte	55	2.6%	277	13.3%	320	15.3%	652	31.2%
Total	300	14.4%	941	45.1%	846	40.5%	2087	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.

En la tabla, se evidencia que el 61.9% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 29.4% presentaron conductas de autocuidado medio. Por otro lado, el 31.2% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, el 15.3% presentaron conductas de autocuidado alto. Asimismo, el 6,9% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 2.9% presentaron conductas de autocuidado bajo.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y conductas de autocuidado, encontrando que el valor del Sig (bilateral) es 0,000 haciéndolo muy significativo; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna: El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado ejercidas por los estudiantes de una universidad pública, en el contexto de la COVID-19. (Anexo E)

O.E.1

Tabla 2. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos, en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del **área de biomédicas.**

Estrés académico	Comportamiento de autocuidado							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	5	1.6%	3	1.0%	3	1.0%	11	3.6%
Moderado	23	7.3%	57	18.2%	106	33.9%	186	59.4%
Fuerte	12	3.8%	33	10.5%	71	22.7%	116	37.0%
Total	40	12.7%	93	29.7%	180	57.6%	313	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.

En la tabla, se evidencia que el 59.4% de los estudiantes universitarios del área de biomédicas tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 33.9% presentaron un comportamiento de autocuidado alto. Por otro lado, el 37% de los estudiantes tuvieron un estrés académico severo y el 22.7% presentaron un comportamiento de autocuidado alto. Asimismo, el 3.6% presentaron estrés académico leve, de los cuales, el 1.6% presentaron un comportamiento de autocuidado bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes del área de biomédicas, encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,039 por ende, lo hace significativo; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Anexo E)

Tabla 3. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del **área de ingenierías.**

Estrés académico	Comportamiento de autocuidado							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	28	3.1%	23	2.6%	22	2.5%	73	8.2%
Moderado	95	10.6%	240	26.8%	218	24.2%	553	61.6%
Fuerte	30	3.3%	106	11.8%	135	15.1%	271	30.2%
Total	153	17.0%	369	41.2%	375	41.8%	897	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19

En la tabla, se evidencia que el 61.6% de los estudiantes universitarios del área de ingenierías tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 26.8% presentaron un comportamiento de autocuidado medio. Por otro lado, el 30.2% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico severo, el 15.1% presentaron un comportamiento de autocuidado alto. Asimismo, el 8.2% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 3.1% presentaron un comportamiento de autocuidado bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes del área de ingenierías, encontrándose que el valor del Sig (bilateral) es 0,039, así que, lo hace significativo; lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. (Anexo E)

Tabla 4. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del **área de sociales.**

Estrés académico	Comportamiento de autocuidado							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	19	2.8%	13	1.9%	7	1.0%	39	5.7%
Moderado	85	12.3%	285	41.4%	232	33.7%	602	87.4%
Fuerte	7	1.0%	23	3.3%	18	2.6%	48	6.9%
Total	111	16.1%	321	46.6%	257	37.3%	689	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19

En la tabla, se evidencia que el 87.4% de los estudiantes universitarios del área de ciencias sociales tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 41.4% presentaron un comportamiento de autocuidado medio. Asimismo, el 6.9% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, el 3.3% presentaron un comportamiento de autocuidado medio. Por otro lado, el 5.7% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 2.8% presentaron un comportamiento de autocuidado bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de sociales, se ha encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,001 por lo que lo hace significativo; lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Anexo E)

Tabla 5. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **ciencias económicas y empresariales**.

Estrés académico	Comportamiento de autocuidado							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	6	3.2%	14	7.4%	2	1.1%	22	11.7%
Moderado	21	11.2%	75	39.9%	31	16.5%	127	67.6%
Fuerte	5	2.6%	15	8.0%	19	10.1%	39	20.7%
Total	32	17.0%	104	55.3%	52	27.7%	188	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y el Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19

En la tabla, se evidencia que el 67.6% de los estudiantes universitarios del área de ciencias económicas y empresariales tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 39.9% presentaron un comportamiento de autocuidado medio. Asimismo, el 20.7% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, el 10.1% presentaron un comportamiento de autocuidado alto. Por otro lado, el 11.7% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 7.4% presentaron un comportamiento de autocuidado medio durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de ciencias económicas y empresariales, se ha encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,001 por consiguiente lo hace significativo; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Anexo E)

O.E.2

Tabla 6. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **biomédicas**.

Estrés académico	Conducta de adaptación							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	7	2.3%	2	0.6%	2	0.6%	11	3.5%
Moderado	43	13.7%	122	39.0%	21	6.7%	186	59.4%
Fuerte	22	7.0%	74	23.7%	20	6.4%	116	37.1%
Total	72	23.0%	198	63.3%	43	13.7%	313	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.

En la tabla, se evidencia que el 59.4% de los estudiantes universitarios del área de biomédicas tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, el 39.0% presentaron conductas de adaptación medio. Asimismo, 37.1% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, el 23.7% presentaron conductas de adaptación medio. Por otro lado, el 3,5% presentaron estrés académico leve, de los de los cuales 2.3% presentaron conductas de adaptación bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de biomédicas, se ha encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,027 entonces lo hace significativo; entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Anexo E)

Tabla 7. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios d área de ingenierías.

Estrés académico	Conducta de adaptación							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	49	5.6%	13	1.4%	11	1.2%	73	8.2%
Moderado	281	31.3%	149	16.6%	123	13.7%	553	61.6%
Fuerte	92	10.3%	116	12.9%	63	7.0%	271	30.2%
Total	422	47.0%	278	31.0%	197	22.0%	897	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.

En la tabla, se evidencia que el 61.6% de los estudiantes universitarios del área de ingenierías tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 31.3% presentaron conductas de adaptación bajo. Asimismo, el 30.2% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, 12.9% presentaron conductas de adaptación medio. Por otro lado, el 8.2% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 5.6% presentaron conductas de adaptación bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de ingenierías, se ha encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,000 lo que lo hace muy significativo; por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Anexo E)

Tabla 8. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de sociales.

Estrés académico	Comportamiento de autocuidado							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	19	2.8%	13	1.9%	7	1.0%	39	5.7%
Moderado	85	12.3%	285	41.4%	232	33.7%	602	87.4%
Fuerte	7	1.0%	23	3.3%	18	2.6%	48	6.9%
Total	111	16.1%	321	46.6%	257	37.3%	689	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.

En la tabla, se evidencia que el 87.4% de los estudiantes universitarios del área de ciencias sociales tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 41.4% presentaron conductas de adaptación medio. Asimismo, el 6.9,8% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, el 3.3% presentaron conductas de adaptación medio. Por otro lado, el 5.7% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 2.8% presentaron conductas de adaptación bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión conductas de adaptación en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de sociales, se ha encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,000 siendo muy significativo; por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. (Anexo E)

Tabla 9. Estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **ciencias económicas y empresariales.**

Estrés académico	Conducta de adaptación							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	10	5.3%	9	4.8%	3	1.6%	22	11.7%
Moderado	42	22.3%	65	34.6%	20	10.6%	127	67.5%
Fuerte	8	4.3%	22	11.7%	9	4.8%	39	20.8%
Total	60	31.9%	96	51.1%	32	17.0%	188	100.0%

Fuente: Cuestionario de estrés académico y Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.

En la tabla, se evidencia que el 67.5% de los estudiantes universitarios del área de ciencias económicas y empresariales tuvieron un estrés académico moderado, de los cuales, 34.6% presentaron conductas de adaptación medio. Asimismo, el 20.8% de los estudiantes universitarios tuvieron un estrés académico fuerte, el 11.7% presentaron conductas de adaptación medio. Por otro lado, el 11.7% presentaron estrés académico leve, de los cuales, 5.3% presentaron conductas de adaptación bajo durante la pandemia de COVID-19.

Se aplicó la prueba estadística de Correlación de Pearson para verificar la relación entre las variables de estrés académico y las conductas de autocuidado en la dimensión de conductas de adaptación en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios, según área de ciencias económicas y empresariales, se ha encontrado que el valor del Sig (bilateral) es 0,046 siendo significativo; entonces, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. (Anexo E)



4.2. DISCUSIÓN

En el presente estudio, se determinó la relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la población estudiantil de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19. La revisión del marco referencial, permite señalar que, el estrés es la serie de procesos fisiológicos que preparan al organismo para la acción; este sistema de alerta biológica es esencial para que el organismo siga existiendo (15). De tal forma, el estrés académico podría caracterizarse como una condición que se forma cuando el estudiante siente de forma negativa las exigencias de su entorno, con respecto al autocuidado se refiere al proceso de incorporar prácticas saludables a nuestras rutinas y actividades habituales (65).

Al respecto, estudios previos corroboran nuestros hallazgos, lo encontrado por Hidalgo C. et al. en Ecuador, menciona que existen relaciones significativas entre el autocuidado y el afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de carreras relacionadas con la salud durante la pandemia por la COVID-19, el cual indica potencializar las estrategias del autocuidado en las profesiones de la salud, ya que estas influyen en el manejo del estrés (66); de la misma manera Salas en Chile, refiere que el nivel de estrés en los estudiantes es alto (55). Asimismo, Silva et al. evidenció en su estudio en estudiantes universitarios en México que el 86.3% presentaban un nivel de estrés moderado (9). Los estudiantes universitarios que tuvieron estrés académico moderado y conductas de autocuidado medio lo podríamos atribuir a que el estrés académico al que estuvieron expuestos, las dificultades de la salud mental, el empeoramiento de su funcionamiento biológico y el debilitamiento de su sistema inmunitario, el cual los hace susceptibles de contraer infecciones (67); en cuanto al autocuidado se vio afectado al verse obligados a cambiar sus rutinas y hábitos, la salud física y mental de los estudiantes universitarios, como consecuencia del confinamiento al que fueron sometidos por la pandemia de la COVID-19 (68).



