



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO EN TIEMPOS DE COVID-19, PUNO-2022

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. RUTH MERY MESTAS PAUCAR

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2023



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS D
E AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES D
E ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NA
CIO**

AUTOR

RUTH MERY MESTAS PAUCAR

RECUENTO DE PALABRAS

14206 Words

RECUENTO DE CARACTERES

81064 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

68 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

656.4KB

FECHA DE ENTREGA

Jul 4, 2023 8:46 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 4, 2023 8:47 AM GMT-5

● 10% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Cros

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



Resumen



DEDICATORIA

A DIOS, quien me dio sabiduría, fortaleza para continuar y no desfallecer en los momentos más difíciles, pues gracias a sus bendiciones y guía constante pude lograr mis objetivos a su debido tiempo, porque la voluntad de Dios es buena, agradable y perfecta.

A mis queridos Padres SEBASTIAN y ANDREA, por brindarme su apoyo incondicional en mi desarrollo personal y profesional, por ser el pilar fundamental en cada momento de mi vida, por darme su amor, sus enseñanzas, afecto y cada palabra de aliento y fe que me dieron las fuerzas necesarias para seguir adelante.

A mi querida hermana LUZ, por ser esa persona que con su entusiasmo y alegría hace que cada momento sea especial, por su amor, apoyo incondicional y comprensión absoluta en cada instante de mi vida y formación profesional.

Ruth Mery Mestas Paucar



AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a todos los que hicieron posible la culminación de esta investigación.

A mi Alma Mater, Universidad Nacional del Altiplano, y especialmente a la Facultad de Enfermería, a todos los docentes por brindarme su enseñanza y aprendizaje, gracias a ello pude adquirir los conocimientos requeridos para mi desempeño profesional.

A mi directora y asesora de tesis Mg. Margot Alejandrina Muñoz Mendoza, por sus valiosas enseñanzas, su voluntad y calidez humana durante todo el proceso de la realización de este trabajo de investigación.

A los miembros de jurado: Dra. Silvia Dea Curaca Arroyo, Dra. Carmen Rosa Calcina Condori, Mg. Julieta Chique Aguilar, a quienes expreso mi más sincero y afectuoso agradecimiento por compartir sus conocimientos, valiosas enseñanzas, por el permanente apoyo y acertadas observaciones que han constituido en el pilar fundamental del presente trabajo de investigación.

A mi hermosa familia MESTAS PAUCAR, por el apoyo incondicional, que ha permitido lograr mis objetivos tan anhelados, y a todas aquellas personas que de una u otra forma, colaboraron o participaron en la realización de esta investigación, hago extensivo mi más sincero agradecimiento.

Ruth Mery Mestas Paucar



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ACRÓNIMOS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN...... 12

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN...... 14

1.2.1. Objetivo general 14

1.2.2. Objetivos específicos 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 15

1.3.1. Hipótesis general 15

1.3.2. Hipótesis específicas..... 15

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO...... 16

2.1.1. Estrés Académico 16

2.1.2. Dimensiones del estrés académico 16

2.1.3. Características del estrés académico 17

2.1.4. Estrés académico en universitarios..... 18

2.1.5. Estrategias de afrontamiento 19



2.1.6. Estrategia de afrontamiento centrado en el problema	21
2.1.7. Estrategia de afrontamiento centrado en la emoción.....	21
2.1.8. Estrategia del problema centrado en la evitación del problema	22
2.2. MARCO CONCEPTUAL.	23
2.2.1. Agente estresor	23
2.2.2. COVID-19	23
2.2.3. Estrés	23
2.2.4. Estrés académico	23
2.2.5. Estrategias de afrontamiento	23
2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.	24
2.3.1. Antecedentes internacionales	24
2.3.2. Antecedentes Nacionales	26
2.3.3. Antecedentes Locales	28

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	30
3.1.1. Tipo de investigación	30
3.1.2. Diseño de investigación.....	30
3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.....	31
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	31
3.3.1. Población	31
3.3.2. Muestra	32
3.4. VARIABLE(S) Y SU OPERACIONALIZACIÓN.	33
3.4.1. Variables.....	33
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	



(VALIDEZ Y CONFIABILIDAD).	34
3.5.1. Técnica	34
3.5.2. Inventario de Estrés académico sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21)	34
3.5.3. Cuestionario Brief Cope	36
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.6.1. Coordinación	38
3.6.2. Ejecución	38
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	39
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS	41
4.2. DISCUSIÓN	45
V. CONCLUSIONES	50
VI. RECOMENDACIONES	51
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52
ANEXOS	59

ÁREA : Salud del Adulto

TEMA: Estrés académico y estrategias de afrontamiento

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 07 de julio de 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.....	41
Tabla 2. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.	42
Tabla 3. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.	43
Tabla 4. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.....	44



ACRÓNIMOS

OMS: Organización Mundial de la Salud

MINSA: Ministerio de Salud del Perú

RAE: Real Academia Española

UNAP: Universidad Nacional del Altiplano Puno

SISCO: Inventario Sistemico Cognoscitiva

SISCO SV-21: Inventario Sistemico Cognoscitiva Segunda Versión 21



RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano- Puno, 2022. El tipo de investigación fue no experimental, con enfoque cuantitativo y diseño correlacional. La población estuvo conformada por 476 estudiantes del I al X ciclo de estudios y la muestra por 214, quienes fueron elegidos a conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta y los instrumentos fueron: para el estrés académico el inventario SISCO SV-21 y para las estrategias de afrontamiento el cuestionario Brief Cope, ambos con validez y confiabilidad aceptables. Como resultados, se encontró que, el 58.4% de estudiantes que utilizaron estrategias centradas en el problema presentaron un nivel moderado de estrés; el 19.2% de los que usaron estrategias centradas en la emoción presentaron un nivel moderado de estrés y el 7% de los que hicieron uso de estrategias centradas en la evitación del problema evidenciaron un nivel moderado de estrés. Para comprobar la hipótesis de investigación se empleó la prueba de correlación Chi cuadrado, demostrando que no existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema ($p > .05$), como tampoco con las estrategias centradas en la emoción ($p > .05$); sin embargo, se encontró que sí existe relación de tipo directa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema ($p < .05$). Se concluye en forma general que no existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19.

PALABRAS CLAVE: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes de Enfermería.



ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between academic stress and coping strategies in Nursing students of the National University of the Altiplano-Puno, 2022. The type of research was non-experimental, with a quantitative approach and correlational design. The population was made up of 476 students from the I to the X study cycle and the sample was made up of 214, who were chosen at convenience. For data collection, the survey technique was used and the instruments were: the SISCO SV-21 inventory for academic stress and the Brief Cope questionnaire for coping strategies, both with acceptable validity and reliability. As results, it was found that 58.4% of students who used strategies focused on the problem presented a moderate level of stress; 19.2% of those who used strategies focused on emotion presented a moderate level of stress and 7% of those who used strategies focused on avoiding the problem showed a moderate level of stress. To verify the research hypothesis, the Chi-square correlation test was used, demonstrating that there is no relationship between academic stress and coping strategies focused on the problem ($p > .05$), nor with strategies focused on emotion ($p > .05$); however, it was found that there is a direct relationship between academic stress and coping strategies focused on avoiding the problem ($p < .05$). It is generally concluded that there is no relationship between academic stress and coping strategies in Nursing students of the National University of the Altiplano in times of COVID-19.

KEYWORDS: Academic stress, coping strategies, Nursing students.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el estrés es un problema de salud que afecta psicológica y físicamente a las personas (1). En la actualidad, tras la problemática social ocasionada por la COVID-19 ha aumentado este padecimiento en la población; evidenciando una alta incidencia en universitarios, pues se reporta que en Latinoamérica al menos el 90% de estudiantes mujeres y el 70% de varones poseen niveles altos de estrés (2). De igual forma, en un estudio realizado sobre el padecimiento de estrés en universitarios, se encontró que el 92.27% sufren de estrés académico, y que esto se encontraba relacionado con la sobrecarga de tareas y trabajos que deben de cumplir en un plazo establecido (3) Así también debido a la pandemia, muchos de los estudiantes tuvieron que reincorporarse a las actividades académicas, tareas y ejercicios internos de las instituciones, además los estudiantes deben de asumir nuevas responsabilidades y seguir instrucciones, en la situación postpandemia dentro y fuera de la institución, situación a la que tiene que adaptarse después de aproximadamente dos años de clases remota o híbrida, son situaciones que afectan a los estudiantes, cabe resaltar que cada semestre es más complicado por el aumento de responsabilidades académicas así también el nivel de exigencia provocando estrés, ansiedad y miedo entre otros, un aspecto muy importante es que los estudiantes de semestres inferiores no conocían personalmente a sus compañeros ni a sus docentes porque iniciaron su educación en una modalidad virtual, de igual forma la relación docente estudiante influye en un proceso de enseñanza y aprendizaje donde ambos se encuentran en el salón de clases. Cabe señalar que el proceso de adaptación de los estudiantes y el sistema de afrontamiento en el nuevo escenario son



fundamentales para el proceso académico exitoso, sin embargo, en algunas ocasiones los estudiantes deben de asimilar distintos cambios en este nuevo escenario, tales cambios considerados también como desafíos (4).

