



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO
AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”, 2023

Línea de investigación:

Salud pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Autora

Montalvo Parraga, Valery Nicol

Asesora

Aquino Aquino, Ronal Hamilton

ORCID: 0000-0001-8135-6081

Jurado

Landauro Rojas Isolina Gloria

Astocondor Fuertes Ana María

Zelada Loyola Ledda Clementina

Lima - Perú

2024



ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA“HIPÓLITO UNANUE”, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

28%

FUENTES DE INTERNET

11%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unfv.edu.pe	9%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.upt.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
3	dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com	1%
	Fuente de Internet	
4	Submitted to Universidad de San Martín de Porres	1%
	Trabajo del estudiante	
5	www.researchgate.net	1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.untumbes.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	1%
	Trabajo del estudiante	



FACULTAD DE MEDICINA “HIPOLITO UNANUE”

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA

“HIPÓLITO UNANUE”, 2023

Línea de investigación:

Salud Pública

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Autora

Montalvo Parraga, Valery Nicol

Asesor

Aquino Aquino, Ronal Hamilton

(ORCID: 0000-0001-8135-6081)

Jurado

Mg. Landauro Rojas Isolina Gloria

Mg. Astocondor Fuertes Ana María

Mg. Zelada Loyola Ledda Clementina

Lima – Perú

2024

ÍNDICE

Índice de tablas.....	4
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
I. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Descripción y formulación del problema.....	8
<i>1.1.1. Descripción del problema</i>	8
<i>1.1.2. Formulación del problema</i>	9
1.2. Antecedentes.....	10
<i>1.2.1. Antecedentes Internacionales</i>	10
<i>1.2.2. Antecedentes Nacionales</i>	12
1.3. Objetivos.....	14
<i>1.3.1. Objetivo General</i>	14
<i>1.3.2. Objetivos Específicos</i>	14
1.4. Justificación.....	14
1.5. Hipótesis.....	15
II. MARCO TEÓRICO.....	16
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	16
III. MÉTODO.....	21
3.1. Tipo de investigación.....	21
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	21
3.3. Variables.....	21
3.4. Población y muestra.....	21
<i>3.4.1. Población</i>	21
<i>3.4.2. Muestra</i>	22

3.5. Instrumento	22
3.6. Procedimientos	23
3.7. Análisis de datos	24
3.8. Consideraciones éticas	24
IV. RESULTADOS.....	26
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	30
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
VIII. REFERENCIAS	36
IX. ANEXOS	40
Anexo A: Matriz de consistencia	40
Anexo B: Operacionalización de variables	42
Anexo C: Instrumento	43
Anexo D: Validez y confiabilidad del instrumento	46
Anexo E: Permisos de las escuelas profesionales de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”	48
Anexo F: Consentimiento Informado	52

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N.º1: Datos sociodemográficos de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”	26
Tabla N.º2: Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”	27
Tabla N.º3: Estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”	27
Tabla N.º4: Síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”	28
Tabla N.º5: Estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”	29

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” 2023. **Método:** Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, tipo de investigación básico, nivel de investigación descriptivo, diseño prospectivo, transversal. La población estuvo constituida por estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que forman parte de las 4 escuelas. Se realizó un muestreo no probabilístico en el cual se incluyó a todos los estudiantes. El instrumento fue el Inventario de Estrés Académico [SISCO SV-21] en su segunda versión conformado por 21 ítems. **Resultados:** Se evidenció que el 61.4% de estudiantes tuvo nivel de estrés académico severo, el 33.8% nivel moderado y el 4.8% nivel leve. **Conclusiones:** La mayoría de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” obtuvo un nivel severo de estrés académico debido a las diversas exigencias del sistema educativo universitario.

Palabras clave: Calidad de vida, estrés académico, estudiantes universitarios

ABSTRACT

Objective: Determine the level of academic stress in second-year university students of the “Hipólito Unanue” Faculty of Medicine 2023. **Method:** A study with a quantitative approach, basic type of research, descriptive research level, prospective, cross-sectional design was carried out. The population was made up of second-year university students from the “Hipólito Unanue” Faculty of Medicine who are part of the 4 schools. A non-probabilistic sampling was carried out in which all students were included. The instrument was the Academic Stress Inventory [SISCO SV-21] in its second version made up of 21 items. **Results:** It was evident that 61.4% of students had a severe level of academic stress, 33.8% a moderate level and 4.8% a mild level. **Conclusions:** Most second-year university students at the “Hipólito Unanue” Faculty of Medicine obtained a severe level of academic stress due to the various demands of the university educational system.

Keywords: Quality of life, academic stress, university students.

I. INTRODUCCIÓN

1.1.Descripción y formulación del problema

La índole formativa en Perú ha parecido un desperfecto a causa de varios acontecimientos, lo que trajo consigo una reducción en los indicadores que estudian la calidad en nuestro país y en el mundo. Estos indicadores, como la índole del aprendizaje, vinculación y formación docente, se muestran cada vez más según los patrones internacionales.

El estrés académico es una de las razones que los alumnos manifiestan con mayor reiteración debido a prácticas docentes no adecuadas y este es el tema en el que se centrará este estudio. Este enigma se ha convertido en parte de nuestra vida diaria ya que estimulamos insistentemente el equilibrio de nuestro cuerpo.

La interpretación de individuos de situaciones cotidianas y cómo lo enfrentan determinará la respuesta de los organismos hacia el estrés. Entonces ese estrés está presente en todos los campos, incluida la educación. Los estudiantes jóvenes enfrentan mayores demandas y desafíos, que requieren recursos para tratar las situaciones cotidianas. Esta manifestación reiterada al estrés logra producir inestabilidades orgánicas y perjudicar el confort y la índole de vida.

La población de la investigación estuvo constituida por estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que conforman parte de las 4 escuelas. Se ejecutó un muestreo no probabilístico debido a que se incorporó a todos los estudiantes universitarios. El instrumento utilizado en la investigación fue el Inventario de Estrés Académico [SISCO SV-21] en su segunda versión conformado por 21 ítems; asimismo, fue aplicado previa entrega de consentimiento informado para que el encuestado tenga conocimiento del estudio en el cual está participando.

Los resultados indican niveles de estrés severo gracias a las diversas exigencias del régimen educativo universitario; los cuales, demuestran que hay mucho por hacer con respecto

al estrés académico en los estudiantes universitarios. Es cierto que los estudiantes son poblaciones que son vulnerables a este trastorno debido a la presión académica constante y las percepciones limitadas de los recursos para superar el estrés, lo que puede afectar el desarrollo en su etapa universitaria.

