



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN
DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes
del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud

AUTORA:

Rojas Serafín, Denisse Gretell (ORCID: 0000-0002-6807-4132)

ASESOR:

Mg. Jaimes Velásquez, Carlos Alberto (ORCID: 0000-0002-8794-0972)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas de los Servicios de Salud

Lima – Perú

2021

Dedicatoria

Esta Tesis va dedicado a mis padres quienes me han apoyado siempre, y a mis tres hijos Fernando, Nicolás y Fabricio que son mi motor y motivo.

Agradecimiento

Quiero agradecer a mis tres hijos, que me brindaron su apoyo, me comprendieron, tuvieron tolerancia y cedieron su tiempo para que “Mamá estudie”, a ellos mi infinito cariño y gratitud.

Índice de contenidos

| | |
|--|------|
| Carátula | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de contenidos | iv |
| Índice de tablas | v |
| Índice de gráficos y figuras | vi |
| Resumen | vi |
| Abstract | viii |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 4 |
| III. METODOLOGÍA | 11 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación | 11 |
| 3.2. Variables y operacionalización | 12 |
| 3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis | 12 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 13 |
| 3.5. Procedimientos | 15 |
| 3.6. Método de análisis de datos | 15 |
| 3.7. Aspectos éticos | 16 |
| IV. RESULTADOS | 17 |
| V. DISCUSIÓN | 23 |
| VI. CONCLUSIONES | 27 |
| VII. RECOMENDACIONES | 28 |
| REFERENCIAS | 29 |
| ANEXOS | 36 |

Índice de tablas

| | Pag. |
|---|------|
| Tabla N°1 Estrés Académico en estudiantes técnicos en enfermería de un Instituto de Lima, 2021 | 17 |
| Tabla N°4 Estrategias de Afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería de un Instituto de Lima, 2021 | 20 |
| Tabla N°9 Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. | 28 |
| Tabla N°10 Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. | 29 |
| Tabla N°11 Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. | 30 |
| . | |
| Tabla N°12 Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021 | 36 |

Índice de gráficos y figuras

| | Pag. |
|---|------|
| Figura Estrés académico en estudiantes técnicos en enfermería de un Instituto N°1 de Lima, 2021 | 17 |
| Figura Estrategias de Afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería de un Instituto de Lima, 2021 | 27 |

Resumen

El objetivo del estudio, determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021, la metodología utilizada, Método: Hipotético - deductivo, Cuantitativo, básica, correlacional, diseño no experimental. Resultados, se obtuvo que $p=0.000 < 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. Conclusiones, existe una relación positiva moderada y significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería de un Instituto privado de Lima, 2021 ($p < 0,05$; $r=0,618$). 2. El instituto privado, deberá hacer un diagnóstico de la situación, desde diferentes perspectivas para elaborar un plan que permita elevar las estrategias de afrontamiento y mantener controlados los problemas que se presenten.

Palabras clave: Estrés, afrontamiento, académico

Abstract

The objective of the study, to determine the relationship between academic stress and coping strategies in technical nursing students of a private institute in Lima, 2021, the methodology used, Method: Hypothetical - deductive, Quantitative, basic, correlational, non-experimental design. Results, it was obtained that $p=0.000 < 0.05$, then the null hypothesis is rejected; therefore, there is significant relationship between academic stress and coping strategies in students of the Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. Conclusions, there is a moderate and significant positive relationship between academic stress and coping strategies in technical nursing students of a private institute in Lima, 2021 ($p < 0.05$; $r = 0.618$). 2. The private institute should make a diagnosis of the situation from different perspectives in order to develop a plan to improve coping strategies and keep problems under control.

Keywords: Stress, coping, academic

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia por Covid-19 ha producido a nivel mundial una gran crisis sanitaria, económica y social. Las medidas de restricción y el confinamiento, empujaron a las personas e instituciones a sumergirse en la digitalización. De esta manera, estudiantes del área de la salud y millones de estudiantes de las diferentes carreras tuvieron que adaptarse al nuevo modelo de enseñanza y aprendizaje remoto, lo que provocó altos índices de estrés académico, en el proceso de desarrollar capacidades que les permitan tener éxito en este nuevo entorno.

Los estudios coinciden en que los estudiantes del área de salud y otros estudiantes universitarios, muestran un mayor impacto psicológico frente al coronavirus que las demás personas, debido a preocupaciones económicas, retrasos académicos, prácticas estudiantiles y efectos del virus en la vida cotidiana, como experimentar miedo a enfermarse o morir, sentimientos de impotencia y estigmatización (Dodd et al, 2021; Song et al., 2021). Asimismo, a parte de los cambios curriculares, factores de estrés relacionados a la vida durante la pandemia. Las personas enfrentaron una serie de factores estresantes como el riesgo al contagio, la cuarentena, el distanciamiento, el trabajo, los conflictos familiares y el duelo de los seres queridos.

En consecuencia, el impacto psicológico de la cuarentena desencadenó síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, insomnio, falta de concentración, confusión, depresión, bajo estado de ánimo, agotamiento emocional e ira (Guo et al., 2021; Dragan et al., 2021; Baloch et al, 2021). Si bien el estrés académico genera sentido de competencia y motivación entre los estudiantes, promoviendo su aprendizaje, en algunas circunstancias provoca sentimientos de ansiedad, desprotección y miedo; los cuales pueden llevar a trastornos psicológicos, problemas de conducta, abuso de sustancias, deserción estudiantil y en casos extremos ideas suicidas (Cobiellas et al., 2020).

El estudiante técnico en enfermería sometido a las exigencias del entorno educativo, de las prácticas preprofesionales y los conflictos familiares, desarrolla

alteraciones físicas y psicológicas que desencadenan sintomatologías complejas a ser atendidas por estrategias de afrontamiento efectivas para evitar consecuencias graves. Los niveles altos de estrés aumentan el riesgo de que los jóvenes desarrollen problemas de salud física prevenibles y enfermedades crónicas no transmisibles, como consecuencia de la reducción en la actividad física, alteraciones del sueño y el aumento de los hábitos de vida poco saludables.

Durante la pandemia, las instituciones educativas de nivel superior implementaron rápidamente una enseñanza virtual con la finalidad de continuar con el proceso educativo y seguir formando profesionales competitivos. No obstante, los estudiantes del área de salud que requieren de prácticas preprofesionales y una enseñanza rigurosa, tuvieron que enfrentar un cambio mayor y brusco respecto con otros estudiantes e incluso docentes, en el proceso de adaptación a una nueva modalidad. En el contexto de la pandemia, es importante ampliar las investigaciones respecto al estrés en estudiantes técnicos de enfermería y conocer ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021? Además, de plantearse preguntas específicas como: a) ¿cuál es la relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021? b) ¿cuál es la relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021? C) ¿cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021?

La investigación se justifica teóricamente porque pretende generar un aporte al conocimiento y medir una situación actual contrastándola con las bases teóricas y otros estudios de diferentes regiones del mundo. A nivel metodológico, las herramientas y técnicas utilizadas podrían servir para el desarrollo de futuras investigaciones, dado que esta metodología permitirá generar conocimiento válido y confiable. A nivel práctico, los resultados permitirán a la institución conocer una realidad, y en base a información relevante establecer estrategias educativas que permitan reducir el estrés, promover programas o actividades que refuercen las

habilidades personales de los estudiantes y que mejoren sus estrategias de afrontamiento para que ellos mismos puedan enfrentar a los agentes estresores y prevenir consecuencias graves en su salud.

La presente investigación, tiene como como objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería del Instituto Arzobispo Loayza Lima, 2021. Además, los objetivos específicos son: a) Identificar la relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes técnicos de enfermería del Instituto Arzobispo Loayza Lima, 2021; b) identificar la entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza Lima, 2021; c) identificar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en del Instituto Arzobispo Loayza Lima, 2021

En ese marco, se plantea la hipótesis general, existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en técnicos estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021. Entre las hipótesis específicas tenemos: a) existe relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021. b) existe relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021. C) existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes técnicos de enfermería de un Instituto Privado en Lima, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional diversos autores describen el estrés como un problema de salud pública grave que impacta en formación profesional de los estudiantes del área de salud, sin embargo, frente a los diversos factores estresores, los estudiantes manejan o deberían manejar estrategias de afrontamiento que les permitan mantener el equilibrio emocional y reducir estrés.

Valdivieso et al (2020) estudiaron las estrategias de afrontamiento en 276 estudiantes universitarios en España. Encontrando que, las situaciones más estresantes son: carga excesiva de tareas (27%), miedo al fracaso (18%) y exámenes (12%). Entre las estrategias de afrontamiento que permiten manejar mejor el estrés están: pensamientos desiderativos, expresión emocional, resolución de problemas y retirada social. Asimismo, Espinosa et al (2020) investigaron el estrés y el rendimiento académico en una universidad de Colombia, de los estudiantes participantes el 80% fueron mujeres, 50% laboraban de manera dependiente, 30% de manera independiente, 60% viven con sus padres y 30% viven con una pareja o un familiar. Respecto al estrés, 46% presentaron nivel alto y 31% medio. Por su parte, Sarduy et al (2020) evaluaron la influencia familiar en el estrés; en 33 universitarios con 21 años en promedio, en su mayoría mujeres (76%) y provenientes de la región costa (85%). Encontrando que, los estudiantes enfrentaban un nivel muy alto (18%), alto (36%) y medio (33%) de estrés; factores estresantes como exposiciones y preguntas orales (64%), procedimientos de enfermería (58%); y síntomas como somnolencia (36%), problemas de concentración (36%), ansiedad (33%), etc. Asimismo, González et al (2018) analizaron el estrés y el afrontamiento, en 1195 universitarios; los estudiantes tuvieron un perfil de 34% afrontamiento social y 18% afrontamiento activo, de los que mostraron bajo afrontamiento activo y social, se observó puntajes altos en agotamiento físico, alteraciones del sueño y pensamientos negativos. Además, Emiro et al (2018) investigaron la depresión, estrés e ideación suicida en universitarios de Colombia; encontrando que, el estrés se relaciona directamente con la depresión y la idea suicida.

Cerquera et al (2020) analizaron las estrategias de afrontamiento y la resiliencia; identificando niveles altos en búsqueda de apoyo social (77%), religión (89%), reacción agresiva (69%) y expresión de dificultad de afrontamiento (81%). Asimismo, Cobiellas et al (2020) analizaron el estrés y la depresión, observando un estrés excesivo (63%) y patológico (57%); mientras que, respecto a la depresión, se observó un nivel medio (55%). Además, se evidencia que, de los 58% estudiantes que presentaron estrés excesivo manifestaron depresión en un nivel medio. Por su parte, Quito et al (2020) midieron el estrés universitario, donde 64% de los estudiantes manifiestan haber presentado algún síntoma de estrés; siendo los factores estresantes más frecuentes fueron el carácter del docente (28%), y la competencia entre compañeros (17%). De igual manera, Pedroza et al (2019) investigaron factores del estrés en estudiantes de enfermería; observándose nivel medio en estrés (80%) y preocupación (93%), siendo los estresores: evaluaciones de los profesores (58%), sobrecarga de trabajos (52%), tiempo limitado (42%), tipo de trabajo que piden los profesores (38%) y personalidad y carácter del profesor (28%), etc.

