

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADEMICO
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CUSCO DURANTE Y DESPUES DE LA
PANDEMIA POR COVID -19, (2022-2024)**

PRESENTADO POR:

Br. JACKELINE MATILDE CARBAJAL
CARPIO

Br. JHON FELIPE CACERES VILCA

**PARA OPTAR AL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA(O) EN
ENFERMERÍA**

ASESORA:

Dra. NANCY BERDUZCO TORRES

CUSCO – PERÚ

2025

JACKELINE MATILDE CARBAJAL CARPIO JHON FE...

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD N...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:516391703

Fecha de entrega

22 oct 2025, 6:16 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

22 oct 2025, 6:26 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE U....pdf

Tamaño del archivo

2.0 MB

95 páginas

21.246 palabras

114.827 caracteres

4% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 3%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el **Asesor** Dra. NANCY BERDUZCO TORRES.....
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS
ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL CUSCO DURANTE Y DESPUES DE LA PANDEMIA POR
COVID-19, (2022-2024).....

Presentado por: Br. JACKELINE NATILDE CARRATAL CARPIO DNI N° 72697624 ;
presentado por: Br. JHON FELIPE CACERES VILCA..... DNI N°: 75952639.....
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA(O) EN
ENFERMERIA.....

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 4 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 27 de OCTUBRE..... de 2025.....


.....

Firma

Post firma Nancy Berduzco Torres.....

Nro. de DNI 06303606.....

ORCID del Asesor 0000-0001-9392-5915

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:516391703.....

PRESENTACION

Señor Rector de la Tricentenaria Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Señora Decana de la Facultad de Enfermería

Señores docentes miembros del jurado:

En cumplimiento con las disposiciones vigentes de grados y títulos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se presenta a vuestra consideración la presente tesis titulada: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CUSCO DURANTE Y DESPUES DE LA PANDEMIA POR COVID – 19, (2022-2024)”**, para optar el título de licenciados en Enfermería.

AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo agradecimiento a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, a las autoridades de la escuela profesional de Enfermería por permitirnos el acceso para realizar el proceso de investigación dentro de la escuela profesional.

A los docentes por impartir sus conocimientos y valores en mi formación académica; de igual manera a nuestra asesora por su orientación y apoyo durante todo el proceso de la tesis.

A nuestras compañeras y compañeros de la facultad de enfermería por el apoyo brindado en el llenado de los instrumentos de la presente investigación.

Jackeline Matilde Carbajal Carpio.

Jhon Felipe Caceres Vilca.

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada:

A Dios quién fue mi fortaleza durante todo mi trascurso académico, ser mi guía y por poner a personas que me orientaron y apoyaron durante todo el camino.

A mis padres y hermanos con toda mi gratitud y amor, por ser mi apoyo incondicional, ser mi fortaleza, por sus buenos consejos, paciencia y sacrificios día a día que hicieron posible el seguir avanzando con mi carrera profesional.

A mis abuelos por su apoyo incondicional, sus consejos, palabras de aliento que hicieron que creciera como persona y mejorara cada día.

A mi asesora la Dra. Nancy Berduzco Torres con mucho aprecio y agradecimiento por todo el apoyo brindado, palabras de aliento, paciencia, consejos y compañía durante el inicio a fin de la presente investigación y mi formación académica. Así también, mis docentes por sus atinados consejos que me permitió culminar mi carrera profesional.

Jackeline Matilde Carbajal Carpio

DEDICATORIA

La presente tesis se la dedico a Dios que sin su ayuda esto y muchas cosas desde el principio no serían posibles, por haberme permitido llegar a esta parte importante de mi profesión.

A mis queridos padres que fueron pilar de ayuda en todos los momentos de mi vida académica, a mi hermano que es la persona que admiro, a mi familia y amigos los cuales de alguna forma fueron contribuyentes del logro de mis objetivos.

A mi carrera profesional que me dio muchas experiencias y vivencias de alegría, júbilo, la cual con amor y cariño termine.

A mi asesora la Dra. Nancy Berduzco Torres que nos brindó mucho apoyo, conocimiento, por su gran labor y compromiso con enfermería; a las docentes y licenciadas que me brindaron apoyo en cada paso de esta hermosa profesión.

Jhon Felipe Caceres Vilca

ÍNDICE

Presentación.....	i
Agradecimiento.....	ii
Dedicatoria	iii
Índice De Tablas.....	vii
Resumen	1
Introducción	3

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema.....	5
1.2. Formulación del problema.....	9
1.2.1. Problema General.....	9
1.2.2. Problemas Específicos.....	9
1.3.1. Objetivos general	9
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4.1. Hipótesis general	10
1.4.2. Hipótesis específicas.....	10
Variables.....	11
1.5. Justificación	12

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Estudios previos.....	13
A. Antecedentes internacionales.....	13
B. Antecedentes nacionales.....	14
2.2. Bases teóricas	16
2.3. Definición de términos	26

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de estudio	27
3.2. Población y muestra	27
3.3. Tipo de muestreo	28
3.5. Operacionalización de variables	29
3.6. Instrumentos de recolección de datos.....	35
3.7.3. Validez y Confiabilidad	39
3.8. Procedimiento de recolección de datos.....	40

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

DISCUSIÓN.....	52
CONCLUSIONES	58
SUGERENCIAS.....	59
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:.....	60
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relacion entre estrategias de afrontamiento y estrés academico	43
Tabla 2 Caracteristicas sociodemograficas de los estudiantes de enfermeria .	44
Tabla 3 nivel de estrategias de afrontamiento.....	46
Tabla 4 nivel de estrés academico	47
Tabla 5 nivel de estrategias de afrontamiento según dimensiones	48
Tabla 6 dimensiones de estrategias de afrontamiento y estrés académico.....	50

RESUMEN

La presente investigación tuvo como **objetivo**: Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 - 2024. **Diseño metodológico**: El estudio fue de enfoque cuantitativo, descriptivo – correlacional; la muestra en el COVID-19 estuvo constituida por 212 y después por 439 estudiantes; para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de afrontamiento al estrés CAE, inventario del SISCO SV adaptado al contexto del COVID-19 y el inventario SISCO SV 21. **Resultados**: Durante la pandemia COVID- 19, el 70.3% de participantes presentaron estrategias de afrontamiento regular, después de la pandemia 87.5% de afrontamiento regular. El 75.9% de participantes durante la pandemia presentaron un nivel de estrés moderado y posterior a la pandemia 62.2%. Durante la pandemia el 63.7% utilizó la BAS, 60.4% EEA, 79.2% FSP, 80.2% EVT y 75.5% AFN; después de la pandemia 65.6% utilizó la BAS, 62.9% EEA, 86.8% FSP, 89.3% EVT y 81.5% AFP. El 55.2% presentaron nivel de estrategias de afrontamiento regular con estrés moderado, coeficiente de puntuación de spearman de 0.237 y ($p=0.000$) después de la pandemia 53.8% con afrontamiento regular y estrés académico moderado, por lo tanto, mostró un coeficiente de puntuación de spearman de 0.135 y ($p=0.005$) **Conclusión**: Existe una correlación significativa entre las variables estrategias de afrontamiento y estrés académico.

Palabras claves: Estrés, Estrategias de Afrontamiento, Pandemia, Estudiantes Universitarios.

ABSTRACT

The present research **Title:** The Relationship Between Coping Strategies and Academic Stress in Nursing Students at a National University in Cusco During and After the COVID-19 Pandemic, 2022 - 2024 **Objective:** This research aimed to determine the relationship between coping strategies and academic stress in Nursing students at a National University in Cusco during and after the COVID-19 pandemic in 2022 and 2024. **Methodological Design:** The study employed a quantitative, descriptive-correlational approach. The sample consisted of 212 students during the COVID-19 period and 439 students after it. For data collection, the following instruments were used: The Coping Strategies Questionnaire (CAE), the SISCO SV Inventory adapted to the COVID-19 context, and the SISCO SV 21 Inventory. **Results:** During the COVID-19 pandemic, 70.3% of participants exhibited a regular level of coping strategies; after the pandemic, this figure was 87.5%. Regarding academic stress, 75.9% of participants experienced a moderate level during the pandemic, compared to 62.2% after the pandemic. Regarding specific coping strategies, the following percentages were recorded during the pandemic: 63.7% used BAS, 60.4% used EEA, 79.2% used FSP, 80.2% used EVT, and 75.5% used AFN. After the pandemic, the usage was: 65.6% for BAS, 62.9% for EEA, 86.8% for FSP, 89.3% for EVT, and 81.5% for AFP. The analysis showed that 55.2% of students had a regular level of coping strategies coupled with moderate stress, with a Spearman's coefficient of 0.237 ($p=0.000$). After the pandemic, 53.8% exhibited regular coping with moderate academic stress, resulting in a Spearman's coefficient of 0.135 ($p=0.005$).