Con referencia a las dimensiones del estrés académico; según la revisión de la literatura el estrés que los estudiantes manifiestan cuando el contexto académico les exige ciertos requerimientos de desempeño que exceden su capacidad de resolución, provocando un desequilibrio sistemático que se manifiesta en una serie de síntomas, obligando a los estudiantes a realizar acciones de afrontamiento para restablecer el equilibrio; por lo cual discrepa con el estudio de Asenjo, et al. en el que demostró que los estudiantes universitarios tenían en las dimensiones estresores severo en mujeres con un 64.4% y en varones un 77.2%, en la dimensión síntomas en mujeres con un 42.5% y leve en varones con un 48.6%; sin embargo, coincide con la dimensión de afrontamiento en el que indica que tuvieron un estrés severo en mujeres con un 62.1% y varones un 60.0% (43). Por otro lado, en el estudio de Taipe y Guzmán evidencio que en la dimensión estresor predomino la sobrecarga-tipos de trabajos y la evaluación; en cuanto a la dimensión estrategia de afrontamiento el que prevaleció fue “navegar en internet”, en que concluyo que presenta un estrés moderado con un 79.41%, lo cual concuerda con nuestros resultados (69).

Respecto a las conductas de autocuidado en estudiantes universitarios durante el contexto de COVID-19, Puno.2021; según la revisión de la literatura, se define como la práctica de acciones que los individuos llevan a cabo en relación con su estado de salud para seguir viviendo, mantener la salud, ampliar el crecimiento personal, sostener la vida y la salud, recuperarse de las lesiones y evitar la enfermedad, y gestionar sus consecuencias (65); coinciden con el estudio de Ruiz et al. quien encontró que un 75.6% de estudiantes universitarios demuestran conductas de autocuidado (58); sin embargo, discrepan con el de Galindo et al. quien demostró que del 66% a 80% de la población cumplía con las recomendaciones de autocuidado asociando las conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID-19 (56); de la misma forma, Salas identifico las



conductas de autocuidado en los estudiantes de un programa académico durante la pandemia de la COVID-19, predominaron las conductas de autocuidado saludable en un 55.8% (55). Sin embargo, discrepa con el estudio de Peralta quien encontró un nivel de autocuidado alto en diferentes carreras universitarias (59). Esto podría atribuirse a que los estudiantes universitarios como consecuencia a las restricciones de la pandemia del COVID-19, adoptaron comportamientos poco saludables como el consumo de comida rápida, el sueño inadecuado, la incapacidad de salir a pasear, el sedentarismo, la obesidad, la ansiedad, el insomnio, la irritabilidad y la depresión, teniendo un impacto directo en la forma en que los estudiantes universitarios se cuidaban a sí mismos (65).

La vida universitaria en sí misma se considera estresante, si a ello le sumamos el impacto de una pandemia mundial y la adaptación que conlleva, nos enfrentamos a un momento muy crucial en la vida de los estudiantes universitarios (38), actualmente continuamos en la pandemia por COVID-19, las autoridades de salud y educación crearon estrategias no tradicionales como la tele educación donde con la ayuda de dispositivos electrónicos se pudo continuar las labores académicas (4).

Con respecto al primer objetivo específico, se obtuvo que existe relación del estrés académico con la conducta de autocuidado de los estudiantes universitarios en el contexto de la COVID-19. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Hidalgo et. al. en Ecuador, donde identificaron una relación significativa entre el autocuidado y el afrontamiento al estrés académico; concluyendo que, un buen autocuidado durante el curso de los estudios universitarios conlleva a una mejor capacidad de afrontamiento del estrés académico (38).

Así mismo, al realizar el análisis por áreas se puede advertir que, en las áreas de ciencias sociales, de la ingeniería y económico empresariales, los estudiantes presentan en su mayoría un nivel de estrés académico moderado en relación a comportamientos de



autocuidado de nivel medio. Estos resultados nos permiten confirmar lo reportado por Silva et. al. en México, que identificó que el 86.3% de los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado (40), también Luque et. al. en la ciudad de Juliaca, obtuvo que el 92.27% de los estudiantes universitarios encuestados padecían estrés académico (46). Con respecto los comportamientos de autocuidado, Salas reporta en Huánuco, un predominio de conductas de autocuidado saludable 55,8% (42); al igual que, Peralta en Amazonas, quien demostró que los estudiantes de enfermería y estomatología tienen un autocuidado de nivel medio (44).

Los estudiantes universitarios presentan temor a contagiarse y contagiar a su entorno, desarrollando así un sentimiento de culpa por el peligro de morir y por eso requieren la orientación y medidas de protección en sus instituciones (50).

Sin embargo, en el área de biomédicas, se evidencia un nivel de estrés académico moderado con un nivel de comportamientos de autocuidado alto. En concordancia con los datos obtenidos, Rodríguez et. al. en Chile identificó que los estudiantes de enfermería presentan un estrés predominante en relación a otras carreras, los síntomas desarrollados son más físicos; además, mientras los estudiantes de otras carreras buscan apoyo los de enfermería refieren la reevaluación positiva como su estrategia de afrontamiento (9).

Las carreras de las ciencias biomédicas concentran la importancia en el cuidado al paciente y dejan de lado al profesional en formación (38), de esta manera no contribuye significativamente en la educación de comportamientos de autocuidado, por diferentes factores como la gran cantidad de carga académica y las actividades que no permiten satisfacer los requisitos de autocuidado universales (51).

En cuanto al segundo objetivo específico, los resultados demuestran que el estrés académico tiene relación con las conductas de adaptación a el contexto de COVID-19 por parte de los estudiantes universitarios; y se puede evidenciar que los estudiantes de las



áreas de ciencias biomédicas, económico-empresariales y sociales, presentan un nivel de estrés académico moderado relacionadas a un nivel medio de conductas de adaptación al contexto de COVID-19. Cabe resaltar, que los estudiantes de las ciencias de la ingeniería presentan un nivel moderado de estrés académico en relación a un nivel bajo de conductas de adaptación al contexto de COVID-19.

El acatamiento de las recomendaciones durante la pandemia de COVID-19 estuvo asociado con factores individuales como el nivel socioeconómico y eficacia de las recomendaciones de salud pública de los gobiernos (52), los estudiantes de las ciencias de la ingeniería requieren la enseñanza de manera práctica, existe un porcentaje que no está de acuerdo con las formas de trabajo virtual, indicando preferencia a las clases tradicionales de forma presencial (53). Sin conductas de autocuidado, es posible que los estudiantes universitarios no puedan manejar las exigencias que les impone su programa de estudio, con las particularidades de los mismos. Enseñar a los estudiantes a cuidarse a sí mismos puede disminuir los problemas psicológicos y mejorar el éxito de los estudiantes en sus respectivos programas (70).

Los resultados obtenidos en la investigación aportan información muy importante y evidencia necesaria a las autoridades correspondientes para poder apostar por una educación holística donde el autocuidado sea una asignatura obligatoria en el currículum de las formaciones profesionales, a fin de poder optimar el afrontamiento y ayudar al estudiante frente a el estrés académico, de esta manera, mejorar el aprendizaje, con el objetivo de asegurar su éxito como profesionales.

Así mismo, esta investigación brinda una contribución metodológica, gracias al instrumento validado, confiable y adaptado a nuestro contexto, el mismo que estará a disposición de quien lo requiera. Además de ser referente en posteriores investigaciones.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El estrés académico tiene una relación muy significativa ($p= 0.000$) con las conductas de autocuidado ejercidas por los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, en el contexto de la COVID-19.

SEGUNDA: El estrés académico tiene relación significativa con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19, en los estudiantes de las áreas de biomédicas ($p= 0.039$), ingenierías ($p= 0.000$), ciencias sociales ($p= 0.001$) y ciencias económicas y empresariales ($p= 0.001$).

TERCERA: El estrés académico tiene relación significativa con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios en las áreas de biomédicas ($p= 0.027$), ingenierías ($p= 0.000$) y ciencias sociales ($p= 0.000$) y ciencias económicas y empresariales ($p= 0.046$).



VI. RECOMENDACIONES

A las autoridades y docentes universitarios

Evaluar e intervenir ante la presencia de estrés académico en los estudiantes, así mismo, generar estrategias de afrontamiento y prevención del mismo, considerando la promoción de la salud y dentro de la misma el autocuidado, para que de esta manera la educación impartida pueda mejorar y se pueda garantizar su calidad durante toda su estancia universitaria.

A los docentes de la facultad de enfermería

Desde el enfoque de promoción de la salud, que garantiza la salud y previene la enfermedad, insistir en la enseñanza de la priorización de la salud mental de la población, para así generar actividades de proyección social que garanticen el autocuidado en los estudiantes universitarios durante la etapa de post pandemia por la COVID-19, además de continuar con la enseñanza de las estrategias de autocuidado.

A los estudiantes universitarios

Continuar adecuadamente con las medidas impartidas por el Ministerio de Salud (MINSA) sobre el cuidado para prevenir la COVID-19 e internalizar la importancia del autocuidado para mejorar sus estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés académico.

A los investigadores

Continuar con estudios en la línea de investigación de salud mental, ya que los problemas de la misma son considerados actualmente una emergencia de salud pública con muchas consecuencias negativas y hasta fatales; además no se encontraron estudios anteriores que clasifiquen los resultados por áreas de estudio por ende aún falta mucho por especificar y así generar nuevo conocimiento; además, seguimos viviendo las consecuencias de la pandemia por COVID-19 y queda mucho por estudiar como consecuencia de la misma.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jiang S, Xia S, Ying T, Lu L. A novel coronavirus (2019-nCoV) causing pneumonia-associated respiratory syndrome. *Cell Mol Immunol* [Internet]. 2020 May 1 [cited 2021 Jul 4];17(5):554. Available from: [/pmc/articles/PMC7091741/](#)
2. Yang P, Wang X. COVID-19: a new challenge for human beings. *Cell Mol Immunol* [Internet]. 2020 May 1 [cited 2021 Jul 4];17(5):555–7. Available from: [/pmc/articles/PMC7110263/](#)
3. Sevillano EG. La OMS declara el brote de coronavirus pandemia global | Sociedad | EL PAÍS. 2020 Mar 11 [cited 2021 Jul 4];2. Available from: <https://elpais.com/sociedad/2020-03-11/la-oms-declara-el-brote-de-coronavirus-pandemia-global.html>
4. Pérez R, Llinares A, Murga C, Asensio M. La educación superior en los tiempos del “COVID-2020” [Internet]. [cited 2020 Nov 29]. Available from: <https://www.universidadsi.es/educacion-superior-en-pandemia-covid-2020/>
5. Vivanco A. Teleducación en tiempos de COVID-19: brechas de desigualdad. *CienciAmérica* [Internet]. 2020 Jun 17 [cited 2020 Nov 29];9(2):166. Available from: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.307>
6. Caballero C, Abello R, Palacio O. Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Av en Psicol Latinoam* [Internet]. 2007 Feb 25 [cited 2020 Nov 29];25(2):98–111. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79925207>
7. Alligood M, Marriner A. *Modelos y Teorías en Enfermería* [Internet]. 7th ed. Modelos y teorías en enfermería. España; 2011. 797 p. Available from: https://www.academia.edu/32027048/modelos_y_teorias_en_enfermeria_7ed_me_dilibros_com_pdf