En estudios a nivel nacional se describe los siguientes estudios: Flores (2018) estudio la relación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes, encontrando una relación positiva moderada entre las variables (0,659), el 70% presente estrés alto y 66% un nivel de afrontamiento adecuado. Teque et al (2020) sobre el estrés en estudiantes de enfermería, indican que, la sobrecarga académica (71%) y los exámenes (67%) aumentan el estrés, afectando el bienestar físico, psicológico y conductual. Por lo que, extraer lo positivo (45%) y concentrarse soluciones (45%) son estrategias esenciales. Igualmente, Asenjo et al (2021) reafirma que existe un mayor nivel de estrés en mujeres, generado por tareas (66%), tiempo limitado (65%), nivel de exigencia (58%) y exámenes (58%); el síntoma frecuente es el dolor de cabeza (45%) y las estrategias de afrontamiento: escuchar música o ver televisión (55%), navegar en internet (53%) y habilidad asertiva (52%). También, Chávez y Peralta (2019) sobre el estrés y la autoestima en estudiantes de enfermería, indican que, el nivel de preocupación que experimentan es medio (52%), la mayoría presenta un estrés medio (44%), seguido de alto (31%). Por otro lado, Quiliano y Quiliano (2020) midieron la inteligencia

emocional y el estrés, encontrando alta intensidad de estrés académico, entorno estresor, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y afrontamiento del estrés. Sobre el tema Torres (2021) muestra una correlación baja entre las dimensiones de la inteligencia emocional y los factores estresantes, influencia moderada entre las dimensiones de la inteligencia emocional y los síntomas, y una influencia baja entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el afrontamiento.

Ascue et al (2021) investigaron el estrés en estudiantes de Apurímac, el estudio muestra que, los estudiantes del departamento de Apurímac presentan un nivel regular (52%) y alto (46%) de estrés académico; durante el confinamiento el estrés académico se elevó principalmente por sobrecarga de tareas (regular 52% y alto 44%), evaluaciones periódicas (regular 54% y 44%alto) y sobrecarga de tareas (regular 54% y alto 44%). Torres (2020) estudio las dimensiones del perfeccionamiento y el estrés, en una muestra de 298 universitarios de 18 a 30 años; mostrando un nivel medio de estrés (37%), sentimientos de preocupación o nerviosismo (86%). Por otra parte, Tutaya (2020) analizó los hábitos alimenticios y el estrés, en una muestra de 174 estudiantes entre los 16-24 años, en su mayoría mujeres (59%). encontrando, una relación baja entre las relaciones psicológicas y los hábitos alimenticios, entre las relaciones psicológicas y el consumo de frutas y verduras, también entre el afrontamiento y los hábitos alimenticios y el afrontamiento con evasión de alimentos densamente calóricos. Finalmente, Magno (2021) sobre la inteligencia emocional y afrontamiento del estrés, evidencian una correlación significativa entre variables, y baja correlación entre la percepción emocional y la búsqueda de apoyo.

El estrés se define como una respuesta del organismo frente a las demandas exigidas (Soto et al, 2021; Castillo et al, 2020). El estrés académico, es una respuesta de afrontamiento a las actividades académicas y la competitividad que se genera entre estudiantes (Sarduy et al, 2020), produciendo manifestaciones físicas o psíquicas pueden ser muy peligrosas en los jóvenes (Chávez y Peralta, 2019). El modelo sistémico cognoscitivista caracteriza al estrés académico como un estado psicológico de la persona, que consta de estresores, situación estresante

y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006). Las dimensiones de estrés académico consideradas en base a esta teoría son: a) Los estresores; estos se refieren a estímulos internos o externos, condiciones o circunstancias que producen estrés. En estudiantes de las áreas de salud los principales estresores están asociados a eventos académicos, psicosociales y económicos; asimismo, las prácticas clínicas los llevan a enfrentar situaciones de sufrimiento, dolor, enfermedad y muerte (Castillo *et al.*, 2017).

Los agentes estresores, son cualquier estímulo externo o interno que afecta de manera aguda o crónica la vida cotidiana y el equilibrio emocional de los estudiantes (Alania *et al.*, 2020); entre los factores estresores más citados en relación al estrés académico que sufren los estudiantes de educación superior conforme van avanzando en su carrera, son la presión académica, las evaluaciones, la excesiva carga de trabajo, las condiciones del proceso enseñanza-aprendizaje, los problemas económicos y las circunstancias personales (Gustems *et al.*, 2020; Chávez y Peralta, 2019). En el actual contexto, diversos agentes estresores como el miedo al contagio, el distanciamiento y la cuarentena impiden que los estudiantes puedan reunirse físicamente con sus pares, las clases virtuales generan mayor tensión, la incertidumbre e inseguridad en materia de salud, el acceso a una buena señal de internet, los conflictos en el hogar y el mismo de hecho de usar sus hogares como aulas de clase ya es muy complejo de manejar por los mismos. b) Los síntomas, son manifestaciones físicas y psicológicas, como palpitaciones, dificultad respiratoria, temblores, tensión, entre otros malestares fisiológicos. A nivel psicológico la inquietud, el temor, la angustia, irritabilidad y otros problemas cognitivos, se desencadenan a diferente escala producto del estrés académico (Pedroza *et al.*, 2019). Los estudiantes de salud generalmente padecen dolores, agotamiento, problemas digestivos y trastornos del sueño (Castillo *et al.*, 2017), síntomas que de ser prolongados pueden perjudicar gravemente la salud y la calidad de vida de estudiantes.

Las estrategias de afrontamiento son esfuerzos cognitivos conductuales que permite al individuo adaptarse y enfrentar una situación pone en peligro su bienestar (Alania *et al.*, 2020). Estas estrategias son procesos de carácter

interactivo, que un individuo emplea para enfrentar factores estresantes (Cabrerizo y Villacieros, 2019; Espinoza et al, 2020). Los estudios superiores, supone para los estudiantes, enfrentar retos y dificultades que requieren del desarrollo de competencia y de la adopción de estrategias de afrontamiento para enfrentarlos y superarlos (Gustems et al, 2020).

El afrontamiento positivo, problemático o conductual puede definirse como estrategias racionales orientadas a controlar la situación; mientras que, el afrontamiento negativo, pasivo o emocional, tiende a reducir el malestar emocional, ignorando o tratando de tolerar la situación. No obstante, las estrategias emocionales también pueden ser positivas al centrarse en la regulación emocional y ayudar a los individuos a sentir, comprender y expresar sus sentimientos (Heras y Osca, 2021).

El estudio de las estrategias de afrontamiento establecidas en la investigación fue: a) Solución de problemas, es aquella que permite que las personas analicen el problema e identifiquen las causas que lo producen y a partir de allí ensayar posibles soluciones (Cerquera et al, 2020). Solucionar un problema requiere de factores internos propios de la persona y de ayuda del entorno, apoyo social, espiritual, profesional, y de actividades que desarrollen habilidades de creatividad, adaptación y flexibilidad frente a los cambios. El proceso de bienestar requiere de herramientas personales y de factores sociales, que en conjunto permitan desarrollar estrategias efectivas frente al estrés. Las personas cercanas a una persona como los amigos y familia pueden brindar apoyo para solucionar con éxito un problema, disminuir los síntomas psicológicos y físicos e impulsar las características personales que van a reducir el impacto negativo que generan los factores estresores (Valdivieso et al, 2020).

Identificar las causas y establecer soluciones requiere de una aptitud positiva, de aprender de los problemas, de lograr interpretaciones positivas sobre como los estresores pueden contribuir al desarrollo personal y de encontrar en una circunstancia adversa una oportunidad para crecer. El apoyo espiritual permite equilibrar la mente y la energía para encontrar más fáciles herramientas de resolución de problemas y genera actitudes positivas al momento de enfrentar las

situaciones estresantes; relajar la mente y el cuerpo mediante actividades físicas o de recreación, no solo mejora el estado de ánimo, fortalece el cuerpo y favorece el desarrollo personal para mejorar estilos de vida y mantener el bienestar del estudiante. b) Referencia a otro, agrupa estrategias como búsqueda de apoyo espiritual, social y profesional, que son estrategias básicas para que el individuo pueda sentirse seguro, actuar de forma positiva y crear condiciones no estresantes para enfrentar el estrés y reducir el impacto que puedan producir los agentes estresores.

Es muy importante la búsqueda de apoyo social en amigos, familiares o personas cercanas a un individuo, para recibir su apoyo y enfrentar mejor un evento adverso que amenaza la salud de los estudiantes. El apoyo afectivo, emocional o de información refuerza la capacidad del individuo para resolver más rápido los problemas ocasionados por el estrés. Otro tipo de apoyo social, es la ayuda profesional, esta permite además de brindar información acertada, la posibilidad de tener múltiples alternativas de solución efectivas y aplicables a una situación específica (Cerquera et al, 2020). Las acciones sociales deben reflejar conductas positivas, responsables y de respeto hacia los demás.

Diariamente los estudiantes interactúan con otros estudiantes, con los docentes y otros actores de la institución donde estudian, así como también con la familia y los amigos, por lo que, si no existen herramientas de comunicación asertivas y si no se desarrollan nuevas formas de comunicación y de interacción positivas, se van a generar conflictos, estrés, agresividad, violencia y demás problemas complejos y con grandes repercusiones a nivel individual o social. C) Afrontamiento no productivo, el afrontamiento es una competencia psicosocial esencial que deben desarrollar los estudiantes para enfrentar las exigencias del entorno, como las propias exigencias y resolver los problemas. Un afrontamiento no productivo, repercute a nivel emocional, conductual, cognitivo y de aprendizaje; alterando el bienestar y la felicidad de un joven. Por el contrario, estrategias de afrontamiento no productivo, son aquellas estrategias que no permiten hacer frente a los problemas para solucionarlos. Estas estrategias, dificultan la respuesta de afrontamiento efectiva para reducir el estrés, incrementan la exposición y el grado de respuesta negativa frente a la tensión y los agentes estresores, crean

sentimientos de culpabilidad, temor, preocupación y otras actitudes que solo perjudican el bienestar general de la persona. Las estrategias improductivas, son las que pueden crear una sensación de que todo esté bajo control, sin embargo, esto es una ilusión o un afrontamiento ineficaz. Muchas veces los jóvenes estudiantes creen que ignorar el problema y seguir como si todo estuviera bien, es la mejor solución para reducir la tensión y evitar un problema mayor; otras veces se cree que no es necesario pedir ayuda y se guardan los problemas para sí solos, lo cual, en vez de solucionar un problema, hace que se vuelva crónico y más difícil de resolver.

La crisis sanitaria, ha influido significativamente en las economías mundiales. Según la OIT debido a la pandemia uno de cada seis trabajadores jóvenes perdió su empleo (Lee et al, 2021); de manera que, las generaciones más jóvenes se esfuerzan por luchar contra el virus y las dificultades económicas relacionadas con ella (Dlugosz, 2021). Pese a que clínicamente los jóvenes están en mejores condiciones para enfrentar el Covid- 19 que los adultos, se han visto fuerte e indirectamente golpeados por los acontecimientos estresantes diarios, la reclusión prolongada en el hogar, las preocupaciones financieras, la violencia y el uso excesivo de Internet (Fukase et al, 2021; Nicolini, 2020; Thibaut y Van, 2020; Galindo et al, 2020; Puccinelli et al; 2021; Ahmed et al, 2021; Alamrawy, Fadl y Khaled, 2021). El impacto generado en el bienestar de los jóvenes, se refleja en altos índices de inactividad física, problemas de salud mental y cambios en sus hábitos alimenticios, que ameritan el desarrollar estrategias dirigidas a atender las necesidades de este grupo altamente vulnerable (Alamrawy, Fadl y Khaled, 2021; Romero, 2020; Brito, Fernández y Cuellar, 2021). Una relación estable y vivir con otras personas, reduce la magnitud de las manifestaciones de estrés (Man et al, 2021; Romero, 2020; Brito, Fernández y Cuellar, 2021).

III. METODOLOGÍA

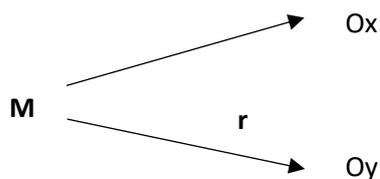
3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo básica, por consiguiente, fundamentándose las variables según la teoría y aportes científicos. Palomino, et al (2017) declararon que, los estudios básicos sustentan sus premisas en teorías, sin ocuparse de la solución práctica del problema.

El estudio realizado ha utilizado el método hipotético deductivo, realizando el análisis a través de las hipótesis y de esta forma llegar a las conclusiones, buscando conocer la relación entre el estrés académico y el afrontamiento en los estudiantes. El enfoque es cuantitativo midiendo cada una de las variables estudiada. Hernández (2014) refiere toda investigación de tipo cuantitativa mide cada una de las variables por lo cual los resultados poder ser presentados en forma numérica y poder presentarlos mediante estadística descriptiva.

El diseño es no experimental de corte transversal ya que se realizó en determinado periodo de tiempo, así mismo no se manipulo la variable de estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Es un estudio descriptivo ya que de manera detallada presento los resultados de cada una de las variables, el estudio es correlacional buscando saber si existe relación entre las variables estudiadas (Valderrama, 2015)



M = tamaño de muestra de estudio

Ox = variable 1 Estrés Académico

Oy = variable 2 Afrontamiento

r = Relación existente entre las variables

3.2. Variables y operacionalización

Definición conceptual de la variable Estrés académico. Es proceso sistémico y adaptativo que se produce cuando los estudiantes son sometidos a una serie de demandas vistas como estresores (Valdivieso et al, 2020). Así también la definición operacional de la variable fue medida mediante un cuestionario que consta de 30 ítems, conformadas por las siguientes dimensiones: Estresores (15 preguntas) y Síntomas (15 preguntas). La escala valorativa será de tipo escala Likert considerándolo desde: Nunca (1), Casi nunca (2), Raras veces (3), Algunas veces (4), Casi siempre (5), Siempre (6). Los niveles y rangos se midieron con; Muy alto (151- 180), alto (121 - 150), medio (91 -120), bajo (90-61), muy bajo (60-30)

Definición conceptual de la variable Estrategias de Afrontamiento. Son esfuerzos cognitivos conductuales que permite al individuo adaptarse y enfrentar una situación pone en peligro su bienestar (Alania et al, 2020). Así también su definición operacional de la variable fue medida mediante un cuestionario que consta de 81 ítems, conformadas por las siguientes dimensiones: Solución del problema (25 preguntas), Referencia a otro (18 preguntas), Referencia a otro (38 preguntas). La escala valorativa fue de tipo escala Likert considerándolo desde: Nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3) a menudo (4), con mucha frecuencia (5). Los niveles y rangos se medirán con; estrategias no utiliza (20 a 29), raras veces (30 a49), algunas veces (50 a 69), con frecuencia (70 a 89), con mucha frecuencia (90 a 105).

3.3. Población, muestra y muestreo

Las personas que conforman la población son 150 estudiantes del turno mañana, tarde y noche del instituto Arzobispo Loayza, de los cuales solo 90 de ellos respondieron a las preguntas planteadas, por lo que, estos últimos se considera como la población total.

La que está definida como aquel conjunto de personas que tienen entre toda una característica en común (Hernández, Fernández y Baptista,2010).

Tabla 3

Distribución de la muestra de alumnos del Instituto Arzobispo Loayza

| Ciclo | turno | estudiantes |
|-------|--------|-------------|
| 6to | Mañana | 59 |
| 6to | Tarde | 48 |
| 6to | Noche | 43 |
| | | 150 |

Fuente: Instituto Arzobispo Loayza 2021

Se solicitó la participación de los estudiantes a través de la vía virtual, para el llenado de las encuestas.

Criterios de selección Se tienen en cuenta los siguientes criterios estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, que estén cursando el 6to Clico, estudiantes que participaron voluntariamente; quedarán excluidos aquellos que no cursen el 6to ciclo, y que no deseen participar y aquellos que son menores de edad.

La Muestra No se consideró muestra por ser una población pequeña de 150, por lo que se consideró a toda la población de estudio para la aplicación del estudio.

Para el Muestreo se utilizó el de tipo estratificado, el cual evidencia el cambio que presentan las poblaciones a través de estratos en los que se han agrupado las personas que conforman la variable de estudio (Sánchez y Reyes, 2015).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para esta investigación, como técnica se utilizó la encuesta, que es considerada por Bernal (2005) la cual es utilizada en las investigaciones de tipo social, permitiendo el explorar y realizar la recolección de datos usando las interrogantes directas e indirectas que se puede realizar a los sujetos que se están investigando.

El instrumento utilizado fue un cuestionario, Hernandez, et al refiere que es un medio que se utiliza en la investigación para recolectar, de manera confiable y

con la capacidad de poder medir la información que nos lleve a poder alcanzar el objetivo de la investigación que se viene realizando.

Para la variable estrés académico se tomó el Inventario de Barraza (2007 y 2018), México, el mismo que fue adaptado por Alania *et al* (2020), busca realizar la evaluación de los diversos niveles de estrés en los estudiantes en los tiempos de pandemia en el departamento de Junín- Perú, que fue aplicado en un tiempo de 10 a 15 minutos.

Validez

Para la validez el instrumento fue revisado por 03 expertos, quienes realizaron la evaluación de las dimensiones, indicadores, concluyendo en conjunto que los instrumentos son válidos y aplicables en el proceso de investigación.

Los resultados fueron tabulados y procesados a través de la prueba V de Aiken, logrando la validez de contenido obteniendo un coeficiente de concordancia que obtuvo el valor de 0.97 lo que significa que tiene una validez excelente.

Confiabilidad

Brinda al investigador el grado de coherencia en relación a las variables de estudio, teniendo que realizarse de primera intención la prueba piloto con 90 estudiantes del 6to ciclo en el Instituto Arzobispo Loayza utilizando la prueba alfa de Cronbach obteniendo el valor para cada instrumento como se detalla a continuación:

Para el instrumento de la Variable estrés Académico la confiabilidad fue de 1 lo que quiere decir que es una confiabilidad perfecta.

Confiabilidad del instrumento de Afrontamiento del estudiante. Se tiene como confiabilidad de 1, esto significa que el instrumento tiene una confiabilidad perfecta.

3.5. Procedimientos:

Para la recolección, validación del instrumento y de datos; primero se solicitó la autorización de la dirección del Instituto Arzobispo Loayza, consecutivamente aceptada la solicitud, se abordó a los estudiantes vía online. Los estudiantes recibieron notificaciones acerca de los objetivos de la investigación, así como el hecho de que contestaran el instrumento de manera anónima, informándoles sobre la importancia de la confidencialidad, dichos formatos fueron entregados de manera virtual, incluyendo la aplicación del consentimiento informado, logrando la participación libre y voluntaria de cada uno de los estudiantes.

El tiempo de duración de la aplicación del instrumento fue de 10 a 15 minutos.

Posteriormente los datos se consolidaron en una hoja del programa Microsoft Excel, teniendo como finalidad el transferirlo posteriormente al programa estadístico SPSS versión 25 que nos brindara los resultados en forma de tablas de frecuencia, porcentajes y gráficos los cuales serán analizados para su posterior interpretación en el trabajo de investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Se utilizó la estadística como herramienta para el desarrollo e interpretación de los resultados, aplicándose fórmulas, y paquetes de tipo estadístico donde se deben realizar la prueba de validez y confiabilidad, así como el análisis de la desviación estándar, lo que a la vez se refrendará con la consistencia interna a través del uso de la correlación y Razón de Pearson; debiendo utilizar el análisis no paramétrico.

La presentación de la estadística descriptiva, nos permitió evaluar los resultados obtenidos mediante, tablas, gráficos, así como media, moda, permitiéndonos evaluar todas las características de los datos y se presentaron de acuerdo a las características que se deseen destacar en la investigación.

La prueba de hipótesis se realizó utilizando la estadística inferencial, buscando aceptar o rechazar la hipótesis planteada, teniendo en cuenta que se trata de un trabajo cuantitativo, buscando relacionar ambas variables a través de la

correlación de Pearson, mediante el uso de la medida paramétrica en la correlación de rango de ambas variables, midiendo la fuerza y la dirección de la asociación entre las dos variables de investigación.

3.7. Aspectos éticos

Se consideró los lineamientos del Reporte de Belmont (Poli, 2000; Hernández, 2010) que postulo cuatro principios que a continuación se mencionan.

Principio de Beneficencia: En todo momento se buscó beneficiar al adolescente en el proceso de la investigación, se les explicara que en ningún momento los datos obtenidos se usaran en su contra.

Principio de respeto a la dignidad humana: Se debe tener en cuenta que cada estudiante es único por lo que en todo momento se respetó su integridad y su capacidad de negarse a participar en el estudio.

Principio de Justicia: Teniendo en cuenta que en todo momento el sujeto investigado recibirá un trato justo, respetando su intimidad y confidencialidad en la investigación se trata al adolescente de manera respetuosa, amable y equitativa.

Consentimiento Informado: documento que se brinda a los adolescentes, sus padres en busca que de que nos brinde la autorización de su participación libre y voluntaria en la investigación.

