



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
**SALUD PÚBLICA
Y ADMINISTRACIÓN**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE
FACULTAD SALUD PÚBLICA Y ADMINISTRACIÓN DE
LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN EN SALUD**

AUTOR: JEAN MARCO ESPINO SULCA

ASESOR: LUIS FERNANDO LLANOS ZAVALAGA

LIMA – PERÚ

2024

JURADOS

Dr. Walter Eduardo Vigo Valdez

PRESIDENTE

Ing. Luz Aurora Diaz Rivadeneyra

VOCAL

Dra. Lucero Cahuana Hurtado

SECRETARIO

DEDICATORIA

En primero agradecer a Dios por bendecirme y hacer realidad mis metas y en el transcurso de mi etapa universitaria.

A mis padres, Nemesia Sulca y Florencio Escalante, les doy las gracias por todo el apoyo y los sacrificios que hicieron para que yo pudiera alcanzar mis objetivos. También quiero expresar mi gratitud a todas las personas que estuvieron presentes en esta etapa y que, de una u otra forma, contribuyeron a mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

A mi asesor, el Dr. Fernando Llanos, quien me brindó su apoyo incondicional durante todo el proceso de elaboración de esta tesis. Gracias a su experiencia y conocimiento, este trabajo pudo llevarse a cabo. Asimismo, le agradezco por sus valiosos consejos, que me han ayudado a desarrollarme tanto profesionalmente como como ser humano.

A los docentes de la Facultad de Salud Pública y Administración, por impartir su conocimiento y experiencias a lo largo de mi etapa universitaria.

A mis compañeros, que me apoyaron de manera incondicional durante estos cinco años.

18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía

Fuentes principales

- 20%  Fuentes de Internet
- 9%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	9
1.2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA	13
2. JUSTIFICACIÓN	14
3. OBJETIVOS	16
3.1. OBJETIVO GENERAL	16
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
4. MARCO TEÓRICO	17
4.1. ANTECEDENTES	17
4.2. MARCO CONCEPTUAL	22
4.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS	22
4.2.2. CAUSAS DE ESTRÉS	23
4.2.3. TEORÍA DE ESTRÉS:	24
4.2.4. ESTRÉS ACADÉMICO	25
4.2.5. TIPOS DE ESTRÉS SEGÚN SUS SIGNOS	26
4.2.6. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	27
4.2.7. SIGNOS Y SÍNTOMAS	28
4.2.8. MODELO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO	29
4.2.9. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	32
5. METODOLOGÍA	36
5.1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	36
5.2. POBLACIÓN Y DISEÑO MUESTRAL	36
5.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	37
5.4. RECOLECCION DE DATOS	38
5.5. PROCESAMIENTO DE DATOS	39
5.6. CONSIDERACIONES ÉTICAS	39
6. RESULTADOS	40
7. DISCUSIÓN	49
8. CONCLUSIONES	57
9. RECOMENDACIONES	58
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
11. ANEXOS	66
11.1. Anexo 01. Consentimiento Informado	66
11.2. Anexo 02. Instrumento	68
11.3. Anexo 3 Instrumento Adaptado a Google Forms	70

RESUMEN

Introducción: La pandemia de COVID-19 introdujo nuevos cambios en el proceso educativo de los estudiantes universitarios, al incrementar los factores estresores, al implementarse el uso de recurso tecnológicos con nuevas estrategias de enseñanza en las universidades. **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes III a X ciclo de la Facultad Salud Pública y Administración (FASPA) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) durante la pandemia COVID-19. **Material y Métodos:** Se llevó a cabo un estudio cuantitativo observacional de tipo transversal analítico, con una población de 161 estudiantes. Toda la población fue invitada a participar vía correo electrónico institución. Los niveles de estrés académico se midieron utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico a través de Google forms con previo consentimiento informado. **Resultados.** Participaron 89 estudiantes que pertenecen solo al tercer y cuarto año de (FASPA) y que respondieron el cuestionario. De ellos 95,5% (n=85) han experimentados sentimientos de nerviosismo y preocupación a lo largo del semestre. Entre estos participantes, el 64,7% (n=55) experimentó estrés severo, mientras que el 23,5% (n=20) presentó estrés moderado y el 11,8% (n=10) nivel de estrés leve. **Conclusión:** El elevado nivel de estrés académico se debe a la sobrecarga de trabajos asignados por los docentes, así como la adopción de una nueva metodología de estudio, es decir, la virtualidad del proceso de enseñanza - aprendizaje a causa de la pandemia. Estos factores combinados han generado un entorno académico especialmente desafiante para los estudiantes de la FASPA en la UPCH.

Palabras clave: Estrés académico, COVID-19, Estudiantes, Perú

SUMMARY

Introduction: The COVID-19 pandemic introduced new changes in the educational process of university students, increasing stressors, by implementing the use of technological resources with new teaching strategies in universities. **Objective:** To determine the level of academic stress in students III to X cycle of the Faculty of Public Health and Administration (FASPA) of the Peruvian University Cayetano Heredia (UPCH) during the COVID-19 pandemic. **Material and Methods:** A quantitative observational cross-sectional analytical study was carried out, with a population of 161 students. The entire population was invited to participate via institutional e-mail. Academic stress levels were measured using the SISCO Academic Stress Inventory via Google forms with prior informed consent. **Results.** Eighty-nine students belonging only to the third and fourth year of (FASPA) participated and answered the questionnaire. Of them 95.5% (n=85) have experienced feelings of nervousness and worry throughout the semester. Among these participants, 64.7% (n=55) experienced severe stress, while 23.5% (n=20) had moderate stress and 11.8% (n=10) mild stress level. **Conclusion:** The high level of academic stress is due to the overload of work assigned by teachers, as well as the adoption of a new study methodology, i.e., the virtuality of the teaching-learning process due to the pandemic. These combined factors have generated a particularly challenging academic environment for students of the FASPA at UPCH.

Keywords: Academic stress, COVID-19, Students, Peru.

INTRODUCCIÓN

El proceso de adaptación a la vida universitaria marca un hito significativo en la experiencia de cualquier estudiante que esté cursando cursos propia de su carrera. En otras palabras, el adaptarse a la etapa universitaria implica la entrada en un nuevo entorno caracterizado por la necesidad de independencia y seguridad en la toma de decisiones. En comparación con la estructura más rígida y controlada de la educación secundaria, los estudiantes de universidad no solo carecen de reglas estrictas, sino que también tienen la responsabilidad de tomar decisiones por sí mismos y lo que ejerce presión sobre muchos recién llegados. La transición hacia un entorno menos protector y más liberal expone a los estudiantes a niveles más profundos de estrés y confusión, sobre todo durante sus primeros semestres en la institución. (1)

La crisis sanitaria global por COVID-19 ha provocado cambios significativos en el proceso educativo de los estudiantes, esta situación puede haber incrementado la cantidad de factores estresantes debido a la adopción de nuevas metodologías educativas y herramientas digitales en las universidades. Esta transición abrupta a clases virtuales ha llevado a los estudiantes a distanciarse de sus compañeros y de la sociedad, a raíz de las medidas implementadas por el gobierno en curso, como el distanciamiento social y el confinamiento obligatorio, las cuales prohibían la interacción con otras personas en áreas públicas. Además, la pandemia ha traído consigo preocupaciones adicionales, como el temor a la muerte de algún familiar, la confirmación de casos y contagios, así como la aparición de nuevas variantes del virus. Todo esto ha contribuido a un entorno educativo más estresante y desafiante para los estudiantes.

La reincorporación a la universidad desde el comienzo de la pandemia COVID-19 ha ocasionado una serie de experiencias estresantes que implican enfrentarse a situaciones nuevas

en el proceso de aprendizaje, estudio y desarrollo profesional. Estos desafíos incluyen el uso de nuevas plataformas implementadas, metodologías de enseñanza y ajustes en los horarios de los diferentes cursos. La adaptación a estos cambios durante la pandemia puede aumentar el riesgo de que los estudiantes universitarios experimenten problemas como estrés, ansiedad y depresión. Además, el estudiante puede experimentar emociones como miedo, cansancio, tristeza y preocupaciones relacionadas con la COVID-19.

El estrés académico se refiere a una condición o estado en la que un estudiante percibe de manera negativa (distrés) las demandas de su entorno, de la misma forma cuando las situaciones son complicadas durante el proceso de aprendizaje, donde pierden el control del afrontamiento y en algunos casos puede manifestarse en síntomas como ansiedad, cansancio o fatiga, insomnio y manifestaciones académicas como bajo desempeño, indiferencia, inasistencia e incluso deserción del estudiante. (2)

La pandemia ha provocado cambios importantes en la vida social y psicológica de los estudiantes universitarios y población en general. Por consiguiente, resulta fundamental abordar el tema del estrés académico durante la crisis sanitaria, ya que se ha convertido en una condición social que perjudica el bienestar personal, académico, psicológico y social de los estudiantes que requieren una atención inmediata. En este sentido, la salud física y mental de los estudiantes puede verse afectado por el posible incremento de los estresores, tanto los relacionados con las demandas académicas como aquellos ocasionados por la pandemia.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Después de anunciar el brote de la enfermedad COVID-19, La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señaló que este fenómeno ha generando una serie de desafíos en la salud mental a nivel global, como el estrés, la ansiedad y la depresión. Estos trastornos se deben al aumento de casos confirmados, defunciones, medidas de confinamiento y otras situaciones relacionadas con la pandemia. (3) Además, un estudio realizado en China indica que los profesionales de la salud también padecen estos problemas, debido a su contacto directo con pacientes infectados. (4) En marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó la situación como una emergencia de salud pública y una pandemia global. La OPS advierte que durante las epidemias, aumenta la incidencia de trastornos mentales, afectando aproximadamente a un tercio de la población, dependiendo del alcance del evento y el nivel de vulnerabilidad. (5) Por otro lado, esta pandemia ha generado miedo al contagio y ha traído consigo una serie de consecuencias derivadas de medidas como el aislamiento, el distanciamiento físico, el teletrabajo, el desempleo temporal y la falta de contacto social. Estas circunstancias, junto con el temor a la muerte, las limitaciones en actividades económicas y sociales, así como las dificultades para acceder a la atención médica, pueden exacerbar o desencadenar trastornos mentales en la población. (6)

En el ámbito nacional, el presidente de la República declaró el estado de emergencia nacional el 15 de marzo de 2020 debido a la pandemia COVID-19 (7). Desde mediados de marzo del mismo año, la población peruana ha enfrentado contagios y fallecimientos a causa del virus (8) lo que puede haber generado preocupación y miedo en la población. Ante esta situación, el Ministerio de Salud (MINSA), a través de la Dirección de Infosalud de la Dirección General de Telesalud, Referencia y Urgencias (DIGTEL), ha implementado medidas para hacer frente a la

pandemia. Entre estas medidas se encuentra el apoyo psicosocial a través de la línea telefónica 113, opción 5. Esta iniciativa se puso en marcha en abril de 2020 y ha recibido un total de 24,802 llamadas, siendo el motivo principal el estrés (9). Posteriormente, en los meses de enero a septiembre de 2021, se recibieron más de 93,475 llamadas relacionadas con temas de la salud mental, de las cuales el 55% fueron realizadas por mujeres. Del total de llamadas atendidas a nivel nacional, el 56.7% estaban relacionadas con el estrés, el 25.2% con problemas sentimentales, conflictos, habilidades sociales, adicciones a sustancias psicotrópicas, problemas de comportamiento, de estudio/aprendizaje, violencia familiar, etc.; y el 18.1% por síntomas de depresión y ansiedad. Entre las principales causas identificadas de estrés en la población se encuentran el temor al contagio propio y de sus familiares, la pérdida de seres queridos, así como la inseguridad laboral y económica, entre otros factores. Esta situación evidencia que la población peruana ha experimentado problemas de estrés derivados de diversas causas, lo que puede impactar de manera negativa en su salud mental (10).

Asimismo, en el año 2019, el Ministerio de Educación (MINEDU) implementó lineamientos dirigidos al cuidado de la salud mental en las universidades. El propósito principal de esta iniciativa fue establecer disposiciones que promuevan el adecuado desenvolvimiento de los miembros de la comunidad universitaria, así como la convivencia apropiada entre ellos y con la sociedad en general. Estos lineamientos buscan fortalecer el cuidado integral de la salud mental en las universidades, respetando plenamente su autonomía. (11) Es importante destacar que esta normativa estaba dirigida a todas las universidades, tanto públicas como privadas, a nivel nacional; sin embargo, no estaba adecuado al contexto de la pandemia COVID-19.

Es por ello que, de manera temprana, en julio de 2020, se aprobó mediante Resolución Ministerial el documento técnico sobre el plan de salud mental 2020-2021 en el contexto de la COVID-19, con el objetivo fundamental de contribuir en el bienestar de la población peruana mediante la protección de la salud mental en el contexto COVID-19. El principal objetivo era

“reducir el impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población, fortaleciendo sus recursos individuales y comunitarios de afrontamiento y atendiendo a las personas con problemas mentales en el contexto de la crisis económica y social”. Esta normativa permitió a que la población peruana enfrente este problema mundial de la manera adecuada con la finalidad de mejorar su estado de salud mental y bienestar general (12).

Desde el momento en que los estudiantes inician sus actividades académicas, se enfrentan a una serie de desafíos como parte del proceso de adaptación a un nuevo entorno educativo. Esto implica enfrentarse a situaciones diversas y retadoras, como establecer relaciones con profesores y compañeros, adaptarse a diferentes métodos de enseñanza y a nuevas rutinas (13). Muchos estudiantes provienen de diferentes entornos socio-culturales que suelen tener reglamentos estrictos, lo que significa enfrentarse a nuevos reglamentos, costumbres y políticas en las universidades. Este proceso de integración puede generar situaciones estresantes para los estudiantes. Asimismo, la elección de una carrera profesional también puede generar estrés indirectamente, dado que cada carrera tiene su propia estructura curricular, diferentes docentes, horarios y niveles de exigencia. A esta complejidad se suma el confinamiento establecido por el presidente de la República en marzo de 2020 debido a la pandemia de COVID-19. Ante esta situación, las universidades implementaron nuevas estrategias y métodos de enseñanza con el objetivo de continuar las clases de manera virtual. Sin embargo, la mayoría de las universidades no estaban preparadas para continuar la educación de forma remota, lo que afectó a los estudiantes e interrumpió su continuidad de las actividades académicas (14).