Conclusion: There is a significant correlation between the variables of coping strategies and academic stress.

Keywords: Stress, Coping Strategies, Pandemic, University Students.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad a nivel mundial el ser humano se encuentra atravesando una serie de cambios a nuevos retos y demandas debido a la presencia del COVID - 19 que trajo consigo una serie de limitaciones, así mismo la inserción de la virtualidad con la finalidad de resguardar la salud e integridad de las personas a nivel social, familiar, laboral, educativo y personal, durante el trayecto de su vida cotidiana y posterior a ello el retorno a las actividades presenciales ha ocasionado nuevos reajustes a los estilos de vida que se habían adaptado; es por ello que, en su intento de emitir una respuesta ante tales demandas y exigencias en determinadas ocasiones, terminan realizando, grandes cambios en su estilo de vida a nivel físico, emocional y social, es por ello que en el Perú los estudiantes tanto de colegios, academias, institutos, universidades para llevar acabo sus labores académicas con regularidad y de manera satisfactoria deben cumplir con los objetivos académicos planteados en su respectiva malla curricular, no obstante, con el avance de la tecnología, nuevos métodos, normas técnicas y demás actualizaciones requeridas en el ámbito profesional, si bien es cierto la aplicación de ellas en nuestro ámbito profesional sería de gran ayuda y un reto de crecimiento, que a su vez demanda más exigencias.

El cuidado de la salud emocional - mental ha ido tomando mayor relevancia, en estos tiempos siendo así un tema primordial, sin embargo, nuestro medio se encuentra expuesto a padecer situaciones estresantes debido a la presencia de factores estresores presentes en los ámbitos en los que una persona se desenvuelve diariamente, así mismo se observó desde años atrás el aumento del estrés académico de nivel educativo, que en repetidas ocasiones no se tiene un buen manejo del uso de las estrategias de afrontamiento para poder contrarrestar estas situaciones estresantes que se presentan.

El estrés académico es un problema actual, definido como la respuesta de inestabilidad cognitiva, emocional y fisiológica ante estímulos estresores y las estrategias de afrontamiento son definidas como: Aquel manejo que se hace de las demandas internas y externas bajo los esfuerzos en la conducta cognoscitiva de una persona(1) (2); es decir que ante la presencia de estímulos estresores se utilizan herramientas reguladoras en respuesta compensatoria.

El propósito de este trabajo está orientado a brindar a las autoridades del ámbito de la Universidad los resultados obtenidos para que puedan ser tomados en cuenta y a partir de ello implementen las medidas necesarias en el desarrollo de las sesiones académicas y manejo de mejores estrategias.

La investigación consta de cuatro capítulos:

CAPITULO I: Caracterización del problema, formulación del problema, objetivo general y específicos, hipótesis general y específicas, variables, justificación y descripción del área de estudio.

CAPITULO II: Estudios previos, base teórica, definición de términos.

CAPITULO III: Tipo de estudio, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad de los instrumentos, procesamiento de datos y análisis de datos.

CAPITULO IV: Resultados de la investigación, discusión, conclusiones y sugerencias.

Referencia bibliográfica

Anexos.

CAPÍTULO I

1.0. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Caracterización del problema

En la pandemia y actualmente, algunos estudios manifiestan que las personas se encuentran en una situación de estrés constante, por diversos factores: personales, ambientales, sociales y el más importante el académico. Este contexto tomó más relevancia en la actualidad debido a la presencia de casos de salud mental que a su vez trajo cambios en su medio. Uno de ellos es en el ámbito de la educación debido a las actividades académicas teóricas y prácticas que conlleva diversas exigencias a sus alumnos, poniendo más aún en evidencia el aumento de limitaciones por factores estresores, dentro de ellos, problemas económicos y las nuevas formas de aprendizaje. Además, se ha visto reflejado que mientras más semestres un estudiante va avanzando, también va incrementando la probabilidad de padecer de estrés académico debido a la complejidad de asignaturas que le compete llevar. Así mismo es importante recalcar que ingresar a una carrera universitaria trae consigo una serie de retos que ponen a prueba la personalidad del estudiante, actitudes, logro de competencias y conocimiento, de tal forma que el afán de lograr estas competencias tiende a generar en los estudiantes situaciones de ansiedad, depresión y estrés(3) (4).

El estrés académico según Barraza A. lo define como: *“un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, donde el alumno se ve sometido en el contexto académico, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores que originan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas reflejando el desequilibrio”*(5).

Un elemento que se encuentra estrechamente relacionado al estrés es el afrontamiento, según Lazarus y Folkman las estrategias de afrontamiento son: *“Herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al*

permitirles afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial”(6).

Según estudio realizado por Dueñas de Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en la que se encontró los siguientes resultados, el 75.3% de los estudiantes presentaban un nivel alto de estrés académico, estos resultados según la autora son debido a los exámenes, exposiciones, realización de tareas y sobrecarga académica. En cuanto a las estrategias de afrontamiento al estrés el 79.6% de los estudiantes presentaron tener nivel regular debido a que no tenían conocimiento sobre los medios y mecanismos psicológicos para afrontar las situaciones de estrés; conclusiones: existe un grado de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento(7).

según lo manifestado durante las prácticas hospitalarias, clases presenciales y virtuales, se evidencio que a medida que avanzan de un semestre a otro suele presentarse momentos de preocupación y nerviosismo. Así también, algunos indican no entender y no poder participar en clases por temor a los docentes o no haberse preparado para la clase oportunamente. Por otro lado, se observó que existe una cierta cantidad de estudiantes que no entregan a tiempo sus trabajos. También manifestaron que en épocas de exámenes parciales no pueden conciliar el sueño, estar cansados e incluso tener dolor de cabeza.

Se observó durante las clases presenciales en la Universidad que algunos recurren a morderse las uñas, rascarse la cabeza o sacarse algunos cabellos de la cabeza inconscientemente, así también se visualizó que solían bostezar y dormirse en horas de clases. Por otra parte, en el ámbito de las clases presenciales algunos mostraban facies de tristeza y decaimiento, reacciones de irritabilidad como gritar o discutir con sus compañeros ante una situación académica que no les salió bien, como trabajos grupales mal realizados o incumplimiento de tareas dentro del equipo colaborativo de clases. De la misma forma, varios estudiantes tienden a no tomar atención a las sesiones académicas y cuando se percatan de la asignación de alguna tarea o examen sobre un curso determinado tienden a preguntar y pedir a sus delegados o amistades de salón para que les expliquen lo que deben de realizar en dicha tarea o los temas que tienen que estudiar. Hay que mencionar, además, que las estudiantes tienden a

empezar a comer más de lo debido por la ansiedad que les provoca algunas asignaturas. No obstante, también se evidencio que tienden a alejarse de sus amistades y prefieren estar solas, no quieren relacionarse socialmente. Pues solo suelen ingresar a clases, escuchar y retirarse tras su culminación; en ocasiones cuando se les asigna trabajos colaborativos suelen quedarse calladas, esperan a que se le incluya a cualquier grupo y cuando se le asigna una determinada labor lo realizan con desgano.

Por otra parte, en ciertas ocasiones tienden a defender su forma de pensar, no respetando las ideas de sus demás compañeras llegando a disgustarse con ellas, por otro lado, manifiestan que suelen dejar sus trabajos y tareas para último momento llegando algunas veces a no poder concluirlos a tiempo; llorar de desesperación y decepcionarse de sí mismas por su falta de responsabilidad.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, refieren complicarse al momento de expresar sus sentimientos, pedir consejos, orientación o información ya sea con sus familiares o amigos más cercanos, ven como una opción poco probable de hablar con ellos para sentirse más tranquilos por falta de confianza. Por otro lado, manifiestan recurrir a descargar su mal humor con las personas que los rodean y cometer acciones como: insultar, hostigar, llegan a agredir a otros compañeros, irritarse con facilidad ante cualquier situación y terminan desahogándose emocionalmente de manera inadecuada con sus compañeros de clase.

Ante los factores estresores, mencionan haber dejado de asistir a una iglesia, llevar velas y rezar, entre otras actividades que solían realizar; por otro lado, expresan acudir al ámbito religioso para poder afrontar sus problemas. Así mismo el surgimiento de un problema ya sea el corto tiempo para la entrega de un trabajo o tarea, el no haber asistido a las labores académicas, etc. la mayoría manifiestan desesperarse, preocuparse e incluso reaccionan con el llanto.

