



**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**

NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS INTERNOS  
DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL,  
LIMA 2021 - 2022

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia

**Autora:**

Chusho Marquina, Zela Merari

**Asesor:**

Díaz Sanchez, Augusto

(ORCID: 0000-0001-7474-393X)

**Jurado:**

Temoche Huertas, Abigail

Huamani Pedroza, Marcelina Daniela

Vizcarra Meza, Maximiliana Marcelina

**Lima - Perú**

**2024**



# 2ANIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS INTERNOS DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA 2021 - 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL  
ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
4	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.unh.edu.pe">repositorio.unh.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
8	<a href="https://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

## FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

NIVEL DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS INTERNOS DE  
OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA

2021 - 2022

Línea de Investigación: Salud Pública

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Obstetricia

Autora

Chusho Marquina, Zela Merari

Asesor(a)

Díaz Sanchez, Augusto A.  
ORCID. 0000-0001-7474-393X

Jurado

Temoche Huertas, Abigail  
Huamani Pedroza, Marcelina Daniela  
Vizcarra Meza, Maximiliana Marcelina

Lima – Perú

2024

### **DEDICATORIA**

Dedico de manera especial esta tesis a mi hermana Ludmila ya que ella es la persona quien más me motivó durante toda mi carrera profesional, quien me tiene más fe que cualquier otro. Ella es una persona especial en mi vida y la admiro por ser una persona de gran corazón.

Gracias a mi Padre Israel por concederme una buena hermana.

A mi madre y mi padre, por el amor y paciencia que me han ofrecido durante mi crecimiento profesional.

### **AGRADECIMIENTOS**

Mi principal agradecimiento a mi Dios por darme la fortaleza de seguir adelante en esta etapa de mi vida.

A mi familia, por su gran comprensión y apoyo incondicional en mi carrera profesional. En especial a mi hermana que siempre está conmigo en los momentos más importantes y difíciles de mi vida.

## ÍNDICE

ÍNDICE.....	4
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Descripción y formulación del problema .....	10
Formulación del problema.....	13
Problema general.....	13
Problemas específicos .....	13
1.2. Antecedentes.....	14
1.2.1. Internacionales .....	14
1.2.2. Nacionales .....	15
1.3. Objetivos.....	17
1.3.1. Objetivo general .....	17
1.3.2. Objetivos específicos .....	17
1.4. Justificación de la investigación .....	18
1.5. Hipótesis.....	18
1.5.1. Hipótesis general.....	18
1.5.2. Hipótesis específicas .....	18

II. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Bases teóricas .....	20
III. MÉTODO.....	29
3.1. Tipo de investigación .....	29
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	29
3.3. Variables .....	29
3.4. Población y muestra .....	29
3.5. Instrumentos .....	30
3.6. Procedimientos .....	32
3.7. Análisis de datos.....	33
3.8. Consideraciones éticas.....	33
IV. RESULTADOS .....	34
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	40
VI. CONCLUSIONES.....	43
VII. RECOMENDACIONES .....	44
VIII. REFERENCIAS.....	46
IX. ANEXOS.....	55
Anexo A: Matriz de consistencia .....	55
Anexo B: Operacionalización de variables .....	57
Anexo C: Instrumentos.....	59

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Características demograficas de la población .....	34
<b>Tabla 2.</b> Tipo de síntomas de estrés en relación con niveles de estrés .....	37
<b>Tabla 3.</b> Estrategia de afrontamiento usada según el nivel de estrés .....	39



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Edad de la población .....	34
<b>Figura 2.</b> Proporción de internos de obstetricia con trabajo adicional al internado.....	35
<b>Figura 3.</b> Niveles de estrés: leve, moderado y severo.....	35
<b>Figura 4.</b> Frecuencia de síntomas percibidos en el estrés .....	36
<b>Figura 5.</b> Porcentaje de estrategias de afrontamiento más utilizadas .....	38

## RESUMEN

**Objetivo:** Identificar la relación entre nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en internas de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022. **Método:** estudio transversal, cuantitativo, correlacional, no experimental, se utilizó el Inventario SISCO (30 ítems) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés (COPE-28). La muestra estuvo compuesta por 64 personas. **Resultados:** La mayoría de la población refirió niveles de estrés leve (53.1%), seguido de estrés moderado (43.8%) y estrés severo (3.1%). Los síntomas psicológicos (87.5%) fueron más comunes entre las internas. La estrategia emocional más común fue la estrategia centrada en el problema (E1) en un 54.7%, seguida de la estrategia emocional (E2) en un 17.2%, pero no hubo ningún interno que utilizó estrategias centradas en evitar el problema (E3). El nivel de estrés y la estrategia de afrontamiento tiene  $p=0.032$ , el valor de la estrategia de resolución de problemas es  $p=0.057$  y el valor de la estrategia emocional es  $p=0.709$ . **Conclusiones:** Aunque no hay relación entre los niveles de estrés y las estrategias centradas en el problema, existe una relación significativa entre los niveles de estrés de las internas obstetras y las estrategias que utilizan en situaciones estresantes.

*Palabras claves:* estrés, estrategias de afrontamiento, internos/as de obstetricia.

## ABSTRACT

**Objective:** Identify the relationship between level of academic stress and coping strategies in obstetrics interns at the Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022. **Method:** cross-sectional, quantitative, correlational, non-experimental study, the SISCO Inventory (30 items) and the Stress Coping Strategies Questionnaire (COPE-28) were used. The sample was made up of 64 people. **Results:** The majority of the population reported levels of mild stress (53.1%), followed by moderate stress (43.8%) and severe stress (3.1%). Psychological symptoms (87.5%) were more common among interns. The most common emotional strategy was the problem-focused strategy (E1) at 54.7%, followed by the emotional strategy (E2) at 17.2%, but there were no inmates who used strategies focused on avoiding the problem (E3). The stress level and the coping strategy have  $p=0.032$ , the value of the problem-solving strategy is  $p=0.057$  and the value of the emotional strategy is  $p=0.709$ . **Conclusions:** Although there is no relationship between stress levels and problem-focused strategies, there is a significant relationship between obstetrician interns' stress levels and the strategies they use in stressful situations.

*Keywords:* stress, coping strategies, obstetrics interns.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción y formulación del problema

Se entiende como estrés, a la cúspide de un iceberg, pues trae consigo la alteración de las emociones humanas, especialmente a aquellos que tienen muchas responsabilidades en su vida diaria. Desde el punto investigativo, el estrés ha sido indagado desde hace mucho tiempo porque se ha observado que influye mucho en la vida cotidiana del hombre, afectándolo tanto física como psicológicamente. Siendo este hecho muy significativo en el caso de los universitarios, viéndose como ellos se sobre esfuerzan en sus estudios académicos, siendo susceptibles a tener estrés y que se vean perjudicados en su salud y educación (Souto, 2013).

Muchos estudios han demostrado que el mayor estrés se produce en la profesión médica, especialmente en los estudiantes que realizan su formación en puestos o centros médicos y hospitales (Escobar & Landa, 2021).

Los internos de la salud están estresados porque tienen que trabajar duro para satisfacer las necesidades de sus maestros, y enfrentar varios desafíos difíciles durante su formación. Entre ellos, la responsabilidad laboral, el sistema económico, la responsabilidad laboral, las cuestiones educativas, las condiciones de vida, los cambios en la educación y la competencia son las cuestiones más apremiantes. Como resultado, los estudiantes experimentan fatiga, bajo rendimiento académico y cambios metabólico (Maceo et al., 2016). Además, los estudiantes de salud pública experimentan ansiedad y depresión durante su formación, y la población femenina es la más vulnerable (Escobar & Landa, 2021).

Esto significa que el estudiante tiene un mal estilo de vida, como beber alcohol, fumar, no hacer ejercicio, ser quisquilloso con la comida, sufrir insomnio relacionado con la ansiedad o tener sobrepeso en el trabajo (Bautista & Rodríguez, 2021).

Las estudiantes de Obstetricia y Ginecología se encontraron muy estresadas por el miedo a romper su credibilidad ante situaciones nuevas como la comunicación con los

pacientes y el tratamiento, por lo que no sabían cómo responder correctamente a sus habilidades clínicas. (Velásquez et al., 2018).

Por eso los estudiantes buscan formas de superar el estrés. Hay muchas maneras de lidiar con el estrés. Una estrategia se centra en los problemas y busca una solución a una situación. El contacto directo con el paciente, la falta de empatía y la incapacidad para ayudar a los demás pueden provocar llanto y supresión de emociones mediante estrategias emocionales. De manera similar, existe una estrategia de evitación que implica escapar de una situación estresante realizando diversas actividades y simplemente ignorando la situación (Jiménez, 2019).

Los factores identificados hasta el momento muestran la fuerza y relevancia del estrés en la formación médica y alientan el desarrollo de esta investigación, que tiene como objetivo analizar estrategias de afrontamiento del estrés entre estudiantes de obstetricia.

El estrés, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), se conceptualiza como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción», refiriéndose de esta manera a que el cuerpo está alerta ante cualquier circunstancia para preservar su integridad (Leka et al., 2004). De tal manera que hubo mucho estrés durante esta pandemia porque millones de personas han experimentado muchos cambios en su vida social y laboral, por lo que para 2020, las enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión aumentaron un 25%. (OMS, 2022).

Muchos servicios sociales, educativos y de salud en América se han visto afectados por la pandemia, que ha tenido un impacto negativo en la salud mental de las mujeres, los jóvenes, los trabajadores de la salud y las personas en situaciones vulnerables (OPS, 2022).

En 2020, Perú declaró una emergencia sanitaria, lo que dio lugar a medidas preventivas y de protección contra el COVID-19 (El Peruano, 2020a). Esta pandemia ha traído muchos cambios en la vida cotidiana de los estudiantes profesionales, pasando del aprendizaje

interactivo con profesores a las pantallas del aula virtual, alterando el estado social y psicológico de muchos estudiantes profesionales (Zambrano et al., 2022). Los perjudicados eran estudiantes de medicina, ya que la mayoría de ellos se encuentran en formación en hospitales, clínicas u otro tipo de instalaciones (Albitres et al., 2020).

La implementación de medidas sanitarias para prevenir infecciones virales entre estudiantes profesionales ha paralizado los programas residenciales y de internado (MINSA, 2021). Sin embargo, se ordenó la reanudación de los programas de formación en ciencias de la salud, previniendo el retraso académico de profesionales de la salud y su desarrollo en la universidad (El Peruano, 2020b).

Se sabe que las profesiones médicas son estresantes porque durante la formación se realizan seminarios educativos, se exponen al dolor, el sufrimiento y la angustia de los pacientes, pero a esto se suman las necesidades y desafíos por parte de sus docentes. Nuestros académicos, que tienen formación médica, están agotados física y emocionalmente y son los más vulnerables en estos tiempos de crisis (Escobar & Landa, 2021).

Los estudiantes universitarios que trabajan en la profesión médica viven bajo estrés todos los días. Muchos estudios muestran que la industria sanitaria es la más problemática y estresante, pero ¿por qué sucede? Hay muchas razones para esto, pero las más comunes son el estrés académico, la falta de tiempo para relajarse y la capacidad de mantenerse alerta para cumplir con las responsabilidades (García & Gil, 2016).

Durante la formación de Obstetricia, los estudiantes de la facultad se muestran confiables y comprometidos con el cumplimiento de sus deberes en la práctica clínica, es decir, aplicar los conocimientos previamente aprendidos durante los cuatro años de estudios. (UNFV, 2022).

Los internos obstetras y ginecólogos están más estresados porque trabajan con diferentes tipos de pacientes en su labor clínica, además de esto tienen que seguir y respetar las

órdenes y sus profesores, trabajar y apegarse a otras actividades, para los exámenes, trabajar duro para ser el mejor estudiante entre sus compañeros, etc. (Verde, 2020). Todas estas cosas pueden causar mucho estrés en los estudiantes universitarios, y los estudiantes universitarios tienen que encontrar la manera o forma de lidiar con situaciones estresantes para poder continuar con sus estudios y mantener un estilo de vida saludable (Cubas & Pozo, 2019).

Por todo lo mencionado anteriormente, motiva esta investigación “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021 – 2022”.

## **Formulación del problema**

### ***Problema general***

¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los internos obstetras de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?

### ***Problemas específicos***

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?

¿Cuál es la relación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento orientada a la emoción en internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?

¿Cuál es la relación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento orientado a evitar los problemas en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?

## **1.2. Antecedentes**

### **1.2.1. Internacionales**

Pozos et al. (2022), en México, desarrollaron un estudio dirigido a identificar estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés crónico en estudiantes de medicina de una universidad pública. Metodología y diseño transversal utilizando el Inventario de Síntomas de Estrés y Perfil de Nowack. La muestra estuvo compuesta por 873 estudiantes. Los resultados muestran que, aunque el 30% de los estudiantes tenían altos niveles de estrés crónico, tomaron decisiones negativas (62%), en lugar de buscar la medicina alternativa como estrategia ante situaciones estresantes. En conclusión, una minoría de estudiantes muestra altos niveles de estrés crónico, incluso si no intentan reducirlo.

Rodríguez et al. (2020), en Chile, desarrollaron un estudio para determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento entre estudiantes del sector salud de Santiago. El método se llevó a cabo mediante un diseño analítico transversal utilizando el Inventario de Estrés Académico Modificado (IEA) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Una muestra de 398 estudiantes. Los resultados mostraron que una gran proporción (94%) reportó momentos de estrés, y que la competencia entre compañeros fue la principal causa de estrés ( $p=0,786$ ). Buscar apoyo fue la estrategia más utilizada ( $p=0,032$ ). Finalmente, existen diferentes niveles de estrés y estrategias en las actividades de salud.

Mendieta et al. (2020), en Cuba, realizaron un estudio para describir los estresores académicos y los estilos de afrontamiento entre estudiantes de tercer año de medicina en un hospital universitario. Este método es no experimental, descriptivo, transversal y utiliza escalas de estrés académico, escalas Likert y encuestas para evaluar estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo compuesta por 50 estudiantes. Los resultados mostraron que son menos vulnerables al estrés y tienden a apearse a soluciones de afrontamiento (48%) en comparación



con el afrontamiento activo (74%). Finalmente, encontraron que los estudiantes de medicina son más propensos a sufrir ansiedad debido al estrés académico.

Pineda (2019), en Panamá, diseñó un estudio para comprender la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento y tolerancia entre estudiantes de enfermería del Hospital de Consultores Sanitarios del Salvador. Se trata de un estudio no experimental, transversal, correlacional, que utilizó el Coping Strategies Inventory (CSI) y la Coping Strategies Scale. De los 250 estudiantes de la muestra. Prevalció el estrés debido a la preocupación de su rendimiento académico (67,94%), y la estrategia más utilizada fue la resolución de problemas. Las estrategias de manejo para la mayoría de los signos de estrés fueron la esperanza y el retraimiento social, y en comparación con el nivel de significancia de 0,05, no hubo relación entre la ansiedad y el esfuerzo.

Sánchez (2019), en Ecuador, desarrolló un estudio para describir el fenómeno del estrés académico en la profesión de enfermería, a partir de la comprensión del estrés, el estrés y el afrontamiento. El estudio se realizó mediante métodos cuantitativos no experimentales, utilizando el cuestionario SISCO. La muestra estuvo compuesta por 76 estudiantes. Como resultado, más de la mitad de los participantes reportaron alto estrés (44%), bajo estrés representó el 48% y la percepción de estresores (43%), En conclusión, se encontró que la condición del nivel del estrés es alta en los internos.

### ***1.2.2. Nacionales***

Salazar (2022), en Lima desarrolló un estudio para identificar la correlación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los alumnos del último ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad Norbert Wiener. El método fue no experimental, correlacional y transversal, y se utilizó la escala SISCO y el cuestionario Brief – COPE-28. La muestra fue 150 estudiantes. En los resultados, resaltó el nivel medio tanto en el estrés académico (57.33%) como en las estrategias de afrontamiento (61.33%). En conclusión, se

determinó una relación significativa entre los niveles de estrés académico y la estrategia de afrontamiento de los estudiantes de enfermería del último ciclo con  $p < 0,05$ .

Almiron (2020), en Arequipa desarrolló un estudio que tuvo como objetivo describir la reciprocidad entre estilos de afrontamiento y nivel de estrés de los internos de la carrera de medicina humana del Hospital III Goyeneche. La metodología fue de tipo correlacional, transversal, en el que se empleó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE), y el Inventario SISCO. La muestra fue de 69 internos. En los resultados, se encontró un mayor porcentaje (49.28%) en nivel de estrés moderado, lo cual destacó que la condición de afrontamiento encaminado a las emociones (72.46%). Concluye, que no coexiste correlación entre nivel del estrés y estilos de afrontamiento.

Zárate (2020) , en Lima desarrolló la investigación en la que define la correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de la carrera de enfermería de los Centros de Salud de Comas. Estudio llevado a cabo mediante metodología de tipo cuantitativo, correlacional, utilizando el cuestionario SISCO y el cuestionario Brief COPE. La muestra fue de 28 internos. En los resultados, tanto el nivel medio de estrés y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema obtuvieron el mayor e igual porcentaje (82%). Concluye que se guarda relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Escobar & Landa (2021), en Huancayo desarrollaron un estudio en el que se identificó la relación del estrés con el ser internos de carreras del área de salud durante la pandemia. Mediante metodología de tipo analítico transversal, utilizando el test DASS-21. La muestra fue de 1523 internos. En los resultados, la minoría de internos de alguna carrera de salud tuvieron nivel de estrés moderado o severo durante sus años de pre internado, a comparación que, en su internado durante esta pandemia, presentaron un mayor nivel de estrés ( $p=0,006$ ), especialmente las mujeres y los que estudian en universidades privadas. En conclusión, se

asocia mayores niveles de estrés en los internos del área de salud durante la pandemia a diferencia de años anteriores.

Pari & Villena (2021), desarrolló un estudio que tuvo como objetivo indicar el nivel de estrés académico en alumnos de la carrera de Obstetricia que asisten a la Universidad Nacional de Huancavelica, durante el tiempo de pandemia de Covid-19. Con metodología de tipo observacional, transversal, y descriptivo, al utilizar el Inventario de estrés académico SISCO SV. Con la participación de 143 alumnos como muestra. Como resultado, la mayoría presentó nivel de estrés moderado (60.1%) y un poco porcentaje de estudiantes padecen de estrés leve (18.9%), siendo que el principal factor estresante fue el método de evaluación de los profesores (37.1%). En conclusión, el nivel de estrés moderado es el que más destaca en los estudiantes de Obstetricia.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

Identificar la relación entre nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en los internos de la carrera de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

Identificar la relación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento orientada al problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

Determinar la relación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento orientado a la emoción en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

Reconocer la correlación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento dirigido a evitar el problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

Fue oportuno realizar esta investigación, puesto que actualmente se ha evidenciado niveles altos de estrés en estudiantes universitarios de carreras del área de la salud, especialmente los que cursan el último año de formación profesional debido a que tienen más responsabilidades. Los internos están expuestos a presentar estrés y un bajo rendimiento académico debido a que cumplen con sus prácticas pre profesionales en centros de salud, limitando a cumplir con todos los roles y deberes pendientes. Además, se pretende que los resultados de la siguiente investigación sean beneficiosos para resaltar las estrategias de afrontamiento evitando nivel alto de estrés durante su formación universitaria a fin que los estudiantes puedan mejorar su rendimiento e incentivar que posteriores investigaciones tomen en cuenta al estrés como un problema de salud.

#### **1.5. Hipótesis**

##### ***1.5.1. Hipótesis general***

H<sub>1</sub>. Existe relación entre nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de la carrera de Obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

##### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

H<sub>1</sub>. Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

H<sub>2</sub>. Existe relación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento emocional en internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

H<sub>3</sub>. Existe relación entre estrés académico y estrategia de afrontamiento orientado a evitar el problema en internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.

### **Limitaciones**

En cuanto a las limitaciones de este estudio, destacamos que los resultados pueden no ser aplicables a todos los estudiantes de obstetricia, ya que el estudio se realizó sólo en una universidad de Lima. Además, la población de estudio estuvo compuesta únicamente por mujeres y no hubo participantes varones durante el período de internado, por lo que los resultados de peso se presentan para las mujeres. Además, debido a que la herramienta de recopilación de datos es una encuesta virtual, puede haber un sesgo en la información porque no hubo una examinación de cerca. Sin embargo, se valoró que las herramientas de recolección de datos fueron creadas correctamente, las dudas y problemas casi resueltos y el adecuado conocimiento técnico de los estudiantes para manejar la plataforma digital de investigación.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas

Los estudios han demostrado que los estudiantes de ciencias de la salud, especialmente aquellos en el nivel preprofesional, tienden a reportar niveles más altos de estrés durante sus años que los estudiantes de otros campos (González, et.al., 2014).

#### 2.1.1. Estrés

El estrés, fisiológica o conductualmente es una respuesta de un sujeto debido a la presencia de una supuesta o verdadera amenaza que afecta su integridad (Bruce McEwen, 2000 citado por Daneri, 2012). Es también cómo el sujeto responde cuando se encuentra en situaciones difíciles. En otras palabras, el estado mental de una persona es de tensión (Arellano, 2002 citado por Naranjo, 2009); además, también es la respuesta que se produce en un sujeto ante una situación amenazante (Oblitas, 2004 citado por Naranjo, 2009). Explicando el concepto en detalle, el autor dice que el estrés es una reacción física y mental que ocurre porque una persona se encuentra en una situación amenazante o estresante.

**2.1.1.1. Fisiología del estrés.** En cuanto al cuerpo del estrés humano, el cuerpo muestra una serie de respuestas físicas a estímulos estresantes debido a la activación del eje pituitario-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

Eje hipofisopituitario-suprarrenal (pituitario-suprarrenal)

Cuando este eje se activa, el hipotálamo secreta factor liberador de corticotropina (CRF), una hormona que hace que la glándula pituitaria secrete hormona adrenocorticotrópica (ACTH). Estas secreciones influyen en la producción de corticosteroides (corteza suprarrenal), ingresan a la sangre, aumentan la concentración de azúcar en sangre (glucocorticoides) y estimulan el aumento de la masa muscular y las características masculinas secundarias (andrógenos).

### Sistema nervioso vegetativo

Este sistema mantiene la homeostasis en el cuerpo. La estimulación nerviosa simpática inicia la liberación de catecolaminas:

- Adrenalina: secretada por la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés mental.
- Noradrenalina: secretada por las terminaciones nerviosas simpáticas, sus niveles aumentan durante el estrés físico.

Estas hormonas son responsables de alertar al cuerpo para que luche o huya dependiendo de la situación, y hace que la frecuencia cardíaca de una persona aumente, las pupilas se dilaten, la respiración aumente, al igual que la presión arterial y el flujo sanguíneo en los músculos esqueléticos (Nogareda, 1994).

**2.1.1.2. Fases de estrés.** El modo adaptativo al estrés consta de tres fases: respuesta de alarma, estado de resistencia y estado de fatiga.

- Respuesta de alarma: cuando el cuerpo percibe ira o daño, reacciona activando el hipotálamo, la glándula pituitaria y las glándulas suprarrenales.
- Estado resiliente: el cuerpo reacciona al estrés, pero la exposición prolongada reduce la capacidad de responder a los factores estresantes.
- Fase de fatiga: esta fase comienza cuando el cuerpo comienza a agotar sus defensas debido a un estrés prolongado o intenso (Selye, 1936 citado por Capdevila & Segundo, 2005).

### **2.1.2. Estrés académico**

Es un proceso que comienza cuando el alumno identifica las demandas del contexto educativo como estresantes, provocando un malestar físico que provoca respuestas negativas e incita al alumno a utilizar ciertas estrategias equilibrantes para reestablecer el equilibrio (Barraza, 2008 citado por Cassaretto et al., 2021).

Además, el estrés es un malestar o tensión a la que está sometido el alumno debido a las condiciones físicas y emocionales que lo presionan mucho para adaptarse al contexto académico, en la realización de exámenes, en el trato con los compañeros y profesores, en la búsqueda de elogios, y explorando la identidad (Martínez Díaz y Díaz Gómez, 2007 citado por Alfonso et al., 2015). Se experimentan niveles más altos de estrés y ansiedad en estudiantes de las carreras de medicina, porque estas carreras se caracterizan por su exigencia académica, y siempre se van adquiriendo más compromisos académicos ya que la medicina siempre tendrá avances significativos en la sociedad (Ospina, 2013 citado por Naranjo & Cunza, 2022).

Al observar la definición del autor, concluyen que el estrés académico es una respuesta a las diversas demandas y exigencias de la universidad, como exámenes, tareas y presentaciones.

**2.1.2.1. Causas asociadas al estrés académico.** Las demandas académicas reportadas por los estudiantes universitarios incluyen trabajo académico pesado, tiempo de estudio limitado, pruebas y evaluaciones de los profesores y finalización de las tareas requeridas (Inga, 2009 citado por Alfonso et al., 2015). Los cinco eventos más estresantes fueron no entender lo que decía el maestro, soportar clases aburridas, tener demasiado trabajo, estar ocupado con tareas y proyectos e intentar tener un buen desempeño en la universidad (Sarubbi & Castaldo, 2013).

Otras posibles causas del estrés académico son el ambiente físico desagradable, estar rodeado de demasiados estudiantes en un espacio, los conflictos con los compañeros o profesores y la competitividad (Pacheco, 2017).

En un nuevo estudio sobre estrés académico extraído de una base de datos de 60 investigadores realizado en América Latina y España entre 1996 y 2006, se encontraron 11 factores estresantes principales:

- Tiempo limitado



- Sobrecarga de trabajos.
- Elaboración de un test/examen.
- Presentación de actividades durante la clase.
- Realizar los trabajos necesarios para aprobar la asignatura.
- Demasiadas responsabilidades en el cumplimiento de las obligaciones académicas.
- Actividades de aprendizaje.
- Tipo de trabajo solicitado por el docente.
- Participar o intervenir en clase.
- Mantener una buena nota o promedio académico.
- Evaluación docente (Barraza, 2012 citado por Marín et al., 2014).

Se observa que las causas asociadas al estrés académico tienen mucha relación al ambiente de excesivos trabajos, ocasionando que los estudiantes se agobien con más facilidad durante su periodo educativo.

### ***2.1.3. Síntomas del estrés académico***

**2.1.3.1. Manifestaciones físicas.** Son reacciones propias del cuerpo ante el estrés (Barraza, 2008 citado por Tanguis, 2014). De las cuales las más notorias son las alteraciones del sueño provocando insomnio o pesadillas, cefaleas por tanta presión académica, la fatiga crónica, dolor abdominal y diarreas (Barraza, 2005 citado por Tanguis, 2014).

Otros malestares físicos que presentan son el aumento del pulso, el incremento de la transpiración, la rigidez muscular de extremidades y los problemas digestivos por el desorden alimenticio (Gutiérrez & Amador, 2016).

**2.1.3.2. Manifestaciones psicológicas.** Están relacionadas con la parte cognitiva o las emociones (Barraza, 2008 citado por Tanguis, 2014). Entre ellos se encuentran la incapacidad

para relajarse, la capacidad de temer, la apatía, la depresión y los problemas para concentrarse en los estudios (Barraza, 2005 citado por Tanguis, 2014).

Otros síntomas psicológicos del estrés incluyen impotencia, depresión por expectativas académicas fallidas, enojo por la insatisfacción, pérdida de confianza, ansiedad y dificultad para tomar buenas decisiones (Gutiérrez & Amador, 2016).

**2.1.3.3. Manifestaciones conductuales.** Son los comportamientos de la persona (Barraza, 2008 citado por Tanguis, 2014). Entre ellos están: los conflictos o tendencias de discutir entre compañeros, especialmente cuando uno quiere tener la razón, y las ausencias en las clases por sentirse presionado ante tantas labores académicas (Barraza, 2005 citado por Tanguis, 2014).

Además, otras reacciones comportamentales son el deterioro del desempeño académico ya que no son tan activos como en el principio de sus estudios, aislamiento de los demás compañeros, los ademanes nerviosos como morderse las uñas o tronarse los dedos, el consumo de alcohol y el tabaquismo como un medio de escape ante el estrés, alteraciones en el apetito y el incremento o disminución del sueño (Gutiérrez & Amador, 2016).

#### ***2.1.4. Estrategias del afrontamiento al estrés***

El afrontamiento es un conjunto de acciones cognitivas y/o conductuales desarrolladas para afrontar una situación desafiante para una persona, es decir, prepararse para actuar para evitar el daño causado por el estrés (Fernández- Abascal y Palmero, 1999 citado por Londoño et al., 2009). También, se define como un proceso continuo y cambiante desarrollado para satisfacer demandas específicas, externas y/o internas, que se consideran excesivas para los recursos humanos (Lazarus y Folkman, 1986 citado por Castaño & León del Barco, 2010).

Asimismo, las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas o desadaptativas. Las personas adaptables reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo, a diferencia de

las personas desadaptativas que sólo reducen el estrés a corto plazo y sufren problemas de salud a largo plazo (Everly, 1979 citado por Martín et al., 1997).

Es importante distinguir entre diferentes tipos/estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento. El estilo de afrontamiento se refiere a la preferencia personal de una persona por el tipo de estrategias de afrontamiento que utiliza para afrontar situaciones estresantes y asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus elecciones. Las estrategias de afrontamiento son procesos específicos que se utilizan en cada situación y pueden modificarse según las circunstancias que enfrenta la persona (Fernández-Abascal, 1997 citado por Martín et al., 1997).

En concreto, los autores definen el afrontamiento al estrés como acciones físicas y mentales del individuo para eliminar o evadir el daño ante un agente estresor.

**2.1.4.1. Tipos de estrategias de afrontamiento.** Los estilos de afrontamiento pueden clasificarse en 3 dimensiones:

A. Método empleado en el afrontamiento:

- Estilo de control fuerte o afrontamiento activo: estilo que intenta solucionar la situación.
- Estilo de resiliencia o afrontamiento pasivo: estilo de esperar a que la situación cambie.
- Estilo evitación conductual o afrontamiento de evitación: evitación de situaciones y sus consecuencias.

B. La focalización del afrontamiento:

- Tipo de resolución de problemas: el objetivo es cambiar la fuente de amenaza.
- Condicionamiento emocional: elimina o minimiza las respuestas emocionales desencadenadas por una situación.
- Varias acciones encaminadas a modificar la evaluación inicial de la situación: evaluación de riesgo.

C. La actividad movilizada en el afrontamiento:

- Estilo cognitivo: analizar y encontrar soluciones.
- Estilo conductual: comportamiento activo o pasivo para adaptarse a situaciones (Fernández-Abascal y Palmero, 1999 citado por Londoño et al., 2009).

Además de ello, las estrategias de afrontamiento pueden dividirse simplemente en 2 categorías:

A. Estrategias centradas en el problema: La respuesta a la causa del estrés es gestionar la situación o tomar medidas.

- Afrontamiento Activo: acciones para modificar la situación.
- Afrontamiento Demorado: buscar el momento adecuado para actuar.

B. Estrategias centradas en las emociones: La regulación emocional implica reducir o gestionar la angustia emocional causada por situaciones estresantes. Esta estrategia incluye varias categorías:

- Apoyo social: Búsqueda de conocimiento y apoyo moral.
- El apoyo en la religión: la persona tiene mayor fuente de esperanza y de confianza al pertenecer a una doctrina.
- La reinterpretación positiva y crecimiento: actuar positivamente durante las situaciones.
- Centrarse y minimizar las emociones: centrarse en todas las experiencias negativas y expresar esas emociones.
- La liberación cognitiva: distractores para evitar pensar en la reacción conductual en los momentos estresantes.
- La negación: ignorar el agente estresor en la situación.
- Drogadicción: Consumir alcohol o drogas para evitar el estrés (Lazarus y Folkman, 1986 citado por Di-Collredo et al., 2007).

Las personas eligen diferentes estilos de afrontamiento ante situaciones estresantes, las cuales se pueden subdividir como:

- A. Se centra en los problemas: la capacidad de lograr logros, la planificación, la eliminación de tareas competitivas, el bajo rendimiento y la búsqueda de apoyo social.
- B. Afrontar la emoción: buscar refugio en el apoyo social emocional, la interpretación positiva, la aceptación, el rechazo y la creencia.
- C. Terapia de respuesta: se centra en la supresión emocional, conductual y cognitiva (Carver et al., 1989 citado por Londoño et al., 2006).

Asimismo, existen las maneras de afrontamiento ante el estrés, las cuales se caracterizan por centrarse en:

- La focalización en la situación problema: La persona analiza cómo actuar frente a la situación.
- El autocontrol: Control o dominio sobre uno mismo ante el estrés.
- La reestructuración cognitiva: Pensar adecuadamente las decisiones que va a tomar.
- La búsqueda de apoyo social: Buscar ayuda en otros como amigos o familiares.
- La religión o espiritualidad: La religión nos permite centrarnos y actuar apropiadamente.
- La búsqueda de apoyo profesional: Buscar apoyo en personas profesionales para resolver el problema.
- La autofocalización negativa: No actuar precipitadamente ante la situación estresante.
- Estado emocional abierto: Expresar dificultad para afrontar las emociones debido a la situación.
- La evitación: Tolerar o minimizar las situaciones estresantes (Charot y Sandín, 1993 citado por Londoño et al., 2006).

En general, el uso correcto de estas y otras técnicas para afrontar el estrés debe combinarse e integrarse en un plan que tenga en cuenta estrategias y circunstancias para mejorar la adaptación del hombre a su entorno.

## **2.2. Definición de términos básicos**

### **2.2.1. Estrés**

Se refiere al estrés físico o emocional. Proviene de situaciones o pensamientos que te hacen sentir triste, enojado o ansioso.(MedlinePlus, 2022).

### **2.2.2. Estímulos estresores**

Es un estímulo, condición o situación que provoca estrés (Berrío & Mazo, 2011).

### **2.2.3. Estrategias**

Es un procedimiento para la elección de decisiones frente a un determinado contexto con la finalidad de alcanzar objetivos específicos (Westreicher, 2020).

### **2.2.4. Afrontamiento**

Son esfuerzos comportamentales o psicológicos, dependiendo de la situación, para reducir los efectos negativos o indeseados del estrés (Castagnetta, 2016).

### **2.2.5. Interno de Obstetricia**

El interno de Obstetricia es aquella persona que cumple una actividad curricular que se realiza durante el último año de la carrera universitaria, cuyo propósito es reforzar las habilidades y destrezas que el estudiante ha adquirido en los niveles curriculares previos (UNFV, 2022a).

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

Es de tipo cuantitativo porque los datos se recopilaban en base a mediciones numéricas y se analizaron mediante estadística descriptiva (Bhandari, 2022).

De corte transversal, ya que los datos se recogieron al mismo tiempo (Coll, 2020).

Diseño de correlación, porque se analizó la correlación entre las variables: nivel de estrés y estrategias de afrontamiento (Arteaga, 2022).

No experimental, porque se observa a los sujetos tal como ocurre en el contexto natural (Etecé, 2021).

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

Los datos fueron recolectados de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal ubicado en Jr. Río Chepén 290 – El Agustino, en el periodo 2021-2022.

#### 3.3. Variables

- Independiente: Nivel de estrés.
- Dependiente: Estrategias de afrontamiento.

#### 3.4. Población y muestra

Se determinó mediante el método no probabilístico por conveniencia y estuvo constituida por 64 alumnos de la carrera profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal del Internado 2021- 2022, Lima.

Criterios de inclusión

- Estudiantes Internos de obstetricia de la Universidad.
- Estudiantes Internos que han rotado por centros de salud y/o hospitales.
- Que acepten participar voluntariamente en la investigación.

#### Criterios de exclusión

- Estudiantes que no aceptaron participar en el estudio.
- Internos que no han rotado por centros de salud y/o hospitales.

### 3.5. Instrumentos

Para el presente estudio se empleó como instrumento de recopilación de datos dos cuestionarios validados. El primero el cuestionario denominado Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio estrés académico – SISCO establecido por el Dr. Arturo Barraza Macías de 30 ítems, y para el estudio de estrategias de afrontamiento se empleó el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento del Estrés (COPE-28) de Carver de 1997 traducido por Consuelo Morán y Dionisio Manga constituida por 28 ítems.

El cuestionario SISCO de Estrés Académico: Inventario de Síntomas de Estrés - 2º adaptación, que consigna 30 ítems, donde cada ítem se refiere a un síntoma de estrés; en cuanto a la respuesta esta se la realiza mediante la escala de Likert: la cual se interpreta de 0 a 3, donde: nunca señala 0 puntos, casi nunca 1 punto, algunas veces 2 puntos y casi siempre 3 puntos.

Escala de valoración para determinar el nivel de estrés:

Se utilizó la escala de clasificación centrada en los valores teóricos de las variables.

- 0 - 33% nivel de estrés leve
- 34 - 66% nivel de estrés moderado
- 67% - 100% nivel de estrés severo



Características psicométricas: Este análisis de características psicométricas se realizó utilizando una muestra no probabilística de 223 estudiantes de educación media superior (Barraza & Arreola, 2017). Esta versión de la lista alcanzó una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.93 y una confiabilidad dividida por la mitad de 0.84 según el modelo de Spearman-Brown para la misma longitud. El análisis de consistencia interna mostró que todos los ítems se correlacionaron positivamente con la puntuación total obtenida por cada encuestado. De manera similar, los análisis del grupo de control mostraron que todos factores fueron capaces de distinguir entre los grupos que mostraban niveles altos y bajos de los diversos síntomas, esto se debe al estrés académico. El análisis factorial exploratorio (KMO: 918; prueba de esfericidad de Bartlett:  $p < 0.01$ ) y muestran tres factores (síntomas físicos, psicológicos y comportamentales) que explican el 48% de la diferencia total (Barraza, 2018).

El cuestionario Brief – COPE-28, sobre estrategias de afrontamiento, comprende 28 ítems y 3 dimensiones. Se clasifican en una escala Likert donde 0 significa nunca, 1 a veces, 2 la mayor parte del tiempo y 3 siempre.

Las dimensiones son:

A. Estrategias enfocadas a los problemas: Afrontamiento activo (ítems 2 y 10), planificación (ítems 6 y 26).

B. Estrategias centradas en las emociones: Apoyo emocional (ítems 9 y 17), apoyo social (ítem 1 y 28), reevaluación positiva (ítems 14 y 18), aceptación (ítems 3 y 21), religión (ítems 16 y 20).

C. Estrategias enfocadas a evitar problemas: abstinencia conductual (ítems 11 y 25), recuperación (ítems 12 y 23), consumo de sustancias (ítems 15 y 24), humor (ítems 7 y 19), autolesiones (ítems 4 y 22), negación (ítems 5 y 13), autoinculpación (ítems 8 y 27) (Morán et al., 2009).

Escala de valor de las estrategias de afrontamiento del estrés:

Para identificar la estrategia más utilizada en cada ítem por medida, se promediaron las puntuaciones y se seleccionó la media con la puntuación más alta como la estrategia más utilizada entre todos los destinatarios (Chávez et al., 2016).

Propiedades psicométricas: En el Perú, en el 2016 se realizó una investigación utilizando el Cuestionario Brief Cope de 28 ítems en una población de 110 estudiantes preuniversitarios, demostrando la validez del contenido muy significativa ( $p < 0.05$ ) y, asimismo, se utilizó el Alfa de Cronbach para la prueba de confiabilidad total del instrumento (0.78) indicando una adecuada consistencia interna entre dimensiones; por lo tanto, la dimensión orientada al problema es 0,70, la dimensión emocional es 0,74 y la dimensión de evitación de problemas es 0,68, y los resultados pueden concluirse como válidos (Chávez et al., 2016).

### **3.6. Procedimientos**

Como primer paso, se gestionó la aprobación del proyecto de investigación por parte de la Oficina de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Luego se solicitó la designación de un asesor para continuar con la investigación, previamente al obtener la aprobación de las supervisoras con respecto al contenido del proyecto de investigación.

Luego de contar con el permiso respectivo, se procederá a realizar las encuestas hacia los internos de la Escuela Profesional de Obstetricia, a aquellos que cumplen con los criterios de inclusión y con su consentimiento informado que aseguren su participación en el presente estudio.

### 3.7. Análisis de datos

Se utilizaron tablas de frecuencia y gráficos estadísticos para analizar los datos recopilados utilizando los paquetes estadísticos SPSS y Excel. Asimismo, se utilizó análisis estadístico descriptivo básico para determinar los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento del internado de obstetricia de la Universidad Federico Villarreal. Además, se realizó una prueba estadística de chi-cuadrado para el análisis de decisión.

### 3.8. Consideraciones éticas

La presente investigación se rige mediante los principios éticos abordados en el Informe Belmont – 1979:

- Principio de beneficencia: Se minimizaron los errores y riesgos para priorizar los beneficios del proyecto de investigación, respetando la iniciativa de los internos de Obstetricia. Además, toda la información que se recolectó fue utilizada de manera responsable siendo el único beneficio obtener resultados para la investigación.
- Respeto a la dignidad humana: Se respetó la elección de los internos de Obstetricia de participar o no en la investigación haciéndoles firmar un consentimiento informado; así mismo se respetó su privacidad y confidencialidad de los datos obtenidos de los cuestionarios.
- Principio de no maleficencia: Para la realización de este proyecto de investigación no se amenazó ni se dañó a los internos de Obstetricia obligándoles a participar en los cuestionarios.
- Principio de justicia: Los internos de Obstetricia que contribuyeron en este trabajo de investigación, fueron tratadas de manera igualitaria sin discriminación alguna durante el momento de su participación (Informe Belmont, 2013).

## IV. RESULTADOS

Los resultados presentados a continuación se basan en los objetivos de este estudio y se resumen en ese mismo orden.

### 4.1. Características demográficas de la población

Se contó con una tasa de respuesta del 100%, es decir, un total de 64 internos de obstetricia encuestados. Del total de la población, la mayoría se encontraba entre las edades de 23 a 25 años (50%), seguido por la edad entre 20 a 22 años (45.3%) y, por último, edad más de 26 años (4.7%). El 100% de la población encuestada estaba soltero al momento del estudio. El 84.4% de los internos de obstetricia no tenía un trabajo adicional al internado. Estos resultados se observan en la Tabla 1 y Figuras 1 y 2.

**Tabla 1**

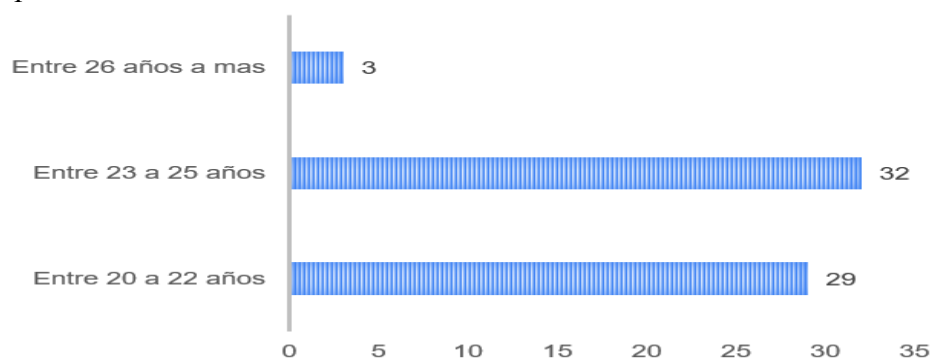
*Características demográficas de la población*

Variable	Total n (%)	
<b>Edad</b>	20 a 22 años	29 (45.3%)
	23 a 25 años	32 (50%)
	Más de 26 años	3 (4.7%)
<b>Estado civil</b>	Soltero	64 (100%)
<b>Trabajo adicional al internado</b>	Si	10 (15.6%)
	No	54 (84.4%)

**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 1**

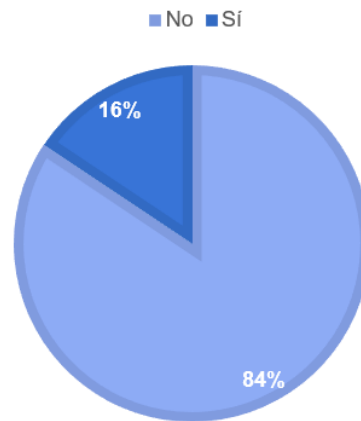
*Edad de la población*



**Fuente:** Elaboración propia

**Figura 2**

*Proporción de internos de obstetricia con trabajo adicional al internado*



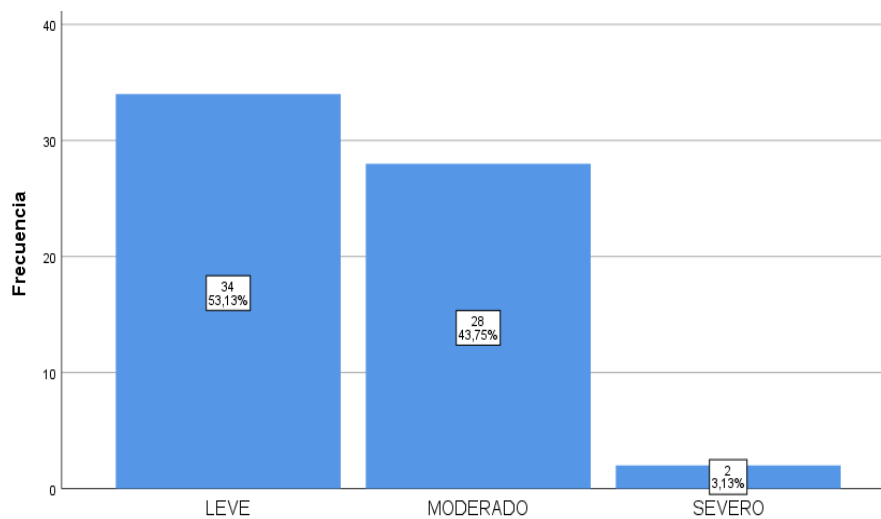
**Fuente:** Elaboración propia

#### 4.2. Cuestionarios de nivel de estrés y estrategias de afrontamiento

En cuanto al nivel de estrés, la mayoría presentó un nivel de estrés leve con un 53.1%, seguido por el estrés moderado con un 43.8% y estrés severo en el 3.1% de los casos (Figura 3).

**Figura 3**

*Niveles de estrés: leve, moderado y severo*

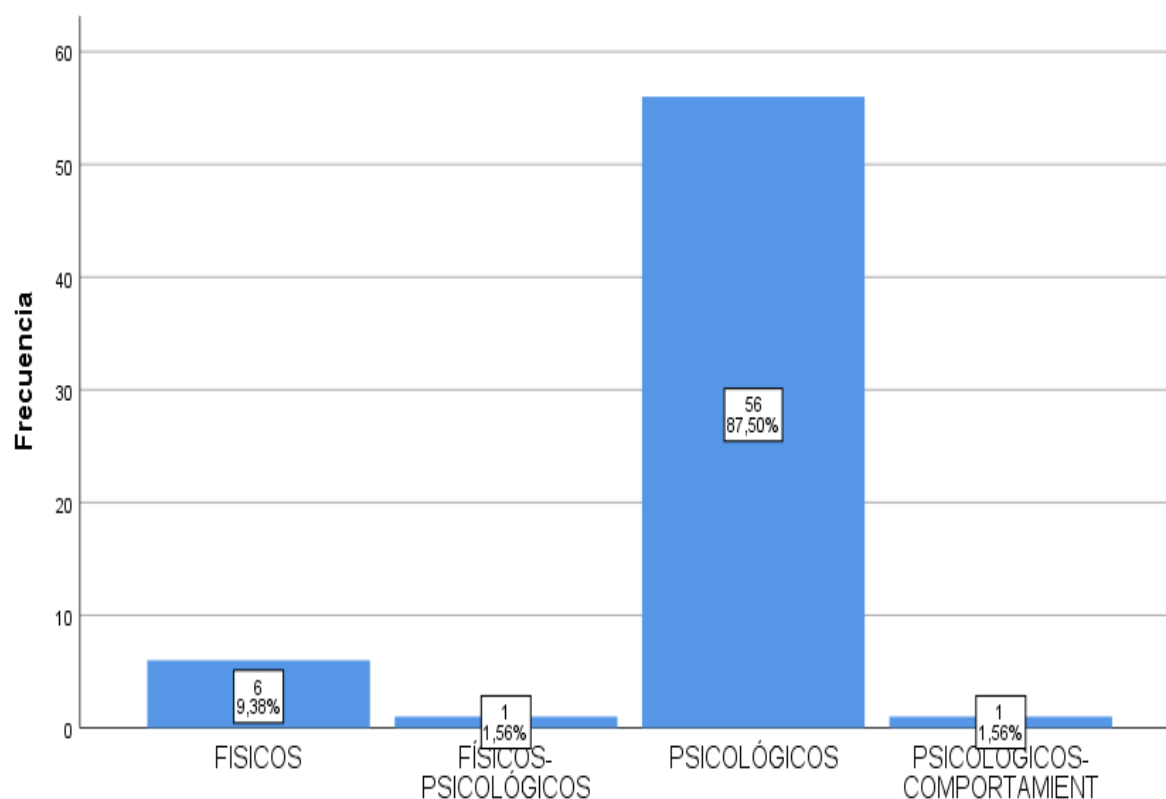


**Fuente:** Elaboración propia

Con respecto a la puntuación del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, se obtuvo una media de 30.5 sobre 90 puntos (33.8%) y una moda de 28, es decir un nivel leve de estrés académico. Adicionalmente, se observa que en los síntomas físicos el 14.1% tenían 8 puntos, seguidos por 5 y 6 puntos con un 10.9%; en los síntomas psicológicos, el 10.9% tenían una puntuación de 12, seguidos de 13, 14 y 15 puntos con un 7.8% y, por último, en los síntomas de comportamiento, la mayoría tuvo una puntuación de 6 puntos en un 28.1%, seguido de 7 puntos (14.1%), 5 puntos (12.5%) y 8 puntos (10.9%). En la Figura 4 se muestra el porcentaje de síntomas percibidos, en su mayoría, síntomas psicológicos (87.5%), seguido por físicos (9.4%) y dos síntomas en igual proporción (3.1%).

**Figura 4**

*Frecuencia de síntomas percibidos en el estrés*



**Fuente:** Elaboración propia

Se destaca que la mayoría de los participantes que tenían estrés leve presentaron síntomas psicológicos seguido por los síntomas físicos (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Tipo de síntomas de estrés en relación con niveles de estrés*

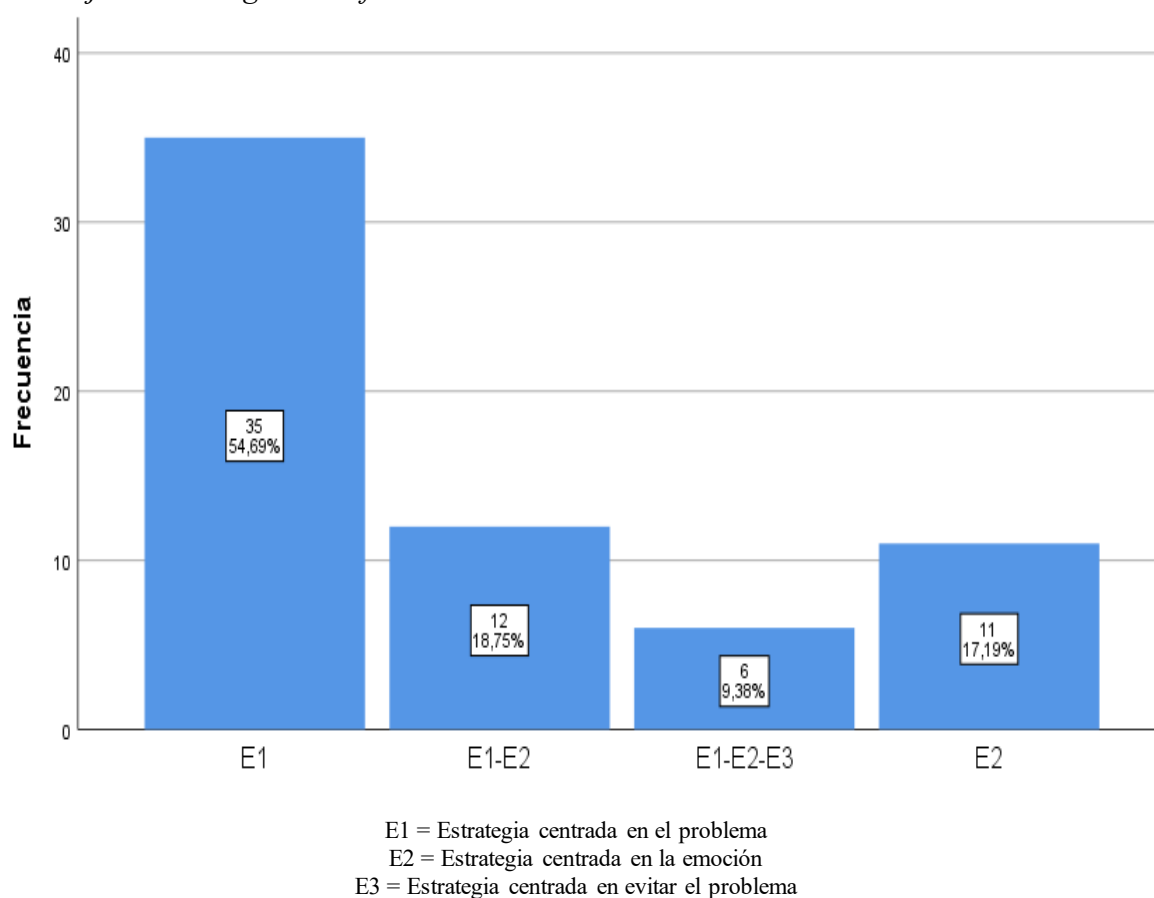
Síntomas	Niveles de estrés			Total
	Leve	Moderado	Severo	
<b>Físicos</b>	5	1	0	6
<b>Físicos-Psicológicos</b>	1	0	0	1
<b>Psicológicos</b>	27	27	2	56
<b>Psicológicos-comportamiento</b>	1	0	0	1
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>64</b>

**Fuente:** Elaboración propia

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más empleadas, se encuentra en primer lugar la estrategia centrada en el problema (E1) con un 54.7%, seguido de la estrategia centrada en la emoción (E2) con un 17.2%. El 28.1% de los encuestados tenían estrategias con la misma frecuencia, 18.8% con las estrategias centrada en el problema y centrada en la emoción y el 9.4% en las tres estrategias. No hubo ningún interno de obstetricia que utilizara la estrategia centrada en evitar el problema (E3) como su primer recurso de estrategia de afrontamiento (Figura 5).

**Figura 5**

*Porcentaje de estrategias de afrontamiento más utilizadas*



**Fuente:** Elaboración propia

### 4.3. Relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento

En la Tabla 3, se presentan los resultados del nivel de estrés y la frecuencia de estrategia de afrontamiento más usada. Se evidencia que la mayoría de los participantes con nivel de estrés leve utilizan dos o más estrategias de afrontamiento simultáneamente con un 44.1%, seguida con un 32.3% de aquellos que emplean mayoritariamente la estrategia centrada en el problema. Los participantes de niveles moderados de estrés utilizan con mayor frecuencia la estrategia centrada en el problema con un 78.5%, esto es similar con los niveles severos de estrés donde el 100% de los encuestados emplean esta misma estrategia de afrontamiento.



**Tabla 3***Estrategia de afrontamiento usada según el nivel de estrés*

		Estrategias de afrontamiento				Total n (%)
		E1 n (%)	E2 n (%)	E3 n (%)	Dos o más n (%)	
Nivel de estrés	Leve	11 (32.3%)	8 (14.8%)	0 (0%)	15 (44.1%)	34 (53.1%)
	Moderado	22 (78.5%)	3 (10.7%)	0 (0%)	3 (10.7%)	28 (43.7%)
	Severo	2 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (3.1%)
Total		<b>35 (54.7%)</b>	<b>11 (17.2%)</b>	<b>0 (0%)</b>	<b>18 (28.1%)</b>	<b>64</b>

**Fuente:** Elaboración propia

Para demostrar la relación entre el nivel de estrés y diversas estrategias de afrontamiento, se excluyeron los participantes que utilizaron dos o más estrategias al mismo tiempo, con un total de 46 participantes. Se aplicó la prueba de chi-cuadrado a los niveles de estrés (intensidad leve y moderado-severo) y estrategias de afrontamiento (enfoque en el problema, enfoque en las emociones), y el valor p fue de 0,032, lo que se considera aceptar la hipótesis opuesta, es decir, se encontró una relación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en las emociones.

Dado que ningún participante utilizó estrategias centradas en la evitación de problemas, se realizó un análisis de las dos primeras estrategias y su relación con los niveles de estrés. Un total de 35 personas utilizaron la estrategia centrada en el problema. Se aplicó la prueba de chi-cuadrado al nivel de estrés (leve y moderado-severo) y a la estrategia de afrontamiento (más del 50% de uso, menos del 50%), y el valor de p es 0,057. Esto significa rechazar la hipótesis opuesta. En otras palabras, no existe relación entre el nivel de estrés y la resolución de problemas.

Utilizando el mismo criterio para las estrategias centradas en las emociones, encontramos un valor de p de 0,709, que no muestra relación entre los niveles de estrés y la concentración emocional.

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Existen estudios que respaldan la frecuencia de niveles de estrés significativamente altos en alumnos del área de la salud en comparación con estudiantes de otras disciplinas, específicamente en su último año académico (González et.al., 2014). Los resultados obtenidos en esta tesis de grado presentan hallazgos significativos en relación con el estrés experimentado por los internos de obstetricia y las estrategias de afrontamiento que emplean.

Los datos demográficos proporcionados arrojan a la luz la composición de la población de internos encuestados. La mayor parte se encuentran en el rango de 20 a 25 años, lo que concuerda con el perfil típico de los alumnos universitarios. La totalidad de los encuestados se hallaba en estado civil de soltería, lo que sugiere que no enfrentaban las responsabilidades adicionales asociadas con la vida familiar (Martínez & Díaz, 2007), sino que su labor consistía en su mayoría (84.4%) a las actividades propias del último año de carrera.

Los resultados indican que la mayor parte de internos de obstetricia encuestados experimentaron niveles de estrés catalogados como leves, seguidos por niveles moderados, mientras que un porcentaje menor presentó niveles severos. Esta constatación es de relevancia, dado que pone de manifiesto que el estrés constituye una preocupación latente en la población estudiantil, sobre todo en los últimos años de estudio, debido a que el nivel de estrés aumenta en comparación con el nivel anterior (Chun-Hao et al., 2016).

El estrés académico constituye una problemática ampliamente reconocida en el contexto universitario, con notables implicaciones en el bienestar de los estudiantes que cursan carreras de salud. Es común observar durante el último año de carrera una disminución en su salud física, emocional y una percepción incrementada de niveles de estrés, reportes de depresión y ansiedad y síndrome de agotamiento (McKerrow et al., 2020). Esta dinámica no escapa de la realidad de los internos de obstetricia en la Universidad Nacional Federico

Villarreal. A pesar de que en su mayoría se portan niveles de estrés leves en esta población, es relevante señalar la presencia de niveles más elevados de estrés entre los estudiantes, esto se visualiza en la que puntuación promedio del cuestionario se sitúa tan solo a tres puntos debajo del umbral que calificaría el estrés como “moderado”. Esto subraya la inexistencia de niveles nulos de estrés académico y, en cambio, sugiere que los internos de obstetricia se ubican más cerca de los niveles superiores de estrés, según lo indicado por la escala utilizada.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, la estrategia centrada en el problema fue la más frecuentemente empleada, seguida por la estrategia centrada en la emoción. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de internos de obstetricia tienden a abordar el estrés mediante la búsqueda de soluciones concretas y toma de medidas específicas para enfrentarlo. Es relevante contrastar esto con las estrategias de afrontamiento comúnmente utilizadas por otros estudiantes del sector de la salud, por ejemplo, un estudio realizado en estudiantes de enfermería concluyó que los estudiantes percibieron el estrés en un nivel moderado a alto durante sus capacitaciones clínicas, aplicando como estrategias de afrontamiento la resolución de problemas y la transferencia (Bhurtun et al., 2019).

Se llevó a cabo un análisis para determinar si coexiste relación demostrativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento empleadas. Se encontró que los participantes con niveles moderados y severos de estrés mostraron una tendencia de utilizar la estrategia centrada en el problema en mayor medida, en comparación con aquellos con niveles de estrés leves. Sin embargo, esta diferencia no alcanzó significación estadística. Esto sugiere que, si bien existe una inclinación a recurrir a la estrategia centrada en el problema en situaciones de mayor estrés, no se puede afirmar con certeza que esté directamente relacionada con los niveles de estrés en esta población. En contraste, no se encontró una relación significativa entre el nivel de estrés y la estrategia centrada en la emoción, así como se recalca que ningún individuo encuestado utilizó la estrategia centrada en evitar el problema como más empleada, sin

embargo, un porcentaje significativo de estudiantes aplicaba varias estrategias simultáneamente, incluida esta última. Sin embargo, cabe destacar que sí se halló una significancia estadística en la relación entre los niveles de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento ( $p = 0.032$ ).

En resumen, este estudio proporciona valiosa información sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los internos de obstetricia. Los resultados sugieren que el estrés es un aspecto relevante en esta población y que la mayoría de los participantes tienden a abordarlo centrándose en la resolución de los problemas. No obstante, se requiere de investigaciones adicionales para profundizar la comprensión de las relaciones entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en este grupo y para diseñar intervenciones efectivas que asistan a los internos en el manejo del estrés académico.

## VI. CONCLUSIONES

1. La minoría de internas realiza un trabajo adicional durante su internado, lo que podría significar que son propensas a enfrentarse a más situaciones estresantes en su vida diaria.
2. La mayoría de internas de obstetricia presentan un nivel bajo de estrés, donde predomina los síntomas psicológicos como el temor, nerviosismo y preocupación excesiva.
3. La mayoría de las internas de obstetricia aplican las estrategias de afrontamiento centradas en el problema para contrarrestar el estrés.
4. La mayoría de las internas de obstetricia que tiene un nivel bajo de estrés afronta totalmente el estrés a través de la aplicación de estrategias de afrontamiento como afrontamiento activo y planificación.
5. La mayoría de internas de obstetricia no utilizan como prioridad las estrategias de afrontamiento centradas en evitar el problema, ellas prefieren actuar activamente frente al estrés.
6. Existe una relación significativa entre el nivel de estrés de las internas de obstetricia y las estrategias de afrontamiento que emplean en sus situaciones estresantes. Sin embargo, no existe relación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en las emociones.

## VII. RECOMENDACIONES

### **Tutor(a) en el hospital o centro de salud:**

1. Programar horarios oportunos y ser comunicado anticipadamente a las internas de obstetricia de manera que no se crucen otras actividades en su día de labor.
2. Realizar talleres sobre el adecuado manejo de las estrategias de afrontamiento para confrontar el estrés y prevenir sus consecuencias.
3. Permitir que las internas tengan momentos de comunicación, aquello permitirá a que busquen ayuda en sus compañeras o tutores ante situaciones estresantes.
4. Respetar las responsabilidades de cada interna de obstetricia en el hospital o centro de salud, sin adicionar funciones que no corresponden a su rubro.
5. Brindar confianza en las internas para que pongan en práctica sus conocimientos en el momento de realizar sus funciones correspondientes.

### **Internas de obstetricia:**

1. Ingresar a un taller o grupo de apoyo para aprender sobre las estrategias de afrontamiento ante el estrés.
2. Planificar en horarios las labores del hospital o centro de salud.
3. Buscar apoyo en personas de confianza ante cualquier inseguridad en sus labores de internado.
4. Pensar positivamente ante cualquier situación y aprender de los errores.
5. Evitar la distracción, como los celulares, en los momentos de sus actividades de internado.
6. Preparar anticipadamente las actividades por realizar durante el día.
7. Consumir alimentos balanceados y descansar adecuadamente.
8. Realizar ejercicios de relajación como yoga, masoterapia, musicoterapia.

9. Realizar actividades recreativas u hobbies como ver películas, cantar, bailar.
10. Pasar tiempo en familia y con amigos, especialmente en momentos donde necesitas consejos o apoyo emocional.

## VIII. REFERENCIAS

- Albitres, L., Pisfil, Y., Guillen, K., Niño, R., & Alarcon, C. (2020). Percepción de los internos sobre la suspensión del internado médico durante la cuarentena por la COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(3), 504-509. <https://doi.org/10.17843/RPMESP.2020.373.5729>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Almiron, L. (2020). *Estilos de afrontamiento y nivel de estrés en internos de medicina humana del Hospital III Goyeneche, Arequipa 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Santa María]. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_b59f2e7761e072825a14dcfb94a85045/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_b59f2e7761e072825a14dcfb94a85045/Description#tabnav)
- Arteaga, G. (2022, septiembre 24). *Investigación correlacional | Guía, diseño y ejemplos - TestSiteForMe*. Testsiteforme. <https://www.testsiteforme.com/que-es-la-investigacion-correlacional/>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. [www.ecorfan.org](http://www.ecorfan.org)
- Bautista, M., & Rodríguez, M. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana De Medicina Integrativa*, 6(4), 102–109. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n4.34>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.



[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)

- Bhandari, P. (2022, noviembre 24). *¿Qué es la investigación cuantitativa? | Definición, Usos y Métodos*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/methodology/quantitative-research/>
- Bhurtun, H. D., Azimirad, M., Saaranen, T., & Turunen, H. (2019). Stress and Coping Among Nursing Students During Clinical Training: An Integrative Review. *The Journal of Nursing Education*, 58(5), 266-272. doi:10.3928/01484834-20190422-04.
- Capdevila, N., & Segundo, M. J. (2005). Estrés. *Offarm*, 24(8), 96-104. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482-e482. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2021.V27N2.07>
- Castagnetta, O. (2016, junio 18). *Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?* Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=56017095004>
- Chávez, M., Ortega, E., & Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/100>

- Chun-Hao, L., Woung-Ru, T., Wei-Hung, W., Yu-Hsuan, L., & Ching-Yen, C. (2016). The process of coping with stress by Taiwanese medical interns: a qualitative study. *BMC Medical Education*, 16(10). doi:10.1186/s12909-016-0534-3
- Coll, F. (2020, octubre 1). *Estudio transversal - Qué es, definición y concepto | 2023 | Economipedia*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/estudio-transversal.html>
- Cubas, A., & Pozo, J. (2019). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de ciencias de la salud en un Hospital MINSA Nivel II. 2019*. [Tesis para pregrado, Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo"]. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/3872>
- Daneri, M. (2012). *Biología del comportamiento - 090. «Psicobiología del Estrés»*. [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- El Peruano. (2020a, marzo 15). *El Peruano - Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19*. 10-13. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>
- El Peruano. (2020b, agosto 3). Decreto de urgencia que establece medidas excepcionales y temporales que coadyuven al cierre de brechas de recursos humanos en salud para afrontar la pandemia por la COVID-19. *El Peruano*, 2-4.

<https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-de-urgencia-que-establece-medidas-excepcionales-y-te-decreto-de-urgencia-n-090-2020-1874820-3>

Escobar, R., & Landa, B. (2021a). Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. En *Universidad Continental*.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9142>

Escobar, R., & Landa, B. (2021b). Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú [Tesis de pregrado, Universidad Continental]. En *Universidad Continental*.

<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9142>

Etecé. (2021, agosto 5). *Investigación no Experimental - Concepto, tipos y ejemplo*. Equipo Editorial Etecé. <https://concepto.de/investigacion-no-experimental/>

García, M., & Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Redalyc, Persona* (19), 11-30. <https://www.redalyc.org/journal/1471/147149810001/html/>

González, R.; Fernández, R.; González, L. (2014). El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 36(3), 101-102.

<https://doi:10.1016/j.ft.2014.03.002>

Gutiérrez, A., & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28.

<https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

Informe Belmont. (2013). INFORME BELMONT: Principios éticos y normas para el desarrollo de las investigaciones que involucran a seres humanos.\*. *Revista Médica Herediana*, 4(3). <https://doi.org/10.20453/RMH.V4I3.424>

Jiménez, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista setiembre – 2018*. [Tesis de pregrado,

- Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio Universidad Privada San Juan Bautista. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2276>
- Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D., & Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-349. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750210.pdf>
- Londoño, N., Pérez, M., & Murillo, M. (2009). Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés a una muestra colombiana. *Informes psicológicos*, 11(13), 13-29. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1269/1088>
- Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Marín, M., Álvarez, C., Hernández, A., Anguiano, A., & Lemus, B. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1(1). <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126>
- Martín, D., Jiménez, P., & Fernández-Abascal, E. (1997). Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 10(2), 11-22.

- McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Juve, A. M. (2020). Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical education online*, 25(1). doi:10.1080/10872981.2019.1709278.
- MedlinePlus. (2022). *El estrés y su salud*. MedlinePlus enciclopedia médica. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Mendieta, M., Cairo, J., & Cairo, C. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico Aleida Fernández Chardiet. *Medimay*, 27(1), 68-77. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=95954>
- MINSA. (2021). *Norma Técnica de Salud para la prevención y control de la COVID-19 en el Perú*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/2362636/Norma%20T%C3%A9cnica%20de%20Salud%20N%C2%BA%20178-MINSA-DGIESP-2021.pdf>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. (2009). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200020&lng=pt&nrm=iso&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020&lng=pt&nrm=iso&tlng=es)
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf?fbclid=iwar1cz4q3lqx7gg6>
- Naranjo, S., & Cunza, D. (2022). Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de 1ero y 8vo semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2019. *Revista Muro de la Investigación*, 7(1). <https://doi.org/10.17162/RMI.V7I1.1694>
- Nogareda, S. (1994). *NTP 355: Fisiología del estrés*. [https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp\\_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-](https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-)



- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M., & Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), 1-16. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=pt)
- Salazar, A. (2022). Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2022 [Tesis de Pregrado, Universidad Norbert Wiener]. En *Repositorio institucional-WIENER*. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7604>
- Sánchez, J. (2019). *Estrés académico, internos rotativos de enfermería de la universidad técnica del norte en la provincia de Imbabura, periodo 2018-2019* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9497>
- Sarubbi, E., & Castaldo, R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V Congreso Internacional de investigación y práctica profesional en Psicología XX Jornadas de investigación noveno encuentro de investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org>
- Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia*. [Tesis Doctoral, Universidad de Coruña]. Repositorio Universidad de Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/11719>
- Tanguis, A. (2014). *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/552258>

- UNFV. (2022a). *UNFV - Facultad de Medicina "Hipólito Unanue". Escuela profesional de Obstetricia - Perfil profesional.* Perfil profesional. <https://web2.unfv.edu.pe/fmhu/index.php/carreras-profesionales/obstetricia>
- UNFV. (2022b). *UNFV - Facultad de Medicina "Hipólito Unanue". Escuela profesional de Obstetricia - Plan Curricular.* <https://web2.unfv.edu.pe/fmhu/index.php/carreras-profesionales/obstetricia/itemlist/category/160-plan-curricular>
- Velásquez, A., Cornejo, C., Bustamante, F., & Mella, M. (2018). Estresores que influyen desfavorablemente en estudiantes chilenos de Obstetricia y Puericultura, durante las prácticas clínicas. *EDUMECENTRO*, 10(3), 12-24. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2077-28742018000300002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-28742018000300002)
- Verde, J. (2020). Calidad de atención asociado al nivel de estrés, en internos de obstetricia, en el centro de Salud Aparicio Pomares. Huánuco. Enero - Junio 2019. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. En *Universidad Nacional Hermilio Valdizán*. <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5788>
- Westreicher, G. (2020, agosto 1). *Estrategia - Qué es, definición y concepto | 2023 | Economipedia.* Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/estrategia.html>
- Zambrano, G., Quintanar, M., & Barragán, L. (2022). Odontología Sanmarquina. Repercusión de la educación virtual en estudiantes del área de Ciencias de la Salud tras la pandemia por SARS-CoV-2. *Odontología Sanmarquina* 2022, 25(1), 1-3. <https://doi.org/10.15381/os.v25i1.22083>
- Zárate, S. (2020). Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020 [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. En *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57564>



## IX. ANEXOS

**Anexo A: Matriz de consistencia**

*Título: Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en los internos de Obstetricia de la UNFV 2021 – 2022*

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología Técnica e instrumentos
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022? ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Identificar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los internos de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021 – 2022</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022. Determinar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022.</p>	<p><b>H<sub>1</sub></b>. Existe relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los internos de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022</p>	<p><b>Variable independiente</b> Nivel de estrés</p> <p><b>Variable dependiente</b> Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Para la variable independiente:</b> 3 dimensiones con 30 ítems: • Síntomas físicos del estrés: 9. • Síntomas psicológicos del estrés: 13. • Síntomas comportamentales del estrés: 8</p> <p><b>Para la variable dependiente:</b> 3 dimensiones con 28 ítems: • Centrada en el problema: 4. • Centrada en la emoción: 10. • Centrada en evitar el problema: 14.</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> cuantitativo, transversal, correlación, no experimental. <b>Población:</b> no probabilístico por conveniencia. Internos de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el periodo julio del 2021-abril del 2022. <b>Muestra:</b> 64 <b>Técnica:</b> cuestionarios <b>Instrumento:</b> Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico creado por el Dr. Arturo Barraza Macías (2017) de 30 ítems. El Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE-28) de Carver (1997) constituida por 28 ítems.</p>

---

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a evitar el problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022?	Reconocer la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a evitar el problema en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022
--	--

---

## Anexo B: Operacionalización de variables

### Matriz de Operacionalización de las variables nivel de estrés y de Afrontamiento al Estrés

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Escala
<b>Nivel de estrés</b>	Respuesta o reacción del cuerpo ante cualquier demanda o presión (Bruce McEwen, 2000 citado por Daneri, 2012).	Síntomas que desencadena el cuerpo ante una demanda.  Escalamiento tipo Likert: 0: nunca 1: casi nunca 2: a veces 3: casi siempre	Síntomas o reacciones ante el estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas físicos               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastornos del sueño: ítem 1.</li> <li>• Palpitaciones del corazón: ítem 2.</li> <li>• Opresión en el pecho: ítem 3.</li> <li>• Dificultar para tragar o respirar: ítem 4.</li> <li>• Tensión muscular: ítem 5.</li> <li>• Problemas digestivos: ítem 6.</li> <li>• Fatiga: ítem 7.</li> <li>• Hiperventilación: ítem 8.</li> <li>• Falta de aire: ítem 9.</li> </ul> </li> <li>• Síntomas psicológicos               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la memoria: ítem 10.</li> <li>• Temor, miedo: ítem 11.</li> <li>• Inquietud: ítem 12.</li> <li>• Preocupación excesiva: ítem 13.</li> <li>• Pensamiento catastrófico: ítem 14.</li> <li>• Dificultad de concentración: ítem 15.</li> <li>• Lentitud de pensamiento: ítem 16.</li> <li>• Sensación de inseguridad: ítem 17.</li> <li>• Crisis de angustia: ítem 18.</li> <li>• Irritabilidad: ítem 19.</li> <li>• Pensamiento desorientado: ítem 20.</li> <li>• Sensación de tener la mente vacía: ítem 21.</li> <li>• Bloqueo mental: ítem 22.</li> </ul> </li> </ul>	-De 0 a 33% nivel leve del estrés. - De 34% a 66% nivel moderado del estrés. - Del 67% al 100% nivel severo de estrés.	Ordinal

<p><b>Estrategias de afrontamiento</b></p>	<p>Procesos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar situaciones desbordantes. (Fernández-Abascal y Palmero, 1999 citado por Londoño et al., 2009).</p>	<p>Repuestas cognitivo-conductuales para eliminar o reducir las situaciones estresantes.</p> <p>Escala: 0: Nunca 1: A veces 2: Usualmente 3: Siempre</p>	<p>Las estrategias de afrontamientos ante el estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas comportamentales             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deseos de gritar, golpear: ítem 23.</li> <li>• Cambios de humor: ítem 24.</li> <li>• Aumento o disminución del apetito: ítem 25.</li> <li>• Tomar bebidas alcohólicas: ítem 26.</li> <li>• Fumar: ítem 27.</li> <li>• Tendencia a ir de un lado a otro: ítem 28.</li> <li>• Aislamiento: ítem 29.</li> <li>• Apatía en la forma de vestir: ítem 30.</li> </ul> </li> <li>• Estrategia centrada en el problema             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento activo: ítem 2 y 10.</li> <li>• Planificación: ítem 6 y 26.</li> </ul> </li> <li>• Estrategia centrada en la emoción             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo emocional: ítem 9 y 17.</li> <li>• Apoyo social: ítem 1 y 28.</li> <li>• Reevaluación positiva: ítem 14 y 18.</li> <li>• Aceptación: ítem 3 y 21.</li> <li>• Religión: ítem 16 y 20.</li> </ul> </li> <li>• Estrategias centradas en evitar el problema             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconexión conductual: ítem 11 y 25.</li> <li>• Desahogo: ítem 12 y 23.</li> <li>• Uso de sustancias: ítem 15 y 24.</li> <li>• Humor: ítem 7 y 19.</li> <li>• Autodistracción: ítem 4 y 22.</li> <li>• Negación: ítem 5 y 13.</li> <li>• Autoinculpación: ítem 8 y 27.</li> </ul> </li> </ul>	<p>-Mayor porcentaje: Estrategia más utilizada por los internos.</p> <p>- Menor porcentaje: Estrategia menos utilizada por los internos.</p>	<p>Ordinal</p>
--	---	--	---	--	--	----------------

## Anexo C: Instrumentos

### CUESTIONARIO

**INSTRUCCIONES:** Leer cuidadosamente todas las preguntas y marque con **X** solo **UNA** respuesta correcta o conveniente. La duración de este cuestionario será ilimitada.

#### A. DATOS GENERALES:

**Edad:**

Entre 20 y 22 años ( )

Entre 23 y 25 años ( )

Entre 26 años a más ( )

**Estado civil:**

Soltero ( )

Conviviente ( )

Casada/o ( )

Otro ( )

**Ocupación:** ¿Estuvo en un trabajo adicional durante su internado?  
 Sí ( )  
 No ( )

#### B. CUESTIONARIO SOBRE SÍNTOMAS DE ESTRÉS

**INSTRUCCIONES.** A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos estudiantes cuando están estresados. Responde, señalando con una **X**, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

**N = Nunca**      **CN= Casi nunca**      **AV= Algunas veces**      **CS = Casi siempre**

¿Con qué frecuencia se le presentaron los siguientes síntomas cuando usted estuvo estresada/o?

SÍNTOMAS FÍSICOS		N	CN	AV	CS
1	Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas, etc.)				
2	Palpitaciones del corazón				
3	Opresión en el pecho				
4	Dificultar para tragar o respirar				
5	Tensión muscular				
6	Problemas Digestivos (indigestión, diarrea o estreñimiento)				
7	Fatiga o cansancio crónico				
8	Hiperventilación (respiración rápida)				
9	Falta de aire o sensación de sofocación				
SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS		N	CN	AV	CS
10	Disminución de la memoria				
11	Temor, Miedo o Pánico				
12	Inquietud y Nerviosismo				
13	Preocupación excesiva				
14	Pensamiento catastrófico (todo va a salir mal)				
15	Dificultad para concentrarse				
16	Lentitud de pensamiento				
17	Sensación de inseguridad				
18	Crisis de angustia o ansiedad				
19	Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada				
20	Pensamiento desorientado				
21	Sensación de tener la mente vacía				
22	Bloqueo mental				

SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES		N	CN	AV	CS
23	Deseos de gritar, golpear o insultar.				
24	Cambios de humor constantes				
25	Comer en exceso o dejar de hacerlo				
26	Tomar bebidas de contenido alcohólico				
27	Fumar con mayor frecuencia				
28	Tendencia a ir de un lado a otro sin razón				
29	Retraimiento o aislamiento de los demás				
30	Apatía en la forma de vestir o arreglarse.				

### C. CUESTIONARIO SOBRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

**INSTRUCCIONES.** Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que las personas suelen utilizar para enfrentarse a los problemas de estrés. Marcar el casillero que mejor refleje su propia forma de enfrentarse ante una situación estresante. Tomaren cuenta la escala:

**N = Nunca**

**AV= A veces**

**U = Usualmente**

**S = Siempre**

Nº	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Nunca	A Veces	Usual.	Siempre
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5	Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas sobre ello.				
8	Me critico a mí mismo.				
9	Consigo apoyo emocional de otros.				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13	Me niego a creer que haya sucedido.				
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19	Me río de la situación.				
20	Orar o meditar.				
21	Aprendo a vivir con ello.				

<b>22</b>	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
<b>23</b>	Expreso mis sentimientos negativos.				
<b>24</b>	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
<b>25</b>	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
<b>26</b>	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
<b>27</b>	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
<b>28</b>	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Nacional Federico Villarreal

Investigador: Chusho Marquina, Zela Merari

Título: El nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022

Se le invita a participar en la investigación que estoy realizando, para obtener mi título profesional; titulada “El nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los internos de obstetricia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2021-2022”. A continuación, se le brindara la información necesaria para que pueda tomar una decisión adecuada:

La evaluación se realizará a través de un cuestionario vía virtual, donde usted tendrá que responder con honestidad, y se podrá tomar el tiempo que sea necesario para responder las preguntas del cuestionario.

Se respetará el ANONIMATO de todos los datos que usted ofrezca, por lo que no se mostrará ninguna información que permita la identificación y/o vinculación de las personas que participaron en este estudio.

No existen riesgos físicos o psicológicos para los participantes de esta investigación.

La participación es exclusivamente voluntaria, esto quiere decir que los participantes deciden de participar o no en esta investigación, asimismo, podrán retirarse en cualquier momento cuando lo consideren oportuno.

Si existen dudas acerca de la investigación, pueden preguntar al investigador en cualquier momento, se le responderán todas sus dudas.

Habiendo leído y comprendido las condiciones previas: ¿Desea participar en la investigación?

SI \_\_\_\_ NO \_\_\_\_

---

Firma del participante