



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento
en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas
DIRIS Lima Norte 2020**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Br. Zárate Marín, Stephanie Margarita (ORCID: 0000-0001-7942-054X)

ASESORA:

Mgtr. Becerra Medina, Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LIMA – PERÚ

2020

DEDICATORIA

A mis padres por su esfuerzo y apoyo incondicional en el proceso de mi formación como profesional y a mi abuelo a quien siempre tengo presente y fue mi fuerza e inspiración durante mi carrera y la realización de esta investigación.

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios por guiarme y hacer posible el logro de cada una de mis metas y a mi asesora de tesis, por su continuo apoyo y paciencia en la realización de mi trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	2
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Tipo y diseño de investigación	19
3.2 Variables y operacionalización	20
3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad análisis	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
3.5 Procedimientos	24
3.6 Métodos de análisis de datos	25
3.7 Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN	35
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	40
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	33
Tabla 2	34

RESUMEN

Objetivo: determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020.

Métodos: estudio de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, la población considerada fue de 28 internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas,. En la recolección de datos se utilizó como instrumento el cuestionario SISCO para el estrés académico y el cuestionario Brief COPE para la medición de estrategias de afrontamiento, con ello se evaluará el grado de estrés que padecen los internos y las estrategias de mayor empleo. Los instrumentos fueron validados mediante el coeficiente de alfa de Crombach, teniendo como resultado una confiabilidad alta de 0.88 y 0.81 respectivamente.

Resultados: ambas variables guardan relación, para ello se empleó la prueba de hipótesis Chi cuadrado, se obtuvo que el 86% fueron mujeres y 14% hombres, el 82% de los internos padecen estrés medio, 14% un nivel de estrés alto y 4% estrés bajo. Además, la estrategia de afrontamiento de mayor uso fue centrada en el problema (82%), centrada en la emoción (14%) y centrada en evitar el problema (4%). **Conclusión:** según la prueba de hipótesis de chi cuadrado de las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento, siendo chi calculado 12.7 mayor que chi crítico 9.488, se acepta la hipótesis alternativa es decir guardan relación, según las variables estrés académico y estrategia de afrontamiento centrada en el problema, siendo chi calculado 52.597 mayor que chi crítico 5.991, se acepta la hipótesis alternativa es decir guardan relación, según las variables estrés académico y estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, siendo chi calculado 0.748 menor que chi crítico 5.991, se acepta la hipótesis nula es decir no guardan relación y las variables estrés académico y estrategia de afrontamiento centrada en evitar el problema, siendo chi calculado 3.03 menor que chi crítico 5.991, se acepta la hipótesis nula es decir no guardan relación.

Palabras claves: estrés académico, estrategias de afrontamiento, enfermería, internos de enfermería.

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between academic stress and coping strategies in nursing interns at Comas DIRIS Lima Norte 2020 Health Centers.

Methods: study of quantitative approach, correlational scope, the population considered was 28 nursing interns from the Comas Health Centers. In the data collection, the SISCO questionnaire for academic stress and the Brief COPE questionnaire for the measurement of coping strategies were used as an instrument, thus evaluating the degree of stress suffered by inmates and the strategies of greater employment. The instruments were validated using the cronbach's alpha coefficient, resulting in a high reliability of 0.88 and 0.81 respectively.

Results: both variables are related, for this the Chi square hypothesis test was used, it was obtained that 86% were women and 14% men, 82% of the inmates suffer medium stress, 14% a high stress level and 4% low stress. In addition, the most widely used coping strategy was problem-centered (82%), emotion-focused (14%), and problem-avoidance-focused (4%). Conclusion: according to the chi-square hypothesis test of the variables academic stress and coping strategies, being critical chi 12.7 greater than critical chi 9,488, accepts the alternative hypothesis, that is, they are related, according to the variables academic stress and problem-focused coping strategy , being challenged chi 52,597 greater than critical chi 5,991, accepts the alternative hypothesis, that is, they are related, according to the variables academic stress and emotion-focused coping strategy, with chi experienced 0.748 less than critical chi 5,991, the null hypothesis is accepted is say they are not related and the variables academic stress and coping strategy focused on avoiding the problem, with critical chi 3.03 being less than critical chi 5.991, accepts the null hypothesis, that is, they are not related.

Keywords: academic stress, coping strategies, nursing, nursing interns.

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción¹. Es considerada la enfermedad del siglo veintiuno principal factor desencadenante de enfermedades mentales, entre ellos la depresión y en muchos casos el suicidio. Un estudio realizado por la Asociación Psicológica Americana en el año 2015 refiere que el tercio de los habitantes padece de estrés crónico y el 48% del total de la población dice haber sentido en aumento los niveles de estrés durante los últimos 5 años². En la actualidad cada ciudadano ha incrementado los niveles de estrés debido a las distintas funciones que desempeñan a lo largo de su vida.

Por otro lado, la población que padece mayores niveles de estrés son aquellas que forman parte del sistema sanitario, en especial los profesionales de enfermería ya que lidian cotidianamente con grandes cargas de estrés, sin embargo muchas veces es ignorado el estado de salud mental y niveles de estrés a los que son sometidos los estudiantes de esta área, cuyo papel es principal en la atención al cliente, puesto que forman parte del equipo de salud.

Una investigación aplicada a universitarios en Australia, China, Portugal, Colombia hallando que 52% tuvo intentos suicidas, en el estudio practicado a 165 jóvenes estudiantes en una universidad en Portugal, presentaron depresión con riesgo a ideación suicida³.

Así también, datos emitidos por La escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba nos dice que el estrés académico se hace presente durante la formación de pregrado y postgrado, y el afrontamiento a este; siendo así que a diferencia de otras profesiones, los estudiantes de la rama de salud son quienes muestran un mayor grado de estrés académico, siendo representada por 64.5% solo durante el primer año, cifra que es de (67%) si se refiere a países como Chile y Perú y la estrategia de mayor empleo es centrado en el problema⁴

A nivel nacional, en una investigación del año 2017, realizado en Lima, señaló que de la población de 1024 universitarios de una universidad privada en Lima y una universidad del estado en Huánuco, sometidos al estudio; presentaron síntomas correspondientes a estrés académico; síntomas fisiológicos como el

cambio en el ritmo del sueño en 56.4%, persistente cefalea, dolor en cuello y espalda en un 47.5% y síntomas psicológicos como baja autoestima en 44%, angustia y mayor preocupación en torno a su peso en 26.9% y nerviosismo o tensión en 55% y la estrategia de afrontamiento a esto es centrado en el problema y la emoción⁵.

A nivel local - distrital, se observó que durante el proceso de prácticas pre profesionales los estudiantes atraviesan una serie de emociones y cambios fisiológicos, teniendo toda la atención de los trabajadores de salud en cuanto a su desenvolvimiento en el campo y la responsabilidad que esto conlleva, se pudo observar que la población universitaria que realiza internado en la Dirección de Redes Integradas de Salud (Diris) Lima Norte en el distrito de Comas, refiere haber tenido síntomas que incluye ansiedad, insomnio, depresión, tensión muscular, desgano, tristeza, asimismo es evidente su preocupación en cuanto a su rendimiento y finalización satisfactoria del internado y la carrera profesional, debido al retraso por suspensión de clases, dificultades en la realización de la tesis y atención directa de personas que padecen un nuevo virus altamente contagioso y poniendo en riesgo la propia salud, así como la cuarentena social que cada uno atravesó y que de alguna forma ocasiono niveles de estrés en los alumnos, ocasionando un cambio en la salud mental.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional, Tupiño H y Vargas A. desarrollaron un estudio en Lima, en el año 2018 de enfoque cuantitativo y alcance correlacional, la muestra fue de 58 estudiantes de enfermería de 4to a 10 ciclo; el objetivo fue determinar la relación entre factores generadoras de estrés en las prácticas hospitalarias y factores sociodemográficos. Para su elaboración se empleó como instrumento el cuestionario KEZKAK, teniendo como resultado que el 56.9% demora llegando a su centro de prácticas y el 62% demuestra dificultad durante su rotación⁶.

Además, Novoa P, Burgos R, Zentner J y Toro C. desarrollaron una investigación en Lima, en el año 2018, tuvo como enfoque cuantitativo, descriptivo, cuya muestra fue de 49 estudiantes de enfermería, teniendo como objetivo determinar el nivel

estrés, dando como resultado se tiene que el 51% eran mujeres y mostraron un nivel alto de estrés⁷.

Sánchez A. realizó un estudio en el año 2018 en Cajamarca, Perú de tipo correlacional simple; su objetivo fue esclarecer la relación entre estrés académico y pensamientos suicidas en una población universitaria, se utilizó como instrumento el cuestionario SISCO y la escala

De pensamiento suicida de Beck (SSI), como resultado se obtuvo una correlación directa y baja entre ambas variables⁸.

En su estudio Domínguez S. llevado a cabo 2018 sobre el afrontamiento ante la ansiedad y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud residentes en Lima – Perú, teniendo como objetivo fue analizar y la correlación de esta variable con el afrontamiento y autoeficacia en los universitarios, para ello la muestra fue de 208 universitarios, se empleó el instrumento COPEAU, teniendo como hallazgo una correlación de significancia entre ambas variables⁹.

Tasayco E. realizó una investigación en Ica – Perú, en el año 2019 titulado. Estrés académico en estudiantes enfermeros de I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica –Perú, cuyo objetivo fue describir las características del estrés en los universitarios, según la metodología es cuantitativo, alcance descriptivo y de diseño no experimental, posee una muestra de 199 alumnos, se aplicó el Inventario SISCO y los hallazgos mostraron que el 86,9% de estudiantes indico haber tenido momentos de estrés y solo el 13,1% indico no haberlos tenido¹⁰.

Finalmente, Matalinares M, Díaz G, Raymundo O, Baca D, Uceda J y Yaringaño J. realizaron una investigación titulada. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes en Lima y Huancayo, cuyo fin fue determinar relación entre las formas de afrontamiento del estrés con bienestar psicológico, la muestra fue de 934 universitarios y como instrumento se empleó COPE, finalmente se obtuvo como hallazgo una correlación significativa entre ambas variables, centrado al problema y emoción¹¹.

En el entorno internacional, Duarte J, Varela I, Braschi L y Sánchez E. efectuaron una investigación Madrid España, en el año 2017 de tipo correlacional y enfoque

cuantitativo, donde se tuvo como muestra 289 estudiantes de enfermería, cuyo objetivo fue estimar el grado de estrés en la población estudiantil de enfermería durante la práctica pre profesional, y su relación con el semestre cursado, para su elaboración se utilizó como instrumento la escala de estrés (PSS-14) y el cuestionario KEZKAK que mide los factores de estrés durante la carrera, como resultado se obtuvo un nivel alto de estrés, siendo mujeres en su mayoría las que muestran este estrés, siendo mayor en estudiantes de 1er , 9no y 10mo ciclo¹².

Jerez M y Oyarzo C. realizaron un estudio en Santiago de Chile, en el año 2015, no experimental, descriptivo y corte transversal, la muestra estudio sustituida por 314 alumnos de facultades de ciencias de la salud como nutrición, farmacología, kinesiología y enfermería, se tuvo como objetivo estimar el grado de estrés académico en el alumnado de carreras de ciencias de la salud, por ello se evaluará mediante el instrumento Inventario SISCO, teniendo como resultados que el 96% (mujeres) sufre de altos niveles de estrés, presentando síntomas físicos y emocionales¹³.

Asimismo, Castillo C, Chacón T y Díaz G. llevaron a cabo una investigación en el año 2016 en México de tipo descriptivo y corte transversal además de tener un enfoque cuantitativo, la muestra con la que se conto fue de 173 alumnos de enfermería y tecnología médica cursando el 2do año de la profesión, el objetivo determinar la evaluación independiente de los grados de ansiedad e establecer las fuentes que generan estrés académico, se utilizó los instrumentos State-Trait Anxiety Inventory (STAI) y el Inventario de Estrés Académico (IEA), como hallazgos el grado de estrés fue alto, siendo en enfermería el 32,1% debido a factores como la sobrecarga académica, pruebas y el tiempo disponible¹⁴.

Tessa R. llevó a cabo una investigación en Uruguay, en el año 2015 de tipo descriptivo y corte transversal, la muestra la conformó 72 estudiantes de enfermería y tecnologías pertenecientes a la Universidad Católica de Uruguay, cuyo objetivo fue la identificación de factores estresores percibidos por los internos al momento de realizar sus prácticas clínicas, en cuanto a los resultados edición con el cuestionario de Kezkak que mide el nivel de estrés y su percepción, en cuanto al resultado se tiene mayor nivel de estrés (alto) en

mujeres, teniendo como factores: falta de competencia, contacto con el sufrimiento, relaciones interpersonales, siendo visibles a través de síntomas físicos y psicológicos¹⁵.

Además, López V, Hernández A, Mendoza A, Villarreal E y Gasca A. elaboraron un estudio de investigación en el año 2016 en México, cuantitativo de diseño cuasi experimental, el cual tuvo como muestra 70 alumnos de enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro, el fin fue evaluar una intervención de apoyo a Los estudiantes en su primera práctica en campo clínico en el afrontamiento del estrés, se utilizó el cuestionario de Kezkak obtuvo como resultado que la intervención realizada brindo mayor autonomía y certidumbre para la aplicación de estrategias (enfocados al problema) en manejo del estrés¹⁶.

Peña E. Bernal I. Pérez R. Reyna L. y García K. elaboraron una investigación en México, en el año 2018, titulada Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero, en el que participó 158 alumnos de dicha institución, cuyo fin fue evaluar la frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan para afrontarlo, la metodología es descriptiva cuantitativa y transversal. Como hallazgo se muestra que 43.7% tuvo regular estrés, las condiciones de generan estrés en el 77.8% sobrecarga de tareas. Las reacciones fueron 12.7% la somnolencia, cansancio, en 16.5% la inquietud y 10.1% aumento o reducción del consumo de alimentos .Las estrategias utilizadas fue la habilidad asertiva en 13.3%. Las estrategias empleadas son, apoyo social en 41.1% y la no empleada fue expresión emocional abierta en 56.3%¹⁷.

También, Enríquez M. y Chavarría K. realizaron una investigación en México en el año 2019 cuya titulación es Estresores percibidos por alumnos de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas educativos. Tuvo como objetivo evaluar los distintos programas en cuanto a los estresores que afectan a universitarios de enfermería durante el internado, de acuerdo a su metodología fue de enfoque cuantitativo y alcance descriptivo en una muestra de 266 participantes de dos programas universitarios, bachillerato y licenciatura, se

analizó mediante el cuestionario KEZKAK, además se obtuvo por resultado que los universitarios de licenciatura muestran mayor grado de estrés en comparación al otro grupo y que además que los estresores principales fueron , el realizar mal el trabajo, la responsabilidad de tratar un paciente y atender a un paciente con enfermedad terminal¹⁸.

González R. Souto A. González L. y Taboada. F realizaron una investigación en el año 2018, España, titulado perfil de afrontamiento y estrés académico en universitarios, tuvo como objetivo analizar la variabilidad de las respuestas psicofisiológicas del estrés en comparación al afrontamiento que aplica cada estudiante. Por metodología se describe como enfoque cuantitativo, alcance comparativo, su muestra fue de 1195 universitarios, se aplicó la escala de afrontamiento de estresores (ACEA) y escala de respuestas frente al estrés, como resultado se obtuvo que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento activo tienen menores respuestas psicofisiológicas de estrés en comparación aquellos que tienen afrontamiento activo bajo tanto presentan alteraciones físicas, conductuales y cognitivas¹⁹.

Pulido M, Landa J y López E. realizaron un estudio en el año 2016 en España de tipo descriptivo y corte transversal, la muestra fue de 127 estudiantes de enfermería que realizaban sus prácticas en centros de salud y clínicas; cuyo objetivo es determinar la influencia de la inteligencia emocional sobre los estresores y el bienestar psicológico. Para ello se contó con los instrumentos Trait Meta-Mood Scale TMMS, Ryff's Psychological Well-being Scale y el Cuestionario KEZKAK, se obtuvo como resultado una baja inteligencia emocional presentándose baja autoestima y problemas en las relaciones con los pacientes y compañeros²⁰.

Por otro lado, Uribe M. e Illesca M. realizaron una investigación en el año 2016, en Chile, descriptivo de corte transversal, cuya muestra fue de 244 estudiantes de enfermería y tuvo por objetivo fue analizar la existencia del síndrome de Burnout en alumnos de enfermería de una Universidad privada de Chile, para ello se utilizó como instrumento la Escala Unidimensional Burnout, obteniendo como resultado que del 100% de estudiantes el 73.4% presentó nivel de estrés leve²¹.

Castillo I, Barrios A y Alvis L. efectuaron un estudio en Cartagena Colombia, en el año 2017 de tipo descriptivo y enfoque cuantitativo, la muestra fue sustituida por 204 estudiantes de enfermería, cuyo objetivo fue determinar el estrés académico en los estudiantes universitarios de esta profesión, para ello se utilizó como instrumento de medición el cuestionario SISCO, se obtuvo como resultado que el 42% presenta un nivel medio de estrés, y un 48.2% utiliza estrategias enfocadas a la emoción²².

Igualmente, Song Y y Lindquist R. realizaron una investigación en el año 2015, en Corea, cuyo diseño fue un ensayo controlado aleatorio, en el cual participaron 50 estudiantes de enfermería (muestra), el cual tuvo como objetivo determinar los efectos de intervenciones en la depresión, ansiedad y estrés de los estudiantes universitarios coreanos, por ello se aplicó como instrumentos cuestionarios Estandarizados de la depresión, ansiedad y estrés antes y luego de las intervenciones a realizar, se obtuvo como resultado que luego de la Intervención se obtuvo una reducción de los niveles de ansiedad y estrés (30%) en comparación al inicio²³.

Pandey A y Chalise H. elaboraron un estudio en Nepal, en el año 2015 de corte transversal cuya muestra fue elegida aleatoriamente, de un número de 190 estudiantes de enfermería de la Universidad de Katmandú, tuvo como objetivo fue determinar el nivel de estrés y autoestima en los universitarios, por ello se empleó como instrumento la Escala de Estrés Académico (SAAS) y la Escala de Autoestima de Rosenberg, se obtuvo como resultado un alto nivel de estrés (74%) y baja autoestima (78%)²⁴.

Del mismo modo, Brown K, Anderson P y McPherson A. realizaron una investigación en Jamaica, en el año 2016 de enfoque cuantitativo y tipo correlacional, en el que se tuvo como muestra 81 estudiantes de enfermería, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés y su relación con los factores causantes, para ello se empleó la escala de estrés percibido, se obtuvo como resultado que ambas variables poseen relación directa además 22.8% presenta un nivel de

estrés alto, siendo los factores causales externos e internos como el nivel de capacidad del alumno, relación interpersonal y contacto con el sufrimiento²⁵.

Fornés J, García G, Frías D y Rosales G. elaboraron un estudio en España, en el año 2016 de diseño longitudinal, no experimental; teniendo como muestra 199 estudiantes de tres universidades españolas; cuyo objetivo fue determinar el afrontamiento y su relación con eventos estresantes y cambios en la personalidad, para ello se empleó los instrumentos: escala de eventos estresantes, NEO-FFI y el cuestionario COPE, se obtuvo como resultados que las estrategias más utilizadas para afrontar el estrés es enfocado a la emoción²⁶.

Hamaideh S, Al - Omari H. y Al – Modallal H. realizaron una investigación en Saudí Arabia en 2015 de tipo correlacional y enfoque cuantitativo, se tuvo como muestra 100 estudiantes de enfermería; teniendo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y el afrontamiento a este, se utilizó como instrumento de medición la escala del estrés y el inventario del afrontamiento al estrés, se obtuvo como resultado un nivel de estrés alto 60% y la estrategia más utilizada fue centrado en el problema²

Kim Y, Gong H, Nam H, Moon J , Lee C , Ko E. Estrés de la práctica clínica y la salud mental según los estilos de comportamiento DISC en estudiantes universitarios enfermería, la muestra fue de 233 estudiantes de enfermería, como instrumento y programa estadístico se utilizó ANOVA, y el coeficiente correlacional de Pearson, como resultados se obtuvo que Los resultados muestran que cuanto mayor es el puntaje de estrés de la práctica clínica, mayor es el puntaje de salud mental²⁸.

Admi H. Moshe Y. Sharon D. y Mann M. realizaron una investigación en el año 2018 titulada El estrés y la satisfacción de los estudiantes de enfermería en la práctica clínica a lo largo de diferentes etapas: un estudio transversal, cuyo objetivo fue Investigar las percepciones del estrés y la satisfacción de los estudiantes universitarios de enfermería durante tres etapas de experiencias de aprendizaje

clínico: preclínica y clínica²⁹.

Jung Y. Kenneth K. Roger C. y Wai S. llevaron a cabo una investigación Prevalencia de depresión en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática y meta análisis, cuyo objetivo es examinar la prevalencia global de la depresión entre los estudiantes de enfermería y su relación con factores demográficos y educativos, se obtuvo finalmente como resultado que existe una alta prevalencia de depresión entre los estudiantes de enfermería. Esto sirve como un impulso para las reformas educativas en las escuelas de enfermería³⁰.

Ramos S. Cocotte L. Sánchez O y Gonzales P. llevaron a cabo una investigación en el año 2019, en México titulada. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. El objetivo fue determinar el nivel de estrés y su relación con el género y semestre cursado, su metodología fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional en una muestra constituida por 180 estudiantes, se aplicó como instrumento el inventario SISCO. Los hallazgos arrojan que los universitarios presentan un nivel de estrés moderado (87.8%). No se encontró asociación significativa entre el nivel de estrés, semestre y sexo ³¹.

Yuksel A. y Bahadir. El efecto del programa de tutoría en el ajuste a la universidad y las formas de lidiar con el estrés en estudiantes de enfermería: un estudio cuasi Experimental, cuyo objetivo fue El objetivo de este estudio fue determinar el efecto del programa de tutoría en el ajuste a la universidad y las formas de lidiar con el estrés en estudiantes de enfermería, se realizó mediante un programa de tutoría entre pares de 8 semanas se realizó con el grupo experimental. Resultado se obtuvo que las puntuaciones medias posteriores a la prueba de AUS del grupo experimental fueron estadísticamente más altas que el grupo control³².

La teoría de la adaptación de Calixta Roy propone un modelo de adaptación en la que se busca que el individuo reaccione positivamente a los constantes cambios en su entorno, esta teoría se basa en meta paradigmas que identifican cinco elementos esenciales: entorno, que se define como condiciones e influencias que

afectan en el transcurso del desarrollo de la persona; “la persona, descrita como un ser biopsicosocial que a través de un sistema unificado tiene por objetivo alcanzar el equilibrio; enfermería, descrita como el manejo de los estímulos para facilitar el éxito del equilibrio y la salud; que es la adaptación como resultado de la interacción de los elementos. Ello dependerá de los estímulos: focales, que afecta directa e inmediatamente a la persona en un momento determinado; contextual, que afectan indirectamente al individuo, puesto que dependen del efecto del estímulo focal; y por último el estímulo residual, que corresponde a todas las creencias y actitudes pasadas que pueden influenciar en el presente, sin embargo es indeterminado”³³.

Es considerado la enfermedad del siglo veintiuno, este mal afecta a la gran mayoría de la población general, entre ellos se encuentran los estudiantes, quienes también son afectados del mismo modo, en el que su nivel de resistencia dependerá únicamente de su adaptación al medio que le rodea, en el estrés la persona atraviesa un estado de alarma al recibir el estímulo estresante; ésta además cuenta con recursos para anteponerse a las demandas que requiere el estresor.

Barraza A. define el estrés académico como [...]una reacción fisiológica ante un estímulo amenazante generado por aspectos académicos y el ambiente cuando ambas se encuentran en discrepancia y la demanda excede a los recursos para su resolución”³⁴.

Sin embargo, la persona experimentará múltiples cambios a nivel fisiológico y psicológico, sobre todo cuando la demanda haya superado los recursos. El estrés como tal, presenta fases las cuales se encuentran ligadas al comportamiento y reacción psicofisiológica; principalmente es necesario referir que el organismo

afronta los niveles de estrés gracias a la respuesta del sistema inmunológico, seguidamente del sistema nervioso y por último el sistema hormonal. El estrés se presenta en el ser humano de forma progresiva, sin embargo presenta etapas en las que el organismo atraviesa una serie de sucesos. La fase de huida y alarma se define por ser la fase inicial, donde el cuerpo reconoce el estímulo estresor, esta se da inicio con la presencia de un estímulo estresante, donde el hipotálamo desencadena una señal a las glándulas suprarrenales, éstas a su vez secretarán epinefrina o adrenalina. Herrera M. [...] A partir de ello las funciones fisiológicas variarán, habrá presencia de taquicardia, taquipnea, aumento de las reservas de energía y de los glucocorticoides, además de ello se evidenciará disminución en la actividad gastrointestinal y la funcionabilidad sexual”³⁵.

En conclusión se desencadena una serie de acontecimientos fisiopatológicos propios del estrés, ello causa desordenes a nivel hormonal y psicológico en la persona, en la que el individuo puede actuar de forma errática o pasiva que influye en el comportamiento y los mecanismos para manejar los niveles de estrés iniciales.

Durante la fase de resistencia, el organismo ha reconocido el estrés y sus manifestaciones iniciales, se encuentra en una lucha constante con el fin de que la demanda que genera los estímulos estresantes no ocasione el agotamiento físico y psicológico.

Herrera M. “En esta fase el organismo mantiene los niveles altos de excitación, es aquí donde es posible que se alcance un equilibrio homeostático, dando por finalizado las demandas de estrés debido a la suplencia de estas; de no ser de este modo el organismo atravesará la última fase”³⁵.

Cabe mencionar que ello dependerá del nivel de respuesta y resistencia que el individuo presente, la forma en que capte la continuidad en la emisión de estrés será decisivo para que logre eliminar el estrés o aumente y cause daños en la salud. Finalmente se encuentra la fase de agotamiento, El organismo se encuentra agotado por los constantes estímulos de estrés a los que es sometido, así mismo se considera que los esfuerzos realizados por el individuo fueron insuficientes para suplir la demanda que el estrés generaba en él. Herrera M. “Los niveles de estrés son prolongados y el organismo no es capaz de mantener su activación, presentándose una disminución en las funciones vitales, tales sea bradicardia,

bradipnea. Además de desarrollar en este nivel enfermedades asociadas al estrés”³⁵.

En conclusión, es en esta etapa que el estrés genera efectos sobre la salud, Enfermedades cardiológicas, gastrointestinales, sexuales, psicológicas y comportamentales, como el aislamiento y la ira son algunos de ellos; muchas de estas patologías a lo largo del tiempo se convierten en crónicas.

Independientemente de las fases, las cuales atraviesa el ser humano, el estrés presenta distintos tipos, que poseen una relación directa con respecto al tiempo de duración e intensidad del estímulo estresor impuesto.

Es así como la Asociación Americana de Psicología señala que el estrés agudo, es el más común originado por pensamientos o sucesos pasados recientemente, así como por acciones que se encuentran por ocurrir en un futuro cercano, este tipo de estrés suele ser guiado principalmente por la emoción en pequeñas proporciones pero si este es en grandes proporciones, resulta ser finalmente agotante.

“Gran cantidad de personas que sufren estrés agudo son conscientes de ello y sobre factores que lo originan, sin embargo debido a ser de característica de corto plazo este tipo de estrés no causa daños importantes del tipo crónico”².

En conclusión, el estrés agudo se presenta durante la primera fase del estrés, esto puede ser prevenido aplicando estrategias de afrontamiento que generen en la persona afectada, herramientas para el manejo oportuno de la enfermedad.

Estrés agudo episódico, son exposiciones con frecuencia al estrés agudo, las personas padecientes de este tipo de estrés usualmente tienen una vida desordenada y recaen demasiadas veces en episodios de estrés recurrentemente.

“Esto con frecuencia hace sufrir a la persona con síntomas como agitación, ataques de nervios, irritabilidad, agresividad y baja autoestima, es aquí donde el sistema orgánico se ve afectado por una serie de alteraciones hormonales”².

De modo que, un individuo que padezca estrés recurrente al manifestar sintomatología y comportamiento como, nerviosismo, hostilidad, mal humor, ira,

depresión puede ser detectado e intervenido con ayuda del profesional de enfermería, evitando estrés crónico.

El estrés crónico, se caracteriza por ser permanente y difícil de tratar de forma rápida y continua, los síntomas manifestados son comunes para la percepción de la persona. [...]es aquí donde la persona muchas veces no es consciente de ello y los estímulos de estrés fueron tales que afectaron al organismo desatando Enfermedades que pueden ir desde infecciosa ideas suicidas o cáncer”².

De modo que, un individuo con estrés a este nivel se caracteriza por no ser de fácil diagnóstico y tratamiento, el problema principal recae en sensibilizar al paciente ya que es común que se rehúsen a un tratamiento y recibir ayuda, muchas personas suelen adquirir malos hábitos como la drogadicción y/o el alcoholismo, agravando su estado de salud. Así mismo, el estrés en estudiantes universitarios, en la actualidad se encuentra mucho más presente en comparación con años anteriores y se da, pues durante la etapa de aprendizaje el universitario atraviesa diversos sentimientos y nivel de estrés, de acuerdo a las exigencias de demanda cadastemestre de estudios. Los universitarios en su totalidad, independientemente de la carrera profesional seleccionada padecen episodios de corta o larga duración de esta afección. Sin embargo es necesario resaltar los estresores existentes en el entorno de la profesión de enfermería; específicamente durante su formación. Los alumnos de esta facultad presentan mayor dificultad en el manejo de las situaciones que afrontan en su día a día, debido a los requerimientos como estudiantes, sobre todo durante el periodo de internado; es aquí donde el estudiante refiere “colapsar” además de tener insuficientes recursos para satisfacer la gran cantidad de deberes que a éste se le demanda. Según Alfonso B., Calcines M., Monteagudo R. y Nieves Z. “El estrés académico se define como aquel que se genera por la gran demanda en el sector académico, afectando a los estudiantes de forma individual y grupal”³⁶. Es así que los procesos cognitivos y afectivos que recibe el universitario proveniente del medio académico los clasifica como amenazantes, así como, retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas se relacionan con emociones anticipadamente tales como:

preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. y finalmente dar por terminado los continuos estímulos de estrés y su resolución dependerá del alumno y su capacidad de respuesta y adaptación. Al atravesar todo ello, el organismo sufre una serie de reacciones frente al estrés, clasificándose en reacciones fisiológicas; según Duarte J. et al. "Las reacciones fisiológicas atravesadas por los estudiantes de enfermería, tendrá dependencia en la respuesta del sistema inmune, nervioso y hormonal que posea el organismo"¹². Es así como de la prevalencia a desarrollar enfermedades crónicas o agudas se desencadena, entre los síntomas y signos se tiene los trastornos del sueño, Fatiga, migrañas, cefalea, problemas digestivos, somnolencia, entre otras. Las reacciones psicológicas se dan producto que el estrés somete al organismo a situaciones adversas, estas reacciones son de origen emocional. Según Duarte J. et al. "Los estudiantes atraviesan diversos sentimientos durante esta etapa, y con ello surge sentimientos negativos, muchos de ellos ligados directa e indirectamente al estrés académico, la persona presentará Inquietud, sentimientos de tristeza, problemas de concentración, entre otros"¹². Por ende el factor psicológico es esencial y es el primero en poder abordar para la promoción, prevención y tratamiento oportuno en caso se detecte estrés en los internos de enfermería.

Las reacciones comportamentales, según Duarte J. et al. "El comportamiento se traduce como el efecto del bienestar físico y psicológico, siendo este un reflejo de los anteriormente nombrados, sin embargo el comportamiento de una persona que se encuentra bajo estrés indica niveles muy altos de éste"¹². Pues los signos de comportamiento aparecen tardíamente, síntomas como conflictos, aislamiento, desgano.

Las enfermedades asociadas al estrés pueden afectar distintos órganos, así como ser agudas o incluso crónicas, el estrés desencadena una serie de acontecimientos e interacciones hormonales durante la emisión de los estímulos de estrés y la recepción hacia nuestro organismo. Según Zavala L., Verdejo M. y Díaz R., "las patologías más comunes a desarrollar se encuentra las gastrointestinales como gastritis, colitis, entre otras"³⁷. Así mismo enfermedades viales como la influenza y herpes. Durante esta etapa es importante tener en cuenta problemas sexuales ya sea, disfunción eréctil, disminución de la lívido o apetito sexual y en mujeres

problemas ginecológicos como irregularidad entre periodos menstruales o incluso amenorrea. Además uno de los problemas más frecuentes son las enfermedades de origen cardiológico como cardiopatía isquémica, infarto agudo de miocardio, y la aparición de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus y cáncer.

La teoría de la adaptación de Calixta Roy nos describe (Jiménez P. et al citando a Roy C.). “Los seres humanos son considerados sistemas biopsicosociales, que se encuentran en constante adaptación al enfrentar los cambios en el medio que le rodea”³³, por ende al estímulo estresor al que es sobrepuesto, durante la salud y enfermedad, el continuo esfuerzo y control a la amenaza permitirá que el sistema biológico trate de adaptarse a cuatro aspectos para alcanzar el equilibrio deseado: fisiología, autoimagen, dominio del rol e interdependencia.

La fisiología se refiere a la circulación, temperatura, las necesidades fisiológicas tales como: oxígeno, sueño, alimentación, actividad física y eliminación. Siendo el principal subsistema pues cuando la persona se encuentra en constante estrés, es la fisiología quien presenta alteraciones dando los primeros síntomas propios del estrés. La autoimagen se encuentra conformado por la percepción interna (ser personal) como externa (ser físico) hacia ella misma, este debe responder a los cambios de su entorno y adecuarse ante el estímulo estresor. El dominio del rol nos recalca que cada persona que pertenece a un grupo, cumple un rol determinado, como es en el caso de una familia (padre, madre, hijos, abuelos, etc.), sin embargo es la alteración de cambio de rol y el incremento o cambio de actividades que anteriormente no realizaba es lo que afectaría de forma directa a la persona, el dominio de su nuevo rol debe permitir al individuo afrontar situaciones estresantes durante esta adaptación.

Finalmente en la interdependencia la autoimagen y el dominio del rol interactúan entre sí influenciando el entorno y afrontamiento al estímulo estresor.

Las estrategias de afrontamiento según Chaves L. y Orozco A. citando a Lazarus y Folkman, se define como “esfuerzos cognitivos y de conducta los cuales constantemente cambian y se desarrollan para el manejo de demandas específicas internas o externas, las cuales son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”³⁸. La estrategia enfocada al problema

Fornés J. et al. describe. “Es la búsqueda a la solución de problemas generadoras de inestabilidad, ello se encuentra enfocado al problema”²⁶. En el caso de un estudiante interno de enfermería, éste se enfoca en la causa; en este caso fuentes generadoras de estrés como trabajos de investigación, exposiciones, trabajos extra, enfocándose en mejorar estos aspectos como primera opción.

La estrategia enfocada a la emoción impulsa al individuo a realizar acciones que incrementa sus creencias y sentimientos, pues con ellos considera que logra un control sobre la situación y mayor adaptación a su medio, Fornés J. et al. Define “El estudiante se refugia en el apoyo emocional de seres más cercanos, buscando ayuda incluso profesional”²⁶. Por ende estos generan pensamientos positivos en torno a su proceso de aprendizaje, ayudando a sobrellevar los estímulos estresores.

La estrategia enfocada a evitar el problema, impulsa al individuo a tomar decisiones y acciones que eviten guardar relación con el problema de origen, Fornés J. et al. “Tiene como enfoque actividades ajenas a la causa del estrés, muchas de ellas consideradas liberadoras de la carga de estrés”²⁶; sin embargo con ello existe gran probabilidad de desarrollar adicciones, llegando a generar alejamiento de sí mismo y su entorno.

Se formula el siguiente problema en la investigación. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de internos de enfermería de la DIRIS Lima Norte - Comas 2020?

El siguiente trabajo de investigación posee una significativa importancia, puesto que el estrés es considerado principal eslabón desencadenante de trastornos en la salud mental, como es la ansiedad, la depresión, ideación suicida, fobias, trastornos en la alimentación, entre otros. La manera de afrontarlo dependerá de cada individuo y su capacidad de control del nivel de estrés, que a largo plazo determinará el desarrollo o no de patologías asociadas.

El estudio se justifica porque está dirigida al personal sanitario, específicamente a los internos de enfermería, quienes se encuentran en constante formación y se exponen de forma continua y directa a grandes niveles de estrés durante la prestación de servicios; considerando que ellos son parte importante dentro del equipo de salud y recurso humano esencial cubriendo muchas veces las brechas

de personal.

En muchos casos estos se encuentran con sobrecarga por actividades académicas, laborales, morbilidades y demás fuentes generadoras de estrés, además de la exposición a su salud debido a la coyuntura que vivimos en estos tiempos por la pandemia por Covid-19 que incrementa el nivel de estrés generado; por ello es recomendable y necesario que este grupo goce de salud física y mental; en este sentido se busca identificar el tipo de estrategia empleada por cada interno para afrontar el estrés y en base a los hallazgos detectar posibles futuras enfermedades asociadas y el desarrollo de enfermedades de ámbito ocupacional logrando convertirse en un profesional competente con experticia basándose en el cuidado humano capaz de brindar un servicio de calidad.

Los resultados que se aportará podrían servir en la implementación de un programa de salud mental en la malla curricular de los universitarios de noveno y décimo ciclo de la carrera, con enfoque de promoción y prevención de la salud ante el estrés en esta población. Pudiendo implementarse además un servicio de tutoría que aborde estrategias de afrontamiento, además de sesiones y campañas de salud, que brinden a los estudiantes herramientas para la resolución de problemas, evitando la sobrecarga laboral y académica y progresiva inserción al programa de prácticas pre profesionales.

Por esta razón, el presente estudio procura se utilice como punto de referencia en la elaboración de futuras investigaciones cuantitativas que pretendan indagar el tema o implementar acciones en beneficio de la población universitaria de ciencias de la salud.

El presente trabajo de investigación presenta como hipótesis general: existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020.

Como hipótesis nula (H_0) se presenta:

H_0 : No existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS

Lima Norte 2020.

Como hipótesis específicas se presenta:

H1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de enfermería.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de enfermería.

H2: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de enfermería.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de enfermería.

H3: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a evitar el problema en los internos de enfermería.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a evitar el problema en los internos de enfermería.

Se tiene como objetivo general, determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020. Se presenta como objetivos específicos:

Identificar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de enfermería

Identificar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de enfermería.

Identificar la relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a evitar el problema en los internos de enfermería

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Enfoque

El trabajo de investigación posee enfoque cuantitativo, pues midió los resultados de forma numérica basándose en un análisis estadístico.

“En el método cuantitativo, el investigador hace una minuciosa medición de sus variables, sobre la base de objetivos bien definidos y delimitados”³⁹.

Alcance

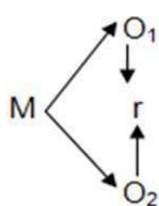
El trabajo de investigación de alcance correlacional, ya que midió el grado de relación existente entre las dos variables.

Diseño

La investigación es de diseño no experimental ya que observó el fenómeno tal cual como ocurre en su contexto natural.

Corte

La investigación es de corte transversal pues se recolectó los datos en un solo tiempo y espacio



Donde:

M = Muestra

O₁, Variable 1

O₂, Variable 2

r = relación entre las dos variables.

3.2. Variables y operacionalización

Estrés académico y estrategia de afrontamiento

3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad análisis

La población conformada por internos de enfermería, constituida por 28 alumnos en proceso de internado comunitario de los Centros de Salud pertenecientes al distrito de Comas.

Criterio de Inclusión

Alumnos de enfermería realizando el último año (IX y/o X ciclo de la profesión).
Alumnos realizando internado comunitario en Centros de Salud de jurisdicción de la DIRIS Lima Norte, distrito de Comas.

Estudiantes que accedieron voluntariamente en la participación de la tesis a realizarse.

Criterio de Exclusión

Alumnos de enfermería cursando I a VIII ciclo de la profesión Estudiantes que no realizaron el internado comunitario

Estudiantes de enfermería realizando internado comunitario en CC.SS que no formen parte de la DIRIS Lima Norte, distrito de Comas

Estudiantes que no accedieron voluntariamente en la participación de la tesis a realizarse.

Unidad de análisis

La unidad de análisis es cada interno de enfermería de ambos sexos de cualquier edad, pero de noveno o decimo ciclo de la carrera profesional que se encontraban realizando práctica pre profesional en sus respectivos centros de salud en el distrito de Comas, 2020.

Tipo de muestra

No se determinó la muestra ya que se tomó la población en su totalidad.

Tipo de muestreo

Se empleó tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se determinó y adecuó un horario según la disponibilidad de tiempo de cada interno.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica a utilizar para la recolección de datos es la encuesta, los instrumentos que se emplearon fueron los cuestionarios que medirán cada variable.

Cuestionario Inventario SISCO de estrés académico:

Ficha técnica:

Nombre: Inventario SISCO (Inventario Sistémico Cognocitivista para el estudio del estrés académico), tiene como autor a Arturo Barraza M. en 2007, su aplicación puede ser de forma individual y colectiva, así como el tiempo que toma para su resolución es de 20 a 25 minutos.

En el instrumento, se observa en primer plano, la primera parte que contiene los datos generales, en ello se encuentra el sexo de la persona encuestada y una pregunta que señala si en algún momento del semestre cursado, el interno ha experimentado estrés, siendo respondida por respuestas dicotómicas; así mismo luego se encuentra una pregunta en la que debe señalar la intensidad de estrés que el estudiante valora haber tenido durante el semestre cursado actualmente, respondiéndolo mediante la escala de Likert donde, 1 es poco y 5 es mucho; seguido de la segunda parte, en la que se encuentran los estresores y reacciones al estrés que se dividen en ítems y dimensiones, que comprende 23 ítems, cuyas dimensiones son:

Estresores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

Reacciones físicas (9, 10, 11, 12, 13, 14)

Reacciones psicológicas (15.16.17.18.19)

Reacciones comportamentales (20, 21, 22, 23)

Rango:

Son evaluados mediante puntajes en la escala de Likert en donde 1 representa nunca, 2 es raras veces, 3 es algunas veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre, cuyo resultado será medido mediante el rango: nivel de estrés bajo que se encuentra en

intervalos de 10 - 39 puntos, medio de 40 – 79 puntos y alto de 80.

Confiabilidad y validez:

Confiabilidad:

El trabajo de investigación determinó la consistencia del instrumento con el coeficiente de Alfa de Crombach..

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

Se determina mediante la prueba piloto, aplicándolo a 10 internos de enfermería cuyas prácticas pre profesionales las realizaban en el Centro de Salud Condevilla e Infantas, dando un resultado de 0.88 de consistencia total, interpretándola como una alta confiabilidad.

Validez:

En cuanto a la validez se determinó por el análisis de consistencia interna, Barraza A. “se aplica a todos los ítems y estos se correlacionan de forma positiva ($p < .01$) utilizando el coeficiente de Pearson”²⁹

Cuestionario Brief – COPE:

Ficha técnica:

Nombre: Brief – COPE (Coping estimation = afrontamiento estimado) tiene como autor a Carver, Scheier y Weintraub en 1989, su aplicación puede ser de forma individual y colectiva, tiempo de resolución es de 15 a 20 minutos.

En el instrumento, se observa en primer plano, la primera parte que contiene los datos generales, en ello se encuentra el sexo de la persona encuestada, seguido de la segunda parte que comprende de los ítems y dimensiones.

Ítems y dimensiones:

Constituido por 28 ítems, cuyas dimensiones son:

A. Estrategia centrada en el problema:

- Afrontamiento activo: ítem 1 y 24

- Planificación: ítem 6 y 18

- B. Estrategia centrada en la emoción:
 - Apoyo emocional: ítem 9 y 27
 - Apoyo instrumental: ítem 2 y 22
 - Reinterpretación positiva: ítem 7 y 20
 - Aceptación: ítem 8 y 17
 - Religión: ítem 3 y 14.

- C. Estrategias centrada en evitar el problema:
 - Desconexión conductual: ítem 13 y 23
 - Desahogo: ítem 4 y 16
 - Uso de sustancias: ítem 10 y 21
 - Humor: ítem 12 y 26
 - Autodistracción: ítem 5 y 19
 - Negación: ítem 15 y 28
 - Autoinculpación: ítem 11 y 25.

Rango:

Se evalúa por la escala de Likert en donde 0 puntos representa nunca, 1 es a veces, 2 es usualmente y 3 es siempre. Para identificar las estrategias más utilizadas con mayor frecuencia en cada ítem por dimensión se promedió los puntajes correspondientes .y se identificó como estrategia de mayor uso en el total de internos a la dimensión de mayor puntaje.

Confiabilidad y validez:

Confiabilidad:

El trabajo de investigación determinó la consistencia del instrumento con el coeficiente de Alfa de Crombach.

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

Se llevó a cabo la prueba piloto aplicándolo a 10 internos de enfermería cuyas prácticas pre profesionales las realizaban en el Centro de Salud Condevilla e Infantas, dando un resultado de 0.81 de consistencia total, catalogándose como alta confiabilidad.

Validez:

La investigación realizada en la Universidad Peruana Cayetano Heredia en el año 2016, en Lima Perú empleó la validez de contenido por juicio de expertos, dando un resultado: significativo > 0,05.

3.5 Procedimiento

Para el proceso de aplicación del instrumento y recolección de datos, se realizó la documentación respectiva en la Dirección de Redes Integradas Lima Norte, reuniendo los requisitos y respetando las directrices de la institución en el desarrollo y autorización a llevar a cabo el trabajo de investigación; asimismo se logró obtener el consentimiento de la DIRIS Lima Norte y se realizó visitas a los centros de salud detectando a los internos de enfermería de cada establecimiento, brindando el asentimiento informado sobre el trabajo de investigación y detallando su participación en el, se explicó detalladamente las encuestas a cada interno de enfermería respetando así los aspectos éticos básicos. A los internos que no se encontraban ese día de turno en su centro de salud, se localizó posteriormente para su aplicación, contando con un promedio de tiempo de 25 minutos en la resolución

de ambos cuestionarios.

Posteriormente de la interpretación de los hallazgos, se detalló los resultados a la institución y se proporcionó el informe del trabajo de investigación, para los fines que el establecimiento crea conveniente.

3.6 Métodos de análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó en la hoja de cálculo Excel, se ingresó los datos de ambos instrumentos de medición, realizando la prueba de confiabilidad de Alfa de Crombach en el que se calculó el número de ítems, la varianza de cada ítem y varianza total, dando finalmente un resultado de confiabilidad alta en cada instrumento. Ambos instrumentos se caracterizaron por tener la escala de Likert.

3.7 Aspectos éticos

Los principios bioéticos en el campo de la enfermería tienen como objetivo proveer conductas adecuadas del profesional de salud con relación al paciente y la vida, es por ello que la presente investigación fue realizada a base de principios bioéticos según Helsinki, esto con el fin de respetar el derecho de la persona cuya participación es principal en este estudio.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS):

"La bioética es una disciplina que consiste en el análisis a la luz de principios y criterios éticos, que busca guiar la práctica en las distintas áreas de la salud"⁴⁰.

Los principios bioéticos según Helsinki:

"Se define por ser una declaración en el ámbito de las ciencias médicas, este se utiliza para valorar los aspectos éticos de las investigaciones, sin embargo, es escasa la literatura sobre este tema"⁴¹.

Principio de beneficencia

El principio se encuentra presente, ya que se prioriza el bienestar del interno en todo momento, durante la resolución de ambos cuestionarios, brindándole

seguridad y confianza.

Principio de no maleficencia

Con la investigación no se pretende dañar la integridad y privacidad del interno de Enfermería, brindando el mejor trato durante la aplicación de las encuestas.

Principio de Autonomía

Este principio se encuentra presente, pues cada interno de Enfermería actuó por voluntad propia, participando de manera activa y bajo firma de consentimiento informado.

Principio de Justicia

Se cumple con este principio puesto que, el trato hacia cada participante (interno de Enfermería) será igualitario, respetando los criterios de inclusión.

IV. RESULTADOS

VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS

Se aplicó el método estadístico Chi cuadrado (χ^2), para evaluar las hipótesis y la relación de las variables, permitiendo medir las respuestas de la investigación cuantitativa que se recolectó de ambos instrumentos, midiendo así las hipótesis del estudio.

Ho. No existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en internos enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020.

H1. Existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en internos enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020.

Decisión:

$$\chi^2 \text{ calculado} > \chi^2 \text{ crítico}$$

Se acepta la hipótesis H1 y se rechaza la Ho

ESTRÉS ACADÉMICO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO			
	enfocados al problema	enfocados a evitar el problema	enfocados a la emoción	
BAJO	0	0	1	1
MEDIO	20	1	2	23
ALTO	3	0	1	4
TOTAL	23	1	4	28

Se aplica la fórmula de frecuencia esperada (f_e) a la frecuencia observada (f_o) mostrada en el cuadro anterior:

$$f_e: \frac{\text{total de columna} \times \text{total de fila}}{\text{Suma total}}$$

Se lleva a cabo la fórmula de Chi cuadrado $\chi^2 \text{ calculado}$ para hallar la suma de las tablas de contingencia.

$$\sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$= \frac{(0 - 0.82)^2 + (0 - 0.03)^2 + (1 - 0.14)^2 + (20 - 18.8)^2 + (1 - 0.82)^2}{0.82 + 0.03 + 0.14 + 18.8 + \frac{(2 - 3.28)^2}{0.82 + 3.28}}$$

$$+ \frac{(3 - 3.28)^2 + (1 - 0.14)^2 + (1 - 0.57)^2}{3.28 + 0.14 + 0.57} = 12.7$$

Se calculó el χ^2 crítico.

α : 0.05

n : grados de libertad : (# filas - 1) (# columnas - 1) = (3-1) (3-1) = 4

$$\chi^2 \text{ crítico} = \chi^2_{4,0.05} = 9.488$$

$$\chi^2 \text{ calculado} = 12.7 > \chi^2 \text{ crítico} = 9.488$$

Por lo tanto al obtener un valor de χ^2 calculado > que el χ^2 crítico, se acepta la H1, Es decir existe una relación entre la variable de estrés académico y estrategias de afrontamiento.

VALIDACIÓN DE HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Se aplicó el método estadístico Chi cuadrado (χ^2), para evaluar las hipótesis específicas y la relación entre la variable estrés académico y estrategia de afrontamiento enfocada al problema.

H1: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de enfermería.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada al problema en los internos de enfermería.

Decisión:

χ^2 calculado > χ^2 crítico

Se acepta la hipótesis H1 y se rechaza la Ho

ESTRÉS ACADÉMICO	ESTRATEGIA ENFOCADA EN EL PROBLEMA		TOTAL
	SI	NO	
BAJO	0	23	23
MEDIO	21	2	23
ALTO	2	21	23
	23	46	69

Se aplica la fórmula de frecuencia esperada (f_e) a la frecuencia observada (f_o) mostrada en el cuadro anterior:

$$f_e: \frac{\text{total de columna} \times \text{total de fila}}{\text{Suma total}}$$

Se lleva a cabo la fórmula de Chi cuadrado calculado χ^2 calculado para calcular la suma de las tablas de contingencia.

$$\sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$= \frac{(0 - 7.66)^2}{7.66} + \frac{(21 - 7.66)^2}{7.66} + \frac{(2 - 7.66)^2}{7.66} + \frac{(23 - 15.33)^2}{15.33} + \frac{(2 - 15.33)^2}{15.33} +$$

$$\frac{(21 - 15.33)^2}{15.33} = 52.597.$$

15.33

Se calculó el χ^2 crítico.

:00.05

n : grados de libertad : (# filas - 1) (# columnas - 1) = (3-1) (2-1) = 2

$$\chi^2 \text{ crítico} = \chi^2_{2,0.05} = 5.991$$

$$\chi^2 \text{ calculado} = 52.597 > \chi^2 \text{ crítico} = 5.991$$

Por lo tanto al obtener un valor de χ^2 calculado > que el χ^2 crítico, se acepta la H_1 , Es decir existe una relación entre la variable de estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema.

Se aplicó el método estadístico Chi cuadrado (χ^2), para evaluar las hipótesis específicas y la relación entre la variable estrés académico y estrategia de afrontamiento enfocado en la emoción.

H2: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de enfermería.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocado a la emoción en los internos de enfermería.

Decisión:

χ^2 calculado < χ^2 crítico

Se rechaza la hipótesis H1 y se acepta la Ho

ESTRÉS ACADEMICO	ESTRATEGIA ENFOCADA EN LA EMOCION		TOTAL
	SI	NO	
BAJO	1	3	4
MEDIO	2	2	4
ALTO	1	3	4
	4	8	12

Se aplica la fórmula de frecuencia esperada (f_e) a la frecuencia observada (f_o) mostrada en el cuadro anterior:

$$f_e: \frac{\text{total de columna} \times \text{total de fila}}{\text{Suma total}}$$

Se lleva a cabo la fórmula de Chi cuadrado calculado χ^2 calculado para calcular la suma de las tablas de contingencia.

$$\sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$= \frac{(1 - 1.33)^2}{1.33} + \frac{(2 - 1.33)^2}{1.33} + \frac{(1 - 1.33)^2}{1.33} + \frac{(3 - 2.66)^2}{2.66} + \frac{(2 - 2.66)^2}{2.66} + \frac{(3 - 2.66)^2}{2.66} =$$

$$= 0.748$$

Se calculó el χ^2 crítico.

$$\alpha : 0.05$$

$$n: \text{grados de libertad} : (\# \text{ filas} - 1) (\# \text{ columnas} - 1) = (3-1) (2-1) = 2$$

$$\chi^2 \text{ crítico} = \chi^2_{2, 0.05} = 5.991$$

$$\chi^2 \text{ calculado} = 0.748 < \chi^2 \text{ crítico} = 5.991$$

Por lo tanto al obtener un valor de χ^2 calculado < que el χ^2 crítico, se acepta la H_0 , Es decir no existe una relación entre la variable de estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción.

Se aplicó el método estadístico Chi cuadrado (χ^2), para evaluar las hipótesis específicas y la relación entre la variable **estrés académico** y **estrategia de afrontamiento enfocada a evitar el problema**.

H3: Existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada a evitar el problema en los internos de enfermería.

H₀: No existe relación entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada a evitar el problema en los internos de enfermería.

Decisión:

$$\chi^2 \text{ calculado} < \chi^2 \text{ crítico}$$

Se rechaza la hipótesis H_1 y se acepta la H_0

ESTRÉS ACADEMICO	ESTRATEGIA ENFOCADA EN EVITAR EL PROBLEMA		TOTAL
	SI	NO	
	BAJO	0	
MEDIO	0	1	1
ALTO	1	0	1
	1	2	3

Se aplica la fórmula de frecuencia esperada (f_e) a la frecuencia observada (f_o) mostrada en el cuadro anterior:

$$f_e: \frac{\text{total de columna} \times \text{total de fila}}{\text{Suma total}}$$

Se lleva a cabo la fórmula de Chi cuadrado calculado χ^2 calculado para calcular la suma de las tablas de contingencia.

$$\sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

$$= \frac{(0 - 0.33)^2}{0.33} + \frac{(0 - 0.33)^2}{0.33} + \frac{(1 - 0.33)^2}{0.33} + \frac{(1 - 0.66)^2}{0.66} + \frac{(1 - 0.66)^2}{0.66} + \frac{(0 - 0.66)^2}{0.66}$$

$$= 3.03.$$

Se calculó el χ^2 crítico.

$$\alpha : 0.05$$

$$n: \text{grados de libertad} : (\# \text{ filas} - 1) (\# \text{ columnas} - 1) = (3-1) (2-1) = 2$$

$$\chi^2 \text{ crítico} = \chi^2_{2,0.05} = 5.991$$

$$\chi^2 \text{ calculado} = 3.03 < \chi^2 \text{ crítico} = 5.991$$

$$\chi^2 \text{ calculado} = 3.03 < \chi^2 \text{ crítico} = 5.991$$

Por lo tanto al obtener un valor de χ^2 calculado < que el χ^2 crítico, se acepta la H_0 , Es decir no existe una relación entre la variable de estrés académico y la estrategia de afrontamiento enfocada en evitar el problema.

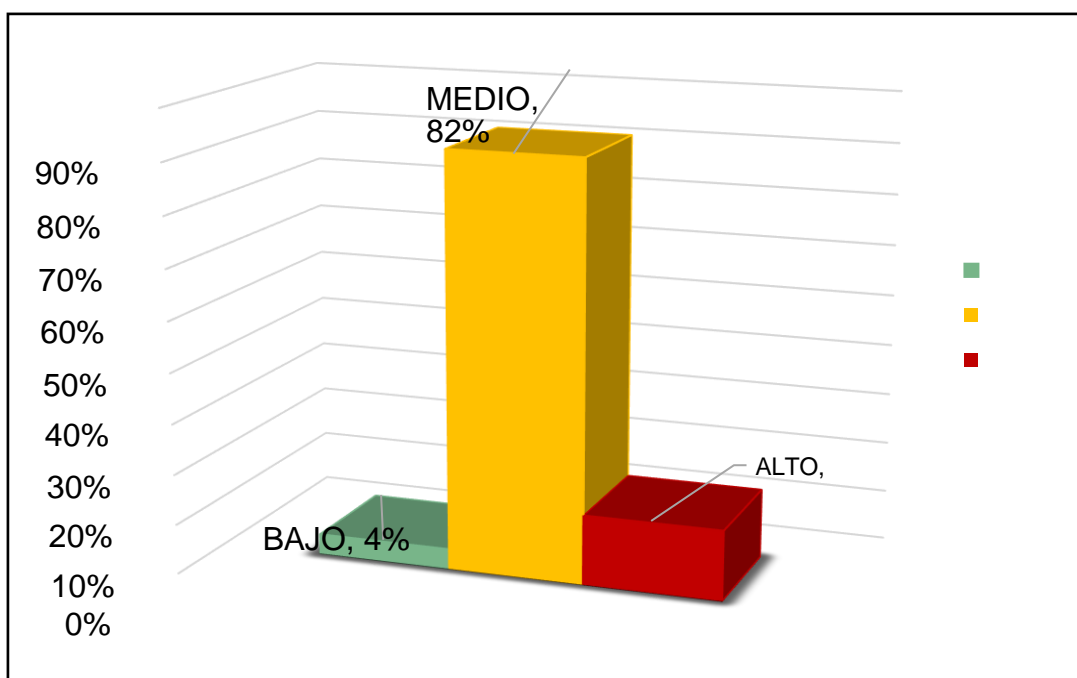
Tabla 1. Datos demográficos en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020

Datos demográficos según sexo	f	%
Femenino	24	86
Masculino	4	14
Total	28	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el Cuestionario Brief - COPE

En la tabla 1 según datos demográficos según sexo, se muestra que del total de internos de enfermería pertenecientes a los Centros de salud de la DIRIS Lima Norte; 86% (24) son mujeres, mientras que el 14% (4) son varones

Figura 1. Estrés académico en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020



(Fuente; Elaboración propia con base en el Cuestionario Inventario SISCO)

En la figura 1 se muestra que del total de internos de enfermería pertenecientes a los Centros de salud de la DIRIS Lima Norte; 4% (1) de los estudiantes presenta un bajo nivel de estrés, 82% (23) presenta un nivel medio de estrés y el 14% (4) de ellos tiene un nivel alto de estrés académico.

Tabla 2. Estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020

Estrategias de afrontamiento	f	%
Centrado en el problema	23	82
Centrado en evitar el problema	1	4
Centrado en la emoción	4	14
Total	28	100%

Fuente: Elaboración propia con base en el Cuestionario Brief - COPE

En la tabla 2 sobre estrategias de afrontamiento, se muestra que del total de internos de enfermería pertenecientes a los Centros de salud de la DIRIS Lima Norte; 82% (23) utilizan la estrategia centrada en el problema, mientras que el 4% (1) utilizan la estrategia centrada en evitar el problema y el 14% (4) aplica la estrategia centrada en la emoción.

V. DISCUSIÓN

El estrés académico prevalece en los internos de enfermería en comparación a estudiantes de otras profesiones, esto además es consecuencia del desconocimiento sobre estrategias de afrontamiento para el manejo de situaciones generadoras de estrés, lo cual ocasiona una serie de enfermedades a largo plazo, sobre todo durante la coyuntura actual que se atraviesa, afectando su desempeño como futuro profesional.

Existe una amplia literatura sobre el tema que refiere la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, según los resultados de este estudio existe relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento, pues se empleó la prueba de hipótesis chi cuadrado; así mismo el estrés académico guarda relación entre la estrategia enfocada al problema y no guarda relación con las estrategias enfocadas a la emoción y a evitar el problema. Hamaideh S. et al. plantea en su estudio que los estudiantes de enfermería utilizan la estrategia enfocada al problema en comparación de otras estrategias y que esta se tiene mayor relación con el estrés académico²⁷. Fornés J. et al. por otro lado plantea que los estudiantes tienden en su mayoría a aplicar estrategias enfocadas a la emoción²⁶.

Con respecto al sexo los resultados de la investigación muestran que el (86%) son mujeres y (14%) hombres, este dato infiere que enfermería está conformada en su mayoría por el sexo femenino, género que conforma la mayor parte de la profesión y padece de estrés debido a múltiples factores como edad, carga familiar, estos resultados son semejantes con el estudio de Novoa P. et al. en el que (51%) son mujeres⁷, asimismo los resultados del estudio de Jerez

M. en el que (96%) son mujeres en la carrera¹³. Viéndose de esta forma se puede concluir que el grupo más expuesto al estrés es el femenino en comparación.

Respecto del estrés académico, se infiere que los estudiantes de enfermería son expuestos medianas y grandes cargas, sin embargo los estudiantes de último año en consecuencia de tener mayor responsabilidad y encontrarse expuestos al contagio por covid 19 durante los turnos, son una población de riesgo, evidenciándose en las manifestaciones que presentan. Tasayco E. afirma que el (86.9 %) de la muestra estudiada presenta estrés medio¹⁰. Duarte E. et al, obtuvo

un nivel alto de estrés en primero, noveno y décimo ciclo de la profesión¹², esto es debido a la reacción del estudiante cuando comienza su rotación y a la mayor carga y responsabilidad que tienen los de último año; Ramos S. et al. afirma que (87.8 %) de los estudiantes de enfermería presentan un nivel de estrés moderado³¹, estos resultados se asemejan a los de este estudio, pues el (82%) de los internos padecen de estrés medio y solo el (4%) de padecer estrés bajo, porcentaje en la que se debería trabajar. En contraposición con lo expuesto Uribe M, e Illescas M. plantea que del total de estudiantes de enfermería en Chile, el (73.4 %) presenta un nivel de estrés leve²¹. Castillo I. et al plantea que solo el (42%) del total de estudiantes presenta un nivel medio de estrés²² y el estudio que plantea Brown K. et al, solo el (22.8 %) de los estudiantes de enfermería padecen de estrés²⁵.

A respecto de las estrategias de afrontamiento, se infiere que los estudiantes deberían manejar apropiadamente los niveles de estrés percibidos, sin embargo cada individuo enfoca y se encuentra relacionada a distintas costumbres o conductas que adquiere Tessa R. obtuvo como resultados los estresores percibidos por los estudiantes durante sus prácticas profesionales, síntomas físicos y psicológicos en gran proporción¹⁵, hallazgos similares a los del estudio de Peña E. et al, en el que los estudiantes presentan síntomas como la somnolencia (12.7%), cansancio e inquietud (16.5%) y aumento o reducción del consumo de alimentos (10.1%)¹⁷.

La investigación mantiene similitud con el estudio realizado por Matalinares M. et al, en el que los estudiantes emplean estrategias enfocadas en el problema y en menor cantidad enfocadas en la emoción¹¹. Asimismo son similares con los resultados de Hamaideh S. et al, donde la estrategia de mayor uso es enfocada al problema²⁷.

El estudio elaborado por Castillo I. et al muestra como resultado que los estudiantes utilizan estrategias enfocadas en la emoción para manejar el estrés académico siendo parcialmente distinto al estudio expuesto, ya que los estudiantes emplean mayormente estrategias enfocadas en el problema, los estudiantes manejan el estrés con la finalidad de solucionar lo que la genera²².

Por otro lado existe estudios que no guardan un objetivo similar por las variables presentadas, como es en el caso de Tupiño H. y Vargas A. que muestran como

resultado dificultad en su rotación clínica del (62%) y dificultad para llegar a su centro de prácticas (51%)⁶; del mismo modo con el estudio elaborado por Domínguez S. que obtuvo como resultado una correlación entre las variables afrontamiento ante la ansiedad y la autoeficacia académica, variables que no fueron trabajadas en la investigación expuesta⁹.

En conclusión, si bien existe resultados similares a los de la investigación expuesta, la importancia de estos resultados recae en hallar los métodos de afrontamiento de estrés, la teoría de la adaptación describe que la persona posee adaptación innata, para lograrlo emplea

mecanismos, la investigación centra su población en un grupo expuesto a estrés académico, debiendo emplear mecanismos para el logro de su adaptación al medio, es así que demostró que solo el 4% de los participantes en el estudio poseen estrés bajo y que la mayoría (96%) presenta estrés medio, dejando en claro que los internos de enfermería se encuentran con niveles medio y alto de estrés poniendo en riesgo su salud física y mental se debe realizar acciones para reforzar y garantizar la buena salud mental de los futuros profesionales de la salud, sobre todo en la actual realidad problemática por la que atraviesa el sector sanitario.

VI. CONCLUSIONES

1. Primera

Según la prueba de hipótesis de chi cuadrado de las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento, siendo chi calculado 12.7 mayor que chi crítico 9.488, se acepta la hipótesis alternativa es decir guardan relación.

2. Segunda

Según la prueba de hipótesis de chi cuadrado de las variables estrés académico y estrategia de afrontamiento centrada en el problema, siendo chi calculado 52.597 mayor que chi crítico 5.991, se acepta la hipótesis alternativa es decir guardan relación.

3. Tercera

Según la prueba de hipótesis de chi cuadrado de las variables estrés académico y estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, siendo chi calculado 0.748 menor que chi crítico 5.991, se acepta la hipótesis nula es decir no guardan relación.

4. Cuarta

Según la prueba de hipótesis de chi cuadrado de las variables estrés académico y estrategia de afrontamiento centrada en evitar el problema, siendo chi calculado 3.03 menor que chi crítico 5.991, se acepta la hipótesis nula es decir no guardan relación.

VII. RECOMENDACIONES

I. Primera

Que las distintas facultades de ciencias médicas implemente un programa dentro de la malla curricular sobre salud mental y mecanismos de afrontamiento en los estudiantes desde el inicio de sus prácticas hospitalarias.

II. Segunda

Ejecutar talleres y campañas de salud mental dirigido a los estudiantes de enfermería del último año de la profesión, con el fin de garantizar una formación competente y proteger el bienestar del interno de enfermería, durante y luego de la actual coyuntura para su reinserción a los establecimientos de salud.

III. Tercera

Realizar futuras investigaciones con una muestra mucho más amplia y con mayor énfasis en el enfoque cualitativo ya que va a permitir que el interno se exprese directamente permitiendo evaluar el impacto de la pandemia por Covid 19 sobre la salud mental de los internos de enfermería.

REFERENCIAS

1. Muñoz I. Estrés laboral: Revisión en el periódico "El Mundo". Revista Española de Comunicación en Salud. [en línea]. 2016, n.º 1. [Citado: 2019 Julio 26]; 7(1): [29-34 pp.]. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/3152/1817>
2. Herrera D, Coria G, Muñoz D, Graillet O, Aranda G, Rojas F. Impacto del estrés psicosocial en la salud. *eneurobiología*. [en línea]. 2017, n.º 17. [Citado: 2019 Julio 26]; 8(17): [23 pp.]. Disponible en: [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
3. Cañón S, Carmona J. Ideación y conductas suicidas en adolescentes y jóvenes. *SciELO*. [en línea]. 2018, n.º 80. [Citado: 2019 Julio 26]; 20(80): [387-95 pp.]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113976322018000400014#B12
4. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos. *Escuela Latinoamericana de Medicina*. [en línea]. 2008, n.º 7. [Citado 2019 Octubre 20]; 46(7): [8 pp.]. Disponible en: <file:///C:/Users/stephy/Downloads/2371Collazo.pdf>
5. Chau C, Vilela P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *SciELO*. Perú. [en línea]. 2019, n.º 2. [Citado 2019 Julio 26]; 35(2): [387- 422pp.]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S025492472017000200001
6. Tupiño H, Vargas A. Fuentes de estrés en las prácticas hospitalarias de estudiantes de enfermería y sus factores asociados. *Casus Revista de investigación y casos en salud*. [en línea]. 2018, n.º 1. [Citado 2019 Julio 26]; 3(1): [9-18pp.]. Disponible en: <file:///C:/Users/stephy/Downloads/62->

7. Novoa P, Burgos R, Zentner J, Toro C. Burnout en estudiantes de enfermería de una Universidad peruana. SciELO. [en línea]. 2018, n ° 26. [Citado 2019 Julio 26]; 7(26): [111-113pp.]. Disponible en:
www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200750572018000200111&script=sci_arttext
8. Sánchez A. relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. Eureka. [en línea]. 2018, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 15(1): [27-38pp.]. Disponible en:
https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1- 9_0.pdf
9. Domínguez S. Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. ELSEVIER. [en línea]. 2018, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 19(1): [39-42pp.]. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301097>
10. Tasayco E. Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica –Perú 2018. Revista enfermería vanguardia. [en línea]. 2018, n ° 2. [Citado 2019 Julio 26]; 7(2): [29-40pp.]. Disponible en:
<https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203/238>
11. Matalinares M, Díaz G, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Revista Universidad de Lima. [en línea]. 2016, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; (1): [105-126pp.]. Disponible en:
<http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>
12. Duarte J, Varela I, Braschi L, Sánchez E. Estrés en estudiantes de enfermería. SciELO. [en línea]. 2017, n ° 3. [Citado 2019 Julio 26]; 31(3): [110-123pp.]. Disponible en:
scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086421412017000300013

13. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. SciELO. [en línea]. 2015, n ° 3. [Citado 2019 Julio 26]; 53(3): [149-157pp.]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071792272015000300002&script=sci_arttext
14. Castillo C, Chacón T, Díaz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. ScienceDirect. [en línea]. 2016, n ° 20. [Citado 2019 Julio 26]; 5(20): [230-237pp.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
15. Tessa R. Factores estresores percibidos por los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. Dialnet. [en línea]. 2015, n° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 20(1): [27-34pp.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6547170>
16. López V, Hernández A, Mendoza A, Villarreal E, Gasca A. Apoyo a estudiantes de enfermería en su primera práctica clínica ante situaciones de estrés. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social. [en línea]. 2016, n ° 3. [Citado 2019 Julio 26]; 24(3): [165-70pp.]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=68010>
17. Peña E, Bernal I, Pérez R, Reyna L, García K. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. Dialnet. [en línea]. 2018, n ° 92. [Citado 2019 Julio 26]; 15(92): [1-8pp.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
18. Enríquez M, Chavarría K. Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas educativos. SciELO. [en línea]. 2019, n ° 1-2. [Citado 2019 Julio 26]; 28(1-2): [1-5pp.]. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113212962019000100017

19. González R, Souto A, González L, Taboada V. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*. [en línea]. 2018, n ° 2. [Citado 2019 Julio 26]; 36(2): [421-433pp.]. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901>

20. Pulido M, Landa J, López E. Estudiantes de Enfermería en prácticas clínicas: El rol de la inteligencia emocional en los estresores ocupacionales y bienestar psicológico. *SciELO*.

[en línea]. 2016, n ° 3. [Citado 2019 Julio 26]; 25(3): [215-219pp.]. Disponible en: scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113212962016000200020&script=sci_arttext&lng=en

21. Uribe M, Illesca M. Nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *SciELO*. [en línea]. 2017, n ° 24. [Citado 2019 Julio 26]; 6(24): [234-241pp.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716300825>

22. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Revista Javeriana*. Colombia. *Revista Javeriana*. [en línea]. 2018, n ° 2. [Citado 2019 Julio 26]; 20(2): [1-11pp.]. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>

23. Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing. *ELSEVIER*. [en línea]. 2015, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 35(1): [86-90pp.]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691714002226>

24. Pandey A, Chalise H. Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students. *ResearchGate* [en línea]. 2017, n ° 4. [Citado 2019 Julio 26]; 13(4):

Disponible en <https://www.nepjol.info/index.php/KUMJ/article/view/16827> Fecha de acceso: Julio, 26,2019.

25. Brown K, Anderson P, McPherson A. Academic-related stress among graduate students in nursing in a Jamaican school of nursing. ScienceDirect. [en línea]. 2016, n ° 20. [Citado 2019 Julio 26]; (20): [117-124pp]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595316300683#!>

Fecha de acceso: Julio, 26,2019.

26. Fornés J, García G, Frías D, Rosales G. Coping, stress, and personality in Spanish nursing students: A longitudinal study. ELSEVIER. [en línea]. 2016, n ° 36. [Citado 2019 Julio 26]; (36): [318-326pp]. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691715003354>

27. Hamaideh S, Al - Omari H, Al – Modallal H. Nursing students' perceived stress and coping behaviors in clinical training in Saudi Arabia. Journal of Mental Health. [en línea]. 2015, n ° 3. [Citado 2019 Julio 26]; 26(3): [197-203pp]. [Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09638237.2016.1139067>

28. Kim Y, Gong H, Nam H, Moon J, Lee C, Ko E. Estrés de la práctica clínica y la salud mental según los estilos de comportamiento DISC en estudiantes universitarios de enfermería. KoreaMed. [en línea]. 2018, n ° 2. [Citado 2019 Julio 26]; 13(2): [223- 231pp]. Disponible en: <https://www.koreamed.org/article/0257HC/2018.13.2.223>

29. Admi H, Moshe Y, Sharon D, Mann M. El estrés y la satisfacción de los estudiantes de enfermería en la práctica clínica a lo largo de diferentes etapas: un estudio transversal. ELSEVIER. [en línea]. 2018, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 68(1): [86-92pp]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718302272>

30. Jung Y, Kenneth K, Roger C, Wai S. Prevalencia de depresión en estudiantes

de enfermería: una revisión sistemática y meta análisis. ELSEVIER. [en línea]. 2018, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 63(1): [119-129pp] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718300285>

31. Ramos S, Cocotte L. Sánchez O y Gonzales P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Revista Científica de Enfermería. [en línea]. 2019, n ° 18. [Citado 2019 Julio 26]; (18): [25-39pp]. Disponible en: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/100448>

32. Yuksel A, Bahadir E. El efecto del programa de tutoría en el ajuste a la universidad y las formas de lidiar con el estrés en estudiantes de enfermería: un estudio cuasi experimental. ELSEVIER. [en línea]. n ° 80. [Citado 2019 Julio 26]; (80): [52-58pp]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691719304903>

33. Jiménez P, Meneses M. Teoría de la escuela de las necesidades: Introducción a la Enfermería. Lima; 2015 Universidad César Vallejo. Perú; 2015. pp. 79-81.

34. Barraza A. INVENTARIO SISCO Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio

del estrés académico [en línea]. 2.a ed. México: ECOFAN; 2018. [Citado: 2019 julio 26]. Disponible en http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

35. Herrera M. Estrés: una constante danza entre la biología y la cultura. Revista hallazgos 21. [en línea]. 2016, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 3(1): [120-135pp]. Disponible en: <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/216/183>

36. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. SciELO. [en línea]. 2015, n ° 2. [Citado 2019 Julio 26]; 7(2): [163-178pp]. Disponible en:

scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

37. Zavala L, Verdejo M, Díaz R. Relación entre estrés y estilos de afrontamiento con el desarrollo de la cardiopatía isquémica. *Psicología Iberoamericana*. [en línea]. 2015, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 23(1): [7-15pp]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133944230002.pdf>

38. Chaves L, Orozco A. Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. [en línea]. 2015, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 7 (1): [35-56pp]. Disponible en: [file:///C:/Users/stephy/Downloads/DialnetEstilosDePersonalidadYEstrategiasDeAfrontamientoAI-5280328%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/stephy/Downloads/DialnetEstilosDePersonalidadYEstrategiasDeAfrontamientoAI-5280328%20(4).pdf)

39. Corona J. Apuntes sobre métodos de investigación. *SciELO*. [en línea]. 2016, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 14 (1): [81-83pp]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727897X2016000100016&script=sci_arttext&tlng=pt

40. Castro N, García S. Principios éticos rectores de las investigaciones de tercer nivel o grado académico en Ciencias Médicas. *Revista Médica Superior SciELO*. [en línea]. 2018, n ° 2. [Citado 2019 Julio 26]; 32 (2): [1-12pp]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412018000200026

41. Barrios I, Anido V, Morera M. Declaración de Helsinki: cambios y exégesis. *Revista Cubana de Salud Pública*. *SciELO*. [en línea]. 2016, n ° 1. [Citado 2019 Julio 26]; 42 (1): [132-142pp]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2016.v42n1/o14/>

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LOS CENTROS DE SALUD DE COMAS DIRIS LIMA NORTE 2020

INSTRUCCIONES:

Estimado Interno(a) de Enfermería, el siguiente cuestionario tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020. Por este motivo se solicita su colaboración, y se insta su atención a cada una de las preguntas las cuales se encuentran distribuidas en distintos ámbitos de la variable a medir. Marque con una (X) la respuesta que crea más conveniente con la mayor sinceridad posible. La información que aquí se encuentra es privada y confidencial, si existe alguna duda al respecto no dude en realizar su consulta.

Muchas gracias de antemano por su colaboración en la realización de la investigación.

Indicadores: Nunca = 1, Rara vez = 2, Algunas veces = 3, Casi siempre = 4, Siempre = 5.

I. DATOS GENERALES:

A. Sexo: Masculino () Femenino ()

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

- S
 N

C. 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

II. ESTRESORES Y REACCIONES - SISCO

<i>Estresores</i>	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
Sobrecarga de tareas y trabajos	1	2	3	4	5
El carácter del docente	1	2	3	4	5
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, trabajos de investigación)	1	2	3	4	5
El tipo de trabajo que te piden los docentes (fichas de trabajo, informes, etc.)	1	2	3	4	5
No entender los temas que se abordan en clase	1	2	3	4	5
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
<i>Reacciones físicas</i>	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
Morderse las uñas	1	2	3	4	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5

<i>Reacciones psicológicas</i>	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
Sentimientos de tristeza	1	2	3	4	5
Angustia o desesperación	1	2	3	4	5
Problemas de concentración	1	2	3	4	5

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
<i>Reacciones comportamentales</i>	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Conflicto o tendencia a discutir	1	2	3	4	5
Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
Desgano para realizar las labores universitarias	1	2	3	4	5
Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE BRIEF – COPE: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LOS CENTROS DE SALUD DE COMAS DIRIS LIMA NORTE 2020.

INSTRUCCIONES:

Estimado Interno(a) de Enfermería, el siguiente cuestionario tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020. Por este motivo se solicita su colaboración, y se insta su atención a cada una de las preguntas las cuales se encuentran distribuidas en distintos ámbitos de la variable a medir. Marque con una (X) la respuesta que crea más conveniente con la mayor sinceridad posible. La información que aquí se encuentra es privada y confidencial, si existe alguna duda al respecto no dude en realizar su consulta. Muchas gracias de antemano por su colaboración en la realización de la investigación.

Indicadores: Nunca = 0, A veces = 1, Usualmente = 2, Siempre = 3.

I. DATOS DEMOGRÁFICOS:

A. Sexo: Masculino () Femenino ()

II. CUESTIONARIO DE BRIEF – COPE: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	PREGUNTAS	NUNCA	A VECES	USUALMEN	SIEMPRE
1	Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.	0	1	2	3
2	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico.	0	1	2	3
3	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3
4	Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico.	0	1	2	3
5	Recurro a otras actividades para relajarme.	0	1	2	3
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).	0	1	2	3
7	Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro	0	1	2	3

8	Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy	0	1	2	3
9	Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).	0	1	2	3
10	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.	0	1	2	3
11	Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico.	0	1	2	3
12	Me río de la situación que me produce estrés académico.	0	1	2	3
13	Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios.	0	1	2	3
14	Rezo o medito.	0	1	2	3
15	Me digo a mí mismo “esto no es real”.	0	1	2	3
16	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.	0	1	2	3
17	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio	0	1	2	3
18	Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.	0	1	2	3
19	Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.	0	1	2	3
20	Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.	0	1	2	3
21	Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.	0	1	2	3
22	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).	0	1	2	3
23	Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios.	0	1	2	3
24	Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios.	0	1	2	3
25	Me critico a mí mismo(a).	0	1	2	3
26	Hago bromas para salir del estrés académico.	0	1	2	3
27	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).	0	1	2	3
28	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico.	0	1	2	3

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

Estimado Interno(a) de Enfermería, mediante la presente se solicita su autorización para participar en la tesis titulada: “Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020”, perteneciente a la Universidad César Vallejo – Lima Norte, cuyo objetivo es determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

En función a lo anterior se solicita su consentimiento informado.

Yo.....con DNI N°.....,
Interno(a) de Enfermería
de.....declaro haber sido informado(a)
sobre la tesis titulada “Relación entre estrés académico y estrategias de
afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS
Lima Norte 2020”, habiendo sido informado(a) sobre las directrices en el desarrollo
de ambos cuestionarios a aplicar, declaro que mi participación es activa y voluntaria
en la colaboración de la tesis a realizarse.

Comas..... de.....del 2020.

.....

Firma

Stephanie Zárate Marín

Investigadora

ANEXO 4

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO SISCO MEDIANTE ALFA DE CRONBACH

Columna	ítem1	ítem0	ítem3	ítem0	ítem5	ítem6	ítem0	ítem0	ítem0	ítem10	ítem1	ítem12	ítem1	ítem1	ítem1	ítem1	ítem17	ítem1	ítem19	ítem2	ítem2	ítem2	ítem21	SUMA	
1																									
sujeto01	3	4	4	3	3	3	3	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
sujeto02	4	5	3	3	4	3	4	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
sujeto03	1	3	3	4	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto04	2	5	4	5	5	4	4	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
sujeto05	3	2	3	3	4	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
sujeto06	2	4	4	4	3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
sujeto07	1	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto08	3	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto09	2	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto10	2	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
VARIANZA	0.8	1.05	1.2	0.96	1.29	0.64	1.24	1.96	0.61	0.56	0.45	0.65	0.91	0.64	0.65	0.81	0.	1.2	0.6	0.4	0.8	0.4	0.4	0.2	
S	1																								

LEYENDA	
símbolo sumatoria	
Alfa:	810118076
numero de ítems	28
varianza de cada ítem	22.19
varianza total	01.41

INTERPRETACIÓN

La confiabilidad obtenida por Alfa de Cronbach es de 0.88, siendo interpretado como una confiabilidad alta

ANEXO 5

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO BRIEF-COPE MEDIANTE ALFA DE CRONBACH

Columna	ítem1	ítem4	ítem3	ítem0	ítem5	ítem6	ítem0	ítem0	ítem0	ítem10	ítem1	ítem12	ítem1	ítem1	ítem1	ítem1	ítem1	ítem1	ítem19	ítem2	ítem2	ítem21	ítem21	SUMA
1																								
sujeto01	3	4	4	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto02	4	5	3	3	4	3	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto03	1	3	3	4	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto04	2	5	4	3	3	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto05	3	2	3	3	4	3	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto06	2	4	4	4	3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto07	1	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto08	3	2	3	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto09	2	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
sujeto10	2	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
VARIANZA	0.8	1.05	1.2	0.96	1.29	0.64	1.24	1.96	0.61	0.56	0.45	0.65	0.94	0.64	0.65	0.81	0.1	1.2	0.6	0.4	0.8	0.4	0.2	
S	1																							

LEYENDA	
símbolo sumatoria	
alfa:	0.81011808
numero de ítems	28
varianza de cada ítem	22.19
varianza total	101.41

INTERPRETACIÓN

La confiabilidad obtenida por Alfa de Cronbach es de 0.81, siendo interpretado como una confiabilidad alta

ANEXO 6

INVESTIGACIÓN APLICADA A PROGRAMA ANTIPLAGIO: TURNITIN

The screenshot displays the Turnitin Feedback Studio interface. At the top, the user is identified as 'Stephanie Zarate Marin' and the document is 'prueba turnitin de tesis'. The document content includes the logo of 'UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO', the faculty 'FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD', and the school 'ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA'. The title of the work is 'Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en internos de enfermería de los Centros de Salud de Comas DIRIS Lima Norte 2020'. The author is 'Tr. Zarate Marin, Stephanie Margarita (ORCID: 0000-0001-7942-054X)' and the advisor is 'Mgtr. Becerra Medina, Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)'. On the right, a 'Match Overview' sidebar shows a 20% match rate and a list of six matches with their respective percentages.

Match Number	Source	Match Percentage
1	Submitted to Universid... Student Paper	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	2%
3	Submitted to Cedar Val... Student Paper	1%
4	Submitted to Universid... Student Paper	1%
5	repositorio.upch.edu.pe Internet Source	1%
6	edoc.pub	1%

ANEXO 7

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Estrés académico	<p>Calixta Roy “Se define como condiciones e influencias que afectan en el transcurso del desarrollo de la persona; es descrita como un ser biopsicosocial que a través de un sistema unificado tiene por objetivo alcanzar el equilibrio; ello dependerá de los estímulos: focales, contextual y residual”</p> <p>Las dimensiones que comprende son:</p>	<p>El nivel de estrés académico se evaluará a través del cuestionario Inventario SISCO de estrés académico, el resultado será medido mediante el rango: nivel de estrés bajo, medio y alto.</p> <p>10-39 puntos: nivel de estrés bajo</p> <p>40-79 puntos: nivel de estrés medio</p> <p>80 a más: nivel de estrés alto</p>	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia • Sobrecarga • Carácter docente • Evaluaciones • Participación • Tiempo limitado 	Ordinal
			Reacciones Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Fatiga • Dolores de cabeza • Problemas digestivos • Somnolencia <ul style="list-style-type: none"> • Inquietud 	

	<p>Estresores (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).</p> <p>Reacciones físicas (9, 10, 11, 12, 13, 14)</p> <p>Reacciones psicológicas (15.16.17.18.19)</p> <p>Reacciones comportamentales (20, 21, 22, 23)</p>		<p>Reacciones Psicológicas</p> <p>Reacciones Comportamentales</p>	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos de tristeza• Problemas de concentración <ul style="list-style-type: none">• Conflictos• Aislamiento• Desgano	
--	---	--	---	--	--

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Estrategias de afrontamiento	Calixta Roy “La teoría de la adaptación nos describe que los seres humanos son considerados sistemas biopsicosociales, que emplean esfuerzos con el fin de controlar y reducir el estímulo estresor al que es sobrepuesto, durante la salud y enfermedad, el afrontamiento hará que el sistema biológico trate de alcanzar el equilibrio deseado: fisiología, autoimagen,	Las estrategias de afrontamiento se evaluarán a través del cuestionario de Brief – Cope, el resultado será medido en cuanto al porcentaje mayor al que los estudiantes recurran para afrontar el estrés, el resultado será medido entre los ítems de las variables.	Enfocados al problema	<ul style="list-style-type: none"> • Desafíos en estudios • Momentos de estrés • Mejorar en los estudios 	Nominal
			Enfocados a la emoción	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo emocional en momentos de estrés • Ayuda o consejería • Ver el lado positivo de la situación 	
			Enfocados en evitar el problema	<ul style="list-style-type: none"> • Renuncia ante responsabilidades • Consumo de drogas o alcohol 	

	<p>dominio del rol e interdependencia”, sus dimensiones son:</p> <p>Estrategia centrada en el problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Afrontamiento activo: ítem 1 y 24 <p>B. Estrategia centrada en la emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyo emocional: ítem 9 y 27 - Religión: ítem 3 y 14. <p>C. Estrategias centrada en evitar el problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desconexión conductual: ítem 13 y 23 - Desahogo: ítem 4 y 16 - Uso de sustancias: ítem 10 y 21 - Humor: ítem 12 y 26 			<ul style="list-style-type: none"> • Crítica hacia sí mismo 	
--	---	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none">- Autodistracción: ítem 5 y 19- Negación: ítem 15 y 28- Autoinculpación: ítem 11 y 25,				
--	--	--	--	--	--