La transición abrupta de la educación presencial a la educación virtual, junto con las medidas de confinamiento y distanciamiento social, ha tenido un impacto negativo en la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes. Si bien es cierto que esta generación se caracteriza

por su afinidad y adaptabilidad a la tecnología, estas reacciones son naturales como en cualquier ser humano ante cambios grandes en su estilo de vida (15). Ante esta situación, los estudiantes se encuentran frente a nuevos desafíos y cambios en su vida académica, adaptándose a una infraestructura de red deficiente y a una modalidad educativa que genera preocupaciones y frustraciones entre todos los involucrados en las actividades académicas (16). La implementación de nuevas plataformas como Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, entre otras, junto con metodologías de enseñanza y una mayor carga de trabajo pueden generar estrés y pueden impactar de manera negativa en la concentración y en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Además, los diversos factores ocasionados por la pandemia, como el aislamiento social, el traslado a otras ciudades, los casos de fallecimiento y contagio, y la incertidumbre generalizada, han contribuido a deteriorar la salud mental de los estudiantes (17).

Existen algunos estudios que abordan el tema del estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19. Por ejemplo, un estudio realizado en México evidenció que el 70.5% de los 1118 estudiantes encuestados, provenientes de 9 estados diferentes, se sentían estresados debido a la sobrecarga de trabajo, mientras que un 19.3% experimentó estrés severo (18). En otro estudio realizado en Colombia, se encontró que el 55% de los 15,841 estudiantes encuestados, pertenecientes a 78 instituciones de educación superior, señalaron sentirse irritables o tristes, y un 48% experimentó sentimientos de soledad (19). Además, un estudio realizado en la Universidad Nacional de Frontera en Perú evidenció que el 37.8% de los 296 estudiantes encuestados, pertenecientes al 2° al 9° ciclo, padecían estrés, el 48.0% experimentaba depresión moderada, y el 62.2% sufría de ansiedad moderada (20). Estos estudios evidencian que los estudiantes universitarios que reciben clases durante la pandemia COVID-19 padecen este problema de estrés que pueden afectar negativamente en su salud.

1.2. FORMULACIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA

Frente a esta situación se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad Salud Pública y Administración -UPCH durante la pandemia COVID 19?

2. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se desarrolla en base a la necesidad de conocer el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de FASPA en tiempos de crisis sanitaria.

La pandemia de COVID-19 ha provocado una serie de cambios en la vida cotidiana, incluyendo el ámbito educativo. Los estudiantes universitarios se han visto especialmente afectados, teniendo que adaptarse a nuevas modalidades de aprendizaje, restricciones en la interacción social y una incertidumbre constante sobre el futuro académico y profesional. Es importante resaltar que el estrés en niveles elevados puede conllevar a presentar enfermedades como la presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, obesidad, diabetes, problemas de la piel, etc. Por lo tanto, comprender los niveles de estrés académico durante este periodo es esencial para brindar apoyo adecuado a esta población.

A pesar de la abundante literatura sobre estrés académico, existen pocas investigaciones específicas que aborden este tema en el contexto de la crisis sanitaria. Por lo tanto, este estudio pretende llenar el vacío en la literatura científica, mediante la recopilación de datos empíricos que permitan comprender los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios en tiempos de crisis sanitaria.

La Universidad Peruana Cayetano Heredia, como una institución educativa, tiene el compromiso de promover el bienestar integral de sus estudiantes. Además, los hallazgos de esta investigación serán de gran utilidad para la Facultad de Salud Pública y Administración al proporcionar datos concretos que permitirán una comprensión profunda de la situación que enfrentan los estudiantes en relación a esta problema, lo cual es primordial para el diseño de estrategias efectivas de afrontamiento y sirvan como base para la toma de decisiones basadas en criterios de gestión. En este sentido, como gestores en salud es fundamental conocer y comprender las causas y factores que contribuyen al estrés académico dentro de esta comunidad

universitaria, así como identificar posibles estrategias de intervención y apoyo psicosocial que permitan reducir el impacto a futuras pandemias que se puedan presentar.

La aplicación de la investigación es viable y factible ya que los datos a analizar se recogerán mediante un cuestionario en Google Forms del Inventario SISCO a los estudiantes de la FASPA. Además, esta investigación servirá como base a posteriores investigaciones en las diferentes universidades tanto públicas como privadas a nivel nacional y de otros países sobre este problema en este contexto.

En resumen, la presente investigación se justifica por su relevancia social, su importancia para la salud mental de los estudiantes, su pertinencia dentro del contexto institucional y su contribución al conocimiento científico en el campo del estrés académico durante la pandemia de COVID-19.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes III a X ciclo de la Facultad Salud Pública y Administración (FASPA) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) durante la pandemia COVID-19.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer el nivel de estrés académico según edad y sexo de los estudiantes de la Facultad Salud Pública y Administración, de UPCH durante de la pandemia COVID 19.
- Determinar el nivel de estrés académico según carrera y año de estudios de los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración de la UPCH durante la pandemia COVID 19.
- Establecer los estresores académicos de los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración de la UPCH durante la pandemia COVID 19.
- Describir los síntomas de estrés académico de los estudiantes de la Facultad Salud Pública y Administración de la UPCH la pandemia COVID 19.
- Describir las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración de la UPCH durante la pandemia COVID 19.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. ANTECEDENTES

Pérez Abreu y colaboradores (21), en su estudio "Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19", señalan que la situación global provocada por la COVID-19 generó un impacto significativo en el bienestar psicológico de la población en general. Este estudio se desarrolló en Cuba, específicamente en la provincia de Holguín, en la sede Municipal de Ciencias Médicas del municipio de Ginebra, en mayo de 2020, con el objetivo de determinar las manifestaciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. Se empleó un enfoque cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal, seleccionando una muestra aleatoria de 59 a 67 estudiantes de medicina. Para evaluar las características psicológicas, se aplicaron pruebas como el Test de Vulnerabilidad al Estrés, el Inventario de Depresión de Beck, el Inventario de Ansiedad de Beck, la Escala de Ideación Suicida de Beck, el Test de Personalidad de Eysenck y el Test de Estilos de Afrontamiento. Los datos recopilados fueron analizados utilizando el paquete estadístico SPSS versión 17.0. Los resultados del estudio determinaron que 5,0% de los estudiantes eran extremadamente vulnerables al estrés, 12,0% moderadamente vulnerables y 83,0% no presentaban vulnerabilidad. En cuanto a la depresión, 3,0% padecía depresión grave, 10,6% depresión leve y 86,4% no presentaba depresión o esta era mínima. En relación a la ansiedad, el 18,6% de los estudiantes experimentaban ansiedad establecida, el 28,8% ansiedad probable y el 52,6% no presentaba ansiedad. Se identificó una correlación con el variable nivel de actividad psicológica de los estudiantes y el tipo de afrontamiento frente a la COVID-19, encontrando que el 45,8% de los estudiantes utilizaban un afrontamiento orientado a la enfermedad, mientras que el 54,2% utilizaba un afrontamiento dirigido a la emoción. En conclusión, si bien la mayoría de los universitarios de la facultad de medicina no presentaban alteraciones psicológicas ni ideación suicida, uno obstante, una pequeña parte de esta población

manifestó vulnerabilidad ante el estrés, ansiedad y depresión. Estos hallazgos ofrecen información valiosa sobre el estado psicológico de los estudiantes en el contexto COVID-19, lo que facilita la comparación con el presente estudio y la comprensión del tipo de afrontamiento utilizado por los estudiantes en esta situación.

Tasayco Chacaliaza (22), en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional de San Luis Gonzaga de Ica, hace referencia a la afirmación de la OMS de que el estrés afecta a las personas independientemente de su condición laboral, económica y cultural, siendo actualmente un problema de salud pública (23). Este estudio se realizó en la UNSLG, Ica, durante el año 2018, con el objetivo de describir las características del estrés en los estudiantes de enfermería de los ciclos I a VIII. Se empleó un tipo de estudio cuantitativo, observacional, descriptivo y de corte transversal, con una población de 410 universitarios de los ciclos mencionados. La muestra seleccionada fue de 199 estudiantes, seleccionados mediante un tipo de muestreo como el probabilístico estratificado, de los cuales 83,4% fueron varones y 16,6% mujeres. Para el análisis del estrés académico, se utilizó el inventario SISCO, que incluye una pregunta dicotómica y 30 ítems tipo Likert. Los datos recolectados fueron analizados mediante el software SPSS versión 25. Los resultados de la investigación indican que el 86,9% de los estudiantes mencionaron haber experimentado estrés durante el semestre, mientras que 13,1% restante indicó no haber presentado. Respecto a la prevalencia de estrés, todos los estudiantes del V ciclo manifestaron experimentarlo, mientras que en el VIII ciclo este porcentaje fue del 77,4%. En cuanto al nivel de estrés, el 47,4% de los estudiantes tuvieron estrés promedio, el 30,1% un nivel medianamente alto, el 11,6% un nivel alto y el 11,0% un nivel medianamente bajo, sin casos de nivel bajo. Entre los estresores percibidos se destacaron la sobrecarga de trabajo, la evaluación por parte de los profesores y las múltiples actividades académicas. En conclusión, los resultados obtenidos en el estudio señalan que los estudiantes de enfermería de la UNSLG de Ica, desde el I a VII ciclo,

experimentaron estrés durante el transcurso del semestre, siendo los del V ciclo los más afectados. Esta investigación ha permitido comparar los niveles de estrés entre los diferentes ciclos de estudio, cumpliendo con uno de nuestros objetivos específicos planteados. Asimismo, en la investigación se ha utilizado el mismo instrumento que se utilizó en el presente estudio, por lo cual me permitió hacer una mejor comparación.

Teque-Julcarima y colaboradores (24), en su estudio "Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán", resaltan el estrés académico afección comunitaria que altera el bienestar biopsicosocial de los estudiantes conllevando a problemas sociales y fisiológicos que deben ser tratados de manera oportuna. La investigación se llevó a cabo en la escuela de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán (USS) en Chiclayo durante el año 2019, con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de esta universidad. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo-transversal. La población estudiada estaba conformada por 1090 estudiantes, desde de I al X ciclo, y se incluyeron a mayores de 18 años matriculados en la universidad que aceptaron participar en el estudio. De este grupo, se seleccionó una muestra de 285 estudiantes mediante un muestreo estratificado para estimar el nivel de estrés en diferentes períodos académicos. Los datos se recopilaron utilizando el inventario SISCO del estrés académico, que consiste en un cuestionario con 34 enunciados tipo escala Likert adaptado para el contexto peruano, con una validez y confiabilidad demostrada en el país, con un coeficiente de correlación intraclase de 0.88 y un alfa de Cronbach de 0,88 ($\alpha=0.88$). Los resultados revelaron que el 100% de los estudiantes del V ciclo presentaron un nivel de estrés moderado, mientras que en los ciclos IX y X, el 35,7% y el 35,5%, respectivamente, experimentaron un nivel de estrés profundo. En cuanto a la dimensión de estresores, los estudiantes mencionaron la sobrecarga de trabajos (70,9%), evaluaciones de profesores (66,7%) y tipo de trabajo que demandan los profesores (56,9%). Además, se identificaron estrategias de afrontamiento, como enfocarse en aspectos

positivos de la situación (45,3%), concentrarse en resolver problemas (45,5%), asertividad (42,4%) y religiosidad (27,7%), enaltecimiento de la misma persona y ejecución de tareas y planificación (ambos 33.0%). En conclusión, el estudio evidenció que el estrés es un problema generalizado que afecta a los estudiantes de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, destacando factores estresores como la sobrecarga de trabajo y las evaluaciones de los profesores. Ante esta situación, es fundamental que los estudiantes conozcan y apliquen estrategias efectivas de afrontamiento. Esta investigación permitió al presente estudio realizar una comparación en los niveles de estrés y permitió comparar con los resultados del estudio, asimismo el instrumento aplicado por el investigador se ha utilizado en esta investigación.

González-Jaimes y sus col. (25) realizaron el estudio titulado "Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por el confinamiento durante la pandemia por COVID-19" en 3 destacadas universidades mexicanas: la Universidad Autónoma de Nayarit, la Universidad Autónoma de Puebla y la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. El objetivo principal de este estudio fue evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud entre los estudiantes de estas instituciones a lo largo de las 7 semanas de confinamiento debido a la pandemia de COVID-19. Para llevar a cabo esta investigación, se utilizó una metodología observacional-transversal, utilizando una muestra por conveniencia compuesta por 644 (276 mujeres y 368 hombres), con una edad promedio de 21.95 años. Se utilizaron instrumentos de medición como el Inventario de Ansiedad Estado, el cuestionario de Salud General (GHQ-28) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario distribuido y administrado por la plataforma Google Drive, con la colaboración de los docentes de cada universidad, quienes difundieron el enlace de la encuesta a través de redes sociales como Facebook, WhatsApp y la plataforma Teams. Los resultados obtenidos y analizados mediante el software SPSS-22 determinaron que 65,5% de los participantes eran únicamente estudiantes, mientras que 34,5%

combinaba sus estudios con algún trabajo. Además, se observó que 31,9% de la población estudiada, de ambos sexos, experimentó niveles de estrés moderados, altos o muy altos, mientras que 40,3% presentó niveles de ansiedad en estos mismos niveles. Asimismo, se encontró que 36,6% tuvo dificultades para conciliar el sueño, 5,9% experimentó síntomas psicósomáticos y 4,9% mostró signos de depresión. En conclusión, estos resultados indican la importancia de implementar programas de prevención, control y mitigación de los efectos psicológicos derivados del confinamiento, con el fin de asegurar el buen estado de salud mental de los estudiantes universitarios y mejorar el rendimiento académico de los mismos. Esta investigación fue de utilidad pues permitió conocer metodologías de enrolamiento y hacer una comparación de los resultados del estrés durante la pandemia. Es importante tener en cuenta las limitaciones inherentes a un estudio, ya que la conformación de la muestra no fue la apropiada al ser por conveniencia, además existe la posibilidad de que los estudiantes no respondieron con certeza al cuestionario. Asimismo, un estudio de tipo transversal impide determinar una relación causal y por ello, la falta de diagnóstico antes de la cuarentena ocasionada por la COVID-19 en los estudiantes.