Referido al estrés académico en estudiantes universitarios, se hace necesario tener en cuenta como factor diferencial su profesión, puesto que aquellos que estudian una carrera en el área de ciencias de la salud han reportado un mayor nivel en comparación a estudiantes de otras áreas. En un estudio realizado en estudiantes de enfermería, se encontró que el estrés académico de un nivel severo llegó a presentarse en un 64.4% en mujeres y en un 77.2% en varones, esta prevalencia en su mayoría obedece a la sobrecarga de tareas y trabajos, al tiempo limitado para realizar las actividades y al nivel de exigencia de los profesores (5). En vista de la información reportada, se hace necesario indagar sobre la forma cómo el estudiante universitario enfrenta las situaciones que le generan estrés.

El afrontamiento es un proceso complejo el cual requiere que se haga uso de los recursos cognitivos y conductuales que se poseen para poder manejar adecuadamente las demandas del entorno, las cuales son percibidas como eventos que exceden los recursos actuales (6). En un estudio realizado en estudiantes de Enfermería sobre las estrategias de afrontamiento empleados, se encontró que el 56.4% hizo uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el 30.1% empleó estrategias de afrontamiento centradas en el problema, sobre esto, los investigadores mencionan que existen antecedentes que respaldan lo hallado, sin embargo, también hay quienes afirman que los estudiantes de Enfermería tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en el problema (7). Por otra parte, en un estudio realizado en estudiantes de Enfermería, se muestra que en su mayoría el uso de estrategias es regular con un 86% y la estrategias de afrontamiento más usadas son la estrategias de



afrontamiento centradas en el problema con un 75% (8). La adopción de una estrategia de afrontamiento ineficaz, puede provocar la falta de control emocional y se convierte en una causa de enfermedades y otros problemas, tal como lo reportó un estudio realizado en estudiantes de Enfermería que encontró que el empleo de estrategias medianamente inadecuadas se relacionaba con la presencia de estrés académico en un nivel medio (65.3%); teniendo como referencia esta relación es relevante comprender que depende del tipo de estrategias empleadas; puesto que a pesar del empleo de una estrategia funcional existen factores externos que pueden elevar los niveles de estrés (8). Por lo mencionado se hace necesario conocer el nivel de estrés académico y tipo de estrategias de afrontamiento empleada en universitarios de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, quienes se encontraban desarrollando cursos bajo la modalidad semipresencial, puesto que es probable que esta modalidad mixta haya incrementado sus niveles de estrés y disminuido sus estrategias de afrontamiento.

Teniendo en cuenta lo expuesto previamente surge la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno, 2022?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento



centradas en el problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.

- Analizar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.
- Identificar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno, 2022.

1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.
- Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.
- Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO.

2.1.1. Estrés Académico

El estrés académico es descrito como la tensión que se da en el ser humano desde que cursa el grado preescolar hasta la educación universitaria (9). También involucra aquellos procesos afectivos y cognitivos que el estudiante experimenta ante el impacto de los estresores académicos, es decir el estrés académico es el resultado de la experiencia negativa que presenta el estudiante después de valorar los aspectos del ambiente académico (convivencia, calidad y cantidad de actividades académicas, entre otros) y catalogarlos como amenazas, retos o demandas que no puede satisfacer con los recursos que posee (10).

2.1.2. Dimensiones del estrés académico

2.1.2.1. Agentes estresores

Estas son las amenazas para el entorno humano y requieren adaptación conocidas como estresores; Estresores primarios: son entidades objetivas, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona, normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital, tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión a la gente siempre es negativa; Estresores secundarios: no tiene presencia objetiva independientemente de la percepción del ser humano, ya que con su valoración la construye como tales. La mayoría de los factores estresantes académicos son secundarios ya que son factores estresantes debido a los juicios cognitivos de las personas, por lo que una misma situación puede o no ser



considerada un estímulo estresor por cada uno de los estudiantes (10).

2.1.2.2. Síntomas del estrés

Los síntomas pueden ser psicológicos, físicos y comportamentales, donde los síntomas físicos son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo, como: temblores musculares, letargo, somnolencia, morderse las uñas, fatiga crónica, problemas de digestión y aumento de la necesidad de dormir; Funciones cognitivas Psicológicos, como la irritabilidad, falta de atención, depresión, bloqueo de memoria y problemas de memoria; Comportamentales: están aquellos que involucran la conducta como: discutir, aislamiento social, absentismo de las clases, aumento o reducción de consumo de alimentos, desgano para desempeñar labores académicas (10).

2.1.2.3. Estrategias de afrontamiento

Cuando el estímulo estresante provoca una serie de manifestaciones que indican un desequilibrio sistémico en la relación con el entorno, la persona se ve obligada a tomar acciones para restablecer el equilibrio de procesos de actuación es mediado por una valoración que tiene como objetivo la capacidad de afrontamiento o respuesta del ser humano (10).

2.1.3. Características del estrés académico

Las características del estrés académico se explican teniendo como referencia las dimensiones propuestas por el instrumento que permitirá estudiar la variable de estrés académico (11).

Agentes estresores, es definida como la fuente del estrés, siendo cualquier estímulo ya sea de naturaleza externa (ambiente) o interna (subjetiva), el cual es considerado y catalogado como importante, peligroso o capaz de cambiar la vida de un individuo de manera aguda o crónica, lo que provoca un desequilibrio en el organismo



(12). En el entorno académico virtual, se destacan como agentes estresores los relacionados a la excesiva cantidad de trabajos, la relación con los docentes, las formas de evaluación, el tiempo para cumplir con las tareas y la poca claridad de los profesores en el proceso de enseñanza, así como, la disponibilidad de equipos, el acceso a internet y las condiciones personales del estudiante tanto físicas como psicológicas.

Los síntomas del estrés son indicadores físicos que los sujetos perciben y expresan como malestar, los más comunes son: fatiga, insomnio, temblor y diversos dolores. Así también tenemos las estrategias de afrontamiento que son conceptualizadas como un esfuerzo cognitivo y conductual desarrollado bajo la premisa de que la aparición de una determinada enfermedad es más o menos grave, que construye la presión vital del sujeto, obligándolo a adoptar un proceso adaptativo (11).

2.1.4. Estrés académico en universitarios

Se afirma que el estrés “contribuye a uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de ciertos tipos de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general” (13).

De igual manera según Muñoz (14), se ha reconocido varios acontecimientos vitales, en su mayoría diversos componentes y características del medio ambiente tanto social, laboral como también educativo, estos actúan en la persona como estresores o amortiguadores de los efectos negativos que trae consigo el estrés sobre nuestro bienestar y nuestra salud. Menciona también el investigador Barraza que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria del postgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión y a esta se le denomina estrés académico, ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar (15). Dado lo anterior, Ali (16) menciona que las responsabilidades escolares, como la tarea y el periodo de



exámenes, la tensión causada por las calificaciones y la realización de actividades extracurriculares, son actividades diarias que tienen un impacto importante en la vida y el desarrollo de los estudiantes.