1.1.1. Descripción del problema

El estrés es un término complicado y relevante que ocasiona un desequilibrio en una persona debido a una disconformidad entre la presión y la disposición para desafiarla. Desde el punto de vista fisiológico, el estrés es uno de los problemas de salud más investigados que sienta las bases de este fenómeno. Por otra parte, desde el punto de vista de las ciencias del comportamiento, el estrés se analiza primordialmente con relación a los acontecimientos críticos que perjudican el bienestar de las personas. Sin embargo, en los últimos años el interés se ha visto hacia otro tipo de población, como los estudiantes. Por esta razón, comenzar la universidad implica cambios significativos para los estudiantes, tanto vitales como académicos, que pueden causar estrés e impactar en su salud, bienestar y resultados de aprendizaje (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

En un informe realizado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] existen circunstancias que intervienen en el rendimiento y la depresión en estudiantes universitarios, debido a que está muy relacionado con el estrés académico. De igual manera, afirma que pueden ser emocionales y psicológicos como el nerviosismo, ansiedad, falta o exceso de sueño; puesto que, las personas por su naturaleza experimentan emociones, sentimientos y estados de ánimo que los conducen independientemente de su perspectiva a la tristeza o felicidad (UNICEF, 2022).

El estrés académico y sus manifestaciones en las universidades han sido objeto de múltiples investigaciones a nivel mundial. La mayoría de estos estudios indican que hay una mayor incidencia de estrés y que hay una mayor proporción de estrés académico entre medio

y medianamente alto (Garay et al., 2018).

Los estudios realizados por Moreta (2020) en Latinoamérica demuestran que las circunstancias que producen mayor estrés a los universitarios guardan relación con aspectos personales e interpersonales dentro del ámbito educativo, entre ellas manifiestan la sobrecarga académica, las evaluaciones de los profesores y la personalidad del docente Kloster y Perrotta, (2019). Según Silva et al. (2019). encontraron que, en comparación con los síntomas físicos y comportamentales, las reacciones o los síntomas de estrés son los más reportados; los síntomas más comunes incluyen inquietud, ansiedad y preocupación constante. De igual manera, con respecto a las estrategias de afrontamiento más usadas, se reporta con mucha incidencia la habilidad asertiva y la construcción de un plan y ejecución de tareas (Sullca, 2020).

Asimismo, en las zonas urbanas como Lima y Callao, diversos estudios de investigación señalaron que la presión constante y la ansiedad pueden perjudicar la retención de información, concentración y motivación para aprender. Asimismo, el rendimiento académico puede ser ocasionado debido al agotamiento mental lo que ocasiona un ciclo adverso que daña la calidad del aprendizaje (Arias y Vizoso, 2018).

En la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” la perspectiva no es distinta porque la gran mayoría de estudiantes manifestaron sentirse estresados debido a que en muchas ocasiones padecían de dolores de cabeza, nerviosismo, desesperación, fastidio para realizar labores académicas e incremento o reducción del consumo de alimentos afectando tanto su salud como el rendimiento académico de los alumnos. Para conocer en qué estado anímico se encuentran, cómo trabajar con ellos y cuáles son los alumnos que requieren atención especial frente al estrés académico, es necesario enseñar a los alumnos herramientas útiles para el manejo y organización efectiva del tiempo.

1.1.2. Formulación del problema

A. Problema general

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?

B. Problemas Específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?

- ¿Cuáles son los estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?

- ¿Cuáles son los síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?

- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Antecedentes internacionales

Palomo (2021) en su estudio hecho en Colombia tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés académico que más perjudican a los universitarios utilizando la escala de estresores académicos. Realizó un estudio de nivel descriptivo y diseño transversal. La muestra fue de 751 estudiantes. Los resultados indicaron que los estresores que más perjudican a los estudiantes son: las sobrecargas académicas con un 58%, las sobrecargas laborales con un 61%, las sobrecargas metodológicas con un 70% y las sobrecargas de evaluaciones que provocan el estrés con un 62%. Este estudio evidenció que los causantes del estrés académico están asociados de manera directa con los factores de los estresores planteados como la sobrecarga metodológica y las evaluaciones que provocan el estrés académico.

En su investigación en Ecuador, Díaz y Guano (2020) buscaron determinar si existe una conexión entre el afrontamiento y el estrés académico que emplean los alumnos de la Universidad Técnica de Ambato. Realizaron un análisis de corte transversal, descriptivo y

correlacional. La muestra consistió en 81 alumnos que estaban en su segundo semestre universitario. La sobrecarga académica con un 28%, la falta de tiempo para completar las actividades académicas con un 22% y la realización de un examen con un 15% fueron los principales factores estresantes. La intervención en el salón de clases con un 2% y la realización de otras actividades con un 4% fueron los estímulos menos estresantes. Se descubrieron síntomas fisiológicos como dolores de cabeza y cansancio; la sobrecarga académica y la falta de tiempo para completar las actividades académicas son factores estresantes que afectan a los alumnos, según este estudio. Los problemas de ansiedad y concentración se manifestaron en las reacciones psicológicas. Las tácticas empleadas también incluyeron éxito y esfuerzo.

Kloster y Perrotta (2019) en su estudio hecho en Argentina tuvieron como objetivo determinar el grado de estrés académico en los alumnos. Con un muestreo no probabilístico o intencional realizaron un estudio de corte transversal, descriptivo y comparativo. Encuestaron a 163 alumnos de la universidad. El 85% de los alumnos experimentó un estrés académico moderado, sin distinción significativa entre los que cursaban los primeros y los últimos años de carrera; sin embargo, los alumnos del 1° año experimentaron un mayor nivel de estrés. El enfoque en cambiar la situación que preocupa y la verbalización de la situación que les preocupa a los alumnos son estrategias que los alumnos han utilizado con mayor frecuencia en los últimos años para enfrentar este estrés.

Silva et al. (2019) en su estudio hecho en España, tuvieron como objetivo determinar el nivel de estrés de los alumnos de Licenciatura en Enfermería y su relación con la variable de género y el semestre. Utilizaron un muestreo probabilístico aleatorio estratificado, una encuesta a 180 alumnos y un estudio descriptivo correlacional. No se encontró una correlación significativa entre el nivel de estrés, el semestre y el sexo. Los alumnos presentaron un nivel de estrés moderado con un 87.8%. Los estudiantes experimentaron un nivel moderado de estrés como resultado de una variedad de eventos estresantes, entre los que se incluyen las

evaluaciones de los profesores, las sobrecargas de tareas y los trabajos que enfrentan durante su estancia académica.