8. Caldera J, Pulido B. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Rev Educ y Desarro [Internet]. 2007 [cited 2022 Sep 15];7. Available from: <http://148.202.112.11:8080/jspui/handle/123456789/319>
9. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. REDALYC [Internet]. 2019 [cited 2022 Jul 26]; Available from: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/>
10. Mendez C, Franco B. Capacidad de Autocuidado en Jóvenes Universitarios. Jovenes en la Cienc vol 4, num 1 Verano la Investig Científica [Internet]. 2018 [cited 2022 Sep 15];4(1). Available from: <http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/3958>
11. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Peru Investig en Salud [Internet]. 2021 Apr 7 [cited 2021 Jul 4];5(2):59–66. Available from: <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
12. Salas Y. Vista de Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes de Enfermería durante la COVID-19. Rev Peru Ciencias la Salud [Internet]. 2021 [cited 2022 Jul 26]; Available from: <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/360e/248>
13. Luque O, Bolivar N, Achahui V, Gallegos J. Vista de Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19 | Puriq. PURIQ - Univ Nac Autónoma Huanta [Internet]. 2022 [cited 2022 Aug 25];4. Available from: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
14. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apunt Psicol [Internet].



- 2007;25(1):87–99. Available from:
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
15. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. *ÁMBITO Farm Divulg Sanit* [Internet]. 2007 [cited 2021 Jun 28];Vol. 26. Available from:
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>
16. Iglesias R. Estudio del estrés percibido por alumnos nóveles de Ciencias de la Salud. 2011;1–269. Available from:
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4906/TDR_IGLESIA_PARRA.pdf?sequence=1
17. Hans S. El modelo de Selye [Internet]. 1960 [cited 2021 Oct 4]. Available from:
http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
18. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. *Rev Psicol* [Internet]. 2011;3(December):1–18. Available from:
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El estrés académico se define,%2C estrategias de afrontamiento%2C etc.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20se%20define,%2C%20estrategias%20de%20enfrentamiento%2C%20etc.)
19. Lazarus R. Stress and Emotion: A New Synthesis [Internet]. 1999. p. 340. Available from:
https://books.google.com.pe/books/about/Stress_and_Emotion.html?id=5QZMPgAACAAJ&redir_esc=y
20. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electrónica Psicol Iztacala* [Internet]. 2006;9(3):110–29. Available from:
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
21. Paz C, Yima T. "Relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios de los alumnos de la carrera de nutrición y dietética de la universidad del desarrollo,



- 2018 [Internet]. Universidad del Desarrollo. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018. Available from: <http://repositorio.udd.cl/handle/11447/2344>
22. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Av en Psicol Latinoam* [Internet]. 2008;26(2):270–89. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
23. Barraza A. Estresores académicos y satisfacción estudiantil en alumnos de educación media superior. *Univ Pedagógica Durango* [Internet]. Available from: <https://static1.squarespace.com/static/552c00efe4b0cdec4ea42d9f/t/557855a6e4b0d550f908d1a9/1433949606192/ALTER3+-+05.pdf>
24. Barraza A. Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación entre alumnos de una licenciatura [Internet]. Vol. 12, Diciembre. 2009. Available from: https://www.mendeley.com/catalogue/ad4d40c9-415b-393a-ac6a-14211cb2b442/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B025ac7c5-0461-40d8-b021-2b30cb0646ee%7D
25. Andres O. Análisis Comparativo . Masculinos y femeninos de una institución de educación militar. *Univ Católica Colomb* [Internet]. 2016;11(1):140. Available from: [https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS DE MAESTRÍA Andrés Ospina Stepanian.pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS_DE_MAESTRÍA_Andrés_Ospina_Stepanian.pdf)
26. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res* [Internet]. 2020;22(9). Available from: <https://www.jmir.org/2020/9/e21279>
27. Balhara YPS, Kattula D, Singh S, Chukkali S, Bhargava R. Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian J Public*



- Health. 2020 Jun;64(6):S172–6.
28. Moreno C, Wykes T, Galderisi S, Nordentoft M, Crossley N, Jones N, et al. How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. Vol. 7, *The Lancet Psychiatry*. Elsevier Ltd; 2020. p. 813–24.
 29. Orsini A, Corsi M, Santangelo A, Riva A, Peroni D, Foiadelli T, et al. Challenges and management of neurological and psychiatric manifestations in SARS-CoV-2 (COVID-19) patients. *Neurol Sci*. 2020 Sep;41(9):2353–66.
 30. Tian H, Liu Y, Li Y, Wu C, Chen B, Kraemer M, et al. An investigation of transmission control measures during the first 50 days of the COVID-19 epidemic in China. *Science* (80-) [Internet]. 2020 May;368(6491):638–42. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32234804/>
 31. Hu B, Guo H, Zhou P, Shi ZL. Characteristics of SARS-CoV-2 and COVID-19. *Nat Rev Microbiol* [Internet]. 2021 Mar 1 [cited 2021 Jun 29];19(3):141–54. Available from: </pmc/articles/PMC7537588/>
 32. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem The self-care deficit nursing theory: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Médica Espirituana* [Internet]. 2017 [cited 2022 Sep 15];19(3). Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/espirituana/gme-2017/gme173i.pdf>
 33. Bello C, Lorenzo A, Alarcó G. Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Inf Psicológicos* [Internet]. 2020 Jul [cited 2022 Sep 15];20(2):119–38. Available from: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/200/101>
 34. Ministerio de Salud., Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública., Dirección de Promoción de la Salud. Directiva sanitaria para



- promocionar el lavado de manos social como práctica saludable [Internet]. Lima: Resolución Ministerial N° 773-2012/MINSA; Dec, 2017 p. 22. Available from: <http://www.minsa.gob.pe>
35. Luby SP, Halder AK, Huda T, Unicomb L, Johnston RB. The effect of handwashing at recommended times with water alone and with soap on child diarrhea in rural Bangladesh: An observational study. *PLoS Med* [Internet]. 2011 Jun [cited 2021 Jun 29];8(6). Available from: </pmc/articles/PMC3125291/>
 36. Fung ICH, Cairncross S. Effectiveness of handwashing in preventing SARS: A review. *Trop Med Int Heal* [Internet]. 2006 Nov [cited 2021 Jun 29];11(11):1749–58. Available from: </pmc/articles/PMC7169732/>
 37. Rabie T, Curtis V. Handwashing and risk of respiratory infections: A quantitative systematic review. *Trop Med Int Heal* [Internet]. 2006 Mar [cited 2021 Jun 29];11(3):258–67. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16553905/>
 38. Chen X, Ran L, Liu Q, Hu Q, Du X, Tan X. Hand hygiene, mask-wearing behaviors and its associated factors during the COVID-19 epidemic: A cross-sectional study among primary school students in Wuhan, China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 Apr 2 [cited 2021 Jun 29];17(8). Available from: </pmc/articles/PMC7215913/>
 39. Sánchez A, De La Fuente V. COVID-19: Quarantine, isolation, social distancing and lockdown: Are they the same? [Internet]. Vol. 93, *Anales de Pediatría*. Elsevier Doyma; 2020 [cited 2021 Jun 29]. p. 73–4. Available from: <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
 40. Teslya A, Pham TM, Godijk NG, Kretzschmar ME, Bootsma MCJ, Rozhnova G. Impact of self-imposed prevention measures and short-term government-imposed



- social distancing on mitigating and delaying a COVID-19 epidemic: A modelling study. PLoS Med [Internet]. 2020 Jul 1 [cited 2021 Jun 29];17(7). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32692736/>
41. Aledort JE, Lurie N, Wasserman J, Bozzette SA. Non-pharmaceutical public health interventions for pandemic influenza: An evaluation of the evidence base. BMC Public Health [Internet]. 2007 Aug 15 [cited 2021 Jun 29];7:208. Available from: </pmc/articles/PMC2040158/>
 42. Bhattacharjee B, Acharya T. “The COVID-19 Pandemic and its Effect on Mental Health in USA – A Review with Some Coping Strategies.” Psychiatr Q [Internet]. 2020 Dec 1 [cited 2021 Dec 1];91(4):1. Available from: </labs/pmc/articles/PMC7443176/>
 43. Leodoro J. Labrague RN, De los Santos RN, Falguera RN. Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. Perspect Psychiatr Care [Internet]. 2021 Oct 1 [cited 2021 Dec 1];57(4):1578–84. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ppc.12721>
 44. Díaz F, Toro A. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. Med y Lab [Internet]. 2020 May 5 [cited 2022 Oct 10];24(3):183–205. Available from: <https://medicinaylaboratorio.com/index.php/myl/article/view/268>
 45. MayoClinic. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) Síntomas y Causas [Internet]. [cited 2022 Oct 10]. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
 46. OPS. COVID-19 Mitigar las consecuencias directas e indirectas de la COVID-19 en la salud y bienestar de la población joven de la Región de las Américas [Internet]. [cited 2022 Oct 10]. Available from:



- https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55303/OPSFPLHLCOVID-19210037_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
47. Ramírez J, Castro D, Lerma C, Yela F, Escobar F. Consecuencias de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colomb J Anesthesiol* [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 10]; Available from: http://www.scielo.org.co/pdf/rca/v48n4/es_2256-2087-rca-48-04-e301.pdf
48. OMS. Coronavirus [Internet]. [cited 2022 Oct 10]. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
49. Avila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Rev conciencia* [Internet]. 2014;2(1):115–24. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
50. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. *Rev Psicol* [Internet]. 2011;3(December):1–18. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
51. Organización Mundial de la Salud. La OMS difunde nuevas directrices sobre autocuidados como complemento de la atención de salud [Internet]. [cited 2022 Jul 26]. Available from: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-difunde-nuevas-directrices-sobre-autocuidados-como-complemento-de-la-atencion-de>
52. Gobierno Nacional del Perú. Ley Universitaria [Internet]. Perú: Gobierno Nacional del Perú; Available from: <https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/23733.pdf>
53. Organización Mundial de la Salud. Información básica sobre la COVID-19 [Internet]. [cited 2022 Jul 26]. Available from: <https://www.who.int/es/news->