Según investigaciones, varios modelos mencionan que, en los estudios del estrés psicosocial, se pueden distinguir por lo menos cuatro grupos de variables para poder explicar el estrés académico, para iniciar los estresores académicos son todos aquellos factores o también estímulos de ambiente educativo, como eventos, demandas entre otros, que sobrecargan al estudiante. Asimismo, Ali (16) menciona que en las fuentes del estrés se encontró aspectos como los exámenes, evaluaciones de rendimiento académico, el conflicto y sobrecargas de tareas como estresores, que afectan en el desempeño del rol del estudiante, también se menciona sobre las percepciones subjetivas del estrés, la persona evalúa como amenazas o retos a diversos aspectos de su entorno en el cual se educa. Al hablar de los efectos y las consecuencias del estrés académico nos referimos a diversos variables tanto fisiológicas psicológicas y sociales los cuales son afectados por el impacto de dichos estresores académicos, las estrategias de afrontamiento que el ser humano pone en marcha cuando se encuentra estresada es considerada como efecto y como variable moduladora de las reacciones del estrés académico (15). En cualquier caso, dado el afrontamiento está muy relacionado con la apreciación subjetiva de cada persona sobre el estrés (14).

2.1.5. Estrategias de afrontamiento

Es la conducta adecuada y relativa al estrés, es extraer recursos de donde hace falta recursos, sacar fuerzas de donde no las hay, la acción del afrontamiento incluye un componente instrumental de alguna transformación en el medio exterior e interior (17). También es un tipo de estrategia adoptada por un ser humano para enfrentar alguna situación estresante a partir de una evaluación cognitiva: modificar la situación, buscar



información, aceptar, demorar la respuesta (18).

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a los procesos concretos a utilizar en cada contexto y estas pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en el momento (19).

Según Lazarus y Folkman, hay dos estilos básicos de afrontamiento del estrés, estas son: estrategias de afrontamiento centrado en el problema y estrategias de afrontamiento centrado en la emoción. Por otra parte, se presentó quince estrategias las cuales son: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades en competencia, la postergación de afrontamiento, el soporte social instrumental y soporte emocional, la reinterpretación, la aceptación, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de drogas y el compromiso conductual y cognitivo (20).

Las estrategias utilizadas para afrontar el estrés, son para la superación y el bienestar de la persona, dichas estrategias están dirigidas por los moldes mentales habituales de cada ser humano (19).

Así también es muy importante reconocer que las estrategias de afrontamiento son objetivos de desarrollo relacionado con la adquisición, modificación y mejora de la capacidad de adaptación al estrés y la adversidad, también son denominadas herramientas cognitivas y conductuales estas permiten una buena o pésima adaptación a las situaciones complicadas y esta conlleva a generar estrés en el ser humano. Existen tres tipos de estrategias de afrontamiento; las centradas en el problema, centradas en la emoción y las centradas en la evitación del problema, el primero implica ocuparse de la situación en sí, el segundo implica preocuparse por las emociones y pensamientos relacionados con las situaciones estresantes y este último implica retirarse de la situación estresante (21).



2.1.6. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

Esta estrategia también conocida como afrontamiento de enfoque o afrontamiento de compromiso, que incluyen estrategias para la solución de problemas, la reevaluación positiva, el análisis lógico y la búsqueda de información. (21) Así también se divide en dos, afrontamiento activo y afrontamiento demorado. El afrontamiento activo se refiere a los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos, también incluye iniciar una acción directa aumentando los esfuerzos personales. El afrontamiento demorado es considerado como una respuesta necesaria y funcional, dirigidas a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma adecuada (22).

- a. **Afrontamiento Activo:** Comenzar acciones directas, aumentar esfuerzos, eliminar o reducir los agentes estresores.
- b. **Planificación:** Razonar acerca de cómo hacer frente al estresor, planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.

2.1.7. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

Dicha estrategia tiene como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando el suceso perturbador (22). Dicho afrontamiento también incluye estrategias como la ventilación de las emociones o sentimientos, la resignación y búsqueda de recompensas, también se demostró que está relacionado con la ideación suicida, comportamientos autolesivos y los problemas de salud mental en general (21)

- a. **Apoyo emocional:** Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión de parte de las demás personas.
- b. **Apoyo instrumental:** Buscar ayuda, consejos, información a personas que son



capaces de realizar una buena función.

- c. Aceptación: Saber aceptar el hecho de lo que está aconteciendo, y saber que es real.
- d. Religión: La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, maximizar la intervención en actividades religiosas.

2.1.8. Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema

Es esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el error a otra persona, distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema estresante (22). Es importante mencionar que esta estrategia está relacionada con un funcionamiento negativo o desesperante en el ser humano, mientras que las estrategias centradas en la emoción y centradas en el problema se relacionan con el funcionamiento positivo y la adaptación. (21)

- a. Desconexión conductual: Disminuir los esfuerzos para tratar con el estresor, desistiendo al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
- b. Desahogo: Incremento de la conciencia de las propias emociones incómodas, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
- c. Uso de sustancias: Tomar alcohol u otras sustancias con el fin de sentirse bien o para ayudarse a sí mismo a sobrellevar el agente estresor.
- d. Humor: Hacer bromas y burlas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes.
- e. Autodistracción: concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con actividades para tratar de no centrarse en el estresor.
- f. Negación: Encubrir o negar la realidad del suceso estresante.
- g. Autoinculpación: Criticarse y echarse la culpa por lo sucedido.



2.2. MARCO CONCEPTUAL.

2.2.1. Agente estresor

Los agentes estresantes o también llamados factores estresantes son eventos o condiciones del entorno que pueden desencadenar episodios de estrés. El cuerpo humano responde a estos de manera diferente de acuerdo con su frecuencia. Es decir, si es un factor estresante nuevo o se ha presentado a corto plazo produciría estrés agudo; y si el factor estresante existe a largo plazo causaría estrés crónico (23).

2.2.2. COVID-19

Enfermedad infecciosa recientemente descubierta en el año 2019, a partir del brote en China. Es causada por el denominado coronavirus. que se convirtió en pandemia por su rápida forma de contagio (24).

2.2.3. Estrés

El estrés es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el conjunto de reacciones fisiológicas. Es desencadenado por un agente estresor que puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional que alteran la homeostasis del organismo (9).

2.2.4. Estrés académico

Es un tipo de estrés que se da en un contexto y periodo de aprendizaje donde se presenta una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (9).

2.2.5. Estrategias de afrontamiento

Son un conjunto de procesos cognitivos y conductuales que emergen antes las demandas del contexto y las experiencias internas que son difíciles de lidiar para el



individuo (22).

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

2.3.1. Antecedentes internacionales

Acevedo y Amador realizaron una investigación que tuvo como objetivo analizar el estrés, las estrategias de afrontamiento y experiencia académica de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, la metodología empleada fue de un enfoque cuantitativo, diseño fenomenológico, de corte transversal, descriptivo. La muestra estuvo conformada por 16 universitarios cuyas edades oscilaban entre 18 y 27 años y que pertenecían a una universidad de Chile o de Nicaragua. Para la recolección de datos se aplicó una entrevista semiestructurada. Entre los resultados más relevantes se encontró que aquellos estudiantes que padecieron una cuarentena obligatoria, la Universidad Católica de Chile presentaron mayores niveles de estrés, producto del cambio impuesto en su estilo de vida, así también fueron ellos quienes adoptaron en mayor medida estrategias de afrontamiento ya sea de forma individual y familiar, siendo la más empleada la de organización, planificación del tiempo y la búsqueda de espacios tranquilos (25).

Pozos et al. realizaron una investigación la cual tuvo como objetivo elaborar un modelo de regresión múltiple para identificar la relación entre la ansiedad rasgo estado con las situaciones de estrés académico y estilos de afrontamiento. La metodología empleada fue de un enfoque cualitativo. La muestra estuvo conformada por 675 estudiantes entre 18 y 24 años de la Facultad de Enfermería de una universidad pública de México y para la recolección de datos se empleó el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado, Inventario de Estrés Académico y Perfil de Estrés de Nowack. Entre los resultados más relevantes, se halló que las mujeres presentaron niveles más altos de ansiedad y estrés académico en comparación a los hombres; así también, el estilo de



afrontamiento más empleado por estas fue el de concentración en el problema (26).

Ramírez et al. realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar el nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en Enfermería. La metodología empleada fue estudio descriptivo, transversal. La muestra estuvo conformada por 266 estudiantes de licenciatura en Enfermería donde el 75% conformado por sexo femenino y el 25% del sexo masculino. Para la recolección de datos los investigadores aplicaron el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados más relevantes de la investigación revelan un porcentaje de 42% de padecimiento de estrés y un 38% de bajo afrontamiento al estrés académico, con un predominio en el sexo femenino (27).