No obstante, algunos refieren que cuando atraviesan algún problema familiar, económico o académico que les causa preocupación suelen recurrir a sus amistades para salir a reuniones sociales y buscan distraerse de dichas situaciones llegando algunas veces a consumir bebidas alcohólicas para olvidarse de la carga laboral, carga académica, las relaciones familiares,

discusiones por el apoyo económico y no querer pensar más en los problemas. Otros ante estos problemas tienden a realizar algunos deportes como el vóley, fútbol, natación y otros.

Por otra parte, existen estudiantes que piensan que las cosas no tienen solución, que todo les va mal, que no realizan bien las actividades que se proponen hacer y se conforman con lo que les sucede dándose por resignados y pensando que ya nada pueden hacer. Así también, refieren tener miedo a enfrentar nuevas situaciones ya que piensan más en los aspectos negativos que puede llegar a sucederles y no se dan una oportunidad para poder intentarlo o al menos pedir ayuda a otras personas para que les puedan aconsejar o guiar de alguna manera para afrontar dicha situación.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID- 19, 2022 y 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?
2. ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?
3. ¿Cuál es el nivel estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?
4. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?
5. ¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivos general

Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Describir las características sociodemográficas de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024
2. Relacionar las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional Del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024
3. Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024
4. Distinguir el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024
5. Valorar el nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional Del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19 2022 y 2024.

1.4.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hipótesis específica 2

Las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por el COVID – 19.

Hipótesis específica 3

El nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es regular, durante y después de la pandemia por el COVID – 19.

Hipótesis específica 4

El nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es moderado, durante y después de la pandemia por el COVID – 19.

Hipótesis específica 5

El nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es regular, durante y después de la pandemia por el COVID – 19.

Variables

Estrategias de afrontamiento

- Búsqueda de apoyo social (BAS)
- Expresión emocional abierta (EEA)
- Religión (RLG)
- Focalizado en la solución del problema (FSP)
- Evitación (EVT)
- Autofocalización negativa (AFN)
- Reevaluación positiva (REP)

Estrés académico

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Variables de ajuste

- Edad
- Lugar de procedencia

- Ocupación
- Semestre académico

1.5. Justificación

En los últimos años, se ha ido generando en el país un aumento de la necesidad de evaluar los niveles de estrés académico en los estudiantes de las diversas universidades. Debido a que los estudiantes en esta etapa universitaria están expuestos a situaciones de estrés por las exigencias en las diferentes asignaturas, horarios, exámenes, tareas; generando así preocupación por su futuro, si estas situaciones son afrontadas de manera inadecuada ocasionaría consecuencias tanto físicas como psicológicas perjudiciales.

Para lo cual las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico es un indicador importante durante el desarrollo de las actividades académicas; puesto que es una situación donde se requiere hacer uso de estos factores protectores de salud, favoreciendo de esta manera la calidad de vida y la salud mental de los estudiantes. La presente tesis se realizó con la finalidad de conocer la frecuencia de las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico que fue tomando relevancia con el paso del tiempo y conllevó a los estudiantes universitarios a presentar cansancio, preocupación y desesperación ante las exigencias que reciben.

Mediante este trabajo de investigación se adquirió información y se analizó la relación entre estrategias de afrontamiento y estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad nacional del Cusco durante y después de la pandemia por covid-19, llamando así a tomar conciencia de los estudiantes, docentes, directores y autoridades de la institución, que a partir de los resultados se puedan diseñar e implementar posibles programas o acciones para disminuir los niveles de estrés académico y poner en práctica las estrategias de afrontamiento.

CAPITULO II

2.0. MARCO TEORICO

2.1. Estudios previos

A. Antecedentes internacionales

Silva MF, et al, *“Estrés académico en estudiantes universitarios, México”*; 2020; cuyo objetivo fue describir el nivel de estrés de los estudiantes universitarios; metodología: fue de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo, no experimental, de corte trasversal y correlacional; con una muestra de 255 estudiantes, los instrumentos utilizados fue el inventario de SISCO; resultados: En cuanto a los niveles de estrés académico presentaron un nivel moderado con el 86.3%, con un nivel severo el 11.4% y en nivel leve el 2.4%; así mismo el 59.6% de estudiantes eran de sexo femenino, el 26.3% representado la mayoría eran de la facultad de enfermería y el 69.85 de estudiantes solamente se dedica a estudiar; conclusiones: el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios es de nivel moderado(8).

Santalla-Corrales A, *“Estrés académico y técnicas de afrontamiento en estudiantes de Medicina de Pinar del Río, Cuba”*; 2022, cuyo objetivo: fue caracterizar el estrés académico y las técnicas para su afrontamiento en estudiantes de medicina de Pinar del Río; su metodología: estudio observacional, descriptivo de corte trasversal, la muestra estuvo constituida de 150 alumnos según muestreo simple los cuales tuvieron edades comprendidas de 18 a 31 años; los instrumentos: se utilizó el inventario sistemático cognoscivista de estrés académico SISCO; resultados: en este estudio se evidencio que en cuanto al 2do semestre académico tuvo estrés moderado 70.4% y el 6to semestre 50% de estrés severo, también que los estudiantes de sexo masculino tuvieron nivel de estrés moderado 76.1% y leve 6.5% y el sexo femenino con nivel de estrés severo 45.19%, por parte del lugar de procedencia el nivel de estrés severo afecto más a los estudiantes del área urbana 37.4% y la diferencia del área rural con estrés leve 5.3%; conclusión: se evidencio que mientras más semestre un alumno avanza mayor es el estrés, en este caso estrés severo de 50%, también que los alumnos de áreas urbanas lidian con el

estrés severo 37.4% y que el sexo femenino es la que sufre más del estrés severo(9).

B. Antecedentes nacionales

Ramos D, *“Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional, Tacna”*, 2020, cuyo objetivo: Determinar la relación de las estrategias de afrontamiento ante el estrés en los estudiantes de la Universidad Nacional de Tacna; metodología: Es de enfoque descriptivo, correlacional, cuantitativo de corte transversal no experimental, con una muestra conformada de 192 estudiantes de Enfermería, los instrumentos utilizados en el estudio de investigación son el inventario de SISCO y el cuestionario de CAE; resultados: en cuanto al nivel de estrés el 65.3% de estudiantes presentan un nivel medio de estrés, seguidamente el 19.2% presenta un nivel alto y por último el 15.5% representado por la minoría de estudiantes presenta un nivel bajo de estrés, respecto a las estrategias de afrontamiento el 86% de estudiantes utiliza las estrategias de afrontamiento calificadas como regulares, el 13.5% las adecuadas y el 0.5% las inadecuadas; conclusiones: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tacna(10).

Neyra R, *“Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico en tiempo de COVID - 19 en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Puno”*; 2022, cuyo objetivo: fue determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes universitarios; metodología; es descriptivo, correlacional, tipo cuantitativo, con una muestra de 363 alumnos; el instrumento: fue el CAE Cuestionario de Afrontamiento al Estrés; los resultados: se evidencio que un 58,73% utilizo estrategias de afrontamiento regulares y 20.63% tanto adecuadas como inadecuadas y entre las dimensiones más utilizadas se encontraron, la EEA(expresión emocional abierta) con 92.06%, enseguida la AFN(auto focalización negativa) con 87.30% y la RLG (religión) 85.71% los cuales predominan en las edades de 19 a 20 años y aún más en el sexo masculino; conclusión: los estudiantes que participaron en este estudio si utilizan las estrategia de afrontamiento regulares en un 58.73% lo que significaría su poco conocimiento de otras estrategias de afrontamiento(11).

Anicama J.et al., *“Comportamientos de riesgo en universitarios: un estudio sobre la influencia del estrés y las estrategias de afrontamiento”* 2024, cuyo objetivo: fue examinar la relación de comportamientos de riesgo, estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios; la metodología: un estudio correlacional, con una muestra de 581 estudiantes con rangos de edad de 17 a 45 años; los instrumentos utilizados fueron, la escala APA de estrés ante enfermedades transmisibles, el CAE cuestionario de afrontamiento del estrés, QCREU cuestionario ad hoc para evaluar conductas de riesgo en universitarios; los resultados: en cuanto a las estrategias de afrontamiento se evidencio su uso regular, así como la auto focalización negativa 73.6% en el nivel bajo de estrés, expresión emocional abierta 58.6% con nivel medio de estrés y uso de la dimensión evitación 66.2% en el nivel alto de estrés; conclusión: se encontró que 35.9% de los alumnos sufrían de estrés en nivel medio y 25.7% nivel alto de estrés, también recalcar que el estrés en nivel alto lo padecían las participantes de sexo femenino y que la estrategia de afrontamiento más utilizada fue de evitación 66.2%, seguida de búsqueda de apoyo social 59.3% los cuales fueron utilizados en mayor porcentaje por los participantes del sexo masculino, teniendo una mejor respuesta al estrés(12).