Silva-Ramos y col. (26) realizaron el estudio sobre estrés académico en estudiantes universitarios de Programas Educativos (PE) Licenciatura en Enfermería, Genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, en México. Su objetivo fue determinar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios PE de licenciatura de enfermería Genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología de UAA. El estudio fue observacional cuantitativo de tipo transversal; Se utilizó un muestreo probabilístico estratificado, en el cual la muestra fue 255 estudiantes: 67 estudiantes del programa de Enfermería, 66 de Genómica y 66 de Ingeniería, Petroquímica y 56 de Nanotecnología; la población femenina fue predominante con 59,6%. Se utilizó el inventario

SISCO de Barraza que consta de 31 ítems, con criterios de validez y confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,90 y la información recolectada fue analizada en el programa SPSS. Los resultados indican que 40,4% de los participantes son del sexo masculino y 59,6% femenino. Por un lado, se ha identificado 83,3% de los estudiantes que presentan estrés moderado, 11,4% nivel profundo y 2,4% leve. Por otro lado, los estudiantes de 4 programas educativos (enfermería, genómica, petroquímica y nanotecnología) presentan nivel de estrés moderado (23,1%, 21,6%, 25,2% y 16,5%, respectivamente). Además, se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y el programa educativo, ya que se ha identificado que los estudiantes de Petroquímica y Enfermería presentan un nivel porcentual más elevado (97,0% y 88,1%); sin embargo, los estudiantes de Ingeniería en Nanotecnología presentan mayor índice porcentual en estrés profundo (17,9%) seguido por la Licenciatura en Genómica con 16,7%. En conclusión, los estudiantes de los 4 programas presentaron estrés durante sus estudios académicos siendo la población femenina predominante en padecer el estrés académico. Se sabe que si el estudiante presenta estrés por un periodo prolongado puede afectar en su rendimiento académico y su salud mental y física.

4.2. MARCO CONCEPTUAL

4.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción (27). Asimismo, se define como la respuesta del organismo (cuerpo humano) ante una tensión emocional o mental y física. Este problema se genera como consecuencia de producir o tener sentimientos de ansiedad, depresión, enojo y frustración por parte del individuo. Este fenómeno puede ser desencadenado por diversas situaciones, como eventos traumáticos, enfermedades o incluso las actividades cotidianas. Es más probable que el estrés profundo o que dura largos días ocasione problemas

en la salud tanto física y mental; a los cuales se les denomina como la tensión emocional, nerviosa y psíquica (28). Asimismo, la Biblioteca Nacional de Medicina (29) añade que al estrés como un sentimiento de tensión en un individuo tanto física y emocional. Este sentimiento de tensión se genera a causa de un pensamiento que haga sentir mal, frustrado, nervioso y furioso al individuo frente a una situación. Además, se considera como una reacción del cuerpo u organismo de un individuo frente a un desafío, el cual en menor medida no presenta ningún problema de salud. Sin embargo, cuando el estrés es prolongado o tiene duración de varios días puede dañar la salud mental y física de quien padece.

Por otro lado, el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. define al problema mental como “Una reacción a un cambio o desafío” ya que el organismo está expuesto ante ciertas situaciones, los cuales pueden ser como peligro, desafíos de larga duración, entre otras situaciones; En estos eventos el cuerpo libera hormonas como la adrenalina que ayuda aliviar estas situaciones de estrés. Además, indica que el estrés se presenta en diferentes niveles como leve o corto plazo, extremo o largo plazo. Este último puede afectar drásticamente la salud del individuo (30).

4.2.2. CAUSAS DE ESTRÉS

Las causas del estrés según el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) de México se clasifican en los siguientes:(31) En primero, los **Psicosociales**, que consideran a aquellas causas que se presentan por las interacciones sociales en los individuos como los conflictos familiares, problemas económicos, dificultades en la toma de decisiones, desengaños, pérdidas familiares, entre otros que afectan la salud del individuo tanto mental y física. Respecto a los estudiantes en el transcurso de su vida académica pueden enfrentarse a estas situaciones que pueden afectar su salud y rendimiento académico. En segundo, los **Biológicos**, son aquellas causas producto de las funciones normales o anormales

del organismo de los individuos o las presencias de las enfermedades, obesidad, aquello que causa dolor, entre otras. A las cuales los estudiantes están sometidos durante su vida universitaria. En tercero, los **Ambientales**, son aquellos componentes del medio ambiente a los cuales los individuos están expuestos, como el calor, frío, ruido, contaminación, desastres naturales, entre otras situaciones. En esta causa los estudiantes también están expuestos ya que son situaciones que pueden ocurrir de un momento a otro, los cuales afectan la salud del estudiante. Finalmente, los **Químicos**, son aquellas causas a las cuales los individuos están expuestos durante su vida cotidiana, como al consumo de las drogas, alcohol y el tabaco, entre otras sustancias. En el caso de los estudiantes durante su vida universitaria están expuestos a enfrentarse a estas situaciones que ocasionan daños a largo plazo en el organismo.

4.2.3. TEORÍA DE ESTRÉS:

- **Estrés como Estímulo:** Esta teoría se centra en los estímulos porque se interpretan como las características que se asocian a los estímulos externos o ambientales, ya que estos pueden alterar o desorientar las funciones o las actividades del organismo del cuerpo humano. Autores como Holmes y Rahe han desarrollado más en esta teoría del estrés (33). Según, García Muñoz, (32) el estrés se define como un conjunto de factores externos, que varían de acuerdo al entorno físico o social (tales como catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de reservas personales y presiones laborales), que causan un desequilibrio en la persona, ya sea de forma temporal o duradera.
- **Estrés como Respuesta:** Esta teoría de estrés se define según Bittar, como una respuesta fisiológica o psicológica que experimenta un individuo frente a un estresor ambiental ya sea un agente externo o una situación interna potencialmente perjudicial. Esta definición, desarrollada en los años cincuenta, fue nombrada como el Síndrome de Adaptación General (34). Además, en esta teoría se consideran tres fases del estrés: la alarma, la resistencia y

el agotamiento, que fueron señalados por Seyle (33). Asimismo, determinó la existencia de tres niveles distintos en la respuesta como el nivel cognitivo, fisiológico y motor (32)

- **Estrés como Interacción:** Según Bittar (34) esta teoría de estrés se refiere a la relación del individuo con el ambiente ya que se considera al impulso como una respuesta frente a una situación de manera adaptativa, intercedido por las particularidades del individuo. Esto implica que cualquier situación de tensión, ya sean las demandas como físicas y psicológicas generadas por una situación puede generar estrés. De esta manera, el estrés surge cuando el individuo interactúa con su entorno, donde la persona percibe una situación como amenazante y desafiante en términos de afrontamiento (33).

4.2.4. ESTRÉS ACADÉMICO

Según Barraza, el estrés académico es definido “como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (35). Es un tipo de estrés que se manifiesta cuando los estudiantes ingresan en entornos académicos, los cuales generan una serie de exigencias que, bajo la percepción del estudiante, son valoradas como estresores (input). Estos pueden ocasionar un desequilibrio en el sistema y dar lugar a una situación de estrés, acompañada con la presencia de síntomas. Frente a esta situación, los estudiantes se ven impulsados a tomar una serie de estrategias de manejo (output) con el fin de reintegrar el equilibrio en el organismo.

Román y Rodríguez (36) definen al estrés académico como un proceso de cambio en las distintas características del proceso de enseñanza y aprendizaje. Este proceso implica una serie de Estrategias de adaptación tanto a nivel personal como institucional, en respuesta a las presiones abrumadoras de las instituciones educativas (colegios, universidades e institutos) para mantener un estado estable en el proceso educativo. Por otro lado, Caldera, Pulido y Martínez (33) sostienen que tanto los estudiantes como los docentes están sometidos al estrés académico,

definido como una respuesta normal del estudiante ante diversas situaciones o actividades (como pruebas, exámenes, tareas, presentaciones, etc.) que enfrentan en una institución educativa. Si bien esta respuesta activa a los estudiantes para que puedan abordar de manera eficaz estas situaciones y lograr sus objetivos, el exceso de demandas a los que se enfrentan puede disminuir la respuesta y afectar el rendimiento (32). Además, como resultado de la pandemia COVID-19, los universitarios se enfrentan a nuevas situaciones o presiones fuera del ámbito académico, ya que reciben clases desde sus hogares. Esta nueva dinámica introduce nuevos estresores que afectan a los estudiantes, además de las actividades académicas habituales, lo que puede incrementar los niveles del estrés académico.

4.2.5. TIPOS DE ESTRÉS SEGÚN SUS SIGNOS

El estrés siempre va asociado a situaciones negativas y, además, también trae consecuencias negativas. Esto es solo parcialmente cierto, porque en muchos casos, el estrés es provocado por cosas positivas y las consecuencias no siempre son negativas. El estrés es conocido por la sociedad como una causa de todos los males lo que llega a entender que todo lo que causa malestar o alguna situación desconocida parece ser causado por el estrés. Por tanto, es importante saber que el estrés no siempre es negativo.

Por una parte, el estrés positivo o eustrés, es un tipo de estrés en el cual el individuo interactúa con su estresor de manera óptima que genera bienestar y equilibrio en el organismo ayudando su mente y cuerpo; este tipo de estrés, es aquel estímulo que mantiene al individuo alerta frente a situaciones con las cuales luchamos en nuestra vida cotidiana. La persona que padece se caracteriza por estar siempre motivado y creativo (29). Además, se manifiesta a corto plazo proporcionando una resistencia rápida, el cual permite al individuo estar atentos y esquivar las diferentes situaciones que nos enfrentamos diariamente (35). Asimismo, el eustrés beneficia a nuestra salud ya que al canalizar nuestro cuerpo rechaza cualquier tensión generada por nuestro

entorno. Este se presenta en los estudiantes al momento de estudiar para un examen lo cual les hace más eficaces.

Por otra parte, el estrés negativo conocido como distrés, es aquel que perjudica al individuo al producir una sobrecarga de trabajo que ocasiona un desbalance tanto psicológico o fisiológico que disminuye el uso máximo de la capacidad del individuo, lo cual acelera el envejecimiento y provoca enfermedades (29). El individuo durante su vida cotidiana se enfrenta a situaciones negativas como problemas familiares, pérdida de seres queridos, sobrecarga actividades académicas, mal clima laboral, entre otros. Estos factores provocan constantes tensiones y situaciones estresantes que afectan al organismo, generando un agotamiento tanto emocional como físico (35). Este tipo de estrés afecta la salud de la persona, ya que está sometido a diversas tensiones durante nuestra vida diaria. En la mayoría de situaciones se presenta en los estudiantes durante su vida académica debido a la constante presión a la que están sometidos.

4.2.6. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Los estresores académicos se dividen en Internos y Externos (37). Por un lado, las **Exigencias Internas** son definidas como el esfuerzo que un estudiante realiza; cuando son autoexigentes, se considera las altas expectativas de logro (Competencias, cumplir con las expectativas familiares, lograr una meta, etc.) y la manera en cómo el estudiante mantiene el control, entre otras. Estas exigencias internas pueden ser diversas situaciones o actividades que el estudiante se propone a sí mismo para lograr algo. Por otro lado, las **Exigencias Externas** son situaciones donde los estudiantes afrontan actividades académicas o externas a esta, es decir, actividades que realiza el estudiante durante clases o situaciones fuera de la actividad académica, como problemas familiares, incremento de casos Covid-19, situaciones económicas, etc. En cuanto a

actividades académicas, los estresores pueden manifestarse en pruebas y exámenes en tiempo limitado; presentación y exposición de los trabajos grupales, exposiciones individuales y tiempos limitados para cumplir las obligaciones académicas.

4.2.7. SIGNOS Y SÍNTOMAS

Según Albuja (38), los signos y síntomas del estrés académico se clasifican en tres categorías: físicos, emocionales y psicológicos, los cuales afectan tanto la salud física como la mental del individuo. Esto ocasiona un desequilibrio en el organismo, ya que el estudiante no logra cumplir adecuadamente con las exigencias académicas, tal y como se evidencia en la Tabla 1.

Tabla 1: Signos y Síntomas de Estrés

Emocionales:	Psicológicas:	Físico:
Hostilidad	Desconcentración	Cefalea
Irritabilidad	Hipervigilancia	Dolor de espalda
Ansiedad	Problemas de memoria	Dolor de la mandíbula
Miedo	Desapego	Contracturas musculares
Ira	Aislamiento	Diarrea
Culpa	Enajenación	Estreñimiento
Restricción afectiva	Inquietud	Flatulencia
Depresión	Impaciencia	Acidez
		Elevación de la presión arterial
		Taquicardia
		Hiperhidrosis
		Palpitaciones
		Mareos
		Vértigos
		Dificultades respiratorias
		Insomnio
		Dolor torácico
		Fatiga
		Subida y bajada de peso
		Indigestión

Fuente: Tabla que describe los signos y síntomas de estrés tomado de estudio de Albuja (38)

4.2.8. MODELO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El modelo propuesto por Barraza (39) para poder definir al estrés académico toma como base a la teoría de modelación sistémica desarrollada por Colle, la cual se fundamenta por la teoría general de sistemas desarrollada por von Bertalanffy y el modelo transaccional del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman. Este modelo se construye en base a 4 hipótesis.