- room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-covid-19
54. Hidalgo P, Cañas A, Cuartero M. Vista de Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. *Int J Dev Educ Psychol* [Internet]. 2022 [cited 2022 Sep 15];1:327–40. Available from: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389/2069>
 55. Salas E. Estrés académico en tiempos de pandemia COVID-19 : un estudio descriptivo, a diez meses de educación remota en estudiantes de segundo y tercer año de enfermería de la Universidad de O'Higgins año 2020 [Internet]. [Chile]: Universidad de Chile; 2021 [cited 2022 Jul 26]. Available from: <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/183287>
 56. Galindo-Vázquez O, Ramírez-Orozco M, Costas-Muñiz R, Mendoza-Contreras LA, Calderillo-Ruiz G, Meneses-García A. Symptoms of anxiety, depression and self-care behaviors during the COVID-19 pandemic in the general population. *Gac Med Mex* [Internet]. 2020 [cited 2021 Jun 29];156(4):298–305. Available from: https://gacetamedicademexico.com/frame_eng.php?id=442
 57. Rodríguez A, Maury E, Troncoso C, Morales M, Parra J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO* [Internet]. 2020 [cited 2021 Feb 2];12(4):1–16. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-9482-8268>
 58. Ruiz M, Echevarría J, Huanca W. Conductas de autocuidado de la salud en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud | Socialium. *Rev Científica Ciencias Soc* [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 4];5(1):261–76. Available from: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/830/1086>
 59. Peralta S. Nivel de autocuidado entre los estudiantes de la Facultad de Enfermería y Estomatología, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza,



- Chachapoyas - 2014 [Internet]. [Chachapoyas]: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza; 2015 [cited 2021 Jan 23]. Available from: https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/68/FE_207.pdf?sequence=1&isAllowed=y
60. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2021 Apr 9 [cited 2022 Aug 25];40(1):88–93. Available from: <https://zenodo.org/record/4675923#.YwgcIHbMLIU>
61. Luque O, Bolivar N, Achahui V, Gallegos J. Vista de Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19 | Puriq. PURIQ - Univ Nac Autónoma Huanta. 2022;4.
62. Hernández R, Pilar L, Fernández C. Metodología de la investigación [Internet]. 4th ed. MacGraw-Hill/Interamericana, editor. México: McGRAW - HILL Interamericana de México, S.A. de C.V; 2006 [cited 2021 Jul 5]. 850 p. Available from: https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-InvestigaciÃ³n_Sampieri.pdf
63. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium [Internet]. 2020 Jul 5 [cited 2021 Jun 29];4(2):111–30. Available from: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/876>
64. Soler C, Soler L. Usos del coeficiente alfa de Cronbach en el análisis de instrumentos escritos. Rev Médica Electrónica [Internet]. 2012 [cited 2022 Aug 25];34(1):01–6. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242012000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=es



65. Lasa N, Gomez J, Padilla J, Garcia J, Gorosiaga A, Santed M. Las Consecuencias Psicológicas De La Covid-19 Y El Confinamiento. 2020;5(1):5–10. Available from: https://www.mendeley.com/catalogue/0925865e-116c-3912-9811-70c5ca923f55/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B69984311-aacc-43b4-aa37-266ade3f156f%7D
66. Hidalgo P, Cañas A, Cuartero M. Vista de Autocuidado, afrontamiento e inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Int J Dev Educ Psychol [Internet]. 2022 [cited 2022 Jul 26];1. Available from: <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2389/2069>
67. Hanco D. Autocuidado en estudiantes de enfermería que asisten a prácticas clícas, Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018-II. [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2019. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11094/Hanco_Gutierrez_Dany_Ruth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
68. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China [Internet]. Public Health. 2020. p. 1729. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/#:~:text=Conclusions%3A%20During%20the%20initial%20phase,moderate-to-severe%20anxiety.>
69. Taipe F, Guzman M. Influencia del estrés del contexto covid-19, en el rendimiento académico de trabajos encargados en estudiantes de la escuela profesional de ingeniería agroindustrial de la unsaac-cusco, semestre 2020-I [Internet]. [Arequipa]: Universidad Nacional de San Agustín; 2020 [cited 2021 Jan 23]. Available from:



<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11792/SEgusomc%26taflf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

70. Brouwer K, Walmsley L, Parrish E, McCubbin A, Braido C, Okoli C. Examining the associations between self-care practices and psychological distress among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2021 May 1 [cited 2022 Oct 10];100. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33744816/>



ANEXOS

ANEXO A

Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICA E INSTRUMENTO	PROCESAMIENTO O ESTADÍSTICO DE DATOS
Estrés académico y su relación con las conductas de autocuidado en estudiantes universitarios en el contexto COVID-19, 2021	¿Existe relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes de una universidad pública en el contexto de COVID-19, 2021?	HIPÓTESIS GENERAL: El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado ejercidas por los estudiantes de una universidad pública, en el contexto de la COVID-19. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS: 1.El estrés académico tiene relación con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamiento en el	Objetivo General Determinar la relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la población estudiantil de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19. Objetivos específicos 1. Identificar la relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de	El tipo de investigación fue correlacional, de diseño no experimental de corte transversal.	POBLACIÓN N 15972 de estudiantes MUESTRA: 2087 estudiantes universitario s. TIPO DE MUESTRA Será probabilístico o aleatorio estratificado.	TÉCNICA Encuesta INSTRUMENTO O Inventario SISCO - SV adaptado a la pandemia de COVID-19 Escala visual análoga de conductas de autocuidado y adaptación durante la pandemia de COVID-19.	SPSS versión 25.0



ANEXO B

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

DATOS SOCIODEMOGRAFICOS

1. Fecha de nacimiento: / /
2. Sexo: Femenino () Masculino ()
3. ¿A qué área de estudio perteneces?
Ingenierías ()
Biomédicas ()
Ciencias Sociales ()
Ciencias económicas y Empresariales ()
4. ¿En qué ciclo de estudios te has matriculado en el semestre 2021-I?
I () II () III () IV () V () VI () VII () VIII () IX () X ()
5. Dónde resides actualmente, ¿es un entorno?
Rural ()
Urbano ()
6. ¿En qué equipo recibes las clases virtuales?
Dispositivo móvil (celular) ()
Computadora personal ()
Cabina de internet ()
Tablet ()
Otros ()
7. ¿Cuál es la condición de tu domicilio?
Propio ()
Alquilado ()
De un familiar ()
8. ¿Tienes acceso a internet?
Sí ()
No ()
9. ¿Has tenido contacto con pacientes diagnosticados con COVID-19?
Sí ()
No ()
10. ¿Estás de acuerdo con las clases virtuales?
Sí ()
No ()
11. ¿Cómo te ha afectado la COVID-19, en tus actividades académicas?



INSTRUMENTO 01:

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

(Adaptado de Barraza, 2018)

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

Si () No ()

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

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

1	2	3	4	5

1. Dimensiones estresores

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

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa?:

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



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

2. Dimensión síntomas (reacciones)

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

¿Con qué frecuencia presentas las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Estresores	N	C	N	R	V	A	V	C	S	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).										
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).										
3. Dolores de cabeza o migrañas.										
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.										
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.										
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.										
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).										
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).										
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.										
10. Dificultades para concentrarse.										
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.										
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o										



pelear.							
13. Aislamiento de los demás.							
14. Desgano para realizar las labores académicas.							
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.							

3. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia, para enfrentar tu estrés, te orientas a:

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



INSTRUMENTO 02:

ESCALA VISUAL ANÁLOGA DE CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO Y ADAPTACIÓN DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19.

Instrucciones: Las siguientes afirmaciones son acerca del comportamiento de las personas durante la pandemia de COVID-19.

Por favor marque la opción de respuesta que refleje que tanto ha seguido las siguientes recomendaciones durante las últimas dos semanas:

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No asistir a reuniones sociales o sitios conglomerados											
Lavarse y/o desinfectarse las manos con frecuencia											
Mantenerse al menos 1.5 metros de distancia de otras personas											
Quedarse en casa											

A continuación, encontrará conductas de adaptación ante la pandemia de COVID-19.

Marque la respuesta que mejor corresponde con su situación actual.

	Nunca	Pocas veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
Cuando siento miedo, me apoyo en las experiencias que he tenido en situaciones similares para reducir el miedo.					
Genero una lista de actividades diarias y trato de mantenerme ocupado(a).					
Mantengo una actitud optimista y objetiva ante la situación.					
Cuento con alguien que me puede apoyar o con quien puedo hablar de mis problemas.					
Con que frecuencia se preocupa por contagiarse de COVID-19					

*¡Muchas gracias por su
participación!*



ANEXO C

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS

ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD DE INVENTARIO SISCO - SV ADAPTADO A LA PANDEMIA DE COVID-19

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,958	47

Después de realizar la prueba piloto se obtuvo $P= 0.958$ por los 47 ítems del inventario, considerándolo de esta manera excelente; por lo tanto, se llega a la conclusión de que el instrumento es confiable para ser aplicado.

ESTADÍSTICAS DE CONFIABILIDAD ESCALA VISUAL ANÁLOGA DE CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO Y ADAPTACIÓN DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19.

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,952	8

Después de realizar la prueba piloto se obtuvo $P= 0.952$ por los 8 ítems de la escala, considerándola así excelente; por lo tanto, se llega a la conclusión de que el instrumento es confiable para ser aplicado.



ANEXO D

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PRESENTACIÓN

Estimado(a) compañero(a), nuestros nombres son Luz Miriam Quispe Huaman y Lesly Yanela Tapia Quinto, somos estudiantes egresadas de la Facultad de Enfermería y estamos realizando nuestro trabajo de investigación titulado **ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-19, PUNO. 2021**
Muchas gracias por su participación.

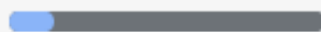
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Antes de que decida participar en el estudio por favor lea esta información del consentimiento cuidadosamente. La investigación será ejecutada con el objetivo de determinar **EL ESTRÉS ACADÉMICO Y PERCEPCIÓN DE CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DEL COVID 19**. Si accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta. Esto le tomará aproximadamente 20 minutos. La participación es estrictamente voluntaria y de carácter anónimo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Debe quedar claro que no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio y tampoco tendrá perjuicio personal.

¿Está usted conforme y desea participar en el estudio? *

- Acepto
- No acepto

Siguiente



Página 1 de 7

Borrar formulario

ANEXO E

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 10. Relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19.

		Estrés académico	Conductas de autocuidado
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,193**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	2087	2087
Conductas de autocuidado	Correlación de Pearson	,193**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	2087	2087

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 11. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **biomédicas**.

		Estrés académico	Comportamiento de autocuidado
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,117*
	Sig. (bilateral)		,039
	N	313	313
Comportamiento de autocuidado	Correlación de Pearson	,117*	1
	Sig. (bilateral)	,039	
	N	313	313

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 12. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **ciencias económicas y empresariales**.

		Estrés académico	Comportamiento de autocuidado
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,232**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	188	188
Comportamiento de autocuidado	Correlación de Pearson	,232**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	188	188

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 13. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **sociales**.

		Estrés académico	Comportamiento de autocuidado
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,123**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	689	689
Comportamiento de autocuidado	Correlación de Pearson	,123**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	689	689

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 14. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **ingenierías**.

		Estrés académico	Comportamiento de autocuidado
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,164**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	897	897
Comportamiento de autocuidado	Correlación de Pearson	,164**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	897	897

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 15. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **biomédicas**.

		Estrés académico	Conducta de adaptación
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,125*
	Sig. (bilateral)		,027
	N	313	313
Conducta de adaptación	Correlación de Pearson	,125*	1
	Sig. (bilateral)	,027	
	N	313	313

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 16. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **ciencias económicas y empresariales**.

		Estrés académico	Conducta de adaptación
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,146*
	Sig. (bilateral)		,046
	N	188	188
Conducta de adaptación	Correlación de Pearson	,146*	1
	Sig. (bilateral)	,046	
	N	188	188

FUENTE: Elaboración propia

Tabla 17. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del **área de Sociales**.

		Estrés académico	Conducta de adaptación
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,145**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	689	689
Conducta de adaptación	Correlación de Pearson	,145**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	689	689

FUENTE: Elaboración propia



Tabla 18. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **ingenierías**.

		Estrés académico	Conducta de adaptación
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	,143**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	897	897
Conducta de adaptación	Correlación de Pearson	,143**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	897	897

FUENTE: Elaboración propia

ANEXO F

TABLAS CON INFORMACIÓN ADICIONAL

Tabla 19. Sexo

	N	%
Masculino	1193	57.2%
Femenino	894	42.8%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Tabla 20. Lugar de residencia

	N	%
Rural	734	35.2%
Urbano	1353	64.8%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Tabla 21. Dispositivo en el que recibe las clases virtuales

	N	%
Dispositivo móvil (celular)	1345	64.4%
Computadora personal	641	30.7%
Cabina de internet	45	2.2%
Tablet	12	0.6%
Otros	44	2.1%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Tabla 22. Condición del domicilio donde reside

	N	%
Propio	914	43.8%
Alquilado	592	28.6%
De un familiar	581	27.6%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Tabla 23. Acceso a internet

	N	%
Si	1618	77.5%
No	469	22.5%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Tabla 24. Contacto con paciente COVID-19 positivos

	N	%
Si	1386	66.4%
No	701	33.6%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Tabla 25. Aceptación de las clases virtuales

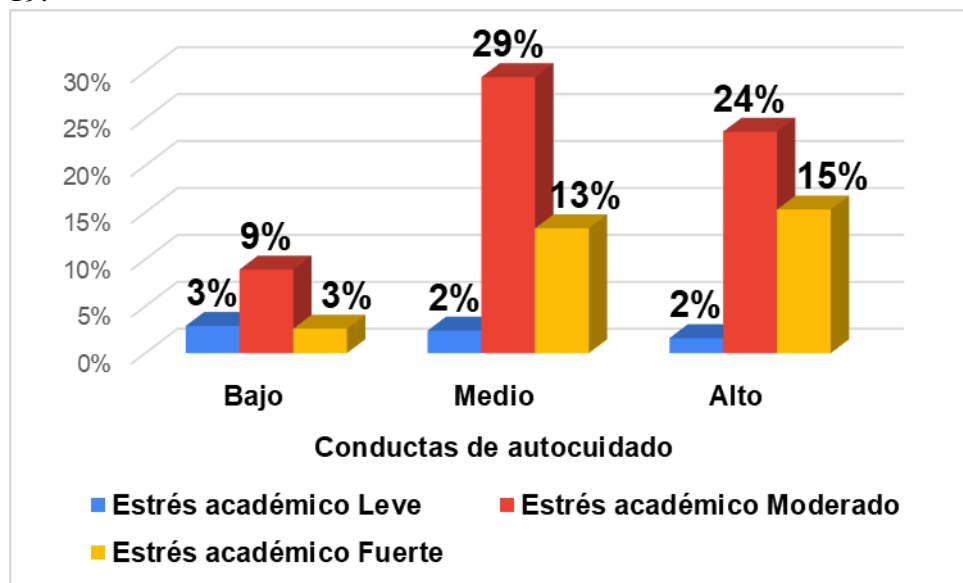
	N	%
Si	1147	55.0%
No	940	45.0%
Total	2087	100.0%

FUENTE: Instrumento de recolección de datos

ANEXO G

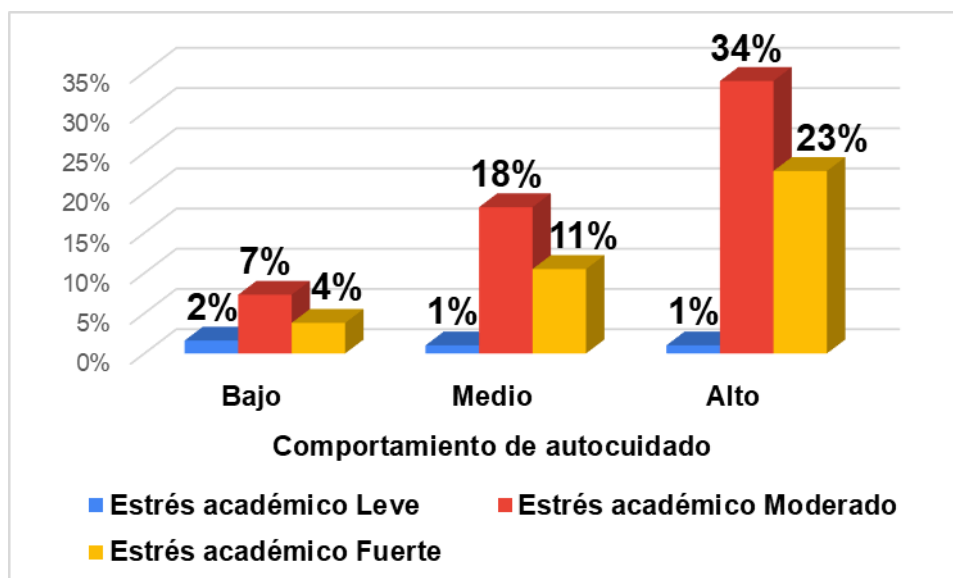
GRÁFICOS

Gráfico 1. Relación entre el estrés académico y las conductas de autocuidado en la población estudiantil de la Universidad Nacional del Altiplano durante el contexto de COVID-19.



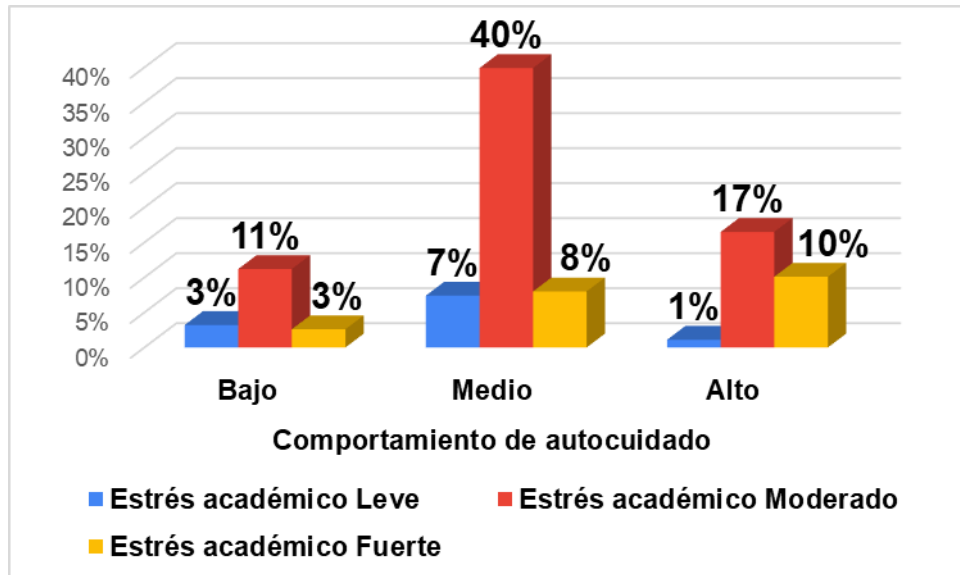
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 2. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **biomédicas**.