Huamani RA, *“Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina, Huancayo”*; 2021, cuyo objetivo; fue determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de salud; metodología; fue de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo, no experimental, de corte trasversal y correlacional, con una muestra conformada por 125 estudiantes universitarios de salud, los instrumentos utilizados fueron el inventario de SISCO para estrés académico y el Cuestionario del Afrontamiento al Estrés – CAE; resultados: el 64.8% de los estudiantes son de sexo femenino; de acuerdo a la correlación de las estrategias de afrontamiento según sus dimensiones y la variable de estrés académico, en cuanto a la dimensión de autofocalización negativa, expresión emocional abierta y evitación se obtuvo un valor de 0.000 indicando una alta relación, respectivamente; así mismo en cuanto a las dimensiones de reevaluación positiva un valor de 0.007 y focalizado en la solución de problemas un valor de 0.006 indicando la existencia una correlación; sin embargo en cuanto a las

dimensiones de búsqueda de apoyo social con un valor 0.121 y finalmente la dimensión de religión con un valor de 0.109 no se encontró relación conclusiones, en el estudio se encontró que las estrategias de afrontamiento según sus dimensiones de autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación, reevaluación positiva y focalizado en la solución de problemas se relacionan con la variable de estrés académico(13).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Estrategias de afrontamiento

2.2.1.1. Estrategias

Las estrategias son acciones que están establecidas como una forma de hacer las cosas, en algunos casos se dan cuando se tienen establecidos los objetivos de una organización, con la finalidad de lograr el éxito, sin embargo, muchas veces es relacionado como astucia o malicia; la palabra estrategia proviene de dos vocablos griegos que son “*stratos*” que significa ejército y “*agein*” que se refiere a guía. *“Así mismo, la palabra strategos que hacía alusión a estrategia, también proviene del latín y del antiguo dialecto griego dórico”* (14).

2.2.1.2. Afrontamiento

Según la Real Académica de la Lengua Española (RAE) define afrontamiento como: *“la acción y efecto de afrontar”*, así mismo el termino afrontar es definido como: *“Hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida”*(15).

También es definido como la capacidad de una persona para desarrollar en su vida cotidiana, presentando de manera eficaz cuando se logra la adaptación y de manera ineficaz cuando se da una mala adaptación(16).

2.2.1.3. Estilos de afrontamiento

Son los determinantes del uso de las estrategias como disposición personal ante la presencia de adversas situaciones, buscando su estabilidad(17).

- Tipos de estilos de afrontamiento

Según la autora Frydenberg agrupa en tres tipos de estilos de afrontamiento los cuales a su vez van a contener las estrategias de afrontamiento: a) Resolver el problema, es la manera en cómo se resuelven los problemas de manera directa, como fijarse en lo positivo, concentrarse en resolver el problema, entre otros; b) Referencia hacia los otros, este tipo implica buscar un soporte en otras personas

y dialogar con ellos o buscar apoyo sobre nuestras preocupaciones como amigos, hermanos o nuestros padres; como tercero se encuentra c) Afrontamiento no productivo, en este tipo de estilo abarca sobre todo a la evitación ya que no se muestra un interés por resolver el problema o afrontarlo, ignorando el problema o simplemente preocuparse sin buscar una solución(17).

2.2.1.4. Estrategias de afrontamiento

Son procesos específicos que pueden variar en cada contexto y según a las condiciones en cómo se presenten(17).

2.2.1.5. Teoría del estrés de Richard S. Lazarus: Valoración cognitiva (capacidad de afrontamiento)

Esta teoría se centró en estudiar la relación que existe entre las reacciones que emite nuestro organismo frente a una situación y como nuestro estado cognitivo influye ante la presencia de estrés; Según Lazarus y Folkman mencionan que: *“el estrés hace referencia a una relación existente entre persona y entorno y que la clave de esta transacción es la valoración personal de la situación psicológica”*; Esta teoría basada en la respuesta cognoscitiva de la persona frente a una situación estresante plantea el afrontamiento que se pone en práctica dependiendo del contexto y otras variantes, así mismo esta teoría forma parte de los modelos de transacciones del estrés(18).

- Tipos de evaluación
- Evaluación primaria

Es la primera en aparecer se da cuando una persona se enfrenta al estresor, donde la persona calificará si este es positivo, si puede controlarlo o no tiene importancia; si en caso la persona llega a tomar esta situación como un medio de estrés se pasa a la segunda evaluación(18).

- Evaluación secundaria

En esta evaluación se busca estrategias para poder resolver dicha situación, pero esto va a depender también de cómo evalúa la persona dicha situación estresante si es controlable o incontrolable para poner en práctica las estrategias de afrontamiento(18).

Lazarus nos plantea dos tipos de estrategias en esta teoría: a) Estrategias orientadas al problema, esta estrategia funciona cuando la situación estresante se puede cambiar la que va a generar el control o manejo del estrés y b) Estrategias orientadas a la emoción, este tipo de estrategia es considerado eficiente cuando una situación estresante no se puede cambiar y trabaja a nivel emocional regulando las reacciones en cómo es percibida la situación estresante(17).

- Evaluación terciaria

Implica el tomar en cuenta y hacer uso de pensamientos y acciones de afrontamiento para poder hacer frente ante estas situaciones estresantes(18).

2.2.1.6. Medición de las estrategias de afrontamiento

La medición de las estrategias de afrontamiento puede ser evaluado mediante el instrumento del CAE “Cuestionario de afrontamiento del estrés” 3ª versión que fue diseñado por Chorot Paloma y Sandin Bonifacio, el cual contiene 42 ítems y 7 dimensiones(19).

- Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

Se encuentra enfocado en 7 dimensiones, que son los siguientes:

A) Focalizado en la solución del problema, se caracteriza por identificar el problema, como surgió haciéndose la pregunta del ¿por qué? Y luego de ello elabora un plan de acción para poder ponerlo en práctica y darle la solución de manera concreta al problema.

B) Reevaluación positiva, es una estrategia enfocada a ver y sacar el lado positivo de todas las cosas o acontecimientos que nos suceden a lo largo de la vida, poniendo en uso frases como “no hay mal que por bien no venga”, y dándole un enfoque de que siempre podemos encontrar algo bueno o positivo de la situación.

C) Búsqueda de apoyo social, se refiere a la necesidad de buscar a alguien o contar con alguien a quien contarle sus conflictos, pedir ayuda, opiniones, consejos acerca de cómo solucionar la situación en la que se encuentra y que con ello pueda encontrar la salida ante este problema.

D) Religión, esta estrategia se enfoca a la búsqueda de una presencia divina y espiritual a la que mediante rezos se manifiestan las peticiones para que los ayude ante su problema, así mismo asisten a la iglesia como un templo de salvación.

E) Auto focalización negativa, hace referencia a la evitación de la situación en el que se encuentra con la finalidad de no agravar o malinterpretar el problema y llegan a sentirse culpable de lo que está aconteciendo y sienten que ya no pueden hacer nada al respecto para solucionarlo.

F) Expresión emocional abierta, esta estrategia trata de expresar las emociones que se tiene con otras personas de manera emocional, reflejándolo en el mal humor, crear discusiones y desquitarse con los demás o con las cosas o por lo contrario que estas reacciones en vez de ira terminen en llanto.

G) Evitación, en esta estrategia se trata de no hacer nada al respecto para solucionar el problema, incluso hay personas que buscan algún pasatiempo de su agrado para olvidarse del asunto y terminan ignorándolo(20).

2.2.2. Estrés

El estrés según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es definida como: *“el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”*, durante el desarrollo de nuestro diario vivir pasamos por una serie de situaciones preocupantes que nos generan estrés ya sea en el trabajo, en el hogar, estudios, etc., es por ello que el estrés se explica como un sistema de alerta para la supervivencia(21).

Así también el estrés es definido por el Dr. Selye H como: La respuesta que tiene el organismo ante la presencia de variedad de estresores en su diario vivir, denominándolo como *“síndrome general de adaptación”*; La palabra Estrés proviene de vocablo griego *“stringere”* que significa *“provocar tensión”*(22).