Garay et al. (2018) en su estudio realizado en México, tuvieron como objetivo analizar la prevalencia de los estresores académicos en los universitarios y la relación que guarda con el rendimiento académico. Con un muestreo probabilístico y 150 mujeres y 50 hombres de cuarto grado de enfermería, llevaron a cabo un estudio no experimental de corte cuantitativo descriptivo transversal. Hallaron que los estresores más significativos fueron la programación de exámenes con el 70.72%, seguido de las deficiencias metodológicas del profesorado con un 64.5%, el sobrecargo del estudiante con un 82%, y con un 54% en la carencia del valor de los contenidos, la poca práctica en clases con un 55%. El examen continúa siendo la herramienta principal de evaluación, por lo que los estudiantes experimentan niveles más altos de estrés, según este estudio.

1.2.2. Antecedentes Nacionales

Luyo (2021) en su estudio hecho en Lima, tuvieron como objetivo determinar el nivel de estrés académico de los universitarios de 3 universidades privadas de Lima. Encuestaron mediante un muestreo no probabilístico y un estudio descriptivo y de diseño no experimental. Se descubrió que el 40% de los universitarios tiene niveles promedios de estrés académico; el 47% tiene niveles altos y solo el 13% tiene niveles bajos. Durante las últimas semanas previas a la evaluación, el 100% de los alumnos encuestados experimentaron estrés, preocupación o nerviosismo.

Sullca (2020) en su estudio hecho en Lima, tuvieron como objetivo analizar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Norbert Wiener. Realizaron un estudio descriptivo, no experimental y de corte transversal, la muestra fue no probabilístico, y la conformaron 62 estudiantes. El 9,7% de los alumnos de enfermería experimentaron un nivel de estrés leve en su educación, el 22,6% experimentó un nivel de estrés severo y el 67,7%

experimentó un nivel de estrés moderado. El 67,7% de los estudiantes del primer ciclo tienen un nivel moderado de estrés académico, según este estudio.

Flores (2019) en su estudio realizado en Arequipa, los estudiantes de las carreras profesionales buscaron determinar los niveles de estrés académico entre ellos, descubrir cuál es el estresor más común, el síntoma que más se presenta y la estrategia de afrontamiento más utilizada. Con un muestreo no probabilístico y 595 alumnos, llevaron a cabo un estudio descriptivo comparativo, no experimental y transeccional. No hallaron una diferencia resaltante entre los alumnos de diferentes carreras ($p: 0.174$), pero sí en la presencia de síntomas de estrés. No se encontró una diferencia significativa entre los alumnos de diferentes carreras en este estudio, se observó una notable diferencia entre la presencia de los tres tipos de síntomas: físicos, que es el trastorno de sueño; psicológicos, que es la inquietud; y comportamentales, que es el conflicto ante el estrés. La habilidad asertiva y la elaboración del plan también fueron las estrategias de afrontamiento más comunes.

Miranda (2019) en su estudio realizado en Lima, buscó determinar el nivel de estrés académico de los alumnos de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Un muestreo no probabilístico y 116 alumnos participaron en un estudio descriptivo y no experimental transeccional. Estuvo presente un 93.97% de estrés académico; el 82.6% era moderado; el 14.7% era profundo; y el 2.8% era leve. Además de sus dimensiones estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento, este estudio encontró que la variable de estudio Estrés Académico es de nivel moderado en general.

Tasayco (2019) en su estudio realizado en Ica, tuvieron como objetivo explicar las características del estrés en los alumnos de enfermería. Encuestaron a 199 alumnos y utilizaron un muestreo probabilístico estratificado para realizar un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo no experimental. La sobrecarga de tareas y trabajos con un 75,8%, las evaluaciones de los docentes con un 74,8% y el tipo de trabajo que solicitan los docentes con un 72,4%

fueron los estresores. El cansancio permanente y la somnolencia fueron los síntomas más comunes; la sobrecarga de tareas fue la situación más estresante, según este estudio.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.

Identificar los estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.

Identificar los síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.

Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.

1.4. Justificación

El estrés académico está considerado como problema de salud por ello es de suma relevancia analizar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios debido a que estos esfuerzos pueden ocasionar un desequilibrio en su organismo como falta de interés, dolores de cabeza, nerviosismo e incluso perder el control frente a una situación.

Los resultados de esta investigación pretenden contribuir a nivel social porque se dará a conocer una problemática, la cual representará un beneficio para nuestra casa de estudios y para otras universidades o instituciones educativas vinculadas al sector educativo. Asimismo, permitirá formular estrategias de prevención e intervención en la población universitaria para que tengan acceso a talleres, asesorías y programas que respalden un saludable afrontamiento

al estrés con el propósito de ofrecer soporte psicológico a los alumnos y mejorar estilos de vida.

Todo ello, unido a los problemas que pueden desarrollar a partir de niveles altos de estrés en los estudiantes, justifica un análisis de este; y así conocer con qué estrategias, recursos o técnicas pedagógicas de afrontamiento disponen los estudiantes.

1.5. Hipótesis

Al ser un estudio de investigación de tipo descriptivo, no posee hipótesis.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre la investigación

2.1.1. Estrés

Según la OMS (2023) el estrés es un estado de preocupación o tensión mental causado por una situación difícil. Como respuesta natural a amenazas y estímulos, todos experimentamos un cierto nivel de estrés. La forma en que abordamos el estrés determina cómo afecta nuestro bienestar.

Tanto la mente como el cuerpo se ven perjudicados por el estrés. El exceso de estrés tiene efectos físicos y mentales; sin embargo, en ocasiones es beneficioso tener estrés porque nos ayuda a realizar las actividades diarias. Para sentirnos menos abrumados y mejorar nuestro bienestar físico y mental, sin embargo, podemos aprender a luchar con él (OMS, 2023).

2.1.2. Estrés académico

Es un problema de salud pública de mayor ocurrencia dentro de la población infantil, debido a las diversas exigencias del sistema educativo, las cuales causan que los estudiantes padezcan malestares a nivel emocional, psicológico y físico. Para Yáñez (2020) el estrés académico se relaciona con los factores estresores dentro del ámbito estudiantil de educación.

Zarate (2021) señala que el estrés académico es el malestar que experimenta un alumno debido a factores emocionales o físicos, los cuales ejercen una presión significativa sobre él, afectando su habilidad metacognitiva y su desempeño académico. Las exigencias académicas que causan estrés incluyen la sobrecarga académica, la exposición de trabajos en clases, la acumulación de exámenes de diversas asignaturas y la falta de tiempo para completar las tareas.

2.1.3. Fases del estrés académico

Fase de alarma: Denominada como fase de movilización o activación. La percepción representa un papel importante, el cuerpo produce una energía para poder hacer frente a la situación. De igual manera, es la primera reacción del cuerpo frente a un estresor académico;

se generan síntomas físicos como el aumento del ritmo cardíaco o el incremento de sudoración (Muñoz, 2021).

Fase de resistencia: Reconocida como fase de adaptación, se da únicamente si el estresor se mantiene y el proceso de alarma continúa; por lo que el cuerpo utiliza recursos energéticos. Los órganos y sistemas no necesarios para sobrevivir a la emergencia aminoran sus funciones como el sistema reproductivo o digestivo. En esta fase se compensa el agotamiento que se da frente al ambiente académico y previene un desgaste total de energía (Muñoz, 2021).

Fase de agotamiento: Es la fase de colapso en la cual el estímulo se convierte continuo y persistente de modo que el organismo pierde su capacidad de resistencia. La persona pierde la capacidad para afrontar el ámbito académico seguido por un desgaste tanto a nivel emocional como físico (Muñoz, 2021).

2.1.4. Estresores académicos

Según Muñoz (2021) son situaciones amenazantes reconocidas por el estudiante en un contexto educativo, los cuales generan una conducta de alarma. Los estresores al ser percibidos afectan a diferentes áreas sociales en la que se desenvuelve el adolescente: La conducta, relaciones interpersonales, rendimiento académico, etc.

2.1.5. Estresores académicos internos

Según Cabrera y Espinoza (2022) la intervención de las características individuales y personales responde a ciertos acontecimientos que genera respuestas de estímulos frente al estrés. De este modo, las características personales influyen en la forma que el estudiante afronta el estrés académico y los estresores. Los estresores internos son los siguientes:

Competitividad con los compañeros: Dificultad de los estudiantes para lograr exigencias en la participación en clase u orden de mérito. Un manejo inadecuado de los conflictos con los compañeros genera estrés y problemas de adaptación académica.

Tiempo limitado para hacer trabajos: Disponibilidad insuficiente para cumplir con las actividades académicas dirigidas a aprobar diferentes asignaturas.

Comprensión de lo que requieren los profesores: Presencia de limitaciones en la comprensión de los estudiantes de forma inadecuada.

Conectarse o asistir a clases monótonas: Percepción de escasez de diversidad de las actividades académicas que no colaboran con la participación del estudiante de manera activa.

2.1.6. Estrés académicos externos

Según Cano (2020) los factores que intervienen desde el exterior en el rendimiento académico como el nivel socioeconómico, ambiente social, conformación del hogar, procedencia rural o urbana, entre otros. También se puede considerar la metodología del docente, material bibliográfico, metodología del docente, infraestructura, etc. Los estresores externos son:

Personalidad y carácter del docente: Dificulta la interrelación entre el estudiante y docente, lo cual genera mayor cantidad de estrés.

Forma de evaluaciones de los profesores: Prueba orales, escritas, grupales e individuales que producen estrés ya que, a veces, se desconoce la complejidad y estructura que propone el docente.

Sobrecarga de trabajos académicos: Trabajos asignados no contrasta con el tiempo que tiene el estudiante.

Exposición de trabajos en clase: En ocasiones, son trabajos que se realizan de forma obligatoria para aprobar la asignatura.

Tipo de trabajos: Asignación de trabajos académicos, que requieren mucho esfuerzo por parte del alumno.

La enseñanza de los profesores es muy teórica: Las horas teóricas son muy extensas a comparación de las horas prácticas, y más aún en la educación virtual.

Participación en clase: Los alumnos temen no responder de forma adecuada, además que no tienen una base teórica para intervenir.

2.1.7. Síntomas

Según Vásquez (2021) pueden ser catalogados como físicas, psicológicos y comportamentales.

Síntomas Físicos: Pesadillas, insomnio, dolor de cabeza, fatiga corporal crónica, molestias en el abdomen, etc.

Síntomas Psicológicos: Manifestaciones emocionales o cognitivas en la persona que le impide concentrarse y relajarse.

Síntomas Comportamentales: El estudiante tiende a ser conflictivo o discute sin razón alguna, se aleja de todos, aumenta o disminuye su apetito, desgano para hacer actividades académicas.

2.1.8. Estrategias de Afrontamiento

Existen algunas técnicas que ayudan a enfrentar las protestas en la fase del agotamiento y a prevenir la cronificación del estrés (Vásquez, 2021).

Mantener ciclos de sueño estables; alimentarse saludablemente en horarios estables; dedicar tiempo a pasatiempos y actividades recreativas; priorizar actividades entre ellas; buscar ayuda y compartir con otros; elegir entre una variedad de métodos de investigación; realizar técnicas de respiración profunda y relajación; trabajar para mantener la calma y la tranquilidad y mantener el sentido del humor.

2.1.9. Instrumentos de medición del estrés académico

Dentro de los instrumentos más conocidos para medir el estrés académico son:

El inventario SISCO está compuesto por 21 ítems distribuidos de la siguiente manera por Salazar (2018): Un elemento de filtro, en términos dicotómicos, que posibilita analizar si el encuestado es o no elegible para responder el inventario; La frecuencia de los estímulos

estresantes se puede demostrar mediante un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. La frecuencia de aparición de los síntomas se puede determinar mediante un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales; 7 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

El Inventario de Estrés Académico (IEA), brinda una respuesta tipo Likert, de 1 o 5 puntos (1 = nada de estrés y 5 = mucho estrés).

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

Con el propósito de confirmar el propósito del estudio mediante el análisis estadístico, se utilizó el método cuantitativo para recopilar datos cuantificables. Por su origen en un marco teórico y su permanencia en él, el tipo de investigación fue fundamental. El propósito de la investigación fue describir las características, propiedades y perfiles de individuos, comunidades, grupos, objetos o cualquier otro fenómeno que se examine. El diseño de la investigación transversal permitió recopilar una gran cantidad de datos en un tiempo determinado (Hernández et al., 2018).

3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se realizó en la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” ubicado en el distrito de El Agustino, Lima – Perú en el año 2023. Se incluyó a los estudiantes del segundo año de las 4 escuelas medicina, enfermería, nutrición y obstetricia. Se inició en el mes de octubre del 2023 y se finalizó en el mes de mayo del 2024.

3.3. Variables

Variable: Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del segundo año.

Dimensiones:

1. Estresores académicos
2. Síntomas
3. Estrategias de afrontamiento

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

Estuvo constituida por universitarios del 2° año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que forman partes de las 4 escuelas; medicina,

enfermería, nutrición y obstetricia.

Criterios de inclusión fueron:

- Estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que forman parte de la escuela de medicina, enfermería, obstetricia o nutrición.
- Estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” mayores de 18 años.
- Estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que asistieron a clases los días de recolección de información.

Criterios de exclusión fueron:

- Estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que no desean participar en el estudio de investigación.
- Estudiantes de otros años de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”.

3.4.2. Muestra

Se incluyeron todos los alumnos del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” que cumplieron con los criterios de inclusión en un muestreo no probabilístico. La muestra final incluyó 145 alumnos.

3.5. Instrumento

El inventario SISCO SV-21, en su segunda versión, contó con 21 ítems. Sin embargo, el instrumento de Barraza (2018), compuesto por 23 elementos, fue el más importante: 1 ítem de filtro en términos dicotómicos (Sí – No) que permitió identificar si el encuestado acepta o no responder el inventario, 1 ítem en una escala tipo Likert de cinco valores numéricos donde 1 es poco y 5 mucho que permitió reconocer el nivel de estrés académico y los 21 ítems.

El estrés académico, las estrategias de afrontamiento y los estresores académicos fueron las tres dimensiones en las que se dividieron los 21 ítems. Cada componente fue evaluado. Con una escala Likert de seis valores categoriales: No, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi

siempre.

Alfa de Cronbach evaluó la confiabilidad y encontró un valor de 0,85, lo que indica una consistencia interna buena. Se encontró confiabilidad en la dimensión de estresores académicos de 0,83; en la dimensión de síntomas que indican estrés académico de 0,87 y en la dimensión de estrategias de afrontamiento de 0,85.

Los procedimientos incluidos en la categoría de evidencias que se fundamentan en la validez del constructo incluyen:

Evaluación de la consistencia interna: El valor R de Pearson fue menor de 0.280 y mayor de 0.671, lo que indica que todos los ítems tuvieron una correlación positiva ($p < 0.01$) con el puntaje global de cada encuestado.

Análisis comparado de grupos: Los resultados mostraron que todos los ítems permitieron discriminar ($p < 0.01$) entre los alumnos que presentaron un nivel bajo de estrés de los que presentaron un nivel alto.

Análisis Factorial Explorativo: Logró reconocer 3 factores que explicaron el 47% de la varianza total.

Para la medición de la variable estrés académico se estableció la siguiente categorización general del cuestionario tipo Likert:

- Nivel Leve: 0 a 33%
- Nivel Moderado: 34% a 66%
- Nivel Severo: 67% a 100%

3.6. Procedimiento

Se solicitó permiso a los directores de las 4 escuelas que pertenecen a la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”. Se procedió a visitar las aulas con el permiso del docente

encargado de dictar la clase; de igual manera, se dialogó con los estudiantes y se les explicó detalladamente sobre el presente estudio de investigación que se llevó a cabo. Los datos se recolectaron mediante el cuestionario del Inventario de Estrés Académico (SISCO), fue anónimo y previa entrega de hoja informativa para los estudiantes. La información recopilada se descargó en el programa estadístico para su procesamiento respectivo.

3.7. Análisis de datos

Para crear la base de datos del estudio, se registraron los datos de los cuestionarios en el paquete estadístico SPSS versión 26, y se verificó su integridad y limpieza. Se empleó la estadística descriptiva para analizar la información; se calcularon las frecuencias absolutas y relativas y se crearon tablas estadísticas de resumen de datos.

3.8. Consideraciones éticas

El Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS) y la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial han establecido las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación con Seres Humanos. El nivel de ética profesional de los investigadores, basándose en los principios que nos guían:

1. **Autonomía:** A través de la hoja informativa y sus respuestas, sin influencia o presión, se respetó la libre decisión de los alumnos de participar en el estudio. Además, se enfatizó que cualquier persona que no quiera participar en el estudio de investigación tiene la libertad de retirarse en cualquier momento.

2. **Beneficencia:** Los estudiantes del segundo año de las cuatro escuelas profesionales de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” se beneficiaron del estudio porque se descubrieron los factores estresantes académicos. Como resultado, las autoridades de las escuelas pudieron intervenir creando métodos para reducir el estrés académico.

3. **No maleficencia:** El estudio no provocó ningún daño a los estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” porque solo se les aplicó una

encuesta la cual debe ser llenada previa entrega de la hoja informativa.

4. Justicia: No hubo rechazo ni discriminación alguna. A todos los participantes seleccionados con los criterios de inclusión se les trató de forma justa sin distinción de raza, costumbre, etc.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18 a 22 años	80	55,17
23 a 27 años	35	24,13
28 a 32 años	30	20,7
Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	60	41,4
Femenino	85	58,6
Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	93	64,1
Conviviente	25	17,2
Casada	14	9,7
Separada	13	9,0
Escuela en la cual estudia	Frecuencia	Porcentaje
Medicina	75	51,72
Enfermería	40	27,58
Nutrición	16	11,0
Obstetricia	14	9,7

En la tabla 1 se observa los datos sociodemográficos de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” 2023. La edad predominante se encontró en el rango de 18 a 22 años con un total del 55.17%. El 58.6% de los alumnos universitarios son mujeres. El 64.1% de los estudiantes universitarios solteros eran los estados civiles más comunes. Según el 51.72% de los estudiantes, la escuela de medicina es la escuela en la que estudian.

Tabla 2

Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023

Nivel de estrés académico	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Leve	7	4,8
Nivel Moderado	49	33,8
Nivel Severo	89	61,4
Total	145	100

En la tabla 2 se observa el nivel de estrés académico de los alumnos universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” en el año 2023, donde el 61.4% de los alumnos lo experimentó como severo, el 33.8% como moderado y el 4.8% como leve.

Tabla 3

Estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023

Estresores académicos	Frecuencia	Porcentaje
La sobrecarga de tareas y trabajos.	65	44.8
El nivel de exigencia de los profesores.	39	26.9
La personalidad y el carácter de los profesores que imparten clases.	40	27.6
La forma de evaluación de los profesores.	44	30.3
El tipo de trabajo que piden los profesores.	45	31
La poca claridad que hay sobre lo que solicitan los profesores.	36	24.8
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores.	43	29.7

En la tabla 3 se observa los estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de 2023. La sobrecarga de tareas y trabajos, representada por el 31%, y la forma de evaluación de mis profesores, representada por el 30.3%, fueron los más comunes. Además, la respuesta menos frecuente fue la falta de tiempo para completar el trabajo que los profesores les encargaron, representada por el 29.7%.

Tabla 4

Síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023

Síntomas que se manifiestan por estrés académico	Frecuencia	Porcentaje
Fatiga crónica	46	31.7
Ansiedad, angustia o desesperación	49	33.8
Desgano para realizar las labores escolares	37	25.5
Sentimientos de depresión y tristeza	43	29.7
Problemas de concentración	49	33.8
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	38	26.2
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	38	26.2

En la tabla 4 se presentan síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” 2023; donde se evidenció que el síntoma manifestado por los estudiantes más frecuente fue la ansiedad, angustia o desesperación representado por el 33.8% al igual que los problemas de concentración representado por el 33.8% y con menor frecuencia el desgano para realizar las labores escolares representado por el 25.5%.

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023

Estrategias de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Establecer soluciones ante una situación preocupante	61	42.1
Concentración en resolver situaciones preocupantes	52	35.9
Analizar lo positivo y negativo de una situación estresante	53	36.6
Mantener el control de emociones ante situaciones complicadas	53	36.6
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo solucionarlas	49	33.8
Elaborar un cronograma para la ejecución de sus tareas	45	31
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de situaciones preocupantes	54	37.2

En la tabla 5 se presentan las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” 2023; donde se evidenció que la estrategia de afrontamiento más frecuente fue establecer soluciones concretas para resolver situaciones que preocupan representado por el 42.1%, seguido de fijarse o tratar de obtener lo positivo de situaciones preocupantes con un 37.2%, mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa con un 36.6% y el menos frecuente es el elaborar un cronograma para la ejecución de sus tareas con un 31%.

V. DISCUSIÓN

El propósito de esta investigación fue medir el nivel de estrés académico de los alumnos universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”. La mayoría de los alumnos universitarios experimentaron un alto nivel de estrés académico. Esto coincide con lo señalado por Luyo (2021), quien indicó que el nivel de estrés académico con mayor frecuencia fue el severo con una intensidad alta o medianamente alta. En sus investigaciones, Silva (2019) y Sullca (2020) indicaron que la mayoría de los alumnos universitarios experimentaron un estrés académico moderado.

Los estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” experimentaron un alto nivel de estrés académico debido a la transición de la vida escolar a la universitaria, la creación de clases virtuales y la sobrecarga de tareas. Un estudiante universitario que experimenta un alto nivel de estrés académico durante un período prolongado puede tener un impacto en su rendimiento académico y causar un desequilibrio sistémico. Los cuadros adaptativos, ansiosos y emocionales, que afectan la armonía del estado afectivo, cognitivo y social de los alumnos, se acompañan de síntomas de estrés.

Con respecto a los estresores académicos más recurrentes entre los universitarios se encontró a la sobrecarga de trabajos representado por el 44.8%, seguido del tipo de trabajo que los profesores solicitan representados por el 31%. Los resultados coinciden con Tasayco (2019), quien en su investigación indicó que el primordial estresor fue la sobrecarga de tareas y trabajos generando problemas de memoria, irritabilidad y olvidos frecuentes. Asimismo, Diaz y Guano (2020) señaló que la mayor fuente de estrés académico en los estudiantes fue el exceso de tareas y trabajos; es decir que, la sobrecarga de tareas demanda de tiempo ya que son trabajos seguidos para hacer la entrega. Las tareas escolares llegan hace

complejos por lo que también demanda una mayor investigación para poder culminarlas y entregarlas en la hora y fecha establecida.

En cuanto los síntomas que se manifiestan por el estrés académico fueron la angustia, ansiedad o desesperación representado por el 33.8% así como también los problemas de concentración con un 33.8%; el estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias. Los resultados guardan similitud con Díaz y Guano (2020) quienes señalaron que los síntomas más comunes manifestados por los estudiantes fueron la ansiedad, preocupación y deficiencia para atender las clases. El fracaso académico y la autoestima de los alumnos están relacionados con un ambiente educativo estresante. Un estudiante estresado modificará su enfoque para adaptarse al estrés. Este modelo tiene un impacto en el aprendizaje a corto y a largo plazo.

Es importante destacar que la ansiedad tiene un impacto significativo en el cuerpo, provocando dolor, adormecimiento de la cabeza y desesperación, los cuales provocan arrebatos de ira que afectan negativamente la salud. El estrés académico puede sobrecargar a algunos universitarios; cuando esto sucede, el manejo inadecuado del estrés puede resultar en enfermedades físicas, agresión, retraimiento o destrezas inadecuadas para enfrentarlo, como el uso de drogas y/o el consumo de alcohol excesivo.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento más frecuentes frente al estrés académico, se encontró que las estrategias más utilizadas fueron establecer soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa representado por el 42.1%, seguido de fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que les preocupa con un 37.2%. Los resultados son semejantes con el estudio de Kloster y Perrota (2019) quienes obtuvieron que la estrategia más utilizada por los estudiantes fue establecer soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa. Por otro lado, los resultados no guardan relación con la investigación realizada por Flores (2019) quien señaló que su mayor estrategia de afrontamiento es la habilidad asertiva

y una elaboración de plan para que enfrenten lo que les estresa.

La habilidad asertiva nos lleva a dar soluciones a las situaciones que nos estresa debido a que tenemos que hacer uso ante las situaciones que se nos pueda presentar y así sobrellevar y poder animarnos a nosotros mismos. La elaboración de plan nos ayuda primero hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que tienes que realizar; para así, ordenar cuales son las actividades que tienes que presentar el mismo día, tareas importantes que no necesitan completarse ese día y por último tareas que se necesitan entregar después de varios días.

Una limitación de esta investigación fue que no se realizó un muestreo probabilístico ya que se hizo una cohorte de estudiantes universitarios en un tiempo determinado por la investigadora a conveniencia. Aun cuando se tuvo reducida disposición de muchos alumnos para participar en el estudio; lo cual se trató de reducir con el reforzamiento del tema con ayuda de una charla educativa que fue estrategias de educación y convencimiento.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1. La mayoría de los universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” obtuvo un nivel severo de estrés académico representado por el 61.4% a causa de las diversas necesidades del sistema educativo universitario.
- 6.2. Los estresores académicos más frecuentes entre los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” fueron principalmente la sobrecarga de tareas y trabajos representado por el 44.8%, seguido del tipo de trabajo que le piden los profesores representados por el 31%; cabe señalar que, estos factores intervienen desde el exterior en el rendimiento académico, como el nivel socioeconómico, conformación del hogar, ambiente social, etc.
- 6.3. Los síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” fueron ansiedad, angustia o desesperación representado por el 33.8% al igual que los problemas de concentración, fatigacrónica, sentimientos de depresión y tristeza. Las manifestaciones emocionales o cognitivas en los estudiantes afectados por el estrés académico impiden que ellos se concentren y tengan un buen rendimiento académico.
- 6.4. Los estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” utilizaron las siguientes técnicas de afrontamiento: Para solucionar la situación que les preocupaba, el 42.1% propuso soluciones específicas; el 37.2% intentó obtener lo positivo de las situaciones preocupantes; y el 36.6% examinó las soluciones pensadas para solucionar la situación y mantuvo el control sobre sus emociones.

VII. RECOMENDACIONES

Luego de la realización de la presente investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

7.1 A las autoridades de la Universidad Nacional Federico Villarreal, gestionar charlas educativas y apoyo psicopedagógico dirigido a los universitarios, sobre métodos o estrategias de aprendizaje para favorecer la adaptación al ámbito universitario reduciendo el nivel de estrés en cada uno de ellos; además de, brindar un espacio en el cual se otorguen métodos de organización y de cómo su adecuado uso puede facilitar la resolución de problemas con respecto al estrés académico.

7.2 A las autoridades de la universidad Nacional Federico Villarreal, gestionar a través de el Servicio Psicopedagógico de la Oficina Central de Bienestar Universitario [OCBU] de la Universidad Nacional Federico Villarreal charlas educativas y evaluación por especialistas sobre los estresores académicos en los estudiantes universitarios como el nivel de exigencia de los profesores, la forma de evaluación para el cumplimiento de la malla curricular o la poca claridad que existe para el entendimiento de los trabajos con la finalidad de otorgar apoyo y asistencia a los estudiantes universitarios para prevenir la sobrecarga de estrés en ellos.

7.3 A los docentes de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, incluir el acompañamiento en la realización de tareas académicas en clases con el objetivo de no sobrecargar a los estudiantes universitarios con el desarrollo de estas actividades fuera de las horas de clase disminuyendo los síntomas que se manifiestan por el estrés académico como fatiga crónica, desgano para realizar las labores escolares, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad; de igual manera, se fortalecería la interacción entre docentes y estudiantes durante el desarrollo de clases alcanzando un aprendizaje significativo.

7.4 A los directivos de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, planificar estrategias de afrontamiento como mantener el control de emociones ante situaciones complicadas para el estudiante, elaborar un cronograma para la ejecución de sus tareas o establecer soluciones ante una situación preocupante con el objetivo de aminorar los efectos del estrés académico; asimismo, que los docentes pongan en práctica técnicas de estudio como apuntes, subrayados, mapas mentales, fichas de estudio o flashcards para facilitar el aprendizaje desarrollando actividades académicas con eficacia.

VIII. REFERENCIAS

- Ancajima, L. (2017a). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3242322>
- Arias, O. y Vizoso, C. (2016). Causas del estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Educación: Presente y Futuro*, pp. 2075–2082. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/64154>
- Cabrera, E., Gerbacio, P. y Isidro, Y. (2022). *Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de enfermería, UNHEVAL-Huánuco, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7152/TEN01191C12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cano, L. (2020). *Estresores académicos en alumnos de una institución técnico superior castrense, en el 2017* [Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/25022>
- Costarelli, V. y Patsai, A. (2013). El estrés de los exámenes académicos aumenta la sintomatología de los trastornos alimentarios en mujeres universitarias. *Eating and Weight Disorders*, 17(3), pp. 164–169. <https://doi.org/10.1007/BF03325343>
- Díaz, Y. y Guano, I. (2017). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica de Ambato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/25493>
- Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado,

- Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María.
<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garay, J., Santos, M., Félix, M., Beltrán, M. y Jiménez, V. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. *Paraninfo Digital*, 166. <http://www.index-f.com/para/n28/e166.php>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), pp. 7–17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. <https://drive.google.com/file/d/1Fjufmi0oGY4Zs8EajFiAJYNT2qoecH4k/view>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill educación.
<http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M. y Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2).
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

- Mercado, Y. (2021). *Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de una Universidad Nacional de Puno-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1935/Mercado%20Estevez%2C%20Yessica%20Vilma.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreta, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31093/1/ESTRES%20ACADEMICO%20JENNYFER%20MORETA%20DA%20REVISI%C3%93N.pdf>
- Muñoz, E. (13 de junio de 2021). *Las diferentes fases del estrés*. <https://viesantore.com/2021/06/13/las-diferentes-fases-del-estres/>
- Silva, M., López, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes.*, 28(79), pp. 75–83. <https://doi.org/10.15517/aie.v10i2.10114>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). Estrés. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O. y González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. In *RECIEN: Revista Científica de Enfermería (España)*, 18, pp. 25-39. <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Sullca, G. (2020). *Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio institucional UWIENER.

http://190.187.227.76/handle/123456789/17/discover?filtertype_0=subject&filter_0=Enfermer%C3%ADa&filter_relational_operator_0=equals&filtertype=subject&filter_relational_operator=equals&filter=Estr%C3%A9s

Tasayco, E. (2019). Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica-Perú 2018. *Revista Enfermería de Vanguardia*, 7(2), pp. 29–40.

<https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203/238>

UNAB. (n.d.). *3 formas de lidiar con el estrés académico*. <https://advance.unab.cl/eventos/3-formas-de-lidiar-con-el-estres-academico/>

UNICEF. (2022). Cómo reducir el estrés de los estudiantes y promover su bienestar durante la COVID-19. Unicef.org. <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-reducir-estres-estudiantes-promover-bienestar-durante-covid19>

Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria [Universidad Nacional de Educación a distancia]. *Educación XX1*, 23(2). <https://doi.org/10.5944/EDUCXX1.25651>

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R. y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 21(3), pp. 153–157. <https://doi.org/10.33588/FEM.213.948>

Zirpel, A. (16 de mayo de 2019). *Estrés académico: ¿Qué es, de qué manera prevenirlo y cómo tratarlo?* <https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/estres-academico-que-es- de-que-manera-prevenirlo-y-como-tratarlo/>

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”, 2023

Formulación del Problema	Objetivos	VARIABLES	Metodología
Problema General	Objetivo general	Variable 1	Enfoque
¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?	Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.	Nivel de Estrés Académico Dimensiones: 1. Estresores académicos 2. Síntomas 3. Estrategias de afrontamiento	Cuantitativo
			Tipo de Investigación
			Básico
			Nivel de Investigación
			Descriptiva
			Diseño
			Transversal
Problemas específicos	Objetivos Específicos		Población
1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?	1. Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.		La población estuvo constituida por estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.
2. ¿Cuáles son los estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?	2. Identificar los estresores académicos en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.		Muestra
			Se realizó un muestreo no probabilístico en el cual se incluyó a todos los estudiantes universitarios que cumplieron con

<p>segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?</p> <p>3. ¿Cuáles son los síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?</p> <p>4. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023?</p>	<p>“Hipólito Unanue”, 2023.</p> <p>3. Identificar los síntomas que se manifiestan por el estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.</p> <p>4. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes universitarios del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, 2023.</p>		<p>los criterios de inclusión y estudian en la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” en el mes de diciembre de 2023. La muestra final fue de 145 estudiantes.</p> <p style="text-align: center;">Instrumentos</p> <p>Inventario de Estrés Académico SISCO realizado por Barraza (2018).</p>
---	--	--	---

Anexo B: Operacionalización de variables: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”, 2023

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA GLOBAL
Nivel de estrés académico en estudiantes.	Es una reacción normal que padecen los estudiantes, en sumatoria universitaria, frente a las diversas exigencias y demandas a las que se enfrentan durante sus horas de estudio como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. (Zirpel, 2019)	Son los niveles de estrés académico en estudiantes del segundo año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, evaluados a través del instrumento Inventario SISCO, el cual consta de 3 dimensiones: estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento. Calificó al estrés académico como leve, moderado y severo.	<ul style="list-style-type: none"> ● Estresores académicos. ● Síntomas que se manifiestan por estrés académico ● Estrategias de afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ● Exámenes, exposiciones, intervenciones, sobrecarga académica, competencia ambiente físico, tiempo limitado. Ítems 1 al 7. ● Trastornos en el sueño, fatiga, dolores de cabeza, somnolencia, inquietud, depresión, ansiedad, concentración, irritabilidad, miedo. Ítems del 8 al 14. ● Conflictos, aislamiento, desorden alimentario, desgano, desarreglo personal. Ítems del 15 al 21 	Categoría Ordinal	<p>Nivel Leve: 0 - 33%</p> <p>Nivel Moderado: 34 - 66%</p> <p>Nivel Severo: 67 - 100%</p>

Anexo C. Instrumento

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD FEDERICO VILLARREAL DICIEMBRE, 2023

Inventario de Estrés Académico SISCO

Estimado estudiante el presente estudio tiene como objetivo central identificar los estresores académicos en estudiantes de educación superior durante estudios de manera virtual. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación, además la información que se proporcione será totalmente confidencial y de uso exclusivo para la investigación. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Edad:

Sexo:

Género:

Aceptas que tus datos sean utilizados con fines académicos

Sí ()

No ()

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

Sí ()

No ()

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
2. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
3. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
5. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
7. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
3. Ansiedad (nerviosismo), angustia o						

desesperación.						
4. Problemas de concentración.						
5. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
6. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
7. Desgano para realizar las labores académicas.						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

Anexo D: Validez y confiabilidad del instrumento

VALIDEZ

Para la validez de dicho instrumento se optó por los procedimientos ubicados en el rubro de evidencias basadas en la validez del constructo (Barraza, 2018).

Análisis de consistencia interna: los resultados dan a conocer que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < 0.01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de 0.280 y el mayor de 0.671. Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ($p < 0.01$) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto. Análisis Factorial Explorativo: permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total.

CONFIABILIDAD

Tiene una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 0.83; la de síntomas una confiabilidad de 0,87; y la de estrategias de afrontamiento una de 0,85, todos estos niveles de confiabilidad son considerados muy buenos de acuerdo con la escala de valores propuesta por De Vellis (2011). (Barraza, 2018)

**Anexo E: PERMISOS DE LAS ESCUELAS PROFESIONALES DE LA FACULTAD DE
MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”**



Universidad Nacional
Federico Villarreal

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

**FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Lima, 04 de Junio 2024

Estimado Doctor
JUSTO BLAS HERNÁNDEZ
Director de la Escuela Profesional de Medicina
Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”
Universidad Nacional Federico Villarreal

Presente.

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a la vez solicitarle permiso para la aplicación de mi tesis titulada **“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HIPÓLITO UNANUE, 2023”**.

Agradecemos su amable atención al presente, sea propicia la oportunidad para expresarle mi consideración personal.

Atentamente,





Universidad Nacional
Federico Villarreal

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Lima, 04 de Junio 2024

Estimado Doctor

Edwin Elard Cabrera Arroyo

Director de la Escuela Profesional de Obstetricia

Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"

Universidad Nacional Federico Villarreal

Presente. –

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a la vez solicitarle permiso para la aplicación de mi tesis titulada **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HIPÓLITO UNANUE, 2023"**.

Agradecemos su amable atención al presente, sea propicia la oportunidad para expresarle mi consideración personal.

Atentamente,



Dr. EDWIN ELARD CABRERA ARROYO
DIRECTOR



Universidad Nacional
Federico Villarreal

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"
FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Lima, 04 de Junio 2024

Estimado Doctor
Segundo Asuncion Gallardo Vallejo
Director de la Escuela Profesional de Nutrición
Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"
Universidad Nacional Federico Villarreal

Presente. –

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a la vez solicitarle permiso para la aplicación de mi tesis titulada **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HIPÓLITO UNANUE, 2023"**.

Agradecemos su amable atención al presente, sea propicia la oportunidad para expresarle mi consideración personal.

Atentamente,


Dr. LUIS ALBERTO HUARACHI QUINTANILLA
Decano – FMHU-UNFV.


Dr. SEGUNDO ASUNCION GALLARDO VALLEJO
Director-EPN.



Universidad Nacional
Federico Villarreal

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"
FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Lima, 24 de Noviembre 2023

Estimada Doctora
CATALINA OLIMPIA BELLO VIDAL
Directora de la Escuela Profesional de Enfermería
Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"
Universidad Nacional Federico Villarreal

Presente. –

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y a la vez solicitarle permiso para la aplicación de mi tesis titulada **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SEGUNDO AÑO DE LA FACULTAD DE MEDICINA HIPÓLITO UNANUE, 2023"**.

Agradecemos su amable atención al presente, sea propicia la oportunidad para expresarle mi consideración personal.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
Dra. CATALINA OLIMPIA BELLO VIDAL
DIRECTORA

DIRECCION DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA
FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"

Anexo F: Consentimiento Informado

Este documento de consentimiento informado tiene información que lo ayudara a decidir si desea participar en este estudio de investigación en salud. Lea con detenimiento la información proporcionada líneas abajo, de aceptar, el investigador se quedará con una copia firmada de este documento, mientras usted poseerá otra copia también firmada.

La presente investigación se titula “Nivel de estrés académico en estudiantes del primer año de la facultad de medicina” y es elaborada por la Srta. Valery Nicol Montalvo Parraga, alumna de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. El objetivo de este estudio es determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomará 30 min de su tiempo. Su participación en este estudio es completamente voluntaria y usted puede decidir retirarse en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio en este centro de Salud.

Su participación no le generara ningún riesgo a su salud, al contrario, sus respuestas permitirán mejorar la educación. Al concluir la investigación, usted recibirá información mediante un tríptico sobre el nivel de estrés académico.

Su identidad será tratada de manera anónima, Ud., no requiere/ necesita registrar su nombre en la encuesta, no debe preocuparse por que no será identificada en cualquier informe que se difunda sobre este estudio.

Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, podrá escribirme al correo valerynicole04@outlook.com

. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, acepte y complete sus datos a continuación:

(SI) (NO) Acepto participar en este estudio

Nombre:

Fecha:

Firma del participante:

Correo electrónico:

Firma del investiga