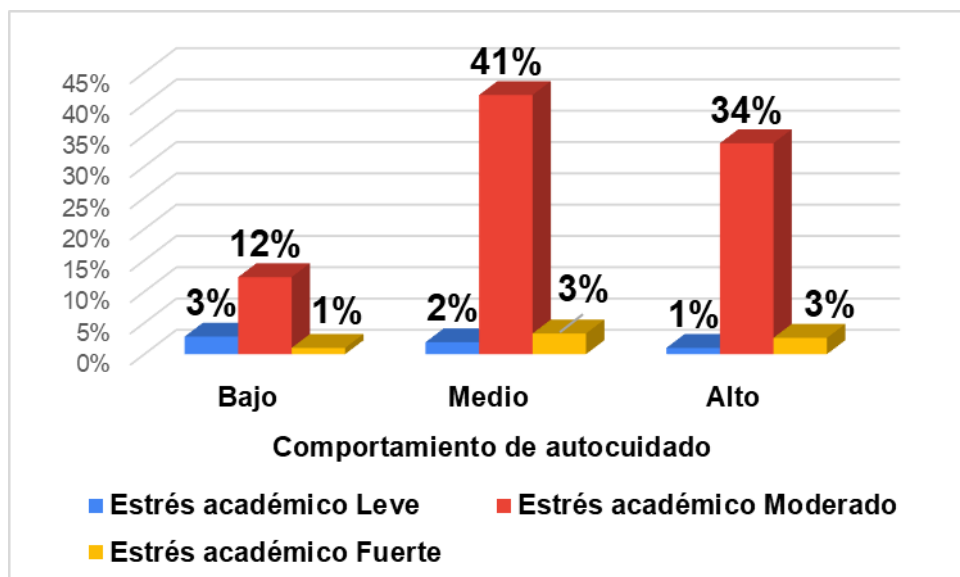
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 3. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **ciencias económicas y empresariales**.



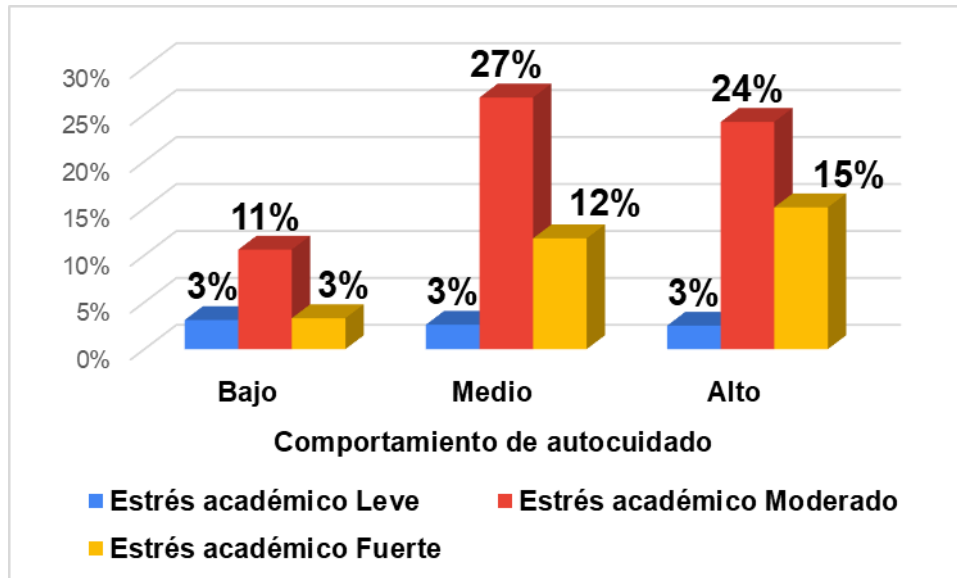
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 4. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **sociales**.



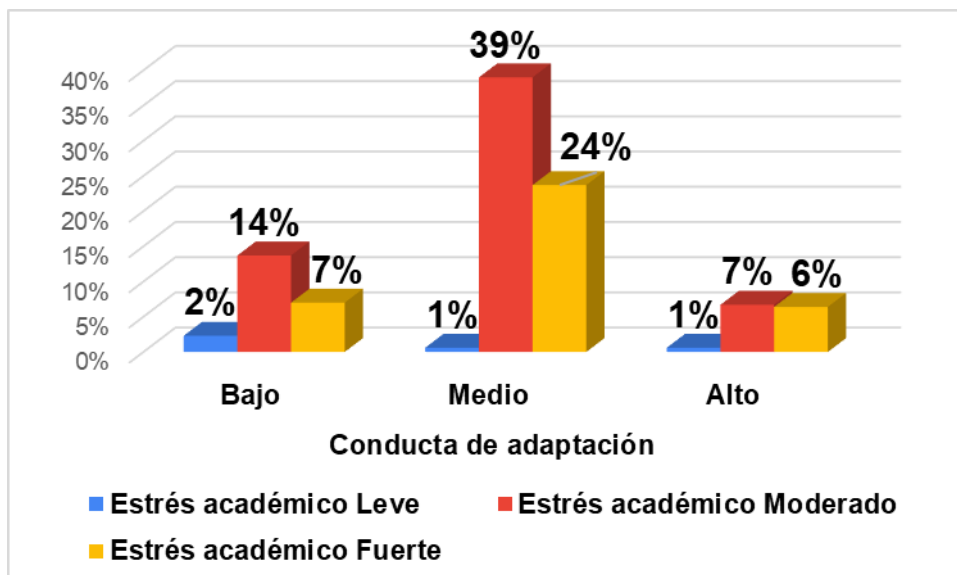
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 5. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión de comportamientos en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **ingenierías**.



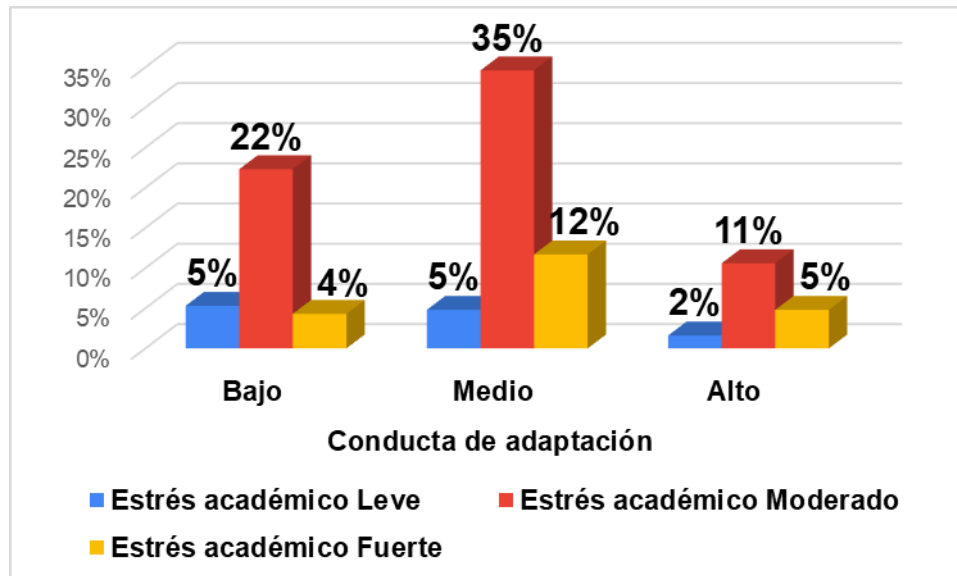
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 6. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID-19 en estudiantes universitarios del área de **biomédicas**.



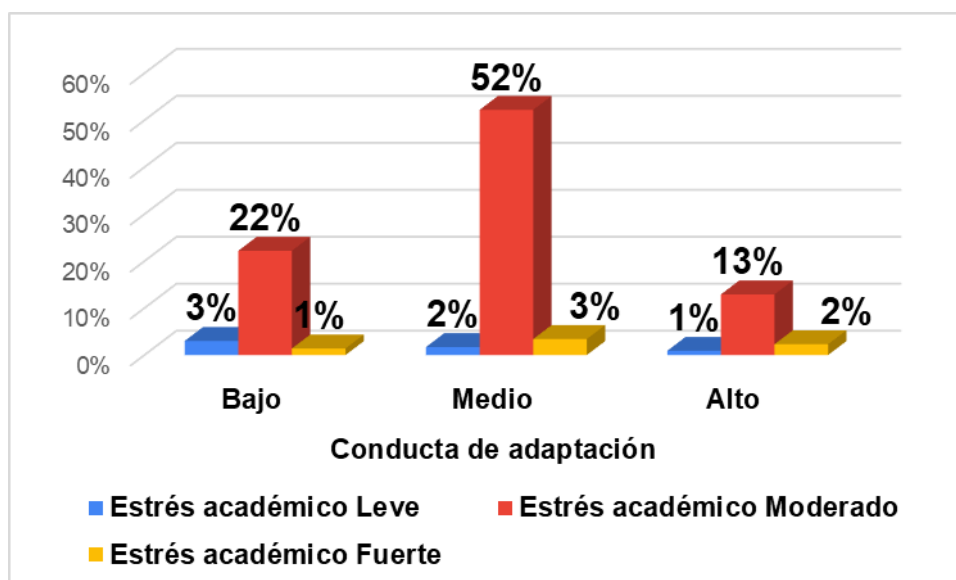
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 7. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **ciencias económicas y empresariales**.



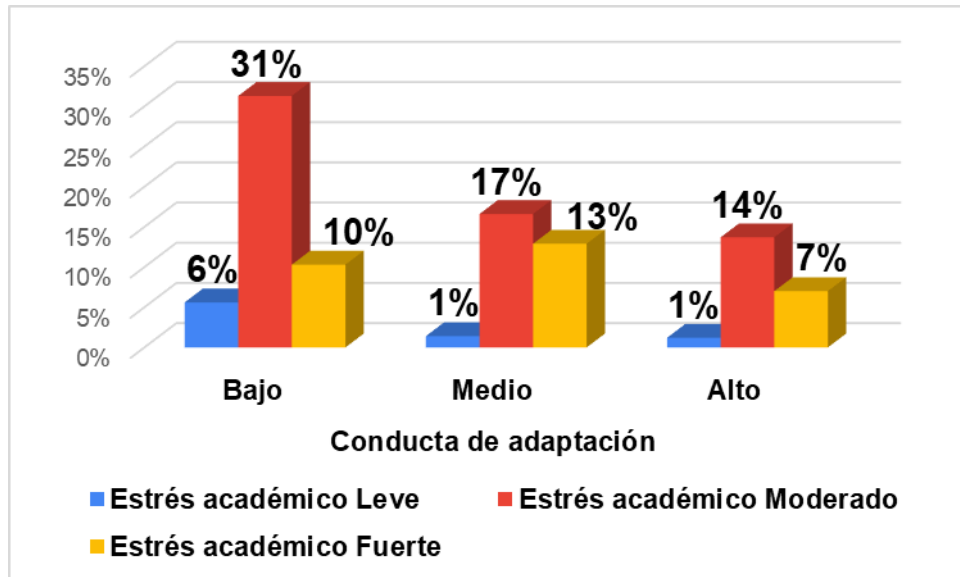
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 8. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del **área de sociales**.



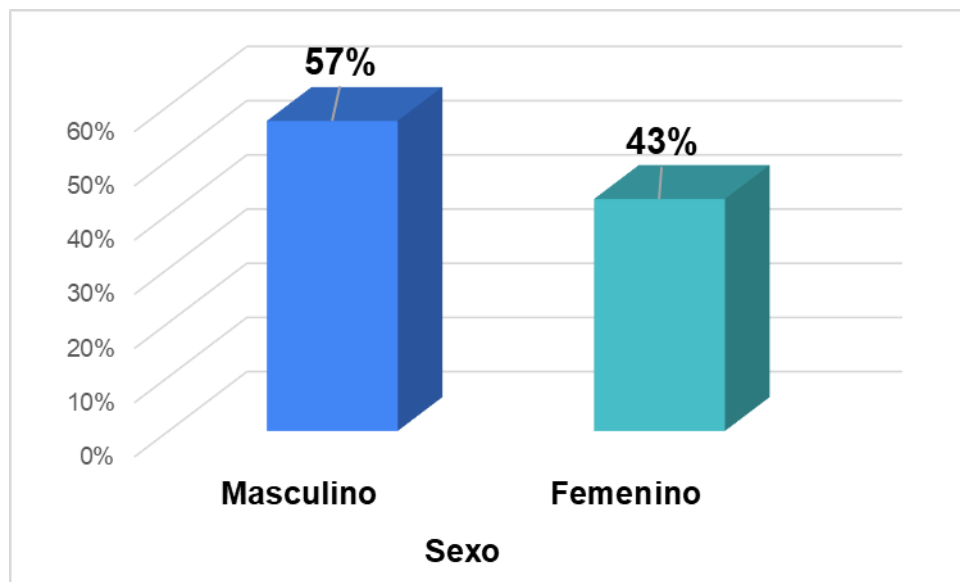
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 9. Relación del estrés académico con las conductas de autocuidado en la dimensión: conductas de adaptación en el contexto de la COVID- 19 en estudiantes universitarios del área de **ingenierías**.



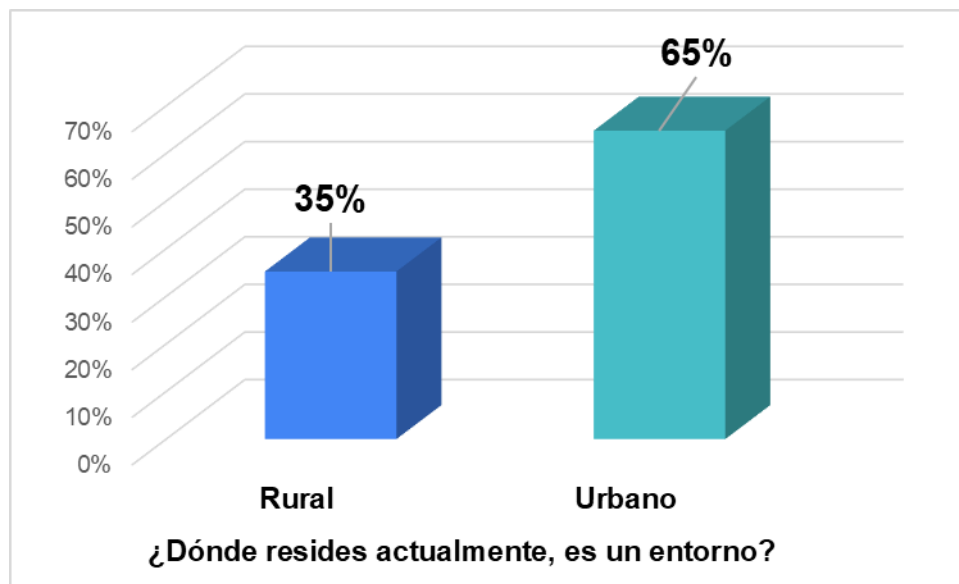
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 10. Sexo



FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 11. Lugar de residencia actual



FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 12. Dispositivo en el que recibe clases virtuales

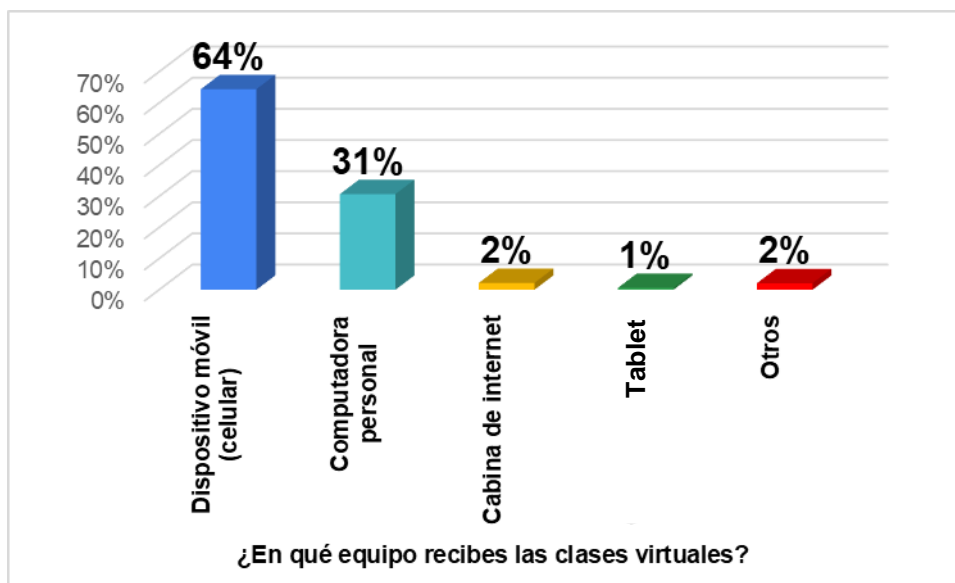
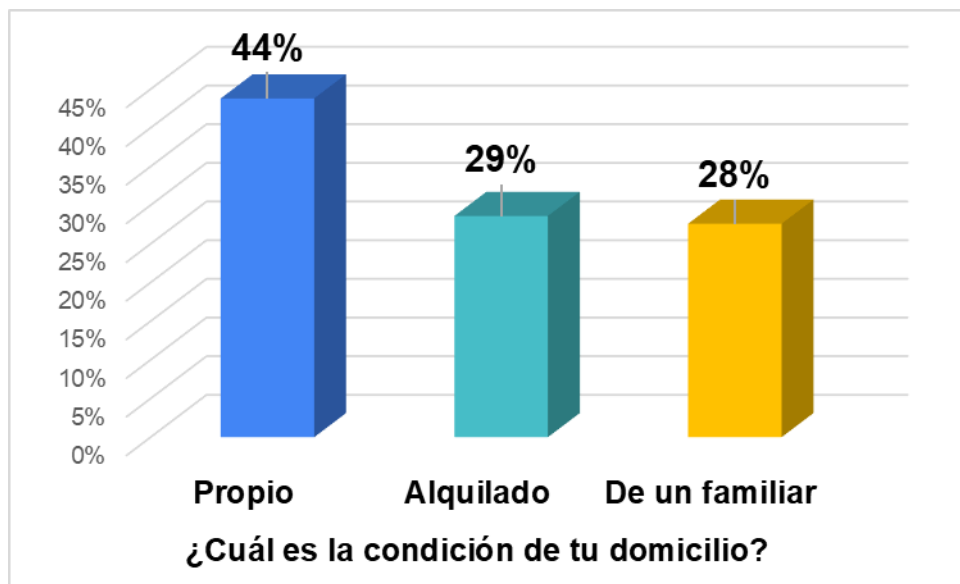
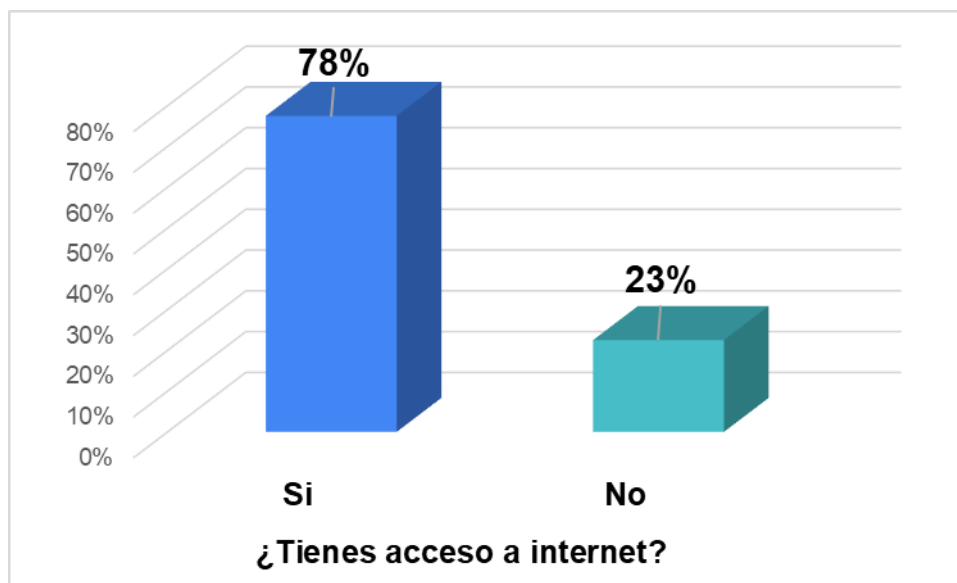


Gráfico 13. Condición de su domicilio



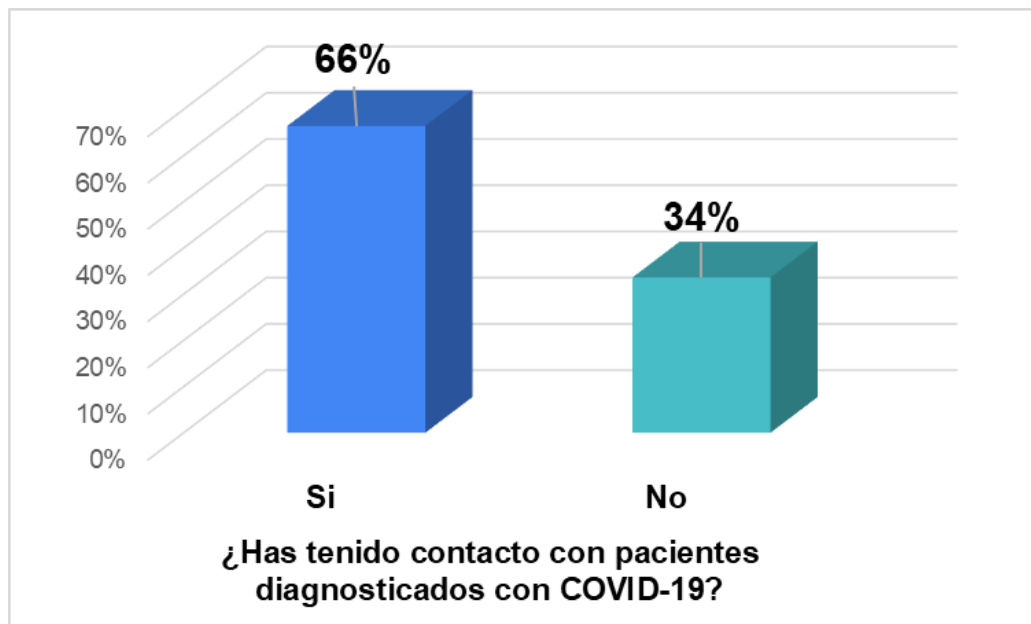
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 14. Acceso a internet



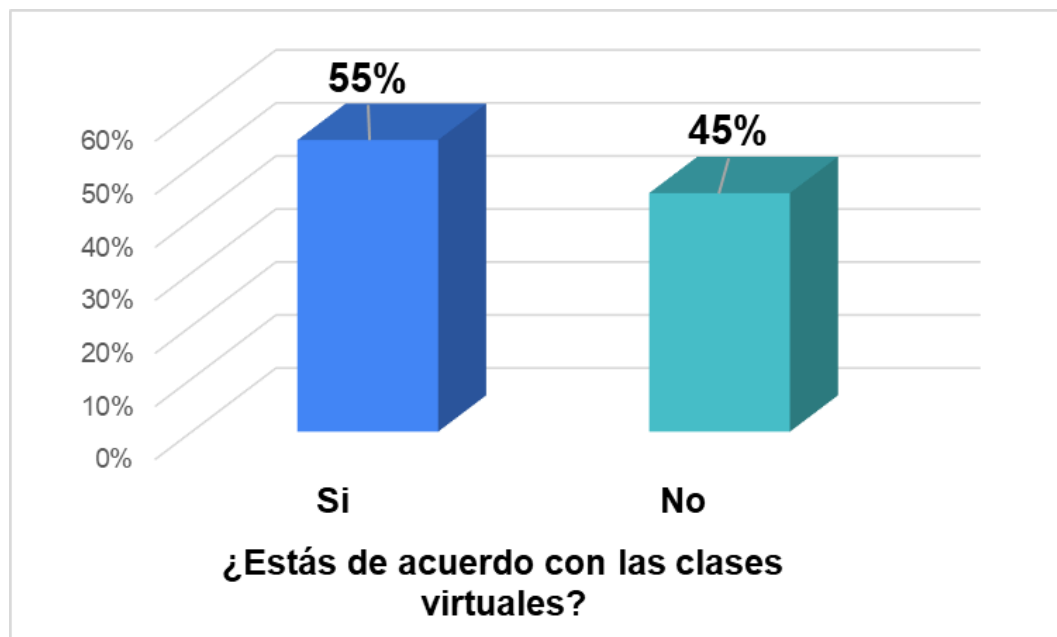
FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 15. Contacto con pacientes COVID-19 positivos



FUENTE: Instrumento de recolección de datos

Gráfico 16. Aceptación de las clases virtuales





FUENTE: Instrumento de recolección de datos



ANEXO H

DOCUMENTOS DE GESTIÓN

	<p><i>Universidad Nacional del Altiplano de Puno</i></p> <p>FACULTAD DE ENFERMERÍA</p> <p>Ciudad Universitaria Telefax: (051) 36 386 2 – Casilla 291 Correo Institucional: fu@unap.edu.pe</p>	
<i>"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"</i>		
Puno C.U., 14 de diciembre de 2021		
OFICIO N° 788-2021-D-FE-UNA-PUNO		
Señor Dr. MARIO SERAFIN CUENTAS ALVARADO VICERRECTOR ACADÉMICO Universidad Nacional del Altiplano de Puno <i>Ciudad.-</i>		
ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADAS DE LA FAC. ENF.		
Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle un cordial saludo, al mismo tiempo presento a las Srtas. LUZ MIRIAM QUISPE HUAMAN y LESLY YANELA TAPIA QUINTO, egresadas de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso a las egresadas citadas, para la ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis dirigido a estudiantes de la UNA-Puno, bajo la dirección de la Docente: Dra. Silvia Dea Curaca Arroyo.		
RESPONSABLES	TITULO DEL PROYECTO DE TESIS	
LUZ MIRIAM QUISPE HUAMAN luquispeh@est.unap.edu.pe	"Estrés Académico y su relación con las conductas de autocuidado en estudiantes universitarios durante el contexto de COVID-19, Puno, 2021".	
LESLY YANELA TAPIA QUINTO ltapiaq@est.unap.edu.pe		
Agradeciendo su amable atención, renuevo a usted mi mayor consideración personal.		
<i>Atentamente,</i>		
  <p>Mg. ROSA PILCO VARGAS Decana de la Facultad de Enfermería UNA - Puno</p>		
C.c. Archivo. RPV/crlc.		



ANEXO I

EVIDENCIAS

 **Vicerrectorado Académico - UNAP** <vrcademico@unap.edu.pe>
para Rene, Oficina, Mario, mi

ING. RENE ARAUJO COTACALLAPA
JEFE OFICINA DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN

Previo saludo, por encargo del Vicerrector Académico se envía el Oficio 788-2021 emitido por la Decana de la Facultad de Enfermería; mediante el cual solicita facilidades del caso a las egresadas para la ejecución del Proyecto de Investigación de Tesis dirigido a estudiantes de la UNA-Puno.
Para conocimiento y atención.


Atte. Secretaría de Vicerrectorado Académico

----- Forwarded message -----
De: **Vicerrectorado Académico - UNAP** <vrcademico@unap.edu.pe>
Date: mar, 14 dic 2021 a las 19:56
Subject: Fwd: REMITE OFICIO N° 788-2021-D-FE-UNA-PUNO
To: Mario Cuentas Alvarado <mcuentas@unap.edu.pe>

4 archivos adjuntos



CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS 2021 - UNA PUNO Externo Recibidos x

 **Oficina de Tecnologías de la Información** <oti@unap.edu.pe>
para estudiantes, estudiantes

Estimado(a) compañero(a), somos Luz Miriam QUISPE HUAMÁN y Lesly TAPIA QUINTO, egresadas de la Facultad de Enfermería y estamos realizando la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS DE AUTOCAUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-19, PUNO.2021".

Requerimos de su importante participación para obtener datos acerca de la salud mental de los universitarios en el contexto de COVID-19, para relacionarla con las conductas de autocuidado y adaptación.


A continuación, el enlace del formulario:

<https://forms.gle/mggafTo9Xyp7Eb3s8>

--
Muchas gracias por su participación.

Atte
Luz Miriam Quispe Huamán
Lesly Tapia Quinto

--



Oficina de Tecnologías de la Información



Oficina de Tecnologías la Información <oti@unap.edu.pe>
para estudiantes, estudiantes

mié, 27 abr, 13:24

Estimado(a) compañero(a), somos Luz Miriam QUIISPE HUAMÁN y Lesly TAPIA QUINTO, egresadas de la Facultad de Enfermería y estamos realizando la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-19, PUNO.2021".

Requerimos de su importante participación para obtener datos acerca de la salud mental de los universitarios en el contexto de COVID-19, para relacionarla con las conductas de autocuidado y adaptación.


A continuación, el enlace del formulario:

<https://forms.gle/mggafTo9Xyp7Eb3s8>

--
Muchas gracias por su participación.

Atte.
Luz Miriam Quispe Huamán
Lesly Tapia Quinto

--
Atentamente,



Oficina de Tecnologías la Información <oti@unap.edu.pe>
para estudiantes, estudiantes

vie, 11 feb, 14:05

----- Forwarded message -----
De: Oficina de Tecnologías la Información <oti@unap.edu.pe>
Date: vie., 14 ene, 2022 12:16 p. m.
Subject: CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS 2021 - UNA PUNO
To: <estudiantes@unap.edu.pe>, <estudiantes@unap.edu.pe>

Estimado(a) compañero(a), somos Luz Miriam QUIISPE HUAMÁN y Lesly TAPIA QUINTO, egresadas de la Facultad de Enfermería y estamos realizando la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-19, PUNO.2021".

Requerimos de su importante participación para obtener datos acerca de la salud mental de los universitarios en el contexto de COVID-19, para relacionarla con las conductas de autocuidado y adaptación.

A continuación, el enlace del formulario:

<https://forms.gle/mggafTo9Xyp7Eb3s8>

--
Muchas gracias por su participación.

Atte.
Luz Miriam Quispe Huamán
Lesly Tapia Quinto

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS 2021 - UNA PUNO Externo Recibidos x

Oficina de Tecnologías la Información <oti@unap.edu.pe>
para estudiantes, estudiantes

vie, 14 ene, 12:17

Estimado(a) compañero(a), somos Luz Miriam QUIISPE HUAMÁN y Lesly TAPIA QUINTO, egresadas de la Facultad de Enfermería y estamos realizando la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LAS CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONTEXTO DE COVID-19, PUNO.2021".

Requerimos de su importante participación para obtener datos acerca de la salud mental de los universitarios en el contexto de COVID-19, para relacionarla con las conductas de autocuidado y adaptación.

A continuación, el enlace del formulario:

<https://forms.gle/mggafTo9Xyp7Eb3s8>

--
Muchas gracias por su participación.

Atte.
Luz Miriam Quispe Huamán
Lesly Tapia Quinto