2.2.2.1. Tipos de estrés

El estrés es una respuesta natural que tiene el organismo tanto de manera física y psicológica ante situaciones que acontecen día a día es por ello que no se puede considerar como una patología, ya que esta respuesta va a surgir para ayudarnos a hacer frente a estas nuevas situaciones; sin embargo, si esta

respuesta se da de manera continua y prolongada puede ocasionar problemas serios a nivel psicológico y físico, que se resuelven en tres tipos de Estrés dentro de los cuales se consideran: a) Estrés Psicológico, que manifiesta la presencia de tensiones o ciertas situaciones problemáticas generan una perturbación a nivel mental influyendo en los pensamientos que llegamos a tener considerándose por más pequeño que sea como una amenaza; ocasionando en el organismo la pérdida del equilibrio que va a impedir regular correctamente ciertas funciones como la del sueño. Respiración, relajarse, etc. Ya que nuestros sentidos se encuentran atentos a todo lo que se le trasmite y no pasa desapercibido, es por ello que solemos responder tomando decisiones a la ligera que nos terminan trayendo consecuencias en nuestra vida social y personal; b) Estrés Físico, se ve reflejado a través de manifestaciones clínicas en la tensión y presión muscular de hombros y cuello, así mismo se ven afectados los músculos faciales; finalmente como tercer tipo se encuentra al c) Estrés metabólico, este tipo de estrés se va a relacionar con la liberación de radicales libres debido a la disminución de la actividad enzimática(23).

2.2.2.2. Otros tipos de estrés

Existen otros autores que dividen al estrés en dos tipos: El primero el Eustrés, al hablar de estrés no siempre tiene que ser relacionado de manera negativa o verlo como algo malo para salud, este tipo de estrés es conocido como el estrés positivo o bueno, ante alguna situación complicada es normal que haya una activación del estrés como respuesta para poder terminar con éxito esa prueba; así mismo actúa como estimulante para el bienestar del desarrollo en nuestras vidas, sin embargo, al tener un exceso de estrés de manera intensa y consecutiva ya se considera como un tipo de estrés malo que puede generar trastornos; como segundo tipo de estrés está considerado el Distrés, este tipo de estrés es conocido como negativo, malo o desagradable que va estar relacionada a la carga, al inadecuado manejo de las situaciones o al exceso de situaciones complicadas que se nos presenten, lo cual va a generar daños tanto físicos como psicológicos(24).

2.2.2.3. Fisiología del estrés

Se va a presentar en tres fases: La Primera fase, nos habla sobre la *“Recepción del estresor y filtro de las informaciones sensoriales por el tálamo”*; la segunda

fase, se enfoca en el córtex prefrontal se hará la activación del estrés donde va a implicar la toma de decisiones entre otros, seguidamente se activa el sistema límbico donde se relaciona y analiza los recuerdos con los nuevos acontecimientos, todo este proceso se hará con referencia a la experiencia; la tercera fase, donde por último se da la respuesta del *“organismo con la memoria emocional y el hipocampo con la memoria explícita”*(25).

La fisiopatología del estrés comienza cuando los estresores estimulan al regulador sistema nervioso central (SNC) , el cual ordena al hipotálamo la liberación de hormona liberadora de corticotropina(CRH) esta a su vez ordena a la hipófisis la segregación de la hormona adrenocorticotropica(ACTH), que a su vez ordena a la glándula suprarrenal la liberación de cortisol, provocando este incremento en la gluconeogénesis, debilitamiento del S. inmunitario, inhibición de la formación ósea y la síntesis de colágeno; paralelo a esta respuesta, el sistema nervioso sistémico (SNS) ordena al hipotálamo el cual estimula al tronco encefálico y este a su vez a la glándula suprarrenal para la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina)(26).

2.2.2.4. Fases del estrés

El síndrome de adaptación general va a pasar por tres procesos desarrollados a continuación: a) Fase de alarma, ante la presencia de un estresor, se estimula el sistema nervioso provocando un aumento de nuestras defensas, de tal modo que el organismo esté preparado la una reacción de huida o defensa; b) Fase de resistencia o adaptación, *“Al continuar el estímulo, ocurre una adaptación a nivel de los tejidos del organismo que deben intensificar su actividad funcional característica para que el cuerpo pueda operar en función de las exigencias del estresor”*; c) Fase de agotamiento, si el estresor se sigue dando de manera continua el organismo va perdiendo la capacidad de la adaptación adquirida y eso provoca que el organismo se canse, considerándose como un estresor severo que afectaría al homeostasis del ser vivo(27).

2.2.3. Estrés académico

El estrés académico según Águila A, es definido como: *“procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder*

eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.”(28).

Así mismo el estrés académico se suele interpretar como una serie de experiencias emocionales como la tensión, el nerviosismo, preocupación, angustia, pánico por cumplir con las metas propuestas pero que demuestra una incapacidad de afrontamiento frente a estas situaciones complicadas(28).

2.2.3.1. Estresores académicos

son aquellas manifestaciones o situaciones por las que se genera el estrés en los estudiantes entre las cuales tenemos:

- Falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.
- Sobrecarga de trabajos o tareas.
- Exámenes.
- Exposiciones.
- Exceso de responsabilidad por cumplir con las obligaciones académicas.
- Tipos de trabajos que asignan los docentes.
- Participaciones en clase.
- Mantener un buen promedio académico.
- No entender las explicaciones de los docentes en clase.
- Factores económicos(29).

2.2.3.2. Manifestaciones del estrés académico

Cuando existe la presencia de estrés nuestro organismo reacciona de tres maneras: a) Reacciones físicas, se evalúan *“los trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir”*; b) Reacciones psicológicas, encontramos las manifestaciones de sentimientos de tristeza, angustia, preocupación, ansiedad, etc. En el ámbito académico problemas para concentrarse, incapacidad para tomar decisiones con calma, relajarse y como respuesta se llega a sentir irritada, incomprendida y actúa de manera agresiva; c) Reacciones comportamentales, en estas manifestaciones se toma en cuenta las reacciones de aislamiento, falta o aumento de apetito y el desinterés por realizar sus actividades académicas(30).

2.2.3.3. Modelo sistémico – cognoscitivista de Arturo Barraza Macías

Este modelo está sustentado en la teoría general de sistemas de Colle y el modelo transaccional del estrés de Lazarus(31).

Este modelo está basado en cuatro hipótesis las cuales son:

- *“Hipótesis de los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico”*, esta hipótesis nos habla sobre continua exposición en el que se encuentran los estudiantes ante cada situación complicada que se les presenta de inicio a fin, donde pone al alumno en exposición ante los estresores, lo cual va a generar una situación estresante para el alumno y en manifiesto surgirá en él una serie de síntomas que indican que está habiendo un desequilibrio en el organismo, lo cual llevara al estudiante a buscar alternativas de solución(28).
- *“Hipótesis del estrés académico como estado psicológico”* en esta hipótesis nos permite identificar al estresor de manera objetiva ya que estos se van a dividir como estresores mayores y estresores menores, dentro de los estresores mayores están considerados como estresores independientes de la percepción de las personas considerándose como una amenaza en su estabilidad vital, es decir que la reacción de una persona ante los estresores mayores no va a depender de la manera en como la vaya a tomar sino que siempre va a repercutir de manera negativa hacia la misma. Por el contrario los estresores menores dependen de la valoración de cada persona es por ello que estas son variables, los estresores académicos son en su mayoría estresores menores ya que basa en la percepción de cada persona y pueda ser que para algunos sea un estresor y para otros no, *“esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico”*(28).
- *“Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico”* en esta hipótesis nos explica sobre las manifestaciones que se presenta en los estudiantes a nivel físico, psicológico y comportamental, dentro del nivel físico se encuentran las respuestas propias del cuerpo como migrañas, fatiga, morderse las uñas, etc., dentro de las manifestaciones psicológicas está relacionada con el aspecto emocional, afectivo y cognoscitivo dentro de ello podemos encontrar la preocupación, depresión

ansiedad, etc., por último en las manifestaciones comportamentales esta aquellas que se relacionan con la conducta de la persona como desinterés por realizar las tareas, aumento o pérdida de apetito, entre otros(28).

- *“Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico”* en esta hipótesis nos permite identificar las manifestaciones ante un estímulo estresor, ubicándonos de ese modo en un desequilibrio sistémico en relación al entorno, obligando de este modo a la persona a actuar para conservar el equilibrio poniendo en práctica la capacidad e poder afrontarlas, lo cual se considera como una respuesta psicológica ante un suceso amenazante(28)

“Este modelo permite definir al estrés académico como un proceso, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, el cual se presente de manera descriptiva en tres momentos: Primero, (input) el estudiante se va ver en medio de una serie de demandas académicas, que al percibirlas lo toma como estresores donde manifiesta que no podrá realizarlas; segundo, estos estresores provocar una situación estresante el cual va ser reflejado por la persona mediante síntomas o respuestas; tercero,(output) para mantener el equilibrio sistémico el estudiante va a estar obligado a realizar acciones de afrontamiento(28).