IV. Resultados

a. Resultados descriptivos

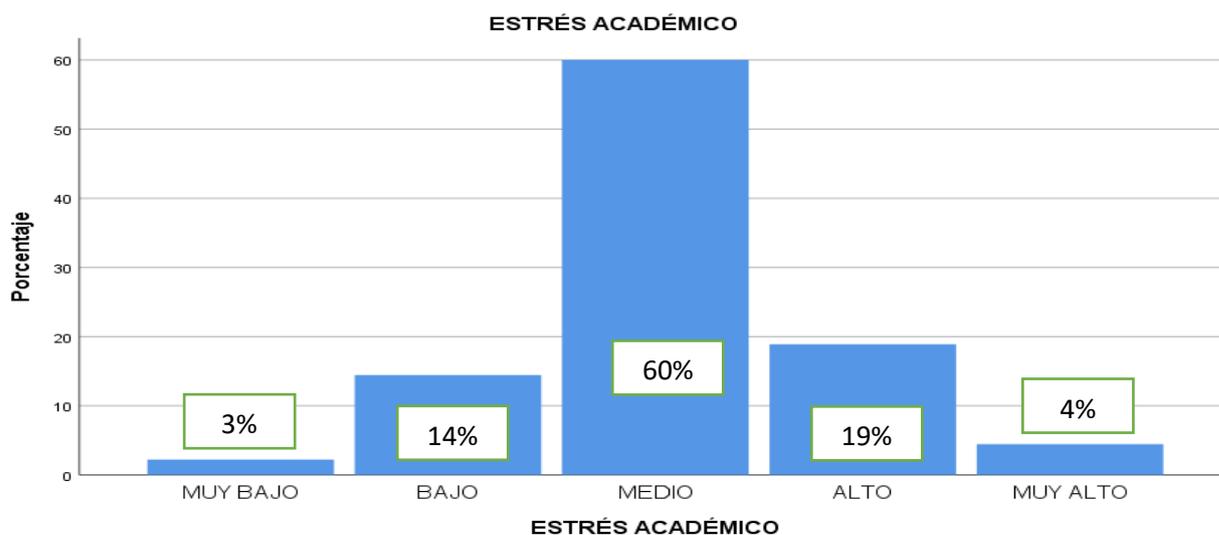
Tabla N°1

Estrés académico en estudiantes técnicos en enfermería del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

| Estrés académico | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|------------|------------|
| Muy bajo | 2 | 2,2 |
| Bajo | 13 | 14,4 |
| Medio | 54 | 60,0 |
| Alto | 17 | 18,9 |
| Muy alto | 4 | 4,4 |
| Total | 90 | 100,0 |

Figura N°1

Estrés académico en estudiantes técnicos en enfermería del Instituto Arzobispo Loayza, 2021



En la tabla y el gráfico se observa que, el 60% de los estudiantes técnicos de enfermería muestran un estrés académico medio con el 60%, mientras que, el 14% y 3% muestran un nivel de estrés bajo y muy bajo respectivamente. Si embargo, el 19% y el 4% de los estudiantes manifiestan presentar un nivel alto y muy alto de estrés académico.

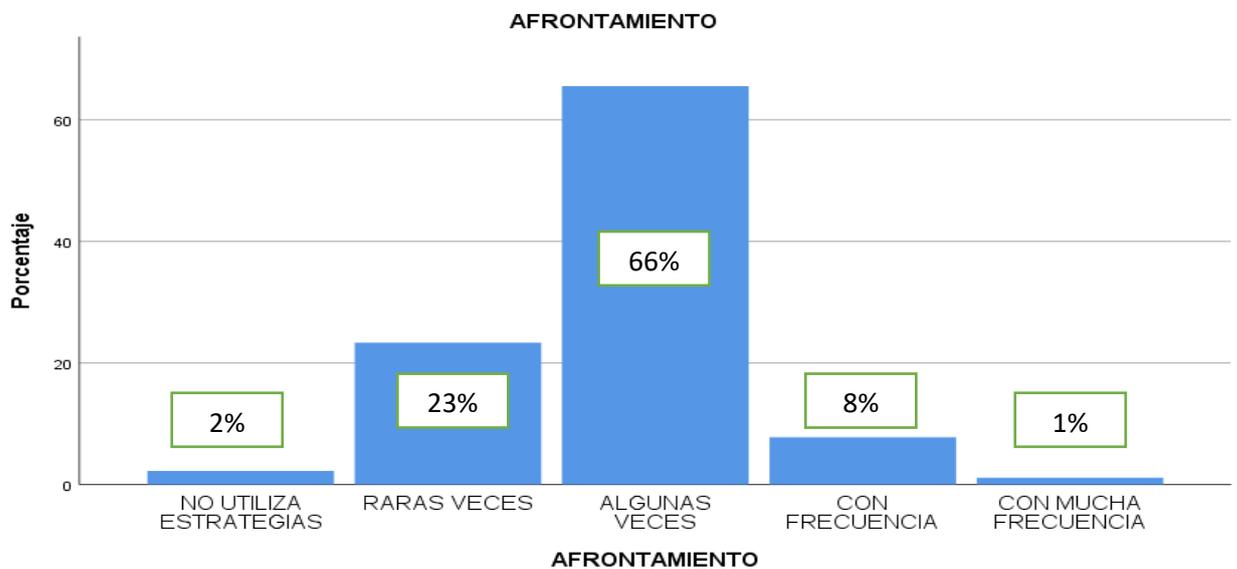
Tabla N°2

Estrategias de Afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

| Estrategias de Afrontamiento | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------------|------------|------------|
| NO UTILIZA ESTRATEGIAS | 2 | 2,2 |
| RARAS VECES | 21 | 23,3 |
| ALGUNAS VECES | 59 | 65,6 |
| CON FRECUENCIA | 7 | 7,8 |
| CON MUCHA FRECUENCIA | 1 | 1,1 |
| Total | 90 | 100,0 |

Figura N°2

Estrategias de Afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería del Instituto Arzobispo Loayza, 2021



Interpretación:

En la tabla y el gráfico se observa que, más de la mitad de los estudiantes técnicos de enfermería en un 66% refieren como algunas veces utilizar estrategias de afrontamiento, el 23% refiere como raras veces y el 2% no utiliza estrategia alguna, sin embargo, el 8% y el 1% lo utiliza con frecuencia y mucha frecuencia respectivamente.

Contrastación de Hipótesis

Hipótesis general:

H1: Existe relación el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

H0: No Existe relación el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

Tabla N°3

Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

| | | Estrés académico | | Afrontamiento | |
|-----------------|------------------|----------------------------|--------|---------------|--|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coeficiente de correlación | 1,000 | ,618** | |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 | |
| | | N | 90 | 90 | |
| Afrontamiento | Afrontamiento | Coeficiente de correlación | ,618** | 1,000 | |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . | |
| | | N | 90 | 90 | |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla se observa que $\rho=0.000 < 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. En el coeficiente de correlación Rho de Spearman se obtuvo 0,618**, interpretándose como una correlación moderada positiva entre ambas variables.

Hipótesis específica 1

H1: Existe relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

H0: No existe relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

Tabla N°4

Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

| | | | Estrés académico | Solución del problema |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|-----------------------|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coeficiente de correlación | 1,000 | ,314** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,003 |
| | | N | 90 | 90 |
| Solución del problema | Solución del problema | Coeficiente de correlación | ,314** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,003 | . |
| | | N | 90 | 90 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla se observa que $p=0.003 < 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, existe relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. En el coeficiente de correlación Rho de Spearman se obtuvo 0,314**, interpretándose como una correlación baja positiva entre ambas variables

Hipótesis específica 2

H1: Existe relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

H0: No existe relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

Tabla N°5

Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021.

| | | | Estrés académico | Referencia a otro |
|-----------------|-------------------|----------------------------|------------------|-------------------|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coeficiente de correlación | 1,000 | ,431** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | | N | 90 | 90 |
| | Referencia a otro | Coeficiente de correlación | ,431** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | | N | 90 | 90 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla se observa que $p=0.000 < 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, existe entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. En el coeficiente de correlación Rho de Spearman se obtuvo 0,431**, interpretándose como una correlación moderada positiva entre ambas variables

Hipótesis específica 3

H1: Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

H0: No existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

Tabla N°6

Prueba de correlación de Spearman entre las variables estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

| | | | Estrés académico | No productivo |
|-----------------|------------------|-----------------------------|------------------|---------------|
| Rho de Spearman | Estrés académico | Coefficiente de correlación | 1,000 | ,460** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | | N | 90 | 90 |
| | No productivo | Coefficiente de correlación | ,460** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | | N | 90 | 90 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla se observa que $p=0.000 < 0.05$, entonces se rechaza la hipótesis nula; por lo tanto, existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. En el coeficiente de correlación Rho de Spearman se obtuvo 0,460**, interpretándose como una correlación moderada positiva entre ambas variables

V. Discusión

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes técnicos en enfermería del Instituto Arzobispo Loayza en Lima, 2021. Con un coeficiente Rho de Spearman de 0,618 y un nivel de significancia $p < 0,05$, se demuestra que existe una relación positiva y significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento; resultados que reafirman lo descrito en los estudios de Flores (2018), quien también encontró una relación positiva de 0,659 entre las variables de estudio. El estrés académico y las estrategias de afrontamiento están siempre relacionados, según González et al. (2018), el estudiante con un perfil de afrontamiento social y activo bajo, presenta síntomas de estrés como agotamiento físico, alteraciones del sueño y pensamientos negativos; en el caso de estudiantes de enfermería, la mayoría presenta un nivel de preocupación moderado y experimentan estrés de nivel moderado a alto (Chávez y Peralta, 2019). En enfermería, la mayor parte de estudiantes son mujeres, por lo que, de acuerdo con Asenjo et al (2021) ellas presentan un mayor nivel de estrés asociado a tareas, tiempo limitado, nivel de exigencias y exámenes, factores estresantes que contrarrestan con estrategias de afrontamiento como escuchar música, ver televisión, navegar en internet o habilidades asertivas. Los estudiantes técnicos en enfermería están expuestos a altas cargas de estrés académico, debido no solo al nivel de exigencia en conocimientos teóricos que deben poseer, sino también a la competencia se desarrolla con estudiantes de otras instituciones en las practicas hospitalarias y comunitarias, así como el hecho de desempeñar correctamente cada tarea durante las practicas. Muchas veces el ambiente y la dificultad de las actividades son factores que producen alto nivel de estrés y que requieren de desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para mantener el nivel de estrés entre los niveles normales y desempeñarse satisfactoriamente en el periodo de formación profesional.

En cuanto a la hipótesis 1, la cual afirma que el estrés académico se relaciona con la solución de problemas en estudiantes técnicos en enfermería, se encontró una relación positiva baja, con un coeficiente de correlación Rho Spearman de 0,314 y un nivel de significancia $p < 0,05$. En el contexto de la

pandemia y el confinamiento, los factores que más influyeron en el estrés académico fueron la carga excesiva de tareas, miedo al fracaso y exámenes (Ascue et al., 2021), la educación virtual ha sido todo un desafío tanto para docentes como para estudiantes, quienes desarrollaron principalmente estrategias de solución de problemas, retirada social, pensamientos desiderativos y expresión emocional (Valdivieso et al., 2020). Los resultados nos muestran que casi la mitad de los estudiantes técnicos en enfermería, utiliza la solución de problemas como una de las principales estrategias de afrontamiento para hacer frente a las exigencias de la educación virtual y la convivencia familiar, puesto que, la familia contribuye a elevar el estrés académico de los estudiantes debido a que la mayoría viven con sus padres, con algún familiar o con su pareja (Espinoza et al., 2020). Para Sarduy et al. (2020), la familia influye significativamente en el estrés de los estudiantes de enfermería, quienes por el tipo de profesión generalmente ya presentan niveles elevados de estrés académico producto de las prácticas de enfermería, exposiciones, problemas de concentración, ansiedad, etc. En las prácticas de enfermería técnica, constantemente se tienen dar solución distintos problemas y acontecimientos no previstos que se generan, por lo que, es importante que el estudiante maneje un bien la estrategia de afrontamiento, solución de problemas, la cual no solo se desarrolla en la práctica, sino también en aula con los estudios de caso, si bien las situaciones reales son más complejas, el prepararse con supuestos y dar alternativas de solución permite desarrollar la capacidad de tener una noción por la cual guiarse al momento de enfrentar un problema, y lograr solucionarlo de la mejor manera cuando este se presente.

La segunda hipótesis específica, plantea que el estrés académico se relaciona con la estrategia referencia a otro en estudiantes técnicos en enfermería, hipótesis que se acepta con un coeficiente de correlación Rho Spearman de 0,431 y un nivel de significancia de $p < 0,05$. Si bien, extraer lo positivo y centrarse en las soluciones, son estrategias esenciales para evitar que el estrés académico afecte el bienestar físico, psicológico y conductual de los estudiantes de enfermería (Teque et al., 2020), la referencia al otro favorece a que estas estrategias se fortalezcan y sean más efectivas; entre las estrategias de referencia al otro más recurrentes entre los estudiantes están, la búsqueda de apoyo social, religión,

reacción agresiva y expresión de dificultad de afrontamiento (Cerquera et al., 2020). En la práctica de enfermería técnica, los estudiantes no están solos e interactúan con otros profesionales de la salud y con los diferentes tipos de pacientes, es por ello, que además del soporte que puedan tener de su docente de prácticas, es importante que el instituto tenga un plan de apoyo y seguimiento en el proceso formativo de sus estudiantes en el campo de las prácticas, además de establecer buenas relaciones y alianzas sostenibles, tanto con la institución de salud donde se desarrollan las prácticas de los estudiantes, como con las autoridades y profesionales que laboran allí, los cuales pueden aportar con su experiencia y afianzar una formación de calidad y competitiva en los futuros profesionales técnicos de enfermería de dicha institución.

Respecto a la tercera hipótesis específica, el estrés se relaciona con el afrontamiento no productivo en estudiantes técnicos de enfermería, se halló un coeficiente de correlación Rho Spearman de 0,460 y un nivel de significancia $p < 0,05$. La alta intensidad de estrés académico y el entorno estresor, provocan reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y del afrontamiento del estrés (Quiliano y Quiliano, 2020); sin embargo, cuando el estrés es excesivo, se manifiestan síntomas de depresión e ideas suicidas (Cobiellas et al., 2020; Emiro et al., 2018). Asimismo, un nivel medio de estrés genera sentimientos de preocupación o nerviosismo (Torres, 2020), y algunas veces incluso se presentan alteraciones de hábitos alimenticios (Tutaya, 2020). Los estresores comunes a los estudiantes de enfermería, son el perfil del docente y la competencia entre compañeros (Quito et al., 2020; Pedroza et al., 2019). Por lo que, la inteligencia emocional podría ser de gran ayuda para mitigar estos estresores, no obstante, Torres (2021) y Morgan (2021), manifiestan que la inteligencia emocional y los factores estresantes tienen una relación de nivel bajo, al igual que entre las dimensiones de la inteligencia emocional y el afrontamiento, entre la percepción emocional y la búsqueda de apoyo; pero si moderada, entre las dimensiones de la inteligencia emocional y los síntomas del estrés. El estrés de mantener un buen nivel académico y desempeñarse satisfactoriamente en las prácticas, somete a los estudiantes a alteraciones en los hábitos alimenticios, de sueño y de recreación, lo cual puede afectar seriamente la salud de los mismos,

cuando el estrés se vuelve patológico, las estrategias de afrontamiento no son suficientemente eficientes para mantener el equilibrio físico y mental de los estudiantes, por lo que requieren de tratamiento clínico para evitar consecuencias graves, es por ello que, es necesario fortalecer las estrategias de afrontamiento de forma preventiva y brindar establecer un plan de estudios que se adecue a las necesidades de los estudiantes, además, de mantener el soporte académico y psicológico para formar profesionales competentes y con un buen estado de salud que les permita desempeñarse efectivamente en cualquier área e institución de salud.

VI. CONCLUSIONES

Luego de la discusión sobre los resultados encontrados en la investigación podemos concluir:

- Primera: se concluye que el estrés académico requiere ser atendido y disminuirlo mejorando las estrategias de afrontamiento que se encuentran en un nivel medio.
- Segunda: la dimensión de estrategias de afrontamiento, solución de problemas se presenta algunas veces en un 51% y con frecuencia en un 32%, por lo que requiere, mejorar y potenciar esta estrategia.
- Tercera: en la dimensión de las estrategias de afrontamiento, la referencia a otro se presenta algunas veces en un 39% y raras veces 34%, esta es la estrategia que más requiere mejorarse y mantenerla en niveles óptimos.
- Cuarta: en la dimensión de las estrategias de afrontamiento, el afrontamiento no productivo se presenta algunas veces en un 52% y raras veces 31%, una estrategia que requiere mejorar y fortalecer.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera: Se sugiere en futuras investigaciones, ampliar la investigación sobre el estrés académico y los factores estresores en estudiantes técnicos de enfermería, e identificar los factores que fortalezcan las estrategias de afrontamiento en el nuevo contexto educativo en el que se están formando estos profesionales.
- Segunda: Se recomienda en nuevas investigaciones hacer una comparación entre los estudiantes de las diferentes carreras de la salud, respecto al impacto de los factores de estrés académico en el desempeño académico y de prácticas asistenciales o comunitarias.
- Tercera: Las autoridades académicas del instituto, deberán hacer un diagnóstico de la situación, desde diferentes perspectivas para elaborar un plan que permita elevar las estrategias de afrontamiento y mantener controlados los problemas de estrés académico que se presenten.
- Cuarta: Se recomienda al personal de enfermería del instituto, desarrollar actividades prácticas y vivenciales, como talleres y sesiones educativas, donde se diseñen y evalúen estrategias de afrontamiento que les permitan a los estudiantes enfrentar el nuevo contexto educativo de forma positiva.
- Quinta: El personal administrativo del instituto, deberá implementar un plan educativo adecuado, oportuno y eficiente que permita mantener y mejorar la calidad educativa en la formación de los futuros técnicos en enfermería.
- Sexta: Se sugiere a las autoridades y docentes de la institución, aplicar estrategias educativas para reducir el estrés, que contemplen aspectos de relajación, meditación, ejercicio y/o música.

REFERENCIAS

- Alania, R.D., Llancari, R.A., Rafaele, M., y Ortega, D.I.D. (2020). Adaptación del Inventariode Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *SociaLium*, 4(2), 111-130. doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Asenjo, J.A., Linares, O., y Díaz, Y.Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Peru. Investig. Salud*, 5(2), 59-66. Recuperado de: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885>
- Baloch, G.M., Sundarassen, Sh., Chinna, K., Nurunnabi, M., Kamaludin, K., Khoshaim, H.B., Hossain, S.F.A., y AISukayt, A. (2021). COVID-19: exploring impacts of the pandemic and lockdown on mental health of Pakistani students. *PeerJ*, 9(1), 1-15. doi: 10.7717/peerj.10612
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Cabellos, S.M., Loli, R.A., Sandoval, M.H., y Velásquez, R. A. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-18. Recuperado de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328>
- Cabrerizo, P., y Villacieros, I. (2019). Estrés por aculturación y estrategias de afrontamiento en una muestra de refugiados y solicitantes de asilo en Lima (Perú). *Migraciones*, 46, 151-177. doi: mig.i46.y2019.006
- Cárdenas, H.L. (2006). El desarrollo humano integral, la teoría de sistemas y el concepto de competencias en el ámbito académico universitario. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 37(3), 40-55. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=57937306>

- Castillo, I.Y., Barrios, A., y Alvis, L.R. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- Castillo, J.L., Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W., y Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 56(3), 101-116. doi: <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.01>
- Cerquera, A.M., Matajira, Y.J., y Peña, A.J. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhé*, 29(2), 1-14. doi: <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1513>
- Chávez, J.R., y Peralta, R.Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 384-399. Recuperado de <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rccs/article/view/29629/30431>
- Cobiellas, L.I., Anazco, A., y Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educ Med Super*, 34(2). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015
- Clabaugh, A., Duque, J.F., y Fields, L.J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.*, 12(1), 1-8. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Dodd, R.H., Dadaczynski, k., Okan, O., McCaffery, K.J., y Pickles, K. (2021). Psychological Wellbeing and Academic Experience of University Students in Australia during COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18,1-12 . doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Durán, C.M., Carrillo, J.K., y Albarracín, C.A. (2021). Electronic Devices for Stress Detection in Academic Contexts during Confinement Because of

- the COVID-19 Pandemic. *Electronics*, 10, 1-23. doi: <https://doi.org/10.3390/electronics10030301>
- Dragan, M., Grajewski, P., y Shevlin, M. (2021) Adjustment disorder, traumatic stress, depression and anxiety in Poland during an early phase of the COVID-19 pandemic. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1-9. doi:10.1080/20008198.2020.1860356
- Elizet, N., Becerra, J.M., Martínez, M.A., y García, M.C. (2017). Efectos de la meditación sobre el estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Fisioterapia. *European Scientific Journal*, 13(19), 97-107. doi: 10.19044/esj.2017.v13n19p97
- Espinoza, J.F., Hernández, L., Rodríguez, J.E., Chacín, M., y Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. Recuperado de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707/144814485103
- Flores, A.F. (2018). *Relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Pedro P. Díaz, Arequipa-2017* (Tesis maestría). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- García, F. E., Catrilef, M. A., Fuentes, Y., Garabito, S., y Aravena, V. (2021). Estrategias de afrontamiento, estrés percibido y bienestar psicológico en individuos con cefalea primaria. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18. doi: <https://www.doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.2>
- González, R., Souto, A., González, L., y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- González, M.T., y Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y Teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 12(1), 45-61.
- Guo, A.A., Crum, M.A., y Fowler, L.A. (2021). Assessing the Psychological Impacts of COVID-19 in Undergraduate Medical Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(6), 1-14. doi: <https://doi:10.3390/ijerph18062952>

- Gustems, J., Calderon, C., Calderon, D., y Martín, C. (2020). Academic Progress, Coping Strategies and Psychological Distress among Teacher Education Students. *IJEP – International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 290-312. doi: 10.17583/ijep.2020.4905
- Heras, L., y Osca, A. (2021). Work-Family Conflict, Coping Strategies and Burnout: A Gender and Couple Analysis. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 37(1), 21-28. doi: 10.5093/JWOP2021A5
- Bertoglio, O. J., & Johansen, O. (1982). *Introducción a la teoría general de sistemas*. Editorial limusa.
- Khalaf, O.O., Khalil, M.A., y Abdelmaskoud, R. (2020). Coping with depression and anxiety in Egyptian physicians during COVID-19 Pandemic. *Middle East Current Psychiatry*, 27(63), 1-7. doi: <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00070-9>
- Manrique, D., Millones, R., y Manrique, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y estrés*, 25(1), 28-34. doi: 10.1016/j.anyes.2019.03.001
- Pascoe, M.C., Hetrick, S.E., y Parker, A.G. (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823
- Pedroza, J.A., Cabrera, L.A., y Gutiérrez, M.P. (2019). Factores que influyen en el estrés académico. *Revista Navarra Médica*, 5(2), 14-23. Recuperado de <https://revistas.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/198/96>
- Quiliano, M., y Quiliano, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 26(8),1-9. doi: 10.4067/s0717-95532020000100203
- Quito, J.V., Tamayo, M.C., Buñay, D.P., y Neira, O.S. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*,

- 20(3), 253-276. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, C., Gana, S., y Fortunato, J. (2016). Revisión Teórica de las Estrategias de Afrontamiento (Coping) según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en Pacientes Quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista El Dolor*, 66(1), 14-23. Recuperado de https://ached.cl/upfiles/revistas/documentos/59ca9b80918b5_Original_02_66.pdf
- Romero, R. M. (2020). Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242. doi: 10.17583/ijep.2020.6784
- Sarduy, A., Sarduy, M., Collado, L.E., Cardet, A.C., y Quiñones, Y. (2020). Percepción de estudiantes de enfermería sobre influencia familiar en la presencia de estrés académico en la asignatura enfermería básica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-11. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubenf/cnf-2020/cnf202g.pdf>
- Silva, D.C. (2017). Estrés Académico en los Estudiantes del Programa de Pregrado de Enfermería de la Universidad Francisco de Paula Santander. una Propuesta de Intervención. *CIE*, 1(3), 65-88. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/328146856.pdf>
- Song, B., Zhao, Y., y Zhu, J. (2021). COVID-19-related Traumatic Effects and Psychological Reactions among International Students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 11(1), 117–123. doi: <https://doi.org/10.2991/jegh.k.201016.001>
- Soto, C., Franco, L.I., López, L.R., Medina, H.L., y Flores, F.J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. doi: <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J., y Espinoza, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165-186, doi: 10.5944/educXX1.25651

- Yang, Ch., Chen, A., y Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, 16(2), 1-16. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Dlugosz, P. (2021). Factors influencing mental health among American youth in the time of the COVID - 19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 176, 1-6. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110711>
- Lee, J.H., Lee, H., Kim, J.E., Moon, S.J., y Nam, E.W. (2021). Analysis of personal and national factors that influence depression in individuals during the COVID - 19 pandemic: a webbased cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(3), 1-12. doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00650-8>
- Alamrawy, R.G., Fadl, N., y Khaled, A. (2021). Psychiatric morbidity and dietary habits during COVID - 19 pandemic: a crosssectional study among Egyptian Youth (14–24 years). *Middle East Current Psychiatry*, 28(6), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s43045-021-00085-w>
- Brito, P.R., Fernández, D.A., y Cuellar, L. (2021). Manejo emocional de la crisis sanitaria ante el coronavirus: una revisión narrativa. *Enferm Clin.*, 31, S107–S111. doi: [10.1016/j.enfcli.2020.05.010](https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.010)
- Fukase, Y., Ichikura, K., Murase, H., y Tagaya, H. (2021). Depression, risk factors, and coping strategies in the context of social dislocations resulting from the second wave of COVID - 19 in Japan. *BMC Psychiatry*, 21(33), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03047-y>
- Galindo, O., Ramírez, M., Costas, R., Mendoza, L.A., Calderillo, G., y Meneses, A. (2020). Síntomas de ansiedad, depresión y conductas de autocuidado durante la pandemia de COVID - 19 en la población en general. *Gaceta Medica de México*, 156(4), 298-305. doi: [10.24875/GMM.20000266](https://doi.org/10.24875/GMM.20000266)
- Nicolini, H. (2020). Depression and anxiety during COVID - 19 pandemic. *Cirugia y Cirujanos*, 88(5), 542-547. doi: [10.24875/CIRU.M20000067](https://doi.org/10.24875/CIRU.M20000067)
- Ahmed, G.K., Allah, H.K., Refay, S.M., y Khashbah, M.A. (2021). Comparison of knowledge, attitude, socioeconomic burden, and mental health disorders of COVID - 19 pandemic between general population and health care workers in Egypt. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and*

Neurosurgery, 57(25), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s41983-021-00280-w>

Thibaut, F., y Van Wijngaarden, P.J.M. (2020). Women's Mental Health in the Time of COVID - 19 Pandemic. *Front. Glob. Womens Health*, 1, 1-6. doi: <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.588372>

Puccinelli et al. (2021). Reduced level of physical activity during COVID - 19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internetbased survey. *BMC Public Health*, 21(425), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10470-z>

Man, J.D., Buffel, V., Velde, S., Bracke, P., Van, G.F., Wouters, E., y Belgian COVID - 19 International Student Well-being Study (C19 ISWS) team. (2021). Disentangling depression in Belgian higher education students amidst the first COVID19 lockdown (April-May 2020). *Archives of Public Health*, 79(3), 1-10. doi: <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00522-y>

Salavera, C. y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (3), 65-77. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>

ANEXOS

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es, soy estudiante de Ciclo de la Maestría de Gestión en los Servicios de Salud de la Universidad César Vallejo. Actualmente, me encuentro realizando una investigación sobre el Estrés Académico y afrontamiento. En este sentido, solicito su participación voluntaria como parte de este estudio. El mismo consta de la aplicación de dos pruebas con una serie de preguntas sobre los temas de interés. Los instrumentos serán aplicados en una única sesión y sus respuestas serán recogidas usando un número de identificación, por lo que serán anónimas. Asimismo, los datos obtenidos serán manejados de manera estrictamente confidencial, es decir, su identidad no será revelada en ningún momento de la investigación, ni después de ella, y los resultados de las pruebas aplicadas servirán para los fines académicos del estudio. Si está de acuerdo con participar, por favor, marcar con un aspa la alternativa correspondiente. Finalmente, se le hará entrega de una copia de esta hoja de consentimiento firmada por mí para que la guardes. Desde ya agradezco tu participación. Acepto participar como parte de este estudio No acepto participar como parte de este estudio

Tabla N°1:

Operacionalización de la variable Estrés Académico

| Dimensión | Indicadores | Ítems | Escala e Índices | Niveles y Rangos |
|------------|-----------------------------|--|---|---|
| Estresores | Estímulos externos | 1,2,3,4,5, 6,7. | Escala Likert Nunca (1), Casi nunca (2), Raras veces (3) Algunas veces (4), Casi siempre (5) Siempre (6). | Muy alto (151-180) Alto (121 - 150) Medio (91 -120) Bajo (90-61) Muy bajo (60-30) |
| | Estímulos internos. | 8,9,10,11 12,13,14,15 | | |
| Síntomas | Físicos psicológicos | 16,17,18,19 20,21,22,23,24,25,26 27,28,29,30 | | |

Tabla N°2:

Operacionalización de la variable Afrontamiento

| Dimensión | Indicadores | Ítems | Escala e Índices | Niveles y Rangos |
|-----------------------|-----------------------------|----------------|---|--------------------------------------|
| Solución del problema | Amigos internos | 5,24,42,60,76 | Escala de Likert | Estrategias no utiliza (80 a 144) |
| | Resuelve problema | 2,21,39,57,73 | | |
| | Esforzarse y tener éxito | 3,22,40,58,74 | | |
| | Concentrase en lo positivo | 16,34,52,70 | | |
| | Buscar formas de relajación | 18,36,54 | | |
| | Distracción física | 19,37,55 | | |
| Referencia a otro | Buscar apoyo espiritual | 15,33,51,69 | Nunca (1) Raras veces (2) Algunas veces (3) | Raras veces (145 a 200) |
| | Buscar ayuda profesional | 17,35,53,71 | | |
| | Buscar apoyo socia | 1,20,38,56,72 | | |
| | Acción social | 10,11,29,47,62 | | |
| | | | | Con frecuencia (209 a 272) |

| | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------|--------------------------|-----------------------|
| | Preocuparse | 4,23,41,59,75 | A menudo (4) | (273 a 336) |
| | Auto inculparse | 13,31,49,67 | Con mucha frecuencia (5) | Con mucha frecuencia. |
| Afrontamiento no productivo | Hacerse ilusiones | 7,26,44,62,78 | | (337 a 400) |
| | Falta de afrontamiento | 8,27,45,63,79 | | |
| | Ignora el problema | 12,30,48,66 | | |
| | Reducción de la tensión | 9,28,46,64,80 | | |
| | Reservarlo para si | 14,32,50,68 | | |
| | Busca pertenencia. | 6,25,43,61,77 | | |

Fuente: Adaptado de Escala de Afrontamiento ACS - Frydenberg

Anexo 2

Operacionalización de variables

**Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en
Estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021**

| Problema | Objetivos | Hipótesis | Variables e indicadores | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|---|--|---|---|
| | | | Variable 1: Estrés académico | | | | |
| | | | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala- índices | Niveles y rangos |
| Problema General: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021? | Objetivo general: determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. Objetivo Específico: a) identificar la relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021; | Hipótesis general: existe relación el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. Hipotesis específica: Existe relación entre el estrés académico y la solución del problema en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. | Estresores | Estímulos externos | 1,2,3,4,5, 6,7. | Escala de Likert | Muy alto (151- 180) |
| | | | | Estímulos internos. | 8,9,10,11 13,14,15 | | |
| Problema Específico: Objetivo general: determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021. | b) identificar la relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021; | Existe relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Superior | Sintomas | Físicos | 1,2,3,4,5 6,7 | Nunca (0), Casi nunca (1), Raras veces (2) Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). | Alto (121 - 150) Medio (91 -120) Bajo (90-61) |
| | | | | psicológicos | 8,9,10,11, 12,13,14,15 | | |
| Objetivo Específico: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la solución del | c) identificar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto | Existe relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Superior | Variable 2: Afrontamiento | | | | |
| | | | Solución del problema | Amigos internos Resuelve problema Esforzarse y tener éxito Concentrase en lo positivo Buscar formas de relajación Distracción física | 5.24.42.60,76 2,21,39,57,73 3,22,40,58,74 16,34,52,70 18,36,54 19,37,55 | Escala de Likert Nunca Raras veces Algunas veces A menudo Con mucha frecuencia | Estrategias no utiliza (80 a 144) Raras veces (145 a200) Algunas veces (209 a 272) Con frecuencia (273 a 336) Con mucha frecuencia. (337 a 400) |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| <p>problema en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021? ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la referencia a otro en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021</p> | <p>Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021</p> | <p>Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021</p> <p>Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento no productivo en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Arzobispo Loayza, 2021</p> | <p>Referencia a otro</p> <p>Afrontamiento no productivo</p> | <p>Buscar apoyo espiritual Buscar ayuda profesional Buscar apoyo social Acción social</p> <p>Preocuparse Auto inculparse Hacerse ilusiones Falta de afrontamiento Ignora el problema Reducción de la tensión Reservarlo para si Busca pertenencia.</p> | <p>15,33,51,69 17,35,53,71 1,20,38,56,72 10,11,29,47,62</p> <p>4,23,41,59,75 13,31,49,67 7,26,44,62,78 8,27,45,63,79 12,30,48,66 9,28,46,64,80 14,32,50,68 6,25,43,61,77</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| Tipo y diseño de investigación | Población y muestra | Técnicas e instrumentos | | Estadística a utilizar |
|--|---|--|---|------------------------|
| <p>Método: Hipotético - deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> | <p>Población:105 estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza</p> <p>Tipo de muestreo: Probabilístico Simple</p> <p>Tamaño de muestra: 63 estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza</p> | <p>Variable 1: Estrés Académico</p> <p>Técnicas: Encuesta Instrumentos: Escala De Autoestima</p> <p>Variable 2: Afrontamiento</p> <p>Técnicas:Encuesta Instrumentos: Escala de Afrontamiento</p> | <p>DESCRIPTIVA: El análisis descriptivo ha permitido la elaboración y presentación de tablas de frecuencias y porcentajes que en forma cuantitativa detallan el comportamiento de las variables y sus dimensiones; como la utilización de la representación a través de gráficos de barras que puedan complementar la descripción de las variables de estudio en función de los objetivos trazados.</p> <p>INFERENCIAL: Contrastación de hipótesis estadísticas Nivel de significación $p < 0.05$ Regla de significación Prueba estadística: Rho Spearman</p> | |

Anexo 3

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

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

Si
No

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|----|---|
| 1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | | | | | | |
| 2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | | | | | | |
| 3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. | | | | | | |
| 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as. | | | | | | |
| 6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) | | | | | | |
| 7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. | | | | | | |
| 8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.). | | | | | | |
| 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | | | | | | |
| 10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | | | | | | |
| 11. Exposición de un tema ante la clase. | | | | | | |
| 12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | | | | | | |
| 13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | | | | | | |
| 14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | | | | | | |
| 15. No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | |

| Síntomas | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | | | | | | |
| 2. Fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | | |
| 3. Dolores de cabeza o migrañas. | | | | | | |
| 4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | | | | | | |
| 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | |
| 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | |
| 7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | | | | | | |
| 8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | | |
| 9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 10. Dificultades para concentrarse. | | | | | | |
| 11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | |
| 12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. | | | | | | |
| 13. Aislamiento de los demás. | | | | | | |
| 14. Desgano para realizar las labores académicas. | | | | | | |
| 15. Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | |

Anexo 4

Escala de Afrontamiento para estudiantes

Adaptación por Canessa

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, el centro de estudios, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele hacer frente a los problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D ó E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente, responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago **A**

Lo hago raras veces **B**

Lo hago algunas veces **C**

Lo hago a menudo **D**

Lo hago con mucha frecuencia **E**

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", podría marcar la C como se indica a continuación:

| N° | | A | B | C | D | E |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | | | | | |
| 2 | Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | | | | | |
| 3 | Sigo con mis tareas como es debido | | | | | |
| 4 | Me preocupo por mi futuro | | | | | |
| 5 | Me reúno con mis amigos más cercanos | | | | | |
| 6 | Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | | | | | |
| 7 | Espero que me ocurra lo mejor | | | | | |
| 8 | Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | | | | | |
| 9 | Me pongo a llorar y/o gritar | | | | | |
| 10 | Organizo una acción en relación a mi problema | | | | | |
| 11 | Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | | | | | |
| 12 | Ignoro el problema | | | | | |
| 13 | Ante los problemas, tiendo a criticarme | | | | | |
| 14 | Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | | | | | |
| 15 | Dejo que Dios me ayude con mis problemas | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 16 | Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | | | | | |
| 17 | Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | | | | | |
| 18 | Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. | | | | | |
| 19 | Practico un deporte | | | | | |
| 20 | Hablo con otros para apoyarnos mutuamente | | | | | |
| 21 | Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades | | | | | |
| 22 | Sigo asistiendo a clases | | | | | |
| 23 | Me preocupo por buscar mi felicidad | | | | | |
| 24 | Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) | | | | | |
| 25 | Me preocupo por mis relaciones con los demás | | | | | |
| 26 | Espero que un milagro resuelva mis problemas | | | | | |
| 27 | Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) | | | | | |
| 28 | Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas | | | | | |
| 29 | Organizo un grupo que se ocupe del problema | | | | | |
| 30 | Decido ignorar conscientemente el problema | | | | | |
| 31 | Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas | | | | | |
| 32 | Evito estar con la gente | | | | | |
| 33 | Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas | | | | | |
| 34 | Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas | | | | | |
| 35 | Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas | | | | | |
| 36 | Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades | | | | | |
| 37 | Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud | | | | | |
| 38 | Busco ánimo en otras personas | | | | | |
| 39 | Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta | | | | | |
| 40 | Trabajo intensamente (trabajo duro) | | | | | |
| 41 | Me preocupo por lo que está pasando | | | | | |
| 42 | Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a) | | | | | |
| 43 | Trato de adaptarme a mis amigos | | | | | |
| 44 | Espero que el problema se resuelva por sí solo | | | | | |
| 45 | Me pongo mal (me enfermo) | | | | | |
| 46 | Culpo a los demás de mis problemas | | | | | |
| 47 | Me reúno con otras personas para analizar el problema | | | | | |
| 48 | Saco el problema de mi mente | | | | | |
| 49 | Me siento culpable por los problemas que me ocurren | | | | | |
| 50 | Evito que otros se enteren de lo que me preocupa | | | | | |
| 51 | Leo la Biblia o un libro sagrado | | | | | |
| 52 | Trato de tener una visión positiva de la vida | | | | | |
| 53 | Pido ayuda de un profesional | | | | | |
| 54 | Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 55 | Hago ejercicios físicos para distraerme | | | | | |
| 56 | Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él | | | | | |
| 57 | Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago | | | | | |
| 58 | Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo | | | | | |
| 59 | Me preocupo por las cosas que me puedan pasar | | | | | |
| 60 | Trato de hacerme amigo(a) íntimo(o) de un chico o de una chica | | | | | |
| 61 | Trato de mejorar mi relación personal con los demás | | | | | |
| 62 | Sueño despierto que las cosas van a mejorar | | | | | |
| 63 | Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos | | | | | |
| 64 | Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo | | | | | |
| 65 | Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo | | | | | |
| 66 | Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos | | | | | |
| 67 | Me considero culpable de los problemas que me afectan | | | | | |
| 68 | Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento | | | | | |
| 69 | Pido a Dios que cuide de mí | | | | | |
| 70 | Me siento contento(a) de cómo van las cosas | | | | | |
| 71 | Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo | | | | | |
| 72 | Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas | | | | | |
| 73 | Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema | | | | | |
| 74 | Me dedico a mis tareas en vez de salir | | | | | |
| 75 | Me preocupo por el futuro del mundo | | | | | |
| 76 | Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir | | | | | |
| 77 | Hago lo que quieren mis amigos | | | | | |
| 78 | Me imagino que las cosas van a ir mejor | | | | | |
| 79 | Sufro dolores de cabeza o de estómago | | | | | |
| 80 | Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar droga | | | | | |

Anexo 5

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|--|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1 | | | | | | | |
| | ESTRESORES | | | | | | | |
| 1 | La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | X | | X | | X | | La competencia puede ser más entendible q Competitividad |
| 2 | La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | X | | X | | X | | |
| 3 | La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | X | | X | | X | | |
| 4 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. | X | | X | | X | | |
| 5 | El nivel de exigencia de mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 6 | El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) | X | | X | | X | | |
| 7 | Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. | X | | X | | X | | |
| 8 | Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.). | X | | X | | X | | |
| 9 | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 10 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | X | | X | | X | | |
| 11 | Exposición de un tema ante la clase. | X | | X | | X | | Sugiero cambiar: "ante", por "durante la clase". |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|
| 12 | La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 13 | Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | X | | X | | X | | |
| 14 | Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | X | | X | | X | | |
| 15 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2 | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | SINTOMAS | X | | X | | X | | |
| 16 | Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | X | | X | | X | | |
| 17 | Fatiga crónica (cansancio permanente). | X | | X | | X | | |
| 18 | Dolores de cabeza o migrañas. | X | | X | | X | | |
| 19 | Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | X | | X | | X | | |
| 20 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | X | | X | | X | | |
| 21 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 22 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | X | | X | | X | | Son síntomas de ansiedad. Debe eliminarse, se repite. |
| 23 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | X | | X | | X | | |
| 24 | Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | X | | X | | X | | Comerse las uñas, arrancarse el cabello, son síntomas |
| 25 | Dificultades para concentrarse. | X | | X | | X | | |
| 26 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | X | | X | | X | | Falta de control de la Ira. No sentimientos de agresividad. |
| 27 | Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. | X | | X | | X | | Subir el tono de voz |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 28 | Aislamiento de los demás. | X | | X | | X | | |
| 29 | Desgano para realizar las labores académicas. | X | | X | | X | | |
| 30 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | X | | X | | X | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **María Julia Sánchez Lévano.** **DNI: 07475324**

Especialidad del validador: **Magíster en Psicología y Doctora en Ciencias de la Educación**

26 de MAYO .del 2021

¹**Pertinencia:**El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dra. Ps. María Julia Sánchez Lévano

Docente Investigadora UNMSM

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|--|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1 | | | | | | | |
| | SOLUCIÓN DEL PROBLEMA | X | | X | | X | | |
| 1 | Me reúno con mis amigos más cercanos | X | | X | | X | | |
| 2 | Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) | X | | X | | X | | Me comunico con mi amigo íntimo. |
| 3 | Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a) | X | | X | | X | | |
| 4 | Trato de hacerme amigo(a) íntimo(o) de un chico o de una chica | X | | X | | X | | Experto en el tema |
| 5 | Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir | X | | X | | X | | |
| 6 | Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | X | | X | | X | | Se sugiere cambiar: Me dedico a resolver, el origen del problema |
| 7 | Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades | X | | X | | X | | |
| 8 | Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta | X | | X | | X | | |
| 9 | Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago | X | | X | | X | | |
| 10 | Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema | X | | X | | X | | |
| 11 | Sigo con mis tareas como es debido | X | | X | | X | | |
| 12 | Sigo asistiendo a clases | X | | X | | X | | |
| 13 | Trabajo intensamente (trabajo duro) | X | | X | | X | | |
| 14 | Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo | X | | X | | X | | |
| 15 | Me dedico a mis tareas en vez de salir | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| 16 | Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | X | | X | | X | | |
| 17 | Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas | X | | X | | X | | |
| 18 | Trato de tener una visión positiva de la vida | X | | X | | X | | |
| 19 | Me siento contento(a) de cómo van las cosas | X | | X | | X | | Pienso en un MENTOR que sirve como ejemplo para lo que hago. |
| 20 | Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. | X | | X | | X | | |
| 21 | Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades | X | | X | | X | | |
| 22 | Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan | X | | X | | X | | |
| 23 | Practico un deporte | X | | X | | X | | |
| 24 | Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud | X | | X | | X | | |
| 25 | Hago ejercicios físicos para distraerme | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2 | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | REFERENCIA A OTRO | X | | X | | X | | |
| 26 | Dejo que Dios me ayude con mis problemas | X | | X | | X | | |
| 27 | Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas | X | | X | | X | | |
| 28 | Leo la Biblia o un libro sagrado | X | | X | | X | | |
| 29 | Pido a Dios que cuide de mí | X | | X | | X | | |
| 30 | Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | X | | X | | X | | |
| 31 | Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 32 | Pido ayuda de un profesional | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 33 | Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo | X | | X | | X | | 32 es similar al 31 debiera anularse. Salvo mejor parecer. |
| 34 | Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | X | | X | | X | | |
| 35 | Hablo con otros para apoyarnos mutuamente | X | | X | | X | | |
| 36 | Busco ánimo en otras personas | X | | X | | X | | |
| 37 | Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él | X | | X | | X | | |
| 38 | Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas | X | | X | | X | | |
| 39 | Organizo una acción en relación a mi problema | X | | X | | X | | |
| 40 | Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | X | | X | | X | | |
| 41 | Organizo un grupo que se ocupe del problema | X | | X | | X | | |
| 42 | Me reúno con otras personas para analizar el problema | X | | X | | X | | |
| 43 | Sueño despierto que las cosas van a mejorar | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 3 | X | | X | | X | | |
| | AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO | X | | X | | X | | |
| 44 | Me preocupo por mi futuro | X | | X | | X | | |
| 45 | Me preocupo por buscar mi felicidad | X | | X | | X | | Sería mejor: Pienso en mi pasado |
| 46 | Me preocupo por lo que está pasando | X | | X | | X | | |
| 47 | Me preocupo por las cosas que me puedan pasar | X | | X | | X | | |
| 48 | Me preocupo por el futuro del mundo | X | | X | | X | | |
| 49 | Ante los problemas, tiendo a criticarme | X | | X | | X | | |
| 50 | Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 51 | Me siento culpable por los problemas que me ocurren | X | | X | | X | | |
| 52 | Me considero culpable de los problemas que me afectan | X | | X | | X | | |
| 53 | Espero que me ocurra lo mejor | X | | X | | X | | |
| 54 | Espero que un milagro resuelva mis problemas | X | | X | | X | | |
| 55 | Espero que el problema se resuelva por sí solo | X | | X | | X | | |
| 56 | Sueño despierto que las cosas van a mejorar | X | | X | | X | | |
| 57 | Me imagino que las cosas van a ir mejor | X | | X | | X | | |
| 58 | Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | X | | X | | X | | |
| 59 | Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) | X | | X | | X | | |
| 60 | Me pongo mal (me enfermo) | X | | X | | X | | |
| 61 | Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos | X | | X | | X | | |
| 62 | Sufro dolores de cabeza o de estómago | X | | X | | X | | |
| 63 | Ignoro el problema | X | | X | | X | | |
| 64 | Decido ignorar conscientemente el problema | X | | X | | X | | |
| 65 | Saco el problema de mi mente | X | | X | | X | | |
| 66 | Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitarlos | X | | X | | X | | |
| 67 | Me pongo a llorar y/o gritar | X | | X | | X | | |
| 68 | Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas | X | | X | | X | | |
| 69 | Culpo a los demás de mis problemas | X | | X | | X | | |
| 70 | Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo | X | | X | | X | | |
| 71 | Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar droga | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 72 | Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | X | | X | | X | | |
| 73 | Evito estar con la gente | X | | X | | X | | |
| 74 | Evito que otros se enteren de lo que me preocupa | X | | X | | X | | |
| 75 | Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento | X | | X | | X | | |
| 76 | Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | X | | X | | X | | |
| 77 | Me preocupo por mis relaciones con los demás | X | | X | | X | | |
| 78 | Trato de adaptarme a mis amigos | X | | X | | X | | |
| 79 | Trato de mejorar mi relación personal con los demás | X | | X | | X | | |
| 80 | Hago lo que quieren mis amigos | X | | X | | X | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **María Julia Sánchez Lévano.** **DNI: 07475324**

Especialidad del validador: **Magíster en Psicología y Doctora en Ciencias de la Educación**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados

26 de MAYO .del 2021



Dra. Ps. María Julia Sánchez Lévano

Docente Investigadora UNMSM

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1 | | | | | | | |
| | ESTRESORES | X | | X | | X | | |
| 1 | La competitividad con o entre mis compañeros de clases. | X | | X | | X | | |
| 2 | La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días. | X | | X | | X | | |
| 3 | La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. | X | | X | | X | | |
| 4 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. | X | | X | | X | | |
| 5 | El nivel de exigencia de mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 6 | El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.) | X | | X | | X | | |
| 7 | Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as. | X | | X | | X | | |
| 8 | Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.). | X | | X | | X | | |
| 9 | Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 10 | La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. | X | | X | | X | | |
| 11 | Exposición de un tema ante la clase. | X | | X | | X | | |
| 12 | La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as. | X | | X | | X | | |
| 13 | Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología). | X | | X | | X | | |
| 14 | Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas. | X | | X | | X | | |
| 15 | La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc. | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2 | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | SINTOMAS | X | | X | | X | | |
| 16 | Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | X | | X | | X | | |
| 17 | Fatiga crónica (cansancio permanente). | X | | X | | X | | |
| 18 | Dolores de cabeza o migrañas. | X | | X | | X | | |
| 19 | Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | X | | X | | X | | |
| 20 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | X | | X | | X | | |
| 21 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 22 | Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | X | | X | | X | | |
| 23 | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | X | | X | | X | | |
| 24 | Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. | X | | X | | X | | |
| 25 | Dificultades para concentrarse. | X | | X | | X | | |
| 26 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | X | | X | | X | | |
| 27 | Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear. | X | | X | | X | | |
| 28 | Aislamiento de los demás. | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 29 | Desgano para realizar las labores académicas. | X | | X | | X | |
| 30 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | X | | X | | X | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Los ítems son suficientes para medir la variable de estudio.**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **Jaimes Velásquez Carlos Alberto** **DNI: 42762905**

Especialidad del validador: **Estadístico e Informático; Epidemiología.**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

16 de Junio del 2021



Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES

| Nº | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|---|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | DIMENSIÓN 1 | | | | | | | |
| | SOLUCIÓN DEL PROBLEMA | X | | X | | X | | |
| 1 | Me reúno con mis amigos más cercanos | X | | X | | X | | |
| 2 | Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) | X | | X | | X | | |
| 3 | Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a) | X | | X | | X | | |
| 4 | Trato de hacerme amigo(a) íntimo(o) de un chico o de una chica | X | | X | | X | | |
| 5 | Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir | X | | X | | X | | |
| 6 | Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | X | | X | | X | | |
| 7 | Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades | X | | X | | X | | |
| 8 | Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta | X | | X | | X | | |
| 9 | Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago | X | | X | | X | | |
| 10 | Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema | X | | X | | X | | |
| 11 | Sigo con mis tareas como es debido | X | | X | | X | | |
| 12 | Sigo asistiendo a clases | X | | X | | X | | |
| 13 | Trabajo intensamente (trabajo duro) | X | | X | | X | | |
| 14 | Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo | X | | X | | X | | |
| 15 | Me dedico a mis tareas en vez de salir | X | | X | | X | | |
| 16 | Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | X | | X | | X | | |
| 17 | Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas | X | | X | | X | | |
| 18 | Trato de tener una visión positiva de la vida | X | | X | | X | | |
| 19 | Me siento contento(a) de cómo van las cosas | X | | X | | X | | |
| 20 | Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. | X | | X | | X | | |
| 21 | Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades | X | | X | | X | | |
| 22 | Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan | X | | X | | X | | |
| 23 | Practico un deporte | X | | X | | X | | |
| 24 | Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud | X | | X | | X | | |
| 25 | Hago ejercicios físicos para distraerme | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2 | | | | | | | |
| | REFERENCIA A OTRO | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | | X | | X | | X | | |
| 26 | Dejo que Dios me ayude con mis problemas | X | | X | | X | | |
| 27 | Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas | X | | X | | X | | |
| 28 | Leo la Biblia o un libro sagrado | X | | X | | X | | |
| 29 | Pido a Dios que cuide de mí | X | | X | | X | | |
| 30 | Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | X | | X | | X | | |
| 31 | Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas | Si | No | Si | No | Si | No | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 32 | Pido ayuda de un profesional | X | | X | | X | | |
| 33 | Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo | X | | X | | X | | |
| 34 | Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | X | | X | | X | | |
| 35 | Hablo con otros para apoyarnos mutuamente | X | | X | | X | | |
| 36 | Busco ánimo en otras personas | X | | X | | X | | |
| 37 | Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él | X | | X | | X | | |
| 38 | Consiqo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas | X | | X | | X | | |
| 39 | Organizo una acción en relación a mi problema | X | | X | | X | | |
| 40 | Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | X | | X | | X | | |
| 41 | Organizo un grupo que se ocupe del problema | X | | X | | X | | |
| 42 | Me reúno con otras personas para analizar el problema | X | | X | | X | | |
| 43 | Sueño despierto que las cosas van a mejorar | X | | X | | X | | |
| DIMENSIÓN 3 | | | | | | | | |
| AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO | | | | | | | | |
| 44 | Me preocupo por mi futuro | X | | X | | X | | |
| 45 | Me preocupo por buscar mi felicidad | X | | X | | X | | |
| 46 | Me preocupo por lo que está pasando | X | | X | | X | | |
| 47 | Me preocupo por las cosas que me puedan pasar | X | | X | | X | | |
| 48 | Me preocupo por el futuro del mundo | X | | X | | X | | |
| 49 | Ante los problemas, tiendo a criticarme | X | | X | | X | | |
| 50 | Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas | X | | X | | X | | |
| 51 | Me siento culpable por los problemas que me ocurren | X | | X | | X | | |
| 52 | Me considero culpable de los problemas que me afectan | X | | X | | X | | |
| 53 | Espero que me ocurra lo mejor | X | | X | | X | | |
| 54 | Espero que un milagro resuelva mis problemas | X | | X | | X | | |
| 55 | Espero que el problema se resuelva por sí solo | X | | X | | X | | |
| 56 | Sueño despierto que las cosas van a mejorar | X | | X | | X | | |
| 57 | Me imagino que las cosas van a ir mejor | X | | X | | X | | |
| 58 | Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | X | | X | | X | | |
| 59 | Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) | X | | X | | X | | |
| 60 | Me pongo mal (me enfermo) | X | | X | | X | | |
| 61 | Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos | X | | X | | X | | |
| 62 | Sufro dolores de cabeza o de estómago | X | | X | | X | | |
| 63 | Ignoro el problema | X | | X | | X | | |
| 64 | Decido ignorar conscientemente el problema | X | | X | | X | | |
| 65 | Saco el problema de mi mente | X | | X | | X | | |
| 66 | Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos | X | | X | | X | | |
| 67 | Me pongo a llorar y/o gritar | X | | X | | X | | |
| 68 | Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas | X | | X | | X | | |
| 69 | Culpo a los demás de mis problemas | X | | X | | X | | |
| 70 | Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo | X | | X | | X | | |
| 71 | Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar droga | X | | X | | X | | |
| 72 | Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | X | | X | | X | | |
| 73 | Evito estar con la gente | X | | X | | X | | |
| 74 | Evito que otros se enteren de lo que me preocupa | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 75 | Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento | X | | X | | X | |
| 76 | Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | X | | X | | X | |
| 77 | Me preocupa por mis relaciones con los demás | X | | X | | X | |
| 78 | Trato de adaptarme a mis amigos | X | | X | | X | |
| 79 | Trato de mejorar mi relación personal con los demás | X | | X | | X | |
| 80 | Hago lo que quieren mis amigos | X | | X | | X | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): **Los ítems son suficientes para medir la variable de estudio.**

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: **Jaimes Velásquez Carlos Alberto** **DNI: 42762905**

Especialidad del validador: **Estadístico e Informático; Epidemiología.**

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

16 de Junio del 2021



Firma del Experto Informante.

Anexo 7



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 21 de mayo de 2021
Carta P. 0167-2021-UCV-VA-EPG-F01/J

Dr.
ANIBAL MARTIN LEON FALCON
SUB GERENTE GENERAL CORPORACION IAL
CORPORACION ARZOBISPO LOAYZA.

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a ROJAS SERAFIN, DENISSE GRETELL; identificada con DNI N° 42270019 y con código de matrícula N° 7002484965; estudiante del programa de MAESTRÍA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de MAESTRA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona oborgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestro estudiante investigador ROJAS SERAFIN, DENISSE GRETELL asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.

Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Dr. Carlos Ventura Orbegoso
Jefe
ESCUELA DE POSGRADO
UCV FILIAL LIMA
CAMPUS LIMA NORTE



DR. MARTÍN LEÓN FALCÓN
SUB GERENTE GENERAL

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.