Rodríguez et al. realizaron un estudio que tuvo como objetivo determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud en Santiago de Chile. Se realizó un estudio transversal- analítico. La muestra estuvo conformada por 236 mujeres y 162 varones que cursaban segundo o tercer año de las carreras profesionales de Nutrición, Kinesiología, Enfermería y Terapia Ocupacional. Se emplearon como instrumentos la Escala de estrés académico modificado y la Escala de afrontamiento al Estrés Académico. Entre los resultados relevantes el 70% de los estudiantes se encontraban en un nivel socioeconómico medio-bajo y la sobrecarga de trabajos fue identificado como el inicio del estrés en los estudiantes, respecto a la principal estrategia de afrontamiento más utilizada es la búsqueda de apoyo, seguido de la estrategia de planificación, la carrera de Kinesiología con un 16.4% mientras tanto las carreras de Enfermería y Nutrición no alcanzan ni al 10% (28).

Valdez et al. realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en instituciones de educación superior de Ciudad Obregón



Sonora. La metodología empleada fue no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes de Enfermería de distintas instituciones de educación superior. Para evaluar el nivel de estrés se empleó la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS-14) y para las estrategias de afrontamiento se utilizó el Cuestionario Brief COPE. Entre los resultados se obtuvo que el 78% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés moderado y la estrategia de afrontamiento activo emocional fue la más utilizada por los estudiantes (60.4%), se obtuvo evidencia de relación significativa entre el nivel de estrés y la estrategia afrontamiento activo emocional ($p=0.27$) (29).

2.3.2. Antecedentes Nacionales

Ascue y Loa realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la región de Apurímac en tiempos de Covid-19. Se realizó un estudio descriptivo de un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente. Para la recolección de información se utilizó un cuestionario estructurado elaborado en Google Forms, dividido en tres capítulos: Sobrecarga de tareas, evaluaciones periódicas y tiempo limitado. Los resultados muestran que el 46% de estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, el 52% nivel regular de estrés académico y un 2% un nivel bajo de estrés académico (30).

Asenjo-Alarcón et al. realizaron una investigación donde el objetivo fue estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. La metodología empleada fue un estudio transversal y observacional. La muestra estuvo compuesta por 112 estudiantes de la Facultad de Enfermería de I a X ciclo. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, se observó que los resultados más relevantes, el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue severo en mujeres con un 64% y varones con



un 77%, en la dimensión síntomas fue severo en mujeres con un 43% y en varones 49%, en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo en mujeres 62% y varones 60%, en conclusión los estudiantes de enfermería presentaron un nivel de estrés académico severo (5).

Ramos-Maquera, realizó una investigación donde el objetivo fue determinar la relación de las estrategias de afrontamiento y el estrés en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional en el 2020. El estudio fue de un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional y no experimental de tipo transversal. La muestra estuvo conformada por 192 estudiantes de enfermería. Los resultados más relevantes fueron que el 65.3% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés medio, seguido de 19.20% con un nivel de estrés alto; estos resultados se deben a que debido a las clases y horas prácticas los estudiantes de enfermería tienen poco tiempo para poder desarrollar sus actividades académicas y recreativas. Así también se encontró que el 86% hizo uso de estrategias de afrontamiento regulares (adecuadas), dentro de las cuales el 75% empleó con más frecuencia la focalizada en la solución de conflictos. Se reportó que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés presentado ($p=0,000$) (8).

Rojas realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos de Enfermería de un Instituto Privado de Lima, 2021. El estudio fue de un enfoque cuantitativo, correlacional y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 150 estudiantes de los cuales 90 de ellos dieron respuesta a las preguntas formuladas. El instrumento que se empleó para la variable estrategias de afrontamiento fue el Cuestionario de Hernández y para la variable estrés académico se tomó el Inventario adaptado por Alania. El resultado más relevante fue que el 60% de los estudiantes presentaron un estrés académico medio; así también el 66% refirió que alguna vez utilizó



estrategias de afrontamiento; además se reportó que existe una relación positiva moderada y significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($p < 0,05$) (31).

2.3.3. Antecedentes Locales

Dueñas realizó una investigación donde el objetivo fue determinar la relación que existe entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Se realizó una investigación correlacional, descriptiva y no experimental. La muestra estuvo constituida por 377 universitarios de los últimos semestres de diferentes escuelas profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, Para la recolección de datos se utilizó una encuesta y se aplicó un instrumento de afrontamiento al estrés. Entre los resultados que se obtuvieron, se halló que el 75% de los estudiantes universitarios poseen un nivel alto de estrés académico, debido a los estresores (examen, exposiciones, sobrecarga académica, evaluaciones, entre otros), las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las regulares con un 79%, por lo que se concluye que si existe relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento debido a que las dos variables funcionan de manera dependiente (32).

Coavoy realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión-Juliaca. El estudio fue no experimental de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 82 estudiantes de Enfermería, seleccionados por muestreo no probabilístico a conveniencia del investigador. Se empleó el Cuestionario SISCO de escala tipo Likert. El resultado más relevante fue que el 68.3% de los estudiantes presentaron estrés moderado, y el 59.8% de los estudiantes universitarios emplearon estrategias de afrontamiento de nivel medio; así también se encontró que existe relación significativa baja ($p < 0,05$, $r = .225$) entre el nivel



de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes (33).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

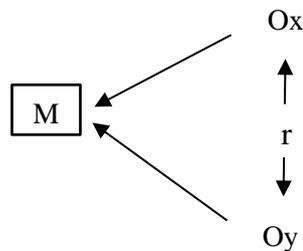
3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo no experimental y de enfoque cuantitativo, ya que se recabó información numérica y los datos fueron analizados haciendo uso de técnicas estadísticas inferenciales (34).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño fue correlacional, puesto que se analizó la relación entre Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento.

Diagrama de diseño de investigación correlacional.



M: Muestra de estudio (Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano)

Ox: Estrés Académico

Oy: Estrategias de Afrontamiento

r: Correlación de las variables



3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.

La Universidad Nacional del Altiplano se encuentra al noreste de la ciudad de Puno, en la Av. Floral 1153. Geográficamente colinda al noreste con el barrio San José y al suroeste con el barrio Vallecito. La facultad de Enfermería está ubicada en la ciudad universitaria la cual fue creada el 18 de diciembre del año 1964, esta cuenta con un pabellón ubicado en el extremo izquierdo respecto al ingreso principal está dividida en ambientes administrativos y académicos debidamente equipados, también cuenta con una biblioteca especializada, en el cuarto piso un centro de cómputo así también posee laboratorios con la finalidad de garantizar un aprendizaje de calidad por parte de los estudiantes.

El desarrollo de la educación impartida a los estudiantes de Enfermería en tiempo de COVID-19 ha cambiado, pues el pasar de un entorno presencial a uno virtual o híbrido (clase virtuales y presenciales) ha provocado: la disminución de las horas prácticas que se realizan en establecimientos de salud, el empleo de recursos tecnológicos para el desarrollo teórico de los cursos y el uso de la tecnología como herramienta para realizar trabajos grupales, investigaciones, entre otros.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.3.1. Población

La población fue conformada por estudiantes de la facultad de Enfermería del I al X ciclo de la Universidad Nacional del Altiplano con matrícula vigente en el año 2022. Teniendo en cuenta que para el inicio del Semestre 2022-II, la escuela profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano contó con un total de 476 estudiantes matriculados, esta fue la cantidad que conformó la población objeto de estudio.



3.3.2. Muestra

Para la conformación de la muestra se realizó un muestreo accidental, ya que la investigadora encuestó a todos aquellos alumnos a los que tuvo acceso (34). Fue por conveniencia teniendo en cuenta la facilidad de acceso y la disponibilidad de los estudiantes que forman parte de la muestra, Así también, fueron seleccionados aquellos que cumplieron con los siguientes criterios:

- Ser estudiante del primer al décimo ciclo de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano.
- Acceder participar de forma voluntaria de la investigación.
- Responder de forma adecuada los instrumentos de aplicación.

De tal forma que la muestra de estudio estuvo compuesta por estudiantes de los diferentes ciclos.

Para determinar el tamaño de la muestra para la investigación, se aplicó la siguiente fórmula matemática con un nivel de confianza del 95% y un margen de error muestral del 5%.

$$(N-1) \times E^2 + Z^2 \times (1-P)$$

Reemplazando valores:

$$(476-1) \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times (0.5) \times (1-0.5)$$

$$n = 214$$

Resultando que la muestra del estudio debe estar conformada por 214 estudiantes como mínimo.

3.4. VARIABLE(S) Y SU OPERACIONALIZACIÓN.

3.4.1. Variables

Independiente: Estrés Académico

Dependiente: Estrategias de Afrontamiento

Variables	Dimensiones	Indicadores	Índices de medición	Ítems
Estrés académico	Agentes estresores	Competencia Sobrecarga trabajos La personalidad del docente	Nunca Casi nunca Raras veces A veces Casi siempre siempre	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.
		Evaluaciones Problemas con los horarios Tipo de trabajo		
	Síntomas del estrés	Psicológicos Físicos Comportamentales		16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
	Estrategias de afrontamiento	Centrado en el problema Centrado en la Emoción Centrado en la evitación de problema		31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47
Estrategias de afrontamiento	Estrategias de Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo Planificación	Nunca A veces Usualmente Siempre	1, 6, 18, 24
	Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción.	Apoyo emocional Apoyo instrumental Reinterpretación positiva Aceptación Religión		2, 3, 7, 8, 9, 14, 17, 20, 22, 27
	Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema.	Desconexión conductual Desahogo Uso de sustancias Humor Autodistracción Negación Autoinculpación		4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28



3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS (VALIDEZ Y CONFIABILIDAD).

3.5.1. Técnica

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta ya que, según Arias, debido a la coyuntura actual de la pandemia por el COVID-19 (35).

Los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron:

3.5.2. Inventario de Estrés académico sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21)

Para la medición de la variable estrés académico se utilizó el inventario de estrés académico SISCO SV-21, el cual fue creado por Barraza y Macias en el año 2020 (36) y adaptado en Perú por Alania para ser empleado en el contexto de la crisis por COVID-19.

Este instrumento se basa en la teoría sistemática cognoscitiva lo que le permite ser idóneo para evaluar las reacciones físicas, psicológicas y conductuales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios; por esta razón ha sido sometido a diversos análisis psicométricos que comprueban su pertinencia para ser aplicado en el Perú (37).

Está compuesto por 47 ítems, distribuidos en 3 dimensiones (agentes estresores, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento); la misma, tiene seis opciones de respuesta utilizando para ello una escala de tipo likert, que van desde “nunca” hasta “siempre”.

El tiempo de aplicación sugerido es de 10 minutos (11). Para la calificación del instrumento lo primero que se realizó fue asignar un puntaje por cada respuesta, para ello se tomará como referencia los siguientes puntajes:



Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

Luego se sumó los puntajes de cada respuesta para obtener la puntuación total del instrumento. La sumatoria total del instrumento puede oscilar en un rango de 0 a 235.

Así también, se puede obtener un valor por cada dimensión, para ello se deberán de sumar los puntajes obtenidos por los ítems, de tal forma que:

Dimensión	Ítems	Rango de puntuación
Estresores	Del 1 al 15	De 0 a 75
Síntomas del estrés	Del 16 al 30	De 0 a 75
Estrategias de afrontamiento	Del 31 al 47	De 0 a 85

Los resultados se interpretan según el siguiente baremo:

Nivel	Dimensión de estresores	Dimensión de síntomas	Dimensión de estrategias de afrontamiento	Estrés académico
Leve	0-25	0-25	0-28	0-78
Moderado	26-51	26-51	29-57	79-157
Severo	52-75	52-75	58-85	158-235

Validez

Este instrumento fue sometido a validez de contenido y de constructo por Alania et al. (11). En la validez de contenido se consultaron a 20 expertos, obteniendo una V de Aiken mayor a 0.75 ($p < 0.01$) en cada uno de los ítems.

Se obtuvo validez de constructo por cada una de las dimensiones que conforman el instrumento; siendo que para la dimensión de estresores se reportó un coeficiente mayor a 0.2, revelando una validez muy buena a excelente. Sobre la dimensión síntomas también se reportó coeficientes mayores a 0.2. Finalmente, en la dimensión de estrategias de

afrontamiento se obtuvo que todos los ítems eran válidos (>0.2).

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento fue otorgada por Alania et al. (11) mediante el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach obtenido para cada una de las dimensiones. Los resultados señalan que las tres dimensiones son confiables, puesto que la dimensión de estresores obtuvo un valor alfa de Cronbach de 0.9248 (confiabilidad excelente); la dimensión de síntomas obtuvo un valor alfa de Cronbach de 0.9518 (confiabilidad excelente) y la dimensión de estrategias de afrontamiento logró un valor de 0.9937. Resultando que las dimensiones del estrés académico presentan confiabilidad y, por ende, el instrumento del estrés académico es confiable.

3.5.3. Cuestionario Brief Cope

Para la medición de las estrategias de afrontamiento se hizo uso del Cuestionario Brief Cope creado por Carver et al. Este cuestionario mide el uso de estrategias de afrontamiento en relación al estrés en general; está conformado por 28 ítems, cada uno de ellos con opciones de respuesta en una escala ordinal de tipo Likert de cuatro alternativas (Nunca, A veces, Usualmente y Siempre).

Este instrumento evalúa las siguientes estrategias de afrontamiento:

Estrategia de afrontamiento	Dimensión	Ítem
Estrategias de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	Ítem 1 y 24
	Planificación	Ítem 6 y 18
Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción	Apoyo emocional	Ítem 9 y 27
	Apoyo instrumental	Ítem 2 y 22
	Reinterpretación positiva	Ítem 7 y 20
	Aceptación	Ítem 8 y 17
	Religión	Ítem 3 y 14
Estrategias de afrontamiento, centrado en	Desconexión conductual	Ítem 13 y 23
	Desahogo	Ítem 4 y 16



la evitación del problema	Uso de sustancias	Ítem 10 y 21
	Humor	Ítem 12 y 26
	Autodistracción	Ítem 5 y 19
	Negación	Ítem 15 y 28
	Autoinculpación	Ítem 11 y 25

Para la calificación del instrumento primero se obtuvo los puntajes por cada ítem, según la respuesta elegida:

Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
0 puntos	1 punto	2 puntos	3 puntos

Finalmente se hallaron la puntuación por cada tipo de estrategia de afrontamiento, para ello se promedió los puntajes obtenidos en los ítems que conforman cada dimensión y se elige la que obtenga el mayor promedio.

Estrategias de afrontamiento centrado en el problema	Se promedian cuatro ítems (1, 24, 6 y 18)
Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	Se promedian diez ítems (2,3,7,8,9,14,17,20,22,27)
Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema	Se promedian catorce ítems (4,5,10,11,12,13,15,16,19,21,23,25,26,28)

Así también los resultados se analizaron teniendo en cuenta los siguientes niveles:

Nivel	Estrategias centradas en el problema	Estrategias centradas en la emoción	Estrategias centradas en la evitación del problema
Alto	> 2.53	> 2.04	> 1.8
Medio	1.4 – 2.52	1.1 – 2.03	0.92 – 1.7
Bajo	< 1.3	< 1	< 0.91

Validez

La validez de este instrumento fue a través de un juicio de expertos, quienes realizaron un procedimiento de validez de contenido, para ello fueron consultados 8



especialistas. En este procedimiento no se eliminó ningún ítem. Se obtuvo como valor V de Aiken. En cuanto a la validez del contenido, los valores de P de la prueba binomial son $p < 0.05$, esto determina que el nivel de acuerdo que hubo entre los jueces es estadísticamente significativo (38).

Confiabilidad

La confiabilidad de dicho instrumento fue otorgada por Carver en una versión reducida por el mismo autor, se realizó a través de una prueba piloto, para ello se encuestaron a 64 estudiantes; el Alfa de Cronbach obtenido en cada una de las dimensiones fue: Dimensión centrado en el problema (0.70), Dimensión centrado en la emoción (0.74) y Dimensión centrado en la evitación del problema (0.68); así también se obtuvo un valor alfa de Cronbach total del instrumento de 0.78, de lo cual se infiere que el instrumento posee buena confiabilidad para ser aplicado (38).

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Coordinación

Se solicitó el permiso correspondiente a la decana de la Facultad de Enfermería, mediante una carta de presentación dirigida a la directora de estudios. Con la autorización brindada se procedió a gestionar y coordinar la metodología a emplear para la aplicación de los instrumentos de investigación a la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del altiplano Puno.