2.2.3.4. Medición del estrés académico

La medición del estrés académico en estudiantes puede ser evaluado mediante el instrumento del SISCO *“El inventario SISCO del estrés académico”*, fue diseñado por el Dr. Barraza Arturo, el cual contiene 21 ítems y 3 dimensiones(32).

2.2.3.5. Dimensiones del estrés académico

- **Estresores:** Son aquellos factores que generan situaciones estresantes se dan debido a que el individuo no puede adaptarse al ambiente o situaciones que está presente, justamente el estrés académico se caracteriza en el estrés de adaptación(33).
- **Síntomas:** Se manifiestan como respuesta ante una situación estresante y se dan de la siguiente manera: a) Reacciones físicas, se refiere a las respuestas propias del cuerpo que son medibles físicamente como la fatiga, morderse las uñas, dolor de cabeza, somnolencia, entre otros; b) Reacciones

psicológicas, son reacciones que se encuentran ligadas a las emociones, sentimientos y se manifiestan por ejemplo mediante la depresión, preocupación, desesperación, tristeza, así mismo de manera académica no permite la concentración y las Reacciones comportamentales, también conocida como reacciones de conducta como tener perdida o aumento en la alimentación, mostrar desinterés al momento de realizar trabajos, tareas, así mismo el aislarse y no compartir con otras personas(30).

- Estrategias de afrontamiento: Son aquellas respuestas ya sean en la conducta o cognición que se da para la resolución de las situaciones externas o internas específicas que se dan hacia el individuo de manera excesiva y/o impositiva, el cual se le conocerá como la manera de manejar el estrés(34).

2.2.3. Relación entre estrategias de afrontamiento y estrés académico de los estudiantes universitarios

En cuanto a las estrategias de afrontamiento son aquellos procesos que nos permiten al momento de ponerlos en práctica salir o resolver situaciones de estrés en la que nos encontramos; en caso se llega a resolver el problema la persona llega a utilizar la misma estrategia para solucionar problemas similares que tenga a futuro, pero si por el contrario no se logra nada conveniente se busca otra opción para poder solucionarlo, es importante también aclarar que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante un estímulo estresante ya que también existen casos que prefieren no tomar importancia a la situación de conflicto simplemente lo evitan(35).

El estrés académico que padecen los estudiantes se manifiesta debido a la presencia de estresores que están relacionados con las actividades académicas que desempeñan los estudiantes, como el corto tiempo que tienen para entregar los trabajos o tareas asignadas, la sobrecarga académica, la competitividad académica, la presión familiar entre otros factores, debido a estas situaciones los estudiantes empiezan a mostrar reacciones físicas, psicológicas o comportamentales en respuesta al estrés, donde se busca controlar esta situaciones(36).

Es por ello que es conveniente estudiar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, ya que según lo revisado hasta el momento se encuentra un gran lazo de relación entre ambos temas.

2.3. Definición de términos

2.3.1. Estresores académicos:

Son eventos ocurridos en el ámbito académico que pueden ocasionar estrés académico en los estudiantes(30).

2.3.2. Afrontamiento:

Es un proceso que regula las consecuencias negativas del estrés(17).

2.3.3. Estrategia:

Es un proceso que busca una solución óptima haciendo uso de un conjunto de reglas(38).

2.3.4. Pandemia COVID-19:

Fue una enfermedad infectocontagiosa causada por el virus SARS-CoV-2, donde la mayor parte de personas afectadas experimentan una enfermedad respiratoria leve, sin embargo, las personas mayores y con morbilidades tienden a desarrollar la enfermedad en su etapa grave(39).

2.3.5. Post Pandemia:

Es vivir después de una enfermedad que afecto a todo el mundo(40).

CAPÍTULO III

3.0. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de estudio

El tipo de investigación es de enfoque cuantitativo, no experimental.

El estudio es observacional porque no se realizó manipulación de las variables, solo se observó su comportamiento.

3.1.1. Nivel de la investigación

Descriptivo, orientado a describir estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes.

Correlacional, cuyo propósito fue relacionar estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes.

3.1.2. Diseño de investigación

Transversal, se aplicó el instrumento para hacer la recopilación de datos en un solo momento, en dos tiempos de pandemia y post pandemia.

3.2 Población y muestra

3.2.1. Población

Población semestre 2022 – II (durante el COVID-19)	Población semestre 2024 – II (después del COVID-19)
n=470	n=745

Fuente: Centro de computo

3.2.1.1. Criterios de inclusión:

- Matriculados en el semestre académico 2022 - II y 2024 - II.
- Asistentes regulares a las sesiones académicas.
- Participación voluntaria en el estudio bajo consentimiento informado.

3.2.1.2. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no pertenecen a la Facultad de Enfermería de una Universidad Nacional.

3.2.2. Muestra

Mediante la utilización de la formula estadística de población finita, se determinó: 212 estudiantes durante la pandemia y 439 en la post pandemia.

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N-1) E^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

Muestra durante el COVID-19	Muestra después del COVID-19
n = tamaño de muestra N= población Z= nivel de confianza=1.96 p = probabilidad de ocurrencia=0.5 q=probabilidad de fracaso=0.5 E= margen de error=0.05 Calculando se tiene: n= $\frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5) \cdot 470}{(470-1) \cdot (0.05)^2 + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$	n = tamaño de muestra N= población Z= nivel de confianza=1.96 p = probabilidad de ocurrencia=0.5 q=probabilidad de fracaso=0.5 E= margen de error=0.03 Calculando se tiene: n= $\frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5) \cdot 745}{(745-1) \cdot (0.03)^2 + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$
n= 212	n=439

3.3. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo fue probabilístico aleatorio simple debido a que todos los estudiantes que participaron en el estudio tuvieron la probabilidad de ser seleccionados.

3.3.1. Selección de la muestra

En el procedimiento de selección de la muestra se utilizó la técnica aleatorio simple para seleccionar a los estudiantes de la Facultad de Enfermería a través de una lista por semestres de especialidad.

3.3.2. Unidad de análisis

La unidad de análisis del presente estudio se realizó en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia COVID-19.

3.5. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA
Estrategias de afrontamiento	Según Lazarus y Folkman las estrategias de afrontamiento son: "herramientas o recursos que el sujeto desarrolla para hacer frente a demandas específicas, externas o internas. Estos recursos pueden ser positivos al permitirles	Son recursos o herramientas ya se han positivas como negativas que le permiten al individuo ante las demandas internas y externas que se le presentan donde se considera a la búsqueda de apoyo social, expresión emocional	Búsqueda de apoyo social (BAS)	• Soporte familiar. • Apoyo amical. • Escucha activa	Inadecuadas 0 – 55 puntos Regulares 56 – 112 puntos Adecuadas 113 – 168 puntos	Ordinal
			Expresión emocional abierta (EEA)	• Desahogo. • Comportamiento hostil. • Agresividad		
			Religión (RLG)	• Esperanza • Fé		
			Focalizado en la solución del problema (FSP)	• Búsqueda de soluciones • Comunicación asertiva • Planificación previa		

	<i>afrontar las demandas de forma adecuada, o negativos, y perjudicar su bienestar biopsicosocial”(4).</i>	abierta, religión, focalizado en la solución del problema, evitación, autofocalización negativa y reevaluación positiva.	Evitación (EVT) Autofocalización negativa (AFN) Reevaluación positiva (REP)	• Métodos evasivos • Pensamientos negativos • Actitud desinteresada. • Resiliencia		
Estrés académico	Según Barraza A, el estrés académico es “ <i>un proceso sistémico, de</i>	Es aquel proceso que se da debido a la adaptación que tiene el alumno con el	Estresores	• Sobrecarga académica • Personalidad • Tareas, trabajos • Tiempo limitado	Baremación general: Durante la pandemia:	Ordinal

	<i>carácter adaptativo y esencialmente psicológico, donde el alumno se ve sometido en el contexto académico, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores que originan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas reflejando el</i>	medio en el que se encuentra y es considerado de carácter psicológico, considerando los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Síntomas	• Reacciones físicas • Reacciones psicológicas • Reacciones comportamentales	Leve 0 – 78 Moderado 79 –157 Severo 158 – 235	
			Estrategias de afrontamiento	• Elaboración y ejecución de un plan de trabajo • Búsqueda de ayuda profesional • Cambio de actividades	Después de la pandemia: Leve 0 - 35 Moderado 36 - 70 Severo 71 - 105	

	<i>desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”(32).</i>					
--	---	--	--	--	--	--