- A) Componentes sistémicos-procesales del estrés académico: Se enfatiza en una descripción abierta que sigue un proceso en el que el sistema interactúa con su entorno. En ese sentido, estos componentes están relacionados por el constante flujo de entradas (input) y salidas (output) al que todo sistema se encuentra expuesto para lograr el equilibrio. Esto se evidencia en los contextos académicos cuando un estudiante es sometido a una serie de exigencias (demandas), que ocasiona un desequilibrio en el sistema generando síntomas de estrés, obligando al estudiante tomar acciones de afrontamiento. Esta descripción reconoce tres componentes como: los estímulos estresores, los síntomas o indicadores de desequilibrio sistémico y las estrategias de afrontamiento.
- B) Estrés académico como estado psicológico: Representa a un estado o cambio psicológico caracterizado por la presencia de estresores, tanto mayores como menores. Los estresores mayores son aquellos que se caracterizan por la presencia objetiva, independientemente de la percepción o valoración del individuo, y tiene un efecto negativo que amenaza su integridad. Por otro lado, los estresores menores se basan en la percepción o valoración que hace el individuo, lo que puede variar de un individuo a otro. Barraza y Polo, junto con Hernández y Pozo han identificado y recopilado una serie de estresores asociados al estrés académico (Tabla 2).

Tabla 2. Estresores Académicos

ESTRESORES ACADÉMICOS	
Según Barraza	Según Polo, Hernández y Pozo
Competitividad Grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones de trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las Aulas
Tiempo Limitado para hacer trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con tus asesores	Competitividad entre los compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se pide	Trabajar en grupo

Fuente: La tabla describe los Estresores académicos elaborado por Barraza (39)

C) Indicadores del estrés académico: Representan al desequilibrio sistémico que pueden clasificarse en base a la división que realiza Rossi en tres categorías: físicos (relacionados con reacciones corporales), psicológicos (vinculado a funciones emocionales o cognitivas) y comportamentales (enfocado a la conducta del individuo). (39) (33) Los cuales se relacionan de manera particular en los individuos de tal modo que la inestabilidad sistémica se ve expresado de manera diferente, en variedad y cantidad en cada individuo.

Tabla 3. Indicadores de Estrés Académico

Indicador	Ejemplos
Físicos: (Reacciones corporales)	Dolores de Cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: (Relacionado con funciones cognitivas o emocionales)	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: (Involucran la conducta del individuo)	Ausentismo de las clases, desgano, para realizar labores académicas, aislamiento, etc.

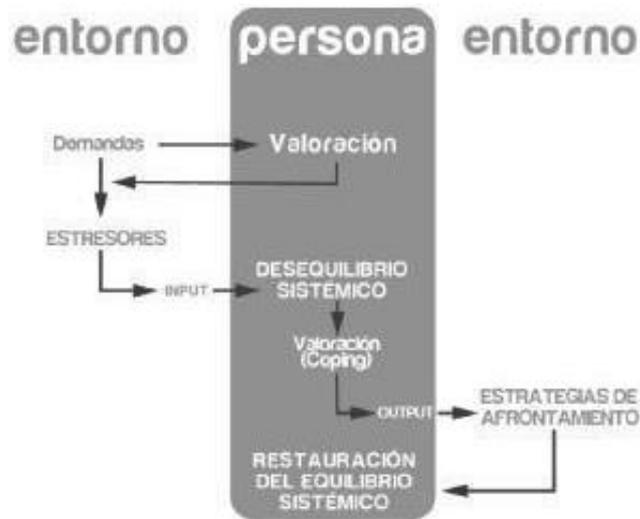
Fuente: La tabla representa los Indicadores de estrés académico elaborado por Berrio (33)

D) Afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Cuando un individuo enfrenta un desequilibrio sistémico causado por el estrés académico, busca diversos métodos de afrontamiento para recuperar o restablecer el equilibrio del sistema. Barraza propone algunas de las estrategias de afrontamiento como destrezas asertivas, distracciones evasivas, investigación sobre la situación, preparación de un plan o actividad y realización de sus tareas, solicitud de ayuda profesional, enfrentar una situación con sentido del humor y religiosidad.

Barraza representa gráficamente el modelamiento sobre el estrés académico como se observa en el Gráfico 1. Este modelo del estrés académico inicia en el lado superior con el entorno en el que el individuo se encuentra sometido a diversas demandas o exigencias. Estas demandas son valoradas por el individuo como estresores, lo que representa el punto de entrada al sistema. Este Input puede provocar un desequilibrio en el sistema. Ante esta situación el individuo evalúa su capacidad para enfrentar contexto estresante. En respuesta, el sistema proporciona la(s) estrategia(s) de afrontamiento, que constituyen el (output) del

proceso. Estas estrategias al ser aplicadas pueden restaurar el desequilibrio sistémico; en caso contrario el individuo puede realizar una nueva valoración y ajuste de las estrategias (35).

Gráfico 1. Modelo Sistémico Cognoscitivista para el Estudio de Estrés Académico



Fuente: Modelo conceptual para el estudio del estrés académico elaborado por Barraza (35)

4.2.9. INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

En base a lo expuesto previamente, se ha planteado utilizar el Inventario SISCO del estrés académico, dado que está diseñado para abordar las tres dimensiones clave del fenómeno como los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

El inventario SISCO (40) de estrés académico fue desarrollado y validado por Barraza en 2006, con el propósito de examinar las experiencias del estrés entre los estudiantes de educación post grado, superior y media durante su aprendizaje y estudio, realizado en México, ciudad de Durango. La confiabilidad del inventario se evaluó mediante la técnica de confiabilidad por mitades, obteniendo un coeficiente de 0,87, y mediante el coeficiente alfa de Cronbach, que

arrojó un valor de 0,90. En relación a la validez del instrumento, se ha realizado el análisis factorial, de grupos contrastados y de consistencia interna. Estos análisis confirmaron que la estructura de tres dimensiones del Inventario SISCO de estrés académico, se ajusta a la conceptualización del estrés académico que desarrolla Barraza, el cual se compone de la consistencia o equilibrio interna y los conjuntos contrapuestos de los ítems que presentan la direccionalidad y homogeneidad única. La estructura del inventario SISCO compone de 31 ítem que están divididos de la siguiente forma (Tabla 4).

Tabla 4. La estructura del inventario SISCO del estrés académico

	Ítems	Categorización
Determina si el participante es calificado o no para responder el cuestionario	Un ítem	Si No
Determina el nivel de intensidad del estrés académico en el estudiante	Un ítem	(1) a (5)

Dimensiones	Ítems	Categorización
Estímulos estresores	Ocho ítems	(1) =Nunca (2) =Rara vez (3) =Algunas veces (4) =Casi siempre (5) =Siempre
Síntomas o las reacciones al estímulo estresor	Quince ítems	(1) =Nunca (2) =Rara vez (3) =Algunas veces (4) =Casi siempre (5) =Siempre
Las estrategias de afrontamiento	Seis ítems	(1) =Nunca (2) =Rara vez (3) =Algunas veces (4) =Casi siempre (5) =Siempre

Fuente: Estructura del Inventario SISCO de estrés académico elaborado por Barraza (40)

En el Perú, varios estudios han determinado la validez y confiabilidad del instrumento del estrés académico. Uno de estas investigaciones fue realizado por Torres Sáenz en la tesis “Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia, 2017” (41). El objetivo principal de esta investigación fue determinar las evidencias psicométricas del instrumento SISCO, en una población constituida por 1,427 estudiantes, tanto varones como mujeres, con edades comprendidas entre los 14 y 17 años, pertenecientes a 3 instituciones educativas públicas del distrito de Independencia, Lima. El estudio determinó la validez del instrumento mediante el juicio de expertos, encontrándose que más del 80% de ellos respaldaban la validez del instrumento. Además, se ha analizado los diferentes ítems del inventario SISCO mostrando que los 29 ítems tienen índices convenientes de uniformidad y discriminación. No obstante, se identificó que los ítems 3.1, 3.2 y 3.7 mostraban resultados opuestos a esta tendencia. En cuanto al análisis factorial de confirmatorio, se determinaron valores significativos, incluyendo el índice de Ajuste Comparativo (GFI) de 0,88, un Residual Estandarizado de la Raíz Cuadrada Media (SRMR) de 0,04 y el Índice de Bondad de Ajuste de 0,90. Por otro lado, se ha determinado la evidencia de confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo valores de 0,78 para la dimensiones de estresores, 0,89 para dimensión síntomas y 0.74 para la dimensión de estrategias de afrontamiento. En conclusión, se ha determinado la validez, confiabilidad y aceptabilidad del inventario SISCO en la mayoría de sus ítems.

Ancajima Carranza en la tesis titulada “Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo” (42) desarrollada en el año 2017 en diferentes facultades de la Universidad Nacional de Trujillo. Su objetivo fue determinar las propiedades psicométricas del instrumento SISCO en los estudiantes. La población objetivo incluyó 4.056 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 845 estudiantes de ambos

sexos, con edades entre los 18 y 25 años. Los resultados han evidenciado la validez del instrumento con el respaldo del criterio de jueces y la prueba estadística V- Aiken, los cuales determinaron una relevancia aceptable. Asimismo, se determinó la validez basada en la estructura interna, evaluada mediante índices como el error cuadrático RMSEA (0.07, considerado aceptable), el índice de bondad de ajuste (GFI) (0.82) y el índice de ajuste aceptable (0.84). En cuanto a la confiabilidad del instrumento se realizó un análisis de coeficiente Omega, que arrojó un efecto de 0,74 en la dimensión estrategias de afrontamiento, 0,85 en la dimensión estímulos estresantes y 0,94 en la dimensión de síntomas de estrés. En conclusión, el estudio ha determinado la validez basada en estructuras internas, en contenidos y la confiabilidad del Inventario SISCO.

En el año 2013, Boullosa publicó el estudio titulado “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de la universidad privada de Lima” (43); con el objetivo específico de articular los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Para ello, la investigadora empleó el inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento en Adolescentes en una muestra de 198 estudiantes de pregrado de una universidad privada de Lima. Los resultados revelaron niveles aceptables de confiabilidad en las diversas dimensiones analizadas: 0.68 para situaciones estresantes, 0.80 para reacciones psicológicas, 0.69 para reacciones comportamentales, 0.75 para reacciones físicas y 0.62 para afrontamiento. Estos hallazgos respaldaron la validez del instrumento SISCO al demostrar una asociación significativa entre las diferentes dimensiones estudiadas.

5. METODOLOGÍA

5.1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La presente investigación es un estudio cuantitativo observacional de tipo transversal analítico, ya que los datos se recolectaron en un momento determinado del tiempo y solo hubo un contacto con el investigador, ello permitió analizar y presentar la información con los datos recolectados en un espacio y tiempo determinado.

5.2. POBLACIÓN Y DISEÑO MUESTRAL

Se consideró un total de 161 estudiantes pertenecientes de la Facultad Salud Pública y Administración (FASPA) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) que estaban recibiendo cursos relacionados a su carrera profesional; de los cuales, 128 estudiantes son de la carrera de Administración en Salud y 33 estudiantes de la carrera de Salud Pública. Se ha incluido a los estudiantes de ambas carreras en el estudio los cuales son de II año a V año, por lo que no se ha realizado ninguna muestra ni muestreo.

- **Criterios de Inclusión:**

Los estudiantes que estaban cursando el III a X ciclo de la Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- **Criterios de Exclusión:**

Los estudiantes que cursaban I a II ciclo de la Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, es decir, estudiantes de primer año que estaban en la Unidad de Formación Básica Regular (UFBI), el cual es un espacio académico que busca guiar a los nuevos estudiantes universitarios para que adquieran los conocimientos y

habilidades necesarios para su éxito académico y profesional. Además, se enfoca en integrar competencias relacionadas con el desarrollo personal, la capacidad de aprender y actualizarse en un entorno globalizado.

Los estudiantes de otras universidades que han realizado intercambio en los diferentes cursos de la Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el contexto de la pandemia.

5.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	OPCIONES
Edad	Tiempo de vida del estudiante expresado en años	Cuantitativa Discreta	Intervalo	Edad expresada en años
Sexo	Características fenotípicas del estudiante	Cualitativa	Nominal Dicotómica	<ul style="list-style-type: none"> • Hombre • Mujer
Lugar de Procedencia	Lugar en donde ha nacido una persona	Cualitativa	Nominal Dicotómica	<ul style="list-style-type: none"> • Lima • Otras ciudades distintas a Lima
Carrera Profesional	La especialización o la formación del estudiante en la universidad	Cualitativa	Nominal Dicotómica	<ul style="list-style-type: none"> • Administración en Salud • Salud Pública y Salud Global
Semestre que cursa	El año académico del estudiante en que se encuentra	Cualitativa	Ordinal Politómica	<ul style="list-style-type: none"> • De 2 año al 5 año

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN	OPCIONES
Estrés académico	Una situación de amenaza académica, el cual supera a la capacidad	Estresores: Diferentes situaciones o demandas categorizadas como los estresores	Cualitativa	Ordinal Politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre

	de respuesta el estudiante	Síntomas: La cantidad de veces que se presentan los síntomas durante su vida académica		Ordinal Politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre
		Estrategias de afrontamiento: las diferentes estrategias para afrontar el estrés.		Ordinal Politómica	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Rara vez • Algunas veces • Casi siempre • Siempre

5.4. RECOLECCION DE DATOS

El proceso de recolección de datos en el estudio se ha realizado de la siguiente manera: Primero, se solicitó la aprobación del protocolo de investigación y el consentimiento informado del participante al Comité Institucional de Ética en Investigación en Humanos de la UPCH. Segundo, para recopilar la información (aplicación del cuestionario) se solicitó la autorización tanto de la UPCH como de la FASPA. Una vez admitida la solicitud por la universidad, se procedió a enviar el consentimiento informado y el cuestionario (inventario SISCO de estrés académico) a los correos institucionales de cada uno de los participantes mediante el Google Forms. Además, para velar por la confidencialidad de las respuestas de los participantes, se configuró el Google Forms de manera que los participantes debían registrar y responder el cuestionario utilizando su correo institucional. Finalmente, los resultados obtenidos fueron almacenados y procesados utilizando el programa Microsoft Office Excel 2019. También se tuvo acceso a la lista de todos los estudiantes participantes de la Facultad de Salud Pública y Administración, lo que permitió evaluar adecuadamente la confidencialidad de los participantes.

5.5. PROCESAMIENTO DE DATOS

La información recolectada mediante el cuestionario del inventario SISCO del estrés académico fue almacenada de manera automática en la hoja de datos del Excel, ya que el cuestionario fue aplicado mediante el Google Forms. Posteriormente, se descargó la información y fue almacenada en el programa de Office Microsoft Excel 2019. Para el análisis univariado de las variables cuantitativas, se calculó la medida de tendencia central, donde se determinó que la distribución fue No normal y se procedió a estimar la mediana y el rango intercuartílico (RIQ). Para el análisis bivariado entre variables categóricas se empleó la prueba de chi cuadrado y prueba exacta de Fisher.

5.6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Después de ser revisado y aprobado el protocolo de investigación, incluido el consentimiento informado y el instrumento por la Facultad de Salud Pública y Administración en Salud de la UPCH, fue presentado al Comité Institucional de Ética en Investigación en Humanos de la UPCH para su revisión y aprobación.

Posterior a la aprobación, se solicitó la participación y autorización de los estudiantes en el estudio mediante el consentimiento informado elaborado de manera online, el cual fue enviado a sus correos. En donde se detalló el cumplimiento de los principios éticos y el uso de la información solamente para fines de estudio. El consentimiento informado se elaboró en la primera sección del cuestionario de Google Forms detallando la finalidad del estudio. Después, de leer el consentimiento informado el participante decide participar en el estudio o no. Al decidir participar en el estudio le envía automáticamente a la segunda sección para responder el cuestionario, en caso contrario le envía a la sección final que es para finalizar el estudio.

Se respetaron los principios éticos de investigación: beneficencia y no maleficencia, autonomía, justicia, transparencia y confidencialidad de los datos. La data proporcionada por los participantes está resguardada con absoluta reserva mediante códigos y en 2 archivos diferentes.

6. RESULTADOS

La encuesta se envió al correo institucional de los 161 estudiantes de segundo a quinto año académico de la Facultad de Facultad de Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. 128 estudiantes de la carrera de Administración en Salud y 33 de Salud Pública y Salud Global, con una tasa de respuesta de 59,0% (n=95).

Tabla 5: Tasa de respuesta por año académico

Año académico	Población	Muestra	% de respuesta
Segundo año	14	2	14,3%
Tercer año	31	11	35,5%
Cuarto año	95	78	82,1%
Quinto Año	21	4	19,0%
TOTAL	161	95	59,0%

Fuente: Elaboración propia

Por un lado, según la tabla previa se evidencia la baja tasa de respuesta en los años académicos de Segundo y Quinto con porcentajes 14,3% y 19,0% respectivamente; por ello, se procedió a retirar del estudio y se ha considerado solo a los estudiantes de III y IV año de la Facultad Salud Pública y Administración, quienes presentaron tasas de respuestas superiores, siendo así la nueva población (n=126), con una muestra de 89 estudiantes que representan 70,6% de la población (Tabla 6).

Tabla 6: Cuadro de población y muestra final

Año académico	Población	Muestra	% de respuesta
Tercer año	31	11	35,5%
Cuarto año	95	78	82,1%
TOTAL	126	89	70,6%

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, en relación a las respuestas del cuestionario, se ha observado una dispersión de los resultados. Por esta razón, se ha decidido reducir las escalas de medición como se muestra en la Tabla 7, clasificándolos como leve que incluye nunca o rara vez, moderado que incluye algunas veces y severo que incluye casi siempre y siempre.

Tabla 7: Cuadro de población y muestra final

Escala de Medición	Escala Medición
Nunca	Leve
Rara vez	
Algunas veces	Moderado
Casi siempre	Severo
Siempre	

Fuente: Elaboración propia

De los 89 estudiantes de tercero y cuarto año que participaron en el estudio, la mediana de edad fue 22 años con rango intercuartílico (RIQ): 21-22 años y 74,2% fueron de sexo femenino. 83,1% cursan la carrera profesional de Administración en Salud y 16,9% Salud Pública y Salud Global. 12,4% de los estudiantes pertenecen a tercer año y 87,6% a cuarto año. Según lugar de procedencia, 33,7% (n=30) proceden de Lima y 66,3% (n=59) de las diferentes regiones del país. La Tabla 8 muestra la representatividad de la muestra para las variables analizadas (edad, sexo, carrera). No se observaron diferencias significativas ($p > 0,05$) entre la población y muestra. Por lo tanto, los resultados de la muestra son estadísticamente extrapolables a toda la

población de tercer y cuarto año. No obstante, en la variable año académico se identificó que la muestra no es representativa a la población ($p=0,035$). (Tabla 8)

Tabla 8: Características Socio-demográficas de las Población y Muestra

	Población <i>n (%)</i>	Muestra <i>n (%)</i>	<i>Valor de p</i>
Sexo			
Masculino	34 (27)	23 (25,8)	0,954
Femenino	92 (73,0)	66 (74,2)	
Carrera			
Administración en Salud	102 (81,0)	74 (83,1)	0,681
Salud Pública y Salud Global	24 (19,0)	15 (16,9)	
Año Académico			
Tercer año	31 (24,6)	11 (12,4)	0,035
Cuarto año	95 (75,4)	78 (87,6)	
Lugar de procedencia			
Otras ciudades distinta a Lima	93 (73,8)	58 (65,2)	0,172
Lima	33 (26,2)	31 (34,8)	
Edad			
Me	21	22	0,123
RIQ	21-22	21-22	
TOTAL	126 (100)	89 (67,5)	

Fuente: Elaboración propia

Es importante indicar que los resultados de la encuesta fueron enviados a los correos institucionales de los estudiantes que han participado en el estudio, exhortando a aquellos que obtuvieron niveles elevados de estrés académico que se comuniquen con área de Psicología de la Facultad.

Al analizar las respuestas de la pregunta: Durante el transcurso del semestre 2020 II ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? En la Tabla 8, el 95,5% de los estudiantes indicaron haber tenido preocupación o nerviosismo, y sólo 4,5% indicó no haber presentado.

Tabla 9: ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

<i>¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre?</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Sí</i>	85	95,5%
<i>No</i>	4	4,5%
<i>Total</i>	89	100,0%

Fuente: Elaboración propia

La interrogante previa nos proporciona la información necesaria para identificar qué estudiantes seguirán respondiendo el cuestionario. Es decir, si el estudiante selecciona la alternativa “No”, el cuestionario de da por terminado, en el caso de seleccionar la alternativa "Sí", se procederá a la pregunta número dos y se continuará con las demás interrogantes. Por consiguiente, los cuatro estudiantes han finalizado su participación en esta primera pregunta al haber seleccionado la alternativa "no".

De los 85 estudiantes que refirieron haber presentado momentos de preocupación y nerviosismo durante el semestre 2020 II, 64,7% (n=55) de los estudiantes refirió presentar nivel de estrés severo, 23,5% (n=20) nivel moderado y 11,8 % (n=10) nivel leve. Tabla 10

Tabla 10: Nivel de estrés académico global de los estudiantes durante la pandemia COVID-19

	<i>(n = 85)</i>			
	<i>Leve</i>	<i>Moderado</i>	<i>Severo</i>	<i>Total</i>
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	
<i>Nivel de estrés</i>	10(11,8)	20 (23,5)	55 (64,7)	85 (100,00)

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 11, se observa que los estresores más frecuentes (“casi siempre o siempre”) en los estudiantes durante el semestre fueron la sobrecarga de tareas y trabajos (78,8%), evaluaciones de los profesores (67,1%) y tiempo limitado para trabajos (64,7%); mientras que los menos frecuentes fueron no entender los temas que se abordan en la clase (37,5%), participación en clase (36,5%) y la personalidad y carácter del profesor (25,9%).

Tabla 11: Percepción de estresores académicos en estudiantes durante la pandemia de COVID-19

<i>Estresores académicos</i>	<i>Nunca o Rara vez</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre o Siempre</i>
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>
<i>La competencia con los compañeros del grupo</i>	15 (17,6)	35 (41,2)	35 (41,2)
<i>Sobrecarga de tareas y trabajos escolares</i>	1 (1,2)	17 (20,0)	67 (78,8)
<i>La personalidad y el carácter del profesor</i>	21 (24,7)	42 (49,4)	22 (25,9)
<i>Las evaluaciones de los profesores</i>	3 (3,5)	25 (29,4)	57 (67,1)
<i>No entender los temas que se abordan en la clase</i>	20 (23,5)	33 (38,8)	32 (37,6)
<i>Participación en clase</i>	24 (27,0)	31 (36,5)	31 (36,5)
<i>Tiempo limitado para hacer el trabajo</i>	11 (12,9)	19 (22,4)	55 (64,7)

Fuente: Elaboración propia

Los síntomas más frecuentes en reacciones físicas de estrés académico fueron: presentar somnolencia o mayor necesidad de dormir (47,1%) y Fatiga crónica (cansancio permanente) - 42,4%-. En reacciones psicológicas, indicaron tener problemas de concentración (45,9%), sentimiento de depresión y tristeza (42,4%) e Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) -42,4%-; y en reacciones comportamentales, tener aumento o reducción de consumo de alimentos (42,4%) y desgano para realizar las labores escolares (36,5%). (Tabla 12)

Tabla 12: Síntomas de estrés en estudiantes durante la pandemia de COVID-19

<i>Síntomas de estrés</i>	<i>Nunca o Rara vez</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre o Siempre</i>
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>
Reacciones Físicas			
<i>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</i>	25 (29,4)	29 (34,1)	31 (36,5)
<i>Fatiga crónica (cansancio permanente)</i>	19 (22,4)	30 (35,2)	36 (42,4)
<i>Dolores de cabeza o migrañas</i>	23 (27,1)	30 (35,3)	32 (37,6)
Reacciones Psicológicas			
<i>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</i>	44 (51,8)	24 (28,2)	17 (20,0)
<i>Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</i>	46 (54,2)	24 (28,2)	15 (17,6)
<i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</i>	20 (23,5)	25 (29,4)	40 (47,1)
Reacciones Psicológicas			
<i>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</i>	21 (24,7)	28 (32,9)	36 (42,4)
<i>Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)</i>	24 (28,2)	25 (29,4)	36 (42,4)
<i>Ansiedad, angustia o desesperación.</i>	23 (27,1)	29 (34,1)	33 (38,8)
<i>Problemas de concentración</i>	11 (12,9)	35 (41,2)	39 (45,9)
<i>Sentimiento de agresividad o irritabilidad</i>	36 (42,4)	25 (28,2)	24 (29,4)
Reacciones comportamentales			
<i>Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</i>	47 (55,3)	27 (31,8)	11 (12,9)
<i>Aislamiento de los demás</i>	24 (28,2)	38 (44,7)	23 (27,1)
<i>Desgano para realizar las labores escolares</i>	16 (18,8)	38 (44,7)	31 (36,5)
<i>Aumento o reducción del consumo de alimentos</i>	21 (24,7)	28 (32,9)	36 (42,4)

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, la Tabla 13 muestra las estrategias de afrontamiento más usadas por los estudiantes durante la pandemia COVID-19. Estas fueron habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) 41,2%; seguido por elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (35,3%); mientras que los menos frecuentes fueron: Ventilación y confidencias (verbalización de la situación) 25,9% y religiosidad (21,2%).

Tabla 13: Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes durante la pandemia de COVID-19

<i>Estrategias de afrontamiento</i>	<i>Nunca o Rara vez</i>	<i>Algunas veces</i>	<i>Casi siempre o Siempre</i>
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>
<i>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)</i>	12 (14,1)	38 (44,7)	35 (41,2)
<i>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</i>	22 (25,9)	33 (38,8)	30 (35,3)
<i>Elogios a sí mismo</i>	29 (34,1)	33 (38,8)	23 (27,1)
<i>La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)</i>	45 (52,9)	22 (25,9)	18 (21,2)
<i>Búsqueda de información sobre la situación</i>	26 (30,6)	36 (42,4)	23 (27,1)
<i>Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)</i>	23 (27,1)	40 (47,1)	22(25,9)

Fuente: Elaboración propia

Relación del nivel de estrés académico según las variables generales:

57,9% estudiantes de sexo masculino presentó estrés severo, 26,3% estrés moderado y 15,8% leve; en las estudiantes del sexo femenino, 66,7% presentó estrés severo, 22,7% moderado y 10,6% leve. No se encontró diferencia significativa en el nivel de estrés según sexo ($p= 0,688$; prueba exacta de Fisher), pese a que las estudiantes del sexo femenino presentaron nivel de estrés severo más elevado que los estudiantes del sexo masculino. Tabla 14

Tabla 14 Nivel de estrés académico de los estudiantes según Sexo

<i>Nivel de estrés</i>	<i>Sexo</i>		<i>valor de p Prueba de Fisher</i>
	<i>Masculino</i>	<i>Femenino</i>	
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	
<i>Leve</i>	3 (15,8)	7 (10,6)	0.688
<i>Moderado</i>	5 (26,3)	15 (22,7)	
<i>Severo</i>	11 (57,9)	44 (66,7)	
Total	19 (100,0)	64 (100,0)	

Fuente: Elaboración propia

61,4% de los estudiantes de Administración en Salud refirió nivel de estrés académico severo, 24,3% nivel moderado y 14,3% nivel leve. En estudiantes de Salud Pública y Salud Global

80,0% refirió estrés académico severo y 20,0% estrés moderado, sin diferencias significativas entre el estrés académico y la carrera profesional ($p=0,323$; prueba exacta de Fisher). Tabla 15

Tabla 15: Nivel de estrés académico de los estudiantes según Carrera profesional

<i>Nivel de estrés</i>	<i>Carrera Profesional</i>		<i>valor de p Prueba exacta de Fisher</i>
	<i>Administración en Salud</i>	<i>Salud Pública y Salud Global</i>	
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	
<i>Leve</i>	10 (14,3)	0 (00,0)	0.323
<i>Moderado</i>	17 (24,3)	3 (20,0)	
<i>Severo</i>	43 (61,4)	12 (80,0)	
Total	70 (100,0)	15 (100,0)	

Fuente: Elaboración propia

Al analizar nivel de estrés académico por año académico (tabla 16), 72,4% de estudiantes de tercer año refirió estrés severo, 18,2% moderado y 9,1% leve. 63,50% de estudiantes de cuarto año refirió estrés severo, 24,3% moderado y 12,2% leve. ($p= 1,00$; prueba exacta de Fisher). Pese a que la muestra no fue representativa, se ha evidenciado que más del 50% de los estudiantes presentaron nivel de estrés severo.

Tabla 16: Nivel de estrés académico de los estudiantes según Año académico

<i>Nivel de estrés</i>	<i>Año académico</i>		<i>valor de p prueba exacta de Fisher</i>
	<i>Tercer año</i>	<i>Cuarto año</i>	
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	
<i>Leve</i>	1 (9,1)	9 (12,2)	1,00
<i>Moderado</i>	2 (18,2)	18 (24,3)	
<i>Severo</i>	8 (72,7)	47 (63,5)	
Total	11 (100,0)	74 (100,0)	

Fuente: Elaboración propia

Se observa que los estudiantes que proceden de las diferentes regiones y los que viven en Lima (Lima y sus provincias) presentan un nivel similar de estrés severo, superando 60,0%, seguido por el nivel de estrés moderado y leve, respectivamente; sin encontrar diferencias significativas ($p=0,785$; chi cuadrado). (Tabla 17)

Tabla 17: Nivel de estrés académico de los estudiantes según Lugar de Procedencia

<i>Nivel de estrés</i>	<i>Lugar de Procedencia</i>		<i>valor de p Chi Cuadrado</i>
	<i>Otras ciudades distinta a Lima</i>	<i>Lima</i>	
	<i>n (%)</i>	<i>n (%)</i>	
<i>Leve</i>	6 (12,9)	4 (11,1)	0,785
<i>Moderado</i>	14 (19,4)	6 (25,9)	
<i>Severo</i>	34 (67,7)	21 (63,0)	
<i>Total</i>	54 (100,0)	31 (100,0)	

Fuente: Elaboración propia

7. DISCUSIÓN

El estrés académico es un tipo de estrés que se origina en el ámbito educativo, se trata de un modelo de sistemas cognitivos que explica cómo se llevan a cabo diversas evaluaciones ante los estímulos estresantes para lograr un equilibrio sistemático entre el estudiante y su entorno. (35) (39). Los estudiantes durante su vida universitaria realizan esfuerzos por adaptarse a un nuevo entorno, asumir responsabilidades y enfrentar demandas académicas en un ambiente que de creciente competitividad; sumado a ello el contexto de la pandemia COVID-19 que ha impuesto cambios en la educación.

Actualmente, el desarrollo de actividades académicas en las diferentes universidades del país y el mundo cambió su modalidad de enseñanza debido a la pandemia de COVID-19, pasando de modalidad presencial a remota, sincrónica y asincrónica. Implementar esta modalidad generó que los estudiantes se adapten a exigencias y demandas académicas propias de esta educación universitaria; y además se adecuen a problemas de accesibilidad y conectividad, a ambientes que limitan el aprendizaje, y actitudes poco favorables hacia esta nueva modalidad (15). El presente estudio muestra los resultados de los estudiantes de Tercero y Cuarto año de la Facultad de Salud Pública y Administración, sin considerar los otros años por su baja tasa respuesta. Asimismo, se planteó determinar los estresores académicos, síntomas de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en base al instrumento de inventario SISCO de estrés académico.

Ante la baja tasa de respuesta en la presente investigación se realizó un análisis de estudios realizados en los últimos años evidenciando que las encuestas aplicadas de manera online presentan tasas de respuesta variables. Villalon en Chile, en una muestra de 209 participantes la tasa de respuesta fue 53,3% (45); un estudio realizado en Perú, en una población de 161

estudiantes la tasa de respuesta fue 56,5% (49). Estudios realizados en Colombia y Argentina muestran menores tasa de respuesta: 39,0% y 32,1% (46)(50). Dos estudios realizados en España reportan tasa de respuesta variable, uno de ellos liderado por Tarraga et al., en una población de 232 participantes la tasa de respuesta fue 36,3%, mientras que Dogan et al., de 155 participantes, la tasa de respuesta fue 96,1% (44) (48). Otro estudio realizado por Sánchez et al, en México de 788 participantes la tasa de respuesta fue 48,6%. (tabla 18)

Tabla 18: Tasa de respuestas respuesta de estudios realizado de manera online

<i>Autor</i>	<i>País</i>	<i>Muestra</i>	<i>Tasa de respuesta (%)</i>
Espino J. M.	Perú	161	55,3%
Alarcón A.	Perú	161	56,5%
Tárraga J. et al.	España	232	36,3%
Villalon F.	Chile	209	53,3%
Blas S. et al.	Argentina	318	39,0%
Sánchez M. et al.	México	788	48,6%
Dogan M. et al.	España	155	96,1%
Valcarce M, et al.	Colombia	38000	32,1%

Fuente: Elaboración propia

El resultado de este estudio determina el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes durante su actividad académica en el contexto de la pandemia COVID-19 y el confinamiento decretado por el gobierno peruano, donde el 95,5% de los estudiantes participantes indicaron haber experimentado algún signo de estrés. Hallazgos similares se encontró en el estudio realizado por Luque et al., identificando que 92,2% de los participantes informaron haber experimentado estrés académico mientras realizaban actividades académicas (51). Marco et al., identificó que 91,7% de los estudiantes que participaron en el estudio habían señalado haber experimentado el estrés académico (52). Zapaico encontró que 96% de los estudiantes que recibían clases de manera remota debido a la COVID-19, reportaron sentirse estresados durante todo el semestre (53). Además, Tasayco Chacaliaza muestra que 86,9% de los estudiantes reportó haber experimentado estrés académico en el semestre académico (22).

Estos estudios no han presentado una tasa de respuesta, debido a que realizaron un muestreo no probabilístico debido a la baja cantidad de población que participe en la investigación.

Al analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes participantes, se ha observado que el 64,7% de ellos presentaron un nivel severo de estrés, seguido por un nivel moderado y leve.

Sin embargo, no se encontró diferencias significativas al analizar el nivel de estrés con variables como sexo, carrera profesional, año académico y lugar de procedencia. Esto indica que las variables categóricas analizadas no influyen en el nivel de estrés de los participantes. No obstante, un estudio realizado por Castro et al. encontró diferencias significativas entre el nivel de estrés académico y el sexo, siendo las mujeres las que presentaron niveles moderados y severos de estrés. Además, se ha evidenciado diferencias significativas al comparar variables de nivel de estrés y el año académico, en el que los estudiantes de años superiores experimentaron niveles severos de estrés en comparación con los años inferiores (54). Otro estudio también respalda estos hallazgos, encontrando diferencias significativas al analizar a los estudiantes de años superiores en comparación con los años inferiores, identificando que los años superiores presentaron niveles severos de estrés (55). Sin embargo, no se encontraron estudios que hayan realizado o encontrado diferencias significativas entre el estrés y el lugar de procedencia de los estudiantes.

Frente a estos niveles de estrés académico, existen posibles causas que podrían estar relacionadas con altos niveles de estrés, como las siguientes: la pandemia COVID-19, que provocó sentimiento de preocupación y miedo al contagio en los estudiantes y como resultado de las medidas adoptadas por el gobierno peruano, que incluyeron la inmovilización obligatoria, aislamiento social y confinamiento, donde los estudiantes debieron permanecer en sus hogares. Por último, pero no menos importante, el paso de la modalidad de estudio presencial a la virtual

supuso un cambio abrupto ya que el estudiante tuvo que adaptarse al cambio y a las nuevas técnicas y metodología de estudio. Estos factores elevaron los niveles de estrés entre los estudiantes, lo que generó una variedad de respuestas cognitivas a lo largo de su actividad académica en el contexto de la pandemia.

En relación a los estresores académicos más frecuentes se ha identificado a la sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar los trabajos. Estos hallazgos coinciden con el estudio realizado por Teque-Julcarima y col. (24), donde los estudiantes participantes indicaron presentar estos mismos estresores con frecuencia. Por ejemplo, 70,9% mencionó la sobrecarga de trabajos, 66,7% las evaluaciones de profesores y 56,9% el tipo de trabajo que demandan los profesores. Otro estudio señala que los principales factores de estrés académico incluyen la sobrecarga de tareas y trabajos, la presión por el tiempo para completar trabajos, el nivel de exigencia de los profesores, los exámenes o prácticas, los métodos de evaluación, el tipo de tareas asignadas y la tendencia de los profesores a ser muy teóricos (56). Además, Talavara y col. (57) identificaron que los estudiantes experimentan un nivel de estrés moderado debido a diversos factores académicos, tales como la competencia entre compañeros (32,9%), la sobrecarga de tareas (33,9%), el nivel de exigencia de los profesores (33,8%), los métodos de evaluación utilizados por los profesores (32,3%), el tipo de tareas asignadas (27,1%), la tendencia de los profesores a ser muy teóricos (27,3%), y la presión del tiempo para completar trabajos (27,9%). Estos resultados indican que en situaciones de aislamiento social o confinamiento los estresores académicos se intensifican en estudiantes, ya que limita la interacción con sus compañeros y participación en actividades académicas presenciales que fomentan el aprendizaje colaborativo; además, también se enfrentan a un nuevo entorno de aprendizaje que no es adecuado para las clases debido a las interrupciones como las conexiones a Internet, lo que limita la capacidad de concentración y comprensión de los estudiantes.

A medida que los estudiantes avanzan a ciclos académicos superiores, se incrementan los estresores más frecuentes, como la sobrecarga de tareas y trabajos académicos solicitados por los profesores incrementan. Esto se debe a que el contenido de las mallas curriculares y los cursos son acumulativos, lo que requiere que los estudiante tengan conocimientos previos para continuar y obtener un rendimiento académico óptimo; la sobrecarga de tareas o trabajos podría ser a causa de la procrastinación, ya que es muy común en los estudiantes, sumado a ello está el tipo de trabajos solicitados por el docente y el tiempo limitado para presentar las actividades pueden ocasionar fatiga o cansancio en los estudiantes (58). Con la implementación de la nueva modalidad de estudio los docentes han comenzado a asignar las actividades y evaluaciones a través de una nueva plataforma como por ejemplo el Blackboard, el cual requiere tener acceso a Internet para poder completar estas actividades o evaluaciones limitando a algunos de los estudiantes. Además, el estrés entre los estudiantes se agudiza a medida que se aproximan las evaluaciones o exámenes, y fluctúa según la comprensión que tengan del material, lo cual puede influir en su respuesta ante la situación, ya sea de manera favorable o desfavorable. (59). Por otro lado, durante el confinamiento la mayoría de los estudiantes tenían deficiente conexión a Internet, lo cual limitó a que los estudiantes comprendan y entiendan de manera óptima, además al tener este problema no lograban rendir el examen y presentar los trabajos grupales en los tiempos establecidos por el docente generando preocupación y sentimientos de impotencia dando a lugar al estrés académico.

En relación a los síntomas de estrés académico se identificó los más frecuentes de acuerdo a la Dimensión del instrumento. En primer lugar, se encontraron las Reacciones físicas más comunes en los estudiantes, como la somnolencia o mayor necesidad de dormir (47,1%), Fatiga crónica (cansancio permanente) (42,4%). Estos hallazgos son similares a los obtenidos en un estudio realizado por Asenjo-Alarcón donde el factor predominante en ambos sexos fue el trastorno del sueño, por las pocas horas que dispone de descanso (56). Además, Cassaretto

determinó que los estudiantes también experimentaron somnolencia y problemas de concentración lo que afectó manera negativa en el desempeño académico (13). Luque coincide con estos hallazgos, identificando la fatiga crónica como el síntoma más frecuente, lo cual lleva a los estudiantes experimentar sentimientos de preocupación y desmotivación, lo que pueda resultar en un bajo rendimiento académico (51). Es importante destacar que los estudiantes fueron obligados recibir sus clases desde sus hogares, los cuales no son espacios adecuados, debido al confinamiento decretado por el gobierno a causa del COVID-19. En segundo lugar, se ha identificado las reacciones psicológicas más frecuentes, como problemas de concentración (45,9%) y sentimiento de depresión y tristeza (42,4%). Estos síntomas son preocupantes, ya que tienen un impacto negativo en el desempeño académico e incluso incrementan la posibilidad de reprobación un curso o abandonar los estudios (13). Al recibir las clases desde sus hogares los estudiantes enfrentan limitaciones en cuanto a la concentración debido a las diversas interferencias, como ruidos, limitado acceso a Internet y la energía eléctrica. En tercer lugar, se ha identificado un aumento o reducción de consumo de alimentos (42,4%) y una sensación de Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) en las reacciones comportamentales; algunos estudios también han relacionado estos cambios en el consumo de alimentos con el sentimiento de depresión o la angustia, lo cual puede llevar a problemas de salud a corto y mediano plazo, como el acné y la obesidad (53). Todo esto se debe al cambio repentino a la modalidad virtual en las universidades, donde los estudiantes que estaban acostumbrados a la modalidad presencial no pudieron compartir e interactuar con sus compañeros durante varios meses. A esto se suma el temor al contagio con el COVID-19, el confinamiento y la posibilidad de perder a un ser querido a causa de esta enfermedad.

Finalmente, en este estudio se han identificado las Estrategias más utilizadas para afrontar el estrés por los estudiantes siendo estas la habilidad asertiva (41,2%) y elaboración de un plan y ejecución de tareas (35,3%) las más frecuentes. Estos hallazgos similares se evidenciaron en un

estudio realizado por Talavera I. (57), donde también se identificó a la habilidad asertiva como más frecuente seguido por escuchar música y navegar por internet. Además, Cassaretto (13) determinó como estrategias más comunes la habilidad asertiva, seguido por la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. No obstante Asenjo (56) determinó que las estrategias más utilizadas eran escuchar música y navegar por Internet, estos hallazgos coinciden con el estudio de Luque (51), quién encontró que las estrategias de afrontamiento más comunes eran escuchar música o ver televisión y concentrarse en resolver una situación que le preocupa. Comparando estos estudios, se puede observar que los estudiantes idean diferentes estrategias para afrontar situaciones estresantes, que varían según la situación específica. Es importante resaltar que solo el 40% de los estudiantes participantes utilizaron de manera óptima (casi siempre y siempre) las estrategias, mientras que el resto utilizó algunas veces, rara vez o nunca.

La crisis sanitaria provocada por la pandemia de la COVID-19 ha afectado profundamente a todos los ámbitos de la sociedad, incluyendo el ámbito educativo. En este contexto, el tema del estrés académico ha adquirido una relevancia significativa, especialmente en el área de administración, donde la gestión eficaz de Recursos Humanos (RRHH) juega un papel crucial.

El estrés académico en situaciones de pandemia adquiere relevancia significativa en el área de Administración debido a su influencia directa en el bienestar y el desempeño laboral, así como en la eficiencia general de la organización. Investigaciones como la de Son et al. (60) han evidenciado que el estrés asociado con la educación a distancia durante la pandemia ha tenido un impacto negativo en el desempeño académico y la salud mental de los estudiantes. Esta misma dinámica se replica en el ámbito laboral, donde el estrés puede desencadenar ausentismo, reducción de la productividad y problemas de salud en los empleados, lo que afecta directamente los objetivos organizacionales y la gestión de Recursos Humanos.

Asimismo, desde la perspectiva de las teorías de estrés ocupacional, como la teoría de la demanda-control propuesta por Karasek, es relevante destacar su importancia en la gestión del estrés en el contexto de la pandemia. Estudios como el de Stansfeld y Candy (61) han demostrado que las altas demandas laborales combinadas con una baja autonomía en la toma de decisiones pueden incrementar los niveles de estrés entre los trabajadores. Por consiguiente, es fundamental para el área de Recursos Humanos analizar y ajustar las demandas laborales y los niveles de control de los empleados con el fin de mitigar el estrés y fomentar un ambiente laboral saludable y productivo.

El presente estudio presenta algunas limitaciones relacionados con la forma en que se aplicó el instrumento, ya que se ha realizado de manera remota, lo que no permitió establecer un contacto directo entre el investigador y participantes, lo que dificultó la resolución de dudas o inquietudes que pudieran surgir al momento de responder el cuestionario. Además, la estructura del instrumento, al ser extensa pudo haber llevado a que los participantes respondieran de manera rápida o incluso desistir participar en el estudio. Es importante enfatizar que el cuestionario fue aplicado durante el primer año de confinamiento y la pandemia COVID-19, cuando las universidades dictaban las clases de manera virtual. Por último, la ubicación geográfica de los estudiantes participantes también fue una limitación, ya que aquellos que residían en provincias con una conexión a Internet limitada y deficiente no pudieron responder de manera óptima la encuesta, dando a lugar la baja tasa de respuesta.

8. CONCLUSIONES

1. Se concluye que tanto los estudiantes, masculino y femenino, de la Facultad de Salud Pública y Administración presentaron nivel de estrés académico severo en su valoración global durante la pandemia COVID-19. Este alto nivel de estrés se debe a la sobrecarga de trabajos asignados por los docentes, así como la metodología de estudio, es decir, la virtualidad del proceso de enseñanza - aprendizaje debido a la pandemia.
2. Durante el semestre académicos los estudiantes participantes evidenciaron un nivel de estrés académico. El cual se relaciona con los estresores más frecuentes (sobrecarga de trabajos, evaluaciones por los profesores y el tiempo limitado para entregar los trabajos) y la pandemia COVID-19. Además, se determinó que el estrés afectó a los estudiantes independientemente de su sexo, carrera, año académico y el lugar de procedencia.
3. Los estudiantes experimentaron diversas reacciones como físicas, psicológicas y comportamentales durante el desarrollo de las actividades académicas. Las reacciones físicas, incluyeron somnolencia o mayor necesidad de dormir, así también fatiga crónica, es decir, un cansancio constante. En las reacciones psicológicas presentaron problemas de concentración, sentimientos de depresión y tristeza. Además, se observaron cambios comportamentales como un aumento o reducción en el consumo de alimentos, así como una falta de motivación para realizar las tareas escolares. Estos síntomas son consecuencia de los factores estresantes mencionados anteriormente y tienen un impacto desfavorable en la salud de los estudiantes, lo cual constituye un problema de salud pública.
4. Las principales estrategias utilizadas por los estudiantes de FASPA para afrontar el estrés académico durante el COVID-19 fueron la habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, es importante señalar que solo 40% de los estudiantes participantes indicaron haber utilizado de manera moderada las estrategias, mientras 60% nunca o rara vez.

5. En el contexto de la crisis sanitaria, los estudiantes han tenido que realizar sus actividades académicas desde sus hogares, lo que los expone a nuevas fuentes de estrés. En estos entornos domésticos, se enfrentan a espacios reducidos, mayor nivel de ruido debido a la convivencia con más personas y la presencia de otras responsabilidades y tareas adicionales. Todos estos factores pueden afectar significativamente el nivel de estrés de los estudiantes.
6. Abordar el tema del estrés académico en el contexto del COVID-19 es relevante en el área de administración Salud debido a su impacto en el bienestar y desempeño laboral, su relación con el área de RRHH para gestionar de manera efectiva en las organizaciones con rubro Salud o educación.

9. RECOMENDACIONES

1. Fomentar la gestión efectiva del estrés académico en la Facultad de Salud Pública y Administración, tanto en situaciones de pandemia como post pandemia. Con el propósito de abordar esta necesidad, se debe adoptar estrategias como talleres interactivos y cursos dedicados al manejo del estrés y la promoción de la salud mental. Esta iniciativa se orientará a mitigar potenciales riesgos para los estudiantes inmersos en el desarrollo de sus carreras académicas.
2. Se recomienda realizar revisión y reforzamiento de la política institucional en la salud mental en los estudiantes de la universidad en el contexto de la crisis sanitaria, con la finalidad de diseñar intervenciones que permitan mitigar el problema de estrés. De esta manera, empoderar a los estudiantes, dotándolos de habilidades que no solo beneficiarán su bienestar personal, sino que también influirán positivamente en su desempeño académico y futuro profesional.
3. Se recomienda realizar estudios posteriores a la situación de pandemia sobre el estrés académico en la población similar, con la finalidad de identificar el nivel de estrés y los

estresores académicos después de la pandemia. Esta iniciativa proporcionará a la facultad la información necesaria para implementar y diseñar estrategias efectivas de afrontamiento que permitan aportar a los estudiantes con herramientas que les ayude a gestionar de manera saludable el estrés académico, asegurando así la formación de egresados debidamente preparados para enfrentar este desafío de salud mental.

4. Se recomienda realizar investigaciones focalizadas en los principales factores asociados al estrés académico. Esto permitirá una mejor comprensión de las causas fundamentales de este problema de salud, facilitando así la formulación de estrategias de afrontamiento más específicas y efectivas. Además, contribuirá a la creación de entornos académicos más propicios para el bienestar de los estudiantes. De esta manera, se promoverá un enfoque integral que, basado en la evidencia, pueda mitigar los impactos negativos del estrés académico en el desarrollo y rendimiento de los universitarios.
5. Se recomienda que el área de Recursos Humanos (RRHH) de la universidad implemente programas de bienestar y apoyo psicosocial destinados a disminuir los niveles elevados de estrés los estudiantes y docentes. Estas intervenciones pueden incluir, por ejemplo, asesoramiento psicológico, fortalecimiento de la salud y formulación de políticas enfocadas en garantizar el bienestar de los estudiantes y docentes.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Román C, Hernández Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista de Psicología Iztacala*. 2011;14(2): 1-14.
- 2) Zárate N, Soto M, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Rev Alta Tecnol Soc.*, (2017) 9(4), 92-98.
- 3) OPS. Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. [internet]. 2020 [citado el 1 de setiembre 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- 4) Liu S, Yang L, Zhang C, Xiang Y-T, Liu Z, Hu S, et al. Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry* 2020 ; 7 : e17-8. Disponible en : [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30077-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30077-8/fulltext)
- 5) Organización Panamericana de la Salud (OPS). Protección de la salud mental en situaciones de epidemias [Internet] 2009 [citado el 5 de setiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>
- 6) OPS. Salud Mental y COVID-19. [Internet]. 2020 [citado el 5 de setiembre de 2020]. Disponible en <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- 7) El Peruano. Gobierno declara estado de emergencia sanitaria y aislamiento social por 15 días. [Internet]. 2020 [Citado el 8 de setiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia-gobierno-declara-estado-emergencia-nacional-y-aislamiento-social-obligatorio-15-dias-92075.aspx>
- 8) Plataforma digital única del Estado Peruano. Coronavirus en el Perú: casos confirmados [Internet]. Lima; 2020 [citado 25 marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.gob.pe/8662>
- 9) MINSA. Reporte del Aplicativo INFOSALUD Ministerio de Salud. Mayo 2020.
- 10) El Peruano. Minsa atendió más de 93,000 llamadas por salud mental entre enero y setiembre del 2021. [Internet]. 2021 [citado 10 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/131678-minsa-atendio-mas-de-93000-llamadas-por-salud-mental-entre-enero-y-setiembre-del-2021>
- 11) MINSA, Resolución Ministerial Documento Técnico Plan de Salud Mental en el contexto COVID- 19 Perú 2020-2021. [Internet]. 2020 [citado el 10 de setiembre 2020]. Disponible en: <https://oiss.org/plan-de-salud-mental-el-contexto-covid-19-peru-2020-2021/>
- 12) El Peruano. MINEDU Aprueba Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades. [Internet]. 2019 [citado el 10 de setiembre de 2020]. Disponible en: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-lineamientos-para-el-cuidado-integral-de-la-salud-resolucion-vice-ministerial-n-197-2019-minedu-1795944-1/>
- 13) Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, [Internet]. 2021 [citado el 3 de agosto del 2022] 27(2), e482. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

- 14) Baptista Lucio P, Almazán Zimerman A, Loeza Altamirano CA. Encuesta Nacional a Docentes ante el COVID-19. Retos para la educación a distancia. RLEE [Internet]. 2020 [citado el 31 de agosto de 2022];50(Especial):41-8. Disponible en: <https://rlee.iberomx.com/index.php/rlee/article/view/96>
- 15) García-Peñalvo FJ. El sistema universitario ante la COVID-19: Corto, medio y largo plazo [Internet]. *Universidad*. 2020 [citado el 31 de agosto de 2022]. Recuperado de: <https://www.universidadsi.es/sobre-este-blog/>.
- 16) Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, Rafaele de la Cruz M, Dayan Ortega Révolo DI. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. SL [Internet]. *Socialium* 2020 [citado 31 de agosto de 2022];4(2):111-30. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669>
- 17) López Maldonado NE, Rossetti López SR, Rojas Rodríguez IS, Coronado García MA. Herramientas digitales en tiempos de Covid-19: percepción de docentes de educación superior en México. RIDE [Internet]. 21 de diciembre de 2021 [citado 6 de enero de 2023];12(23). Disponible en: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/1108>
- 18) Barrera A, Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena [Internet]. Universidad del Valle México. 2020. Disponible en: <https://laureate-estrés.com/prensa/alestrésel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/>
- 19) Chacón M. Salud mental de los estudiantes, una víctima de aislamiento [Internet]. El tiempo.2020. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>
- 20) Apaza CM, Seminario Sanz RS, Santa-Cruz Arévalo JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 -Perú. *Rev Venezolana de Gerencia*, 2020; 25(90), Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- 21) Pérez Abreu MR, Gómez Tejeda J, Tamayo Velázquez O, Iparraguirre Tamayo AE, Besteiro Arjona ED. Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la COVID-19. MEDISAN [Internet]. 2020 [citado 12 de setiembre de 2020]; 24(4). Disponible en: <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3159>
- 22) Tasayco Chacaliaza, E. Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional de San Luis Gonzaga de Ica. 2019. 7(2). Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203>
- 23) Griffiths A, Leka, S. & Cox T. La organización del trabajo y el estrés: 2004 [citado el 20 de setiembre del 2022] Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>
- 24) Teque-Julcarima M. Gálvez Díaz N, Salazar Mechán, D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Peruana. *Medicina Naturista*. 2020;14(2):43-7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- 25) González Jaimes NL, Tejeda Alcántara AA, Méndez CM, Ontiveros Hernández ZO. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por COVID19. *SciELO preprints* 2020. Disponible en : <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/756>

- 26) Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Meza Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 2020;28(79):75-83. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- 27) Organización Mundial de la Salud. Estrés en adolescentes. [Internet]. 2015 [citado el 28 de setiembre de 2020]. Disponible en: <https://abcdelestres.wordpress.eestrés15/0estréses-según-la-organización-mundial-de-la-salud/>
- 28) Instituto de la Salud Mental (NIH). Estrés. [Internet]. [citado el 2 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/estrésl/buscar/resultados?swKeyword=estres>
- 29) Medline plus. Estrés y su salud. Biblioteca Nacional de Medicina. [Internet]. [Citado el 2 octubre de 2020]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- 30) Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Estrés y tu Salud. [Internet]. [citado 26 de enero del 2021]. Disponible en: <https://www.hhs.gov/health/good-mental-health/stress-and-your-health#10>
- 31) Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. Estrés y tu salud. [Internet]. [citado 27 de enero del 2021]. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>
- 32) García Muñoz 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. [Tesis Doctoral]. Universidad de Sevilla;1999 [citado el 15 de octubre de 2020]. Disponible en: <https://idus.us.es/handle/11441/15509>.
- 33) Berrio García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev. Psicol. Univ. Antioquia [Internet]. 2012 [citado 8 de octubre de 2020];3(2):55-2. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- 34) Bittar C. Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios. [internet] Citado el 11 de agosto de 2023]. Recuperado de: www.uib.es/catedra_iberamericana/investigaciones/documentos/bittar/bittar.
- 35) Barraza, Macías, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Electr Psicología Iztacala, [Internet] 2006 [citado el 2 de noviembre de 2020]; 9(3), 110-129. Disponible en: <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- 36) Román Collazo CA, Hernández Rodríguez Y. El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Rev. Electrón Psico Iztacala [Internet]. 2011 [citado 5 de noviembre de 2020];14(2). Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>
- 37) Osorio Vargas, M. Reconocer prevenir y afrontar el estrés académico. Universidad de Chile. [Internet]. [citado 15 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://uchile.cl/u114600>
- 38) Albuja M, Cazares M. Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año. Universidad Central del Ecuador. 2012; [Citado 5 de noviembre del 2020]. 86. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/2171>
- 39) Barraza Macías A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances Psicol Latinoam [Internet]. 2008;26(2):270-289. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

- 40) Barraza Macías A. El Inventario SISCO del Estrés Académico. Investigación educativa duranguense, 2007; [citado el 2 de noviembre del 2020] 7:90-93. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico
- 41) Torres Saenz A. Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia. Repositorio UCV. [Tesis de pregrado]. [Lima]: 2018 [Citado el 6 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29967>
- 42) Ancajima Carranza L. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. Repositorio de UCV. [Tesis de pregrado]. [Trujillo]: 2017 [citado 5 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- 43) Boullosa Galarza G. Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de la universidad privada de lima. [Tesis]. [Lima]: 2013 [Citado el 6 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- 44) Tárraga Soriano J, Diranzo García M, Diranzo García J, Hernández Ramos X, Beltrán Puig M, Castillo Ruipérez L, et al. Impacto de la Pandemia Sars-Cov-2 en la Actividad Formativa: Encuesta a Residentes de Quirúrgico. AMS [Internet]. 2022 [citado 31 de agosto de 2022];5(1). Disponible en: <https://editions.uib.cat/ojs/index.php/AMS/article/view/789>
- 45) Villalón LFJ. Beliefs and Perception about Happiness and Well-being in Primary Health Care both Chile and Latin America. Arch Med Fam. 2022 [Citado 31 de Agosto del 2022]; 24(1):13-21. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=103053>
- 46) Blas Torales S, Lago M, Ianovsky OG. Encuesta de opinión y satisfacción a los participantes de la convocatoria Salud Investiga sobre el proceso de evaluación de las propuestas de investigación. Rev Argent Salud Pública [Internet]. 2022 [citado 31 de agosto de 2022];14. Disponible en: <https://rasp.msal.gov.ar/index.php/rasp/article/view/744>
- 47) Sánchez Mendiola M, Martínez Hernández A, Torres Carrasco R, de Agüero Servín M, Hernández Romo AK, Benavides Lara MA, et al. Retos educativos durante la pandemia deCOVID-19: una encuesta a profesores de la UNAM. Revista Digital Universitaria. 2020 [citado el 31 de agosto del 2022]; 21: (3) Disponible en: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2020.v21n3.a12>
- 48) Doğan Değer M, Alperen Yıldız H, Denizhan Demirkıran E, Madendere S. Estado actual de la formación urológica y diferencias entre instituciones. Actas Urol Esp [Internet]. 2022 [Citado el 31 de agosto del 2022]; 46(5):285–92. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.acuro.2021.05.006>
- 49) Alarcón A. Actividad Física de los estudiantes de la facultada de Salud Pública Y Administración en salud de la universidad Peruana Cayetano Heredia, previo y durante el

- confinamiento a consecuencia de la COVID-[internet]: 2021 [Citado el 30 de agosto del 2022], disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11443>
- 50) Valcarce-Torrente M, Veiga OL, Arroyo-Nieto Á, Morales-Rincón C. Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en Colombia para el Año 2021. Retos digit [Internet]. 2022; [citado el 31 de agosto del 2022]; 43:107–16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v43i0.88528>
 - 51) Luque Vilca OM, Bolívar Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Puriq [Internet]. 2022; [citado el 31 de agosto del 2022]; 4(1): e 200. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
 - 52) Marco-Ahulló A, Villarrasa-Sapiña I, Monfort-Torres G. Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. Retos digit [Internet]. 2021 [citado 31 de agosto de 2022]; 43(43):845–51. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072008>
 - 53) Zapico MG, Lahiton Corvalan JE, Martinez Palacio M. Análisis del estrés académico en el nivel superior en el marco del COVID-19 en San Luis. Instituto de Investigación en Educación Superior. [Internet]. 2021 [citado el 31 de agosto de 2022]; 2:3; 6. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/148346>
 - 54) Castro Santiesteban, M, García García, E, Jara Ames, E, Mosquera Torres, D, Ordinola Villegas, M Estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia Covid 19. [Internet]. Tunja: Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Centro Editorial. Ediciones FEDICOR.; 2022 [citado: 2023, octubre] 28 páginas. Disponible en <https://repositorio.juanncorpas.edu.co/handle/001/187>
 - 55) Medina Oliva LY, Negrón Zare RY. Factores sociodemográficos asociados al estrés en estudiantes de psicología de una universidad peruana. Ciencia Latina [Internet]. 21 de marzo de 2023 [citado 24 de octubre de 2023];6(6):14172-85. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5202>
 - 56) Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev Peruana Investig Salud [Internet]. 2021;5(2):59–66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
 - 57) Talavera Salas IX, Zela Pacori C, Calcina Cuevas SP, Castillo Machaca JE. Impacto de la covid-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios.2021 Dom Cien. 2021 [citado el 31 de agosto de 2022]; 7 (4):1673-88. Disponible en: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2193>
 - 58) Quina Galdino MJ, Brando Matos de Almeida LP, Ferreira Rigonatti da Silva L, Cremer E, Rolim Scholze A, Trevisan Martins J, et al. Burnout among nursing students: a mixed method study. Invest Educ Enferm [Internet]. 2020 [citado 31 de agosto 2022];38(1): e07. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/341298>

- 59) Bali H, Rai V, Khanduri N, Tripathi R, Adhikari K, Sapkota B. Perceived stress and stressors among medical and dental students of Bhairhawa, Nepal: A descriptive cross-sectional study. *J Nepal Med Assoc* [Internet]. 2020 [citado el 31 de agosto de 2022]; 58(226):383–9. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32788753/>
- 60) Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, [internet]. 2020 [citado el 22 de marzo del 2024] 23(9), e27043. Disponible en <https://preprints.jmir.org/preprint/21279>
- 61) Stansfeld S, Candy B. Psychosocial work environment and mental health--a meta-analytic review. *Scand J Work Environ Health*. 2006 Dec;32(6):443-62. doi: 10.5271/sjweh.1050. PMID: 17173201.

11. ANEXOS

11.1. ANEXO 01. CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE FACULTAD SALUD PÚBLICA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA DURANTE LA COVID 19

Investigador: Jean Marco Espino Sulca

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH)

Bienvenido estimado participante, le estamos invitando a participar en un estudio que determinará el nivel del estrés académico en los estudiantes de la facultad de Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. El presente estudio es desarrollado por un estudiante de la Facultad de Salud Pública y Administración de la UPCH.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en el estudio seguirá las siguientes indicaciones.

1. Se le facilitará el link del formulario a su correo electrónico, el cual deberá llenar.
2. La aplicación del formulario tomará máximo 20 minutos.

Riesgos y Beneficios: No presenta riesgo alguno el responder al formulario. Sin embargo, será útil para mejorar las estrategias y alternativas para sobrellevar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración y las otras Facultades de la UPCH. Asimismo, se enviará a los correos de los participantes en el presente estudio un video informativo e infografía sobre el estrés académico y las formas de combatir este problema.

Confidencialidad y Uso futuro de la información obtenida

Nosotros guardaremos su información proporcionada mediante códigos. Si los resultados del estudio son publicados, no se mostrará ninguna información de los participantes en el estudio. Asimismo, los resultados serán guardados y usados posteriormente para estudios de investigación beneficiando el conocimiento sobre el estrés académico para poder sobrellevar este problema en los estudiantes universitarios de la UPCH. Asimismo, se pedirá la autorización a un Comité de Ética en Investigación para el uso de los datos a futuro únicamente con fines de investigación, cada vez que se requiera el uso de la información de este estudio.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor llame al estudiante de la Facultad Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Jean Marco Espino Sulca celular [REDACTED]. Asimismo, si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o se ha sentido un mal trato de manera injusta puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

Autorizo el uso de datos para futuros proyectos de investigación.

1. Si

2. No

Acepto voluntariamente participar en el presente estudio

1. Si

2. No

I) CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO: ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE FACULTAD SALUD PÚBLICA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA DURANTE LA COVID 19

Investigador: Jean Marco Espino Sulca

Institución: Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH)

Bienvenido estimado participante le estamos invitando a participar en un estudio que determinará el nivel del estrés académico en los estudiantes de la facultada de Salud Pública Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. El presente estudio es desarrollado por un estudiante de la Facultad de Salud Pública y Administración de la UPCH.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en estudio seguirá las siguientes indicaciones.

1. Se le facilitará el link del formulario a su correo electrónico, lo cual deberá llenar.
2. La aplicación del formulario tomara máximo 20 minutos.

Riesgos y Beneficios: No presenta riesgo alguno el responder al formulario. Sin embargo, será útil para mejorar las estrategias y alternativas para sobrellevar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Salud Pública y Administración y las otras Facultades de la UPCH. Asimismo, se enviará a los correos de los participantes en el presente estudio un video informativo e infografía sobre el estrés académico y las formas de combatir este problema.

Confidencialidad y Uso futuro de la información obtenida

Nosotros guardaremos su información proporcionada mediante códigos. Si los resultados del estudio son publicados, no se mostrará ninguna información de los participantes en el estudio. Asimismo, los resultados serán guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando el conocimiento sobre el estrés académico para poder sobrellevar este problema en los estudiantes universitarios de la UPCH. Asimismo, Se pedirá la autorización a un Comité de Ética en Investigación para el uso de los datos a futuro únicamente con fines de investigación, cada vez que se requiera el uso de la información de este estudio.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, sin daño alguno.

Si tiene alguna duda adicional, por favor llame al estudiante de la Facultad Salud Publica y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, Jean Marco Espino Sulca celular [REDACTED]. Asimismo, Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o se ha sentido un mal trato de manera injusta puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

Autorizo el uso de datos para futuros proyectos de investigación.

Sí

No

Acepto voluntariamente participar en el presente estudio *

Sí

No

11.2. ANEXO 02. INSTRUMENTO

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Estresores académico	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Síntomas de estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Reacciones físicas					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					

Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas		(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales		(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

Estrategias de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

11.3. ANEXO 3 INSTRUMENTO ADAPTADO A GOOGLE FORMS

Sección 2 de 4

II) DATOS GENERALES

Descripción (opcional)

1. ¿Cuál es su edad? *

Texto de respuesta corta

2) Sexo *

Hombre

Mujer

3) Carrera Profesional al que pertenece *

Administración en Salud

Salud Pública

4) Semestre que cursas *

1. III

2. IV

3. V

4. VI

5. VII

6. VIII

7. IX

8. X

5) Lugar de procedencia *

Provincia

Distrito

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

Sí

No

Después de la sección 2. Ir a la siguiente sección

III) CUESTIONARIO DEL ESTRES ACADÉMICO



Descripción (opcional)

7) Señala de 1 al 5 tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. *

	1	2	3	4	5	
Poco	<input type="radio"/>	Mucho				

8) Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia...	<input type="radio"/>				
Sobrecarga de t...	<input type="radio"/>				
La personalidad...	<input type="radio"/>				
Las evaluacion...	<input type="radio"/>				
No entender los...	<input type="radio"/>				
Participación e...	<input type="radio"/>				
Tiempo limitad...	<input type="radio"/>				

9) Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas cuando estabas preocupado o nervioso. *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en e...	<input type="radio"/>				
Fatiga crónica (...)	<input type="radio"/>				
Dolores de cab...	<input type="radio"/>				
Problemas de d...	<input type="radio"/>				
Rascarse, mord...	<input type="radio"/>				
Somnolencia o ...	<input type="radio"/>				

10) Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso. *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (inca...	<input type="radio"/>				
Sentimientos d...	<input type="radio"/>				
Ansiedad, angu...	<input type="radio"/>				
Problemas de c...	<input type="radio"/>				
Sentimiento de ...	<input type="radio"/>				

11) Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. *

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
Conflictos o ten...	<input type="radio"/>				
Aislamiento de ...	<input type="radio"/>				
Desgano para r...	<input type="radio"/>				
Aumento o redu...	<input type="radio"/>				

12) Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. *

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad aserti...	<input type="radio"/>				
Elaboración de ...	<input type="radio"/>				
Elogios a sí mis...	<input type="radio"/>				
La religiosidad (...)	<input type="radio"/>				
Búsqueda de in...	<input type="radio"/>				
Ventilación y co...	<input type="radio"/>				

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección



12) Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. *

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad aserti...	<input type="radio"/>				
Elaboración de ...	<input type="radio"/>				
Elogios a sí mis...	<input type="radio"/>				
La religiosidad (...)	<input type="radio"/>				
Búsqueda de in...	<input type="radio"/>				
Ventilación y co...	<input type="radio"/>				

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección ▼

Sección 4 de 4

IV) MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN



Descripción (opcional)