3.6.2. Ejecución

En un principio la recolección de datos se realizó de forma virtual, para ello a los estudiantes de IX y X ciclo, se les envió un formulario de Google en el cual se encontraban: el consentimiento informado, el Inventario de Estrés Académico y el Cuestionario Brief Cope. Los cuales pueden ser revisados en el siguiente enlace:



<https://forms.gle/hHYJTkhh4BGU9NoU9>; otorgando como tiempo máximo para ser contestado un mes, de tal forma que todo aquel estudiante que tuvo la disponibilidad y el interés de participar del estudio pudiera hacerlo.

Seguidamente se procedió a realizar la aplicación de los instrumentos de forma presencial a los estudiantes de I a VIII ciclo; para ello con el permiso del profesor, la investigadora se presentó ante los estudiantes, informó el propósito del estudio y los invitó a que de forma voluntaria participen de este. Luego de ello, se les proporcionó el consentimiento informado para su lectura y autorización, y posteriormente se les entregó el Inventario SISCO SV-21 y el Cuestionario Brief Cope; durante la aplicación la investigadora brindó el apoyo solicitado a los participantes.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se inició el análisis estadístico de los datos con la limpieza y organización de estos, para lo cual se utilizó el software Excel; luego se procedió a exportar la base de datos al programa estadístico SPSS en su versión 26, en él se crearon las variables de análisis y se codificó los datos cualitativos para un mejor análisis.

Para identificar si existe relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas ante el estrés, se utilizó la prueba estadística de correlación de Chi cuadrado; la elección de esta se debió a que las variables analizadas son de naturaleza cualitativa y de medición ordinal:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Para determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, se realizó el análisis de Chi cuadrado mediante tablas cruzadas; este procedimiento se repitió para identificar la relación entre los niveles



de estrés académico y los niveles de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en la evitación de problemas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.

Tabla 1. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.

Estrés académico	Estrategias de afrontamiento						Total	
	Centradas en el problema		Centradas en la emoción		Centradas en la evitación del problema		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Leve	2	0.9	1	0.5	0	0	3	1.4
Moderado	125	58.4	41	19.2	15	7	181	84.6
Severo	18	8.4	7	3.3	5	2.3	30	14
Total	145	67.8	49	22.9	20	9.3	214	100
Sig.				.613				

Fuente: Inventario de Estrés académico sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21) y

Cuestionario Brief Cope.

En la tabla 1, se puede observar que del 84.6% de estudiantes con estrés académico de nivel moderado 58.4% utilizan estrategias de afrontamiento centrados en el problema, seguido de 19.2% quienes utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de Chi cuadrado por tratarse de variables categóricas, se encontró un valor de significancia de .613 ($p > .05$), de lo cual se puede inferir que no existe relación entre ambas variables.

Tabla 2. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.

Estrés académico	Estrategias de afrontamiento centradas en el problema							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0	1	0.7	1	0.7	2	1.4
Moderado	17	11.7	90	62.1	18	12.4	125	86.2
Severo	2	1.4	12	8.3	4	2.8	18	12.4
Total	19	13.1	103	71	23	15.9	145	100
Sig.	.622							

Fuente: Inventario de Estrés académico sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21) y

Cuestionario Brief Cope.

En la tabla 2, se observa que del 86.2% de los estudiantes con estrés académico de nivel moderado, 62.1% utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema de nivel medio, seguido de 12.4% quienes utilizan las estrategias en nivel bajo.

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de Chi cuadrado se encontró un valor de significancia de .622 ($p > .05$), de lo cual se puede inferir que no existe relación entre ambas variables.

Tabla 3. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.

Estrés académico	Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0	1	2	0	0	1	2
Moderado	6	12.2	25	51	10	20.4	41	83.7
Severo	1	2	5	10.2	1	2	7	14.3
Total	7	14.3	31	63.3	11	22.4	49	100
Sig.	.915							

Fuente: Inventario de Estrés académico sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21) y

Cuestionario Brief Cope.

En la tabla 3, se observa que del 83.7% de estudiantes con estrés académico de nivel moderado 51% utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de nivel medio, seguido de 20.4% quienes utilizan estrategias de nivel bajo.

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de Chi cuadrado se encontró un valor de significancia de .915 ($p > .05$), de lo cual se puede inferir que no existe relación entre ambas variables.

Tabla 4. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de Covid-19, Puno, 2022.

Estrés académico	Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema							
	Alto		Medio		Bajo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	0	0	0	0	0	0	0	0
Moderado	1	5	13	65	1	5	15	75
Severo	2	10	1	5	2	10	5	25
Total	3	15	14	70	3	15	20	100
Sig.	.019							

Fuente: Inventario de Estrés académico sistémico cognoscitivista (SISCO SV-21) y

Cuestionario Brief Cope.

En la tabla 4, se observa que del 75% de estudiantes con estrés académico de nivel moderado, 65% utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema de nivel medio, seguido de 5% quienes utilizan estrategias de nivel bajo, al igual que alto.

Realizando el contraste de hipótesis mediante la prueba de Chi cuadrado se encontró un valor de significancia de .019 ($p < .05$), de lo cual se puede inferir que si existe relación entre ambas variables. Así también el valor de Chi cuadrado encontrado fue de 7.94, de lo cual se colige que la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema es de tipo directa o positiva, por lo que mientras mayor sea el uso de esta estrategia mayor será el estrés experimentado.



4.2. DISCUSIÓN

Debido a la pandemia ocasionada por la COVID-19 surgieron cambios en la forma de impartir educación por las instituciones educativas superiores, puesto que en el Perú se optó por suspender el dictado de clases presenciales y adoptar en cambio una educación remota, con el propósito de salvaguardar la salud de los estudiantes y docentes universitarios. Este cambio en la forma de desarrollar el dictado de clases provocó el aumento de estrés académico en los estudiantes debido al cambio inesperado del modo de enseñanza; lo cual motivó la necesidad de identificar el nivel de padecimiento de estrés académico presentado en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, como también determinar si esto se encuentra relacionado con las estrategias de afrontamiento empleadas.

En los hallazgos obtenidos de la presente investigación que buscó determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano. Al respecto, tras realizar el análisis estadístico respectivo se encontró que en la muestra de estudio no existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Contrario a lo hallado, en una investigación realizada por Salazar, se evidenció que los niveles de estrés académico se correlacionan con las estrategias de afrontamiento ($p < .05$, $\rho = -.871$) en una muestra conformada por estudiantes de Enfermería de los últimos ciclos (39), al respecto Alfonso B, Calcines M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Z, nos menciona que esto se debería a que el estudiante universitario percibe estrés cuando experimenta estresores o demanda que no puede satisfacer, lo cual genera que tenga procesos afectivos estresantes académicos como aspecto del ambiente académicos y los cataloga como amenazantes (11).

Por otra parte, al igual que en el presente estudio, Valdez et al. (29) tras realizar



una investigación que tenía como propósito determinar si existe relación entre nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería del primer al octavo semestre, hallaron que no existe tal relación ($p > .05$); al respecto, los autores señalan que los resultados sobre si existe o no relación entre ambas variables no son concluyentes puesto que las estrategias de afrontamientos son procesos que son muy cambiantes y variables, esto dependiendo de las condiciones dadas en el momento (19), en el caso de los estudiantes de Enfermería que conformaron la muestra de estudio, tanto del primer al último ciclo de estudio afrontan diferentes condiciones, ya que normalmente suelen realizar prácticas clínicas a diferencia de los que cursan ciclos iniciales, el cual es un factor determinante para el nivel de estrés reportado.

En cuanto al primer objetivo específico del estudio, el cual pretendía identificar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de Enfermería, se halló que no existe relación entre ambas variables, por lo que se rechaza la primera hipótesis específica que planteaba la existencia de una relación. Esto se debería, a que la teoría sobre las estrategias centradas en el problema, incluyen tanto el afrontamiento activo, que son acciones para tratar de cambiar los sucesos o minimizar sus defectos, como también el afrontamiento demorado, el cual es una respuesta funcional y dirigida a buscar una ocasión apropiada para actuar de la mejor forma posible; de lo que se infiere que ambas formas son funcionales dependiendo la evaluación que realiza el estudiante del evento estresante (21).

A diferencia de los resultados obtenidos en el primer objetivo específico, Rojas (31) al realizar una investigación en estudiantes de Enfermería de último ciclo, encontró una relación positiva y significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento puesto que, menciona que los estudiantes al realizar prácticas afrontan problemas donde ponen a prueba no sólo su conocimiento sino también sus habilidades, lo cual les permite



aprender que la mejor forma para afrontar un problema es el solucionarlo de forma directa.

Sobre ello, Aservi (40), quien tras realizar un estudio en el que analizó el resultado de investigaciones que tenían como propósito identificar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia, reportó que, en la mayoría de estudios se encontró que existe una relación negativa estadísticamente significativa entre ambas variables, sin embargo, menciona que es difícil tener un consenso en cuanto a si existe relación entre una determinada estrategia de afrontamiento con niveles altos o bajos de estrés académico, puesto que, debido a lo complejo y cambiante de la situación vivida por la COVID-19, además de ser un evento que viene perdurando ya por varios años, provoca que los estudiantes opten por diferentes estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo y no una en específico.

Con respecto al segundo objetivo específico planteó evaluar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en los estudiantes de enfermería, obteniendo como resultado que no existe relación entre ambas variables; motivo por lo que se rechaza la segunda hipótesis específica que plantea la existencia de una relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Esto se debería a que la teoría a cerca de las estrategias centradas en la emoción menciona, que esta tiene como función la regulación emocional, para lo cual, la persona realiza esfuerzos por cambiar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante (21).

Al comparar los resultados hallados con los de un estudio realizado por Valdez et al. (29), también se encontró que no existe relación entre los niveles moderado y alto de estrés con las estrategias de afrontamiento centrada en la emoción en estudiantes de Enfermería, más si reporta relación entre un nivel bajo de estrés con la mencionada



estrategia. Sobre esto, Vázquez et al., mencionan que la función de las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción es regular estas, de tal forma que el estudiante pueda manejar los estados emocionales ocasionados por los sucesos estresantes, lo cual también podría ser conseguido eludiendo la situación estresante (21).

Así también, en una investigación realizada por Maldonado y Muñoz (41) se halló que no existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, debido a que, el estrés a diferencia de otros fenómenos psicológicos, se caracteriza por ser multivariable puesto que este depende tanto de la persona como del evento; lo cual afecta a la elección y posterior éxito de la estrategia de afrontamiento empleada.

Finalmente, el tercer objetivo específico planteó evaluar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de Enfermería, como resultado se encontró que si existe relación entre ambas variables, de esta manera los resultados son similares al estudio de Rojas y Veli (42) donde hallaron que existe relación entre estrés y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación de problemas en estudiantes de Enfermería del segundo al noveno semestre, esto se debería a que cuánto más estrés perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que verá difícil encontrar una solución inmediata. Al respecto, Vázquez C, Crespo M, Ring J. mencionan que el encontrar alguna distracción permite al estudiante evitar pensar en el problema estresante, y así esperar que el problema se resuelva por sí solo o inculpar el error cometido a otra persona (21).

Si bien, el consenso general de las investigaciones que se realizaron sobre la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento coinciden en que si existe una relación entre ambas variables; existen también estudios como el ejecutado, que



aportan información valiosa sobre lo poco preciso que es dar por sentada tal relación; puesto que como se expuso en los párrafos anteriores, los estudiantes ante un evento estresante no suelen elegir una estrategia en particular, si no, por el contrario, suelen hacer uso de varias estrategias de afrontamiento dependiendo la evaluación propia que realizan del evento estresante.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: En los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno no existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19, esto es comprobado por ($P=0.613 > 0.05$).

SEGUNDA: En los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno no existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema en tiempos de COVID-19, esto es evidenciado por ($P=0.622 > 0.05$).

TERCERA: En los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno no existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en tiempos de COVID-19, esto es comprobado por ($P=0.915 > 0.05$).

CUARTA: En los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno si existe relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en tiempos de COVID-19, esto es evidenciado por ($P=0.019 < 0.05$).



VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al docente coordinador de tutoría de Facultad de Enfermería, considerar en su plan de trabajo la elaboración un programa de implementación de estrategias de afrontamiento centradas en el problema para poder trabajar con los estudiantes en diversos talleres con la finalidad de disminuir el estrés académico y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento para hacer frente cada situación estresante, de esa manera mejorar la adaptación exitosa a la vida académica.
2. Se recomienda a los estudiantes de la Facultad de Enfermería, asistir a los diferentes programas implementados por la universidad para la prevención del estrés y el manejo adecuado de las estrategias de afrontamiento, para que de esta manera el estrés académico no influya de forma negativa en la percepción sobre sus capacidades de aprendizaje y su rendimiento académico.
3. Se recomienda a los profesionales de Enfermería que deseen realizar investigaciones sobre el estrés académico y estrategias de afrontamiento, que puedan incluir como unidades muestrales a estudiantes de otras profesiones de ciencias de la salud, con el propósito de comparar el comportamiento de estas variables.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Giannini S. COVID-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. *Revista Latinoamericana de Educación Comparada: RELEC*. 2020;11(17):1-57.
2. Sanchez BO, Capacha AV, Capcha ML, Quispe DJ, Reza SZ. Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 30 de noviembre de 2021;5(6):11279-90.
3. Luque OM, Bolivar N, Achahui VE, Gallegos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*. 10 de enero de 2022;4:e200-e200.
4. Calixto-Juárez P, Hernández-Murúa JA, Gaxiola-Durán M del R. Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel medio superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 24 de enero de 2023;7(1):1553-73.
5. Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*. 7 de abril de 2021;5(2):59-66.
6. Narváez H, Obando-Guerrero LM, Hernández-Ordoñez KM, De la Cruz-Gordon EK. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*. 2021;23(3):207-16.
7. Arenas Castro VM, Azabache Santos JA. Autoestima, estrategias de afrontamiento



- asociados al estrés académico en estudiantes de enfermería – UNT en tiempos COVID-19. Universidad Nacional de Trujillo [Internet]. 15 de noviembre de 2021 [citado 19 de julio de 2022]; Disponible en:
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/18300>
8. Ramos-Maquera DA. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*. 28 de diciembre de 2021;1(2):28-37.
 9. Berrio N, Mazo R. Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2011;3(2):55-82.
 10. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Z. Estrés académico. *EDUMECENTRO*. 1 de abril de 2015;7(2):163-78.
 11. Alania RD, Llancari RA, Rafaele de la Cruz M, Ortega DID. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*. 5 de julio de 2020;4(2):111-30.
 12. Calizaya JM, Monzon GI, Ortega GC, Alemán Y. Academic stress in university students in a period of confinement due to COVID 19. *Universidad Ciencia y Tecnología*. 24 de agosto de 2021;25(110):23-30.
 13. Feldman L, Goncalves L, Puignau GCC, Zaragoza J, Bagés N, Paulo JD. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. 2008;7(3):739-52.
 14. Muñoz García FJ. El estrés académico incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el



- rendimiento de los estudiantes universitarios. 1999; Disponible en:
<https://idus.us.es/handle/11441/15509>
15. Barraza A. El estrés académico en los alumnos de postgrado | [Internet]. 2004.
Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
16. Ali Puma MC. El estrés y el rendimiento académico en el área de historia, geografía y economía en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno – 2015. Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. 3 de febrero de 2017 [citado 23 de febrero de 2022]; Disponible en:
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/5158>
17. Fierro A. Estrés, afrontamiento y adaptación. En: Estrés y salud, 1997, ISBN 84-7986-173-8, págs 9-38 [Internet]. Promolibro; 1997. p. 9-38. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7423257>
18. Freire C, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Cabanach RG. Escala De Afrontamiento Del Estrés Académico (a-Cea). Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. 2010;1(1):51-64.
19. De Vera M del M. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos [Internet]. 2004. Disponible en:
<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
20. Cassaretto Bardales M, Chau Perez-Aranibar C. Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. Rev Iberoam Diagn Eval-Aval P. 30 de septiembre de 2016;42(2):95-109.
21. Laverde-Guzmán MY, Toro-Cortés YA, Llano FA, Borda-Arias MI, López-Cantero



- EJ, Castelblanco-Zamora JM, et al. Transformaciones de la sociedad y las organizaciones en tiempos de pandemia : estrategias, casos y recomendaciones [Internet]. Editorial Universidad Católica de Colombia; 2022 [citado 24 de mayo de 2023]. Disponible en:
<https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/522aeb7b-34ab-4ed7-bd47-20a8be7ef338>
22. Vázquez C, Crespo M, Ring J. Estrategias de afrontamiento. 1998;8.
23. Mayo Foundation for Medical Education and Research. Middlesex Health. 2019 [citado 17 de enero de 2023]. Manejo del estrés: Identifica cuáles son tus desencadenantes. Disponible en: <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/articulos/manejo-del-estr-s-identifica-cu-les-son-tus-desencadenantes>
24. MINSA. Conoce más sobre el COVID-19 [Internet]. CDC MINSA. [citado 20 de febrero de 2023]. Disponible en:
<https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/informativo/campanas/como-prevenir-el-covid-19/>
25. Acevedo KM, Amador DE. Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile. Revista Torreón Universitario. 4 de febrero de 2021;10(27):45-58.
26. Pozos-Radillo BE, Preciado-Serrano M de L, Plascencia-Campos AR, Velasco M de los ÁA, Fernández MA. Ansiedad rasgo-estado, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México. Index de Enfermería. 6 de julio de 2021;134-8.



27. Ramírez OR, Estévez RA, Pérez MC, Sánchez A, Ángeles G, Basset I. Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. Revista Cubana de Enfermería [Internet]. 28 de mayo de 2021;37(1). Disponible en:
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401>
28. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J, Rodríguez-Fernández A, et al. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO. diciembre de 2020;12(4):1-16.
29. Valdez YC, Marentes RA, Correa SE, Hernandez RI, Enríquez ID, Quintana MO. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Enfermería global: Revista electrónica trimestral de enfermería. 2022;21(1):248-70.
30. Ascue RN, Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 12 de febrero de 2021;5(1):365-76.
31. Rojas DG. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. Repositorio Institucional - UCV [Internet]. 2021 [citado 19 de julio de 2022]; Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75669>
32. Dueñas Zúñiga HF. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. 3 de febrero de 2017 [citado 23 de febrero de 2022]; Disponible en:



<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9423>

33. Coavoy Farfan LX. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería. Universidad Peruana Unión [Internet]. 2 de diciembre de 2019; Disponible en:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2627>
34. Berrios M. Análisis Cuantitativo para las Ciencias Sociales. 2018.
35. Arias Gonzáles JL. Métodos de investigación online: herramientas digitales para recolectar datos [Internet]. Arias Gonzáles, José Luis; 2020 [citado 23 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2237>
36. Barraza-Macias A. Inventario SISCO SV-21 Inventario SISTemico COgnoscitivista para el estudio del estres academico. Segunda version de 21 Items. ECORFAN; 2018.
37. Olivas-Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK, Olivas-Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones [Internet]. mayo de 2021 [citado 24 de mayo de 2023];9(2). Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2307-79992021000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
38. Ortega Quinteros EG, Palacios Corrales MV, Chávez Alania MI. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. 2016 [citado 19 de julio de 2022]; Disponible en:
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/100>



39. Salazar Romero AM. Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2022. Level of academic stress and coping strategies in students of the last cycles of the Nursing School of the Norbert Wiener University, Lima 2022 [Internet]. 4 de noviembre de 2022 [citado 20 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7604>
40. Aservi Rodrigo MV. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Relationship between academic stress and coping strategies in university students [Internet]. 2022 [citado 20 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/16015>
41. Maldonado Ferrua SE, Muñoz Calderon MA. Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. Universidad Peruana Unión [Internet]. 25 de febrero de 2019 [citado 20 de febrero de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1723>
42. Rojas Balvin AA, Veli Palante YP. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNCP, 2020. 2020 [citado 20 de febrero de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/8436>



ANEXOS

ANEXO A

Matriz de consistencia

Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en Tiempos de COVID-19, Puno, 2022.						
Título	Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis		Metodología de la investigación	
			Objetivo general	Hipótesis general		
Incremento del padecimiento de estrés académico en estudiantes universitarios y déficit de estrategias de afrontamiento en tiempos de COVID-19.	¿Cuál es la relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno, 2022?	Determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno, 2022.	Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno, 2022.	<p>Variables</p> <p>Estrés Académico</p>	<p>Dimensión</p> <p>Agentes Estresores Síntomas del estrés Estrategias de afrontamiento</p>	<p>La presente investigación es de tipo cuantitativo, relacional y transversal. La población estará conformada por 476 estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano y la muestra por 214 de</p>

Problemas secundarios	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	
<p>¿Cuál es la relación de estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID- 19, Puno, 2022?</p>	<p>- Identificar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID- 19. Puno, 2022.</p>	<p>- Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID- 19. Puno, 2022.</p>	
<p>¿Cuál es la relación de estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de enfermería de la</p>	<p>- Analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en</p>	<p>- Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción en estudiantes de Enfermería de la</p>	<p>ellos, elegidos por muestreo accidental. La recolección de datos será ejecutada de manera virtual utilizando para ello un formulario digital, los instrumentos a emplearse para la recolección serán: Inventario de Estrés Académico SIStemico COgnoscitivista SV-21 y Cuestionario Brief Cope.</p>

	<p>Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19, Puno, 2022?</p>	<p>estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.</p>	<p>Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.</p>		
<p>¿Cuál es la relación de estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19? Puno, 2022?</p>	<p>- Identificar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.</p>	<p>Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano en tiempos de COVID-19. Puno, 2022.</p>	<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Centrado en el problema Centrado en la emoción Centrados en la evitación del problema</p>	

Fuente: Elaboración propia a partir de datos recolectados de revisión bibliográfica



ANEXO B

Consentimiento informado

Estimado/a estudiante:

La presente investigación es realizada por Ruth Mery Mestas Paucar, egresada de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno.

Se le invita a participar de la siguiente investigación, siendo muy valioso su apoyo para lograr el objetivo de este estudio; por ello la investigadora asegura la total anonimidad de sus respuestas, su participación es totalmente voluntaria y los datos obtenidos se emplearán únicamente para propósitos investigativos.

Si usted está de acuerdo con lo mencionado, puede continuar con la resolución del formulario que contendrá una serie de preguntas de opción múltiple. El tiempo aproximado para completar dicho formulario será de 10 minutos. No existe ningún riesgo al participar en esta investigación. Además, se compromete a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Desde ya, me encuentro agradecida por su apoyo.

En caso de alguna consulta o duda puede comunicarse al siguiente correo: ruthmerysalr@gmail.com.

ANEXO C

Ficha de datos sociodemográficos

Responda las siguientes preguntas.

¿Cuántos años tiene?

Marque ¿Cuál es su sexo?

Siendo F (femenino) y M (masculino): (F) (M)

¿Cuál es su estado civil?



(soltero) (conviviente) (casado) (otros)

Que ciclo de estudios cursa;

(Primero) (Segundo) (Tercero) (Cuarto) (Quinto) (Sexto) (Séptimo) (octavo)



ANEXO D

Inventario de estrés académico SISCO

Teniendo en cuenta que:

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

Responda. Los siguientes enunciados ¿Con que frecuencia te estresan?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
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.)						
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as						
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación						
Exposición de un tema ante la clase.						



La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as						
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
No entender los temas que se abordan en la clase						

Responda ¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones?

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						



Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
Hacer ejercicio físico						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
Navegar en internet						
Jugar videojuegos						



ANEXO E

Cuestionario Brief – Cope

Teniendo en cuenta que:

Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
N	AV	U	S

Marque:

Estrategias de afrontamiento	N	AV	U	S
Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.				
Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.				
Recurso a otras actividades para relajarme.				
Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro				
Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy.				
Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.				
Me río de la situación que me produce estrés académico.				
Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.				
Rezo o medito.				
Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				



Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.				
Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.				
Me critico a mí mismo(a)				
Hago bromas para salir del estrés académico.				
Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.				



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo RUTH MERY MESTAS PAUCAR
identificado con DNI 74461968 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERÍA
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTRES ACADEMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO EN TIEMPOS DE COVID-19, PUNO - 2022 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 04 de JULIO del 20 23


FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo RUTH MERY MESTAS PAUCAR
identificado con DNI 74461968 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

ENFERMERIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL ALTIPLANO EN TIEMPOS DE COVID-19, PUNO-2022 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 04 de JULIO del 20 23


FIRMA (obligatoria)



Huella