Variables de ajuste						
Edad	Según la Real Academia Española (RAE) edad se define como: <i>“Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales”(41).</i>	El número de años cumplidos del estudiante al día de la aplicación de los instrumentos.			• 17 - 18 • 19 – 22 • 23 a más	Ordinal
Lugar de procedencia	Según el Código Civil del Perú es el lugar en el que habita o permanece la persona(42).	El lugar en el que se encuentra el domicilio actual del estudiante.			• Zona rural • Zona urbana • Zona urbano - marginal	Nominal
Ocupación	Según la (OIT) <i>“la ocupación hace referencia a</i>	Es el trabajo o actividad que el estudiante se			• Estudia • Estudia y trabaja	Nominal

	<i>características inherentes a los puestos de trabajo de las personas ocupadas”(43).</i>	dedica para solventarse económicamente.				
Semestre académico	Periodo lectivo de sesiones académicas que se da en un tiempo de 17 semanas(44).	Nivel de estudios académicos que posee un estudiante.			• Primer • Segundo • Tercer • Cuarto • Quinto • Sexto • Séptimo • Octavo • Noveno	Ordinal

3.6. Instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Instrumentos

3.6.1.1. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)

Este cuestionario es una adaptación del cuestionario de formas de afrontamiento (WCQ) planteado por Lazarus y Folkman, que después de algunas revisiones fue modificado al Cuestionario de Afrontamiento CAE elaborado por Chorot P y Sandin B en el 2002, dicho cuestionario está compuesto por un total de 42 ítems, que están clasificados en 7 dimensiones(19):

El instrumento consta de las siguientes secciones:

Una breve descripción del instrumento dirigido hacia el participante dando a conocer los objetivos de la investigación y las alternativas de respuesta.

La segunda parte consta de 7 dimensiones con un total de 42 ítems las cuales son:

- Búsqueda de apoyo social (BAS): integrada por 6 ítems (6, 13, 20, 27, 34, 41)
- Expresión emocional abierta (EEA): integrada por 6 ítems (4, 11, 18, 25, 32, 29)
- Religión (RLG): integrada por 6 ítems (7, 14, 21, 28, 35, 42)
- Focalizado en la solución del problema (FSP): integrada por 6 ítems (1, 8, 15, 22, 29, 36)
- Evitación (EVT): integrada por 6 ítems (5, 12, 19, 26, 33, 40)
- Autofocalización negativa (AFN): integrada por 6 ítems (2, 9, 16, 23, 30, 37)
- Reevaluación positiva (REP): integrada por 6 ítems (3, 10, 17, 24, 31, 38)(19).

Las respuestas se valoran de la siguiente forma:

- Casi siempre= 4
- Frecuentemente=3
- A veces=2
- Pocas veces=1
- Nunca=0

Cada una de las escalas de afrontamiento se compone de seis reactivos, los cuales tienen rangos de 0 (nunca), 1 (pocas veces), 2 (a veces), 3 (frecuentemente) y 4 (casi siempre). Si se multiplican estos valores por el número de reactivos (6), es posible definir intervalos de interpretación.

Calificación por dimensiones:

- Inadecuada: 0 a 6 puntos
- Regular: 7 a 18 puntos
- Adecuada: 19 a 24 puntos

Explicación: la calificación por dimensiones:

- Inadecuado, calificación significativa menor promedio de estrategias adaptativas o mayor de las des adaptativas.
- Regular, un dentro de lo esperado y común en la población.
- Adecuado, mayor al promedio de estrategias adaptativas o menor a las des adaptativas.

Calificación general de las estrategias de afrontamiento(7):

- Estrategias de afrontamiento inadecuadas: 0 - 55 puntos
- Estrategias de afrontamiento regulares: 56 – 112 puntos
- Estrategias de afrontamiento adecuadas: 113 - 168 puntos

3.6.1.2. Inventario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto del COVID-19

Este inventario es la adaptación del Inventario de SISCO SV planteado por Barraza A, en el 2007 y está basado en el modelo Sistémico Cognoscitivo, adaptado por Alania et al, en el 2020; dicho inventario está compuesto por un total de 47 Ítems, que están clasificados en 3 dimensiones, los cuales son(45):

El instrumento consta de las siguientes secciones:

Una breve descripción del instrumento dirigido hacia el participante dando a conocer los objetivos de la investigación y las alternativas de respuesta.

La segunda parte consta de 3 dimensiones integradas por un total de 47 ítems, las cuales son:

- Estresores: integrada por 15 ítems (1 -15)
- Síntomas: integrada por 15 ítems (16 - 30)
- Estrategias de afrontamiento: conformada por 17 ítems (31 – 47)

Las respuestas se valoran de la siguiente forma:

- Siempre (S)=5
- Casi siempre (CS)=4
- Algunas veces (AV)=3
- Rara vez (RV)= 2
- Casi nunca (CN)= 1
- Nunca (NC)= 0

Finalmente, para determinar el nivel de estrés académico se halla la media del total de los puntajes, clasificándose de la siguiente manera(45):

Calificación general:

- Estrés académico leve (0 – 78)
- Estrés académico moderado (79 – 157)
- Estrés académico severo (158 – 235)

3.6.1.3. Inventario de estrés académico SISCO SV 21

Este inventario es la 2ª versión del Inventario de SISCO planteado por Barraza A en el 2018 y está basado en el modelo Sistémico Cognoscitivo, creado por el propio autor del inventario, dicho inventario está compuesto por un total de 21 ítems, que están clasificados en 3 dimensiones, los cuales son(46):

El instrumento consta de las siguientes secciones:

Una breve descripción del instrumento dirigido hacia el participante dando a conocer los objetivos de la investigación y las alternativas de respuesta.

La segunda parte consta de 3 dimensiones integradas por un total de 21 ítems, las cuales son:

- Estresores: integrada por 7 ítems (3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9)
- Síntomas: integrada por 7 ítems (10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16)

- Estrategias de afrontamiento: conformada por 7 ítems (17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23)(46).

Las respuestas se valoran de la siguiente forma:

- Siempre (S)=5
- Casi siempre (CS)=4
- Algunas veces (AV)=3
- Rara vez (RV)= 2
- Casi nunca (CN)= 1
- Nunca (NC)= 0

Finalmente, para determinar el nivel de estrés académico se halla la media del total de los puntajes, clasificándose de la siguiente manera:

- Estrés académico severo (71 - 105)
- Estrés académico moderado (36 – 70)
- Estrés académico leve (0 – 35)(32).

3.7. Validez y confiabilidad de los instrumentos

3.7.1. Cuestionario de afrontamiento del estrés(CAE)

Según el estudio realizado por Sandin B, Chorot P en el 2002, “Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar”, cuyo objetivo fue describir el desarrollo y validar preliminarmente el cuestionario de afrontamiento CAE. El método de aplicación del cuestionario fue a 592 alumnos universitarios, concluyeron: que las 7 dimensiones del cuestionario son consistentes y confieren validez interna en todas las dimensiones del cuestionario CAE, lo cual resulta apropiado para evaluar psicométricamente las formas básicas del afrontamiento(19).

3.7.2. Inventario de estrés académico SISCO - SV adaptado al contexto de COVID-19

Según el estudio realizado por Alania R, et al, en el 2020, “*Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al Contexto de la crisis por COVID-19*”, cuyo objetivo fue validar el Inventario de SISCO SV adaptado al contexto de COVID 19. El método de aplicación del inventario fue a 151 alumnos universitarios de 4 universidades de Junín, para su validación convergente se

utilizó el cuestionario de evaluación del estrés académico SISCO SV de 45 ítems incluyendo 2 ítems más sobre navegar en internet y jugar video juegos a lo cual se obtuvo un resultado donde el instrumento presenta una validez específica y genérica, demostrado a través del coeficiente de V de Aiken, resultando un índice mayor a 0.75 lo cual se califica como un Validez excelente, Así mismo se evaluó la validez de constructo del instrumento el resultado fue en correlación R de Pearson mayores a 0.2 clasificada como una validez suficiente; Concluyeron: que existe una validez Excelente en el Inventario de SISCO SV adaptado al contexto de COVID 19(47).

3.6.3. Inventario del SISCO SV 21 (Estrés académico)

Según el estudio realizado por Ruiz C, Barraza A en el 2020, *“Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles”*, cuyo objetivo fue validar el Inventario de SISCO SV 21. El método de aplicación del inventario fue a 309 alumnos universitarios, para su validación convergente se utilizó el cuestionario de evaluación del estrés académico (CEEA) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA), por otro lado, para la validación discriminante se utilizó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI); la validación convergente del Inventario de SISCO SV 21 en correlación con el CEEA y A-CEA fue de .503 ($p=.003$) y .555 ($p=.009$) respectivamente, así mismo en cuanto a la validación discriminante del Inventario de SISCO SV 21 en correlación con el inventario BDI-II y Estado STAI fue de .059 ($p=.308$) y .018 ($p=.767$), respectivamente, así mismo en correlación con el Rasgo STAI fue de .045 ($p=.461$), concluyeron: que existe una validez convergente en el Inventario de SISCO SV 21 y la existencia de indicios de validez discriminante(46).

3.7.3. Confiabilidad

3.7.3.1. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)

El cuestionario de afrontamiento del estrés para el estudio de las Estrategias de afrontamiento, de 42 ítems, tiene un alfa cronbach para las 7 dimensiones variaron entre 0.64 y 0.92, con una media=0.79, lo cual indica que el instrumento es confiable para ser aplicado(19).

3.7.3.2. Inventario Del SISCO SV en el contexto COVID - 19 (Estrés académico)

El Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, Adaptación al COVID - 19 de 47 ítems tiene un alfa de cronbach de .9248 en cuanto a la dimensión de estresores, así mismo la dimensión de síntomas tiene una confiabilidad de 0.951 y las estrategias de afrontamiento 0.8837; lo cual viene a tener una confiabilidad excelente que permitirá evaluar el estrés académico en universitarios(47).

3.7.3.3. Inventario del SISCO SV 21 (Estrés académico)

El Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, Segunda versión de 21 ítems tiene un alfa de cronbach de .804. Según Barraza A indica que es un instrumento confiable que permitirá evaluar el estrés académico en universitarios(46).

3.8. Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de datos se solicitó una previa autorización de las autoridades de la Facultad de una Universidad Pública del Cusco para la obtención de datos de los estudiantes y la ejecución del proyecto de investigación sobre estrategias de afrontamiento y estrés académico en Estudiantes de Enfermería.

Se petitionó a los autores de los instrumentos, a través de un documento solicitando autorización y utilizamos los instrumentos en el presente estudio.

Durante la pandemia por el COVID – 19, El día de la aplicación se envió los instrumentos al correo institucional de cada estudiante, para que pueda completarlo de la forma correspondiente y de manera confidencial, en caso de dudas estas fueron resueltas. Después de la pandemia por el COVID – 19 la aplicación de instrumentos se realizó de manera presencial.

Los instrumentos fueron aplicados previamente constatando que los estudiantes cumplan con los criterios de inclusión y exclusión, Así también se les proporcionó el formulario de consentimiento informado y se les brindó una breve información sobre los instrumentos a aplicar.

Luego de que el encuestado brindo su información se realizó una rápida revisión de que haya respondido todos los ítems, se le agradeció por su colaboración y

se procedió a guardar los datos en una carpeta de datos para su posterior análisis.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron procesados de manera virtual utilizando el software SPSS versión 25 (Statistical Package For Social Science) con los cuales se constituyó las tablas de resultados, así mismo se utilizó la estadística descriptiva para describir los resultados en frecuencias, porcentajes y tablas correlacionales de R de Spearman para hallar la correlación de variables y así mismo sus dimensiones. Una vez tabulados y clasificados los datos se hizo uso de los estadígrafos de acuerdo a la correlación de las variables.

Los resultados fueron presentados en tablas y gráficos que fueron analizadas de manera individual, con sus respectivas interpretaciones.

CAPÍTULO IV

4.0. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Este capítulo contiene los resultados de la investigación plasmados a través de tablas, respecto a las estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID – 19; los cuales se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS v.29.0, en tablas contingentes, con significancia estadística de valor de $p < 0.05$ a través de la prueba de correlación de Rho Spearman.

Tabla 1

Relación entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19.

Estrés académico \ Estrategias de afrontamiento	Durante el COVID-19						Después del COVID-19					
	Inadecuados		Regulares		Adecuados		Inadecuados		Regulares		Adecuados	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Leve	6	2.8	9	4.2	0	0.0	1	0.2	8	1.8	0	0.0
Moderado	41	19.3	117	55.2	3	1.4	33	7.5	236	53.8	4	0.9
Severo	5	2.4	23	10.8	8	3.8	9	2.1	140	31.9	8	1.8

Fuente: Cuestionario

Prueba estadística

$R_s=0.237$ $P=0.000$

$R_s=0.135$ $P=0.005$

Análisis:

En la tabla 1, se visualiza durante la pandemia por el COVID – 19 el 55.2% de estudiantes presentaron un nivel de estrategias de afrontamiento regulares y nivel moderado de estrés académico, en cuanto al valor de significancia $R_s=0.237$ $P=0.000$, las estrategias de afrontamiento se relaciona significativamente con el estrés académico; por otro lado, después de la pandemia por el COVID – 19, los niveles de estrés académico según estrategias de afrontamiento el 53.8% respondieron a estrategias de afrontamiento regulares y nivel de estrés académico moderado, en cuanto a la correlación después de la pandemia con el coeficiente de Spearman de $R_s=0.135$ con un valor $p=0.005$ demostrando existencia de una relación significativa.

Tabla 2

Características sociodemográficas de los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID – 19

COVID		Durante el COVID-19		Después del COVID-19	
		n	%	n	%
Edad	de 17 a 18	61	28,8	71	16,2
	de 19 a 22	118	55,6	301	68,5
	de 23 a más	33	15,6	67	15,3
Sexo	Femenino	184	86,8	375	85,4
	Masculino	28	13,2	64	14,6
Estado civil	Soltero	208	98,1	422	96,1
	Conviviente	4	1,9	17	3,9
Religión	Católico(a)	163	76,9	325	74,0
	Evangélico(a)	21	9,9%	52	11,8
	Otros	28	13,2	62	14,1
Ocupación	Solo estudia	147	69,3	303	69,0
	Estudia y trabaja	65	30,7	136	31,0
Idioma	Castellano	134	63,2	279	63,6
	Castellano y Quechua o Aymara	78	36,8	160	36,4
Semestre	del 1er al 3er	102	48,1	143	32,6
	del 4to al 6to	61	28,8	163	37,1
	del 7mo al 9no	49	23,1	133	30,3
	Total	212	100,0%	439	100,0

Fuente: cuestionario

Análisis:

En la tabla 2, se aprecia que el 55.6%(212) estudiantes de enfermería durante la pandemia por COVID-19 y así mismo después de la pandemia por COVID-19 el 68.5%(439) de estudiantes sus edades oscilan entre los 19 a 22 años; de este mismo grupo durante y después de la pandemia por COVID-19 el 86.8% y 85.4%, respectivamente son de sexo femenino; por otro lado, durante y después de la pandemia por COVID-19 el 98.1% y el 96.1% corresponde al estado civil de soltero, respectivamente; en cuanto al lugar de procedencia durante la pandemia el 50% de estudiantes pertenecía a zonas rurales al igual que las zonas urbanas y el 51.9% a zonas rurales después de pandemia; seguidamente en cuanto a la religión, la mayoría de los estudiantes se identificó como católica, representando el 76,9% durante la pandemia y el 74% después; sobre la ocupación, se observa que la mayoría de estudiantes se dedica exclusivamente al estudio, tanto durante con 69,3% como después de la pandemia con 69%; respecto al idioma, una mayoría de estudiantes reportó tener como lengua exclusiva el castellano con 63,2% durante y 63,6% después de la pandemia por COVID-19; por otra parte en cuanto a los estudiantes el 99.1% y 97.5% refieren no tener hijos durante y después de la pandemia; finalmente en lo que respecta al semestre académico, durante la pandemia la mayor proporción de estudiantes se encontraba de primer a tercer semestre representado con el 48,1%, mientras que después de la pandemia el 37.1% pertenece de cuarto a sexto semestre.

Tabla 3

Nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19.

Estrategias de afrontamiento del estrés	Durante el COVID-19		Después del COVID-19	
	n	%	n	%
Afrontamiento Inadecuadas	52	24,5	43	9,8
Afrontamiento regulares	149	70,3	384	87,5
Afrontamiento Adecuadas	11	5,2	12	2,7
Total	212	100,0	439	100,0

Fuente: Cuestionario

Análisis:

En la tabla 3, durante el COVID-19; el 70.3% de estudiantes tuvo afrontamiento regular y después del COVID-19 el 87.5% corresponde a un afrontamiento regular.

Tabla 4.

Nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19

Estrés académico	Durante el COVID - 19		Después del COVID - 19	
	n	%	n	%
Leve	15	7,1	9	2,1
Moderado	161	75,9	273	62,2
Severo	36	17,0	157	35,8
Total	212	100,0	439	100,0

Fuente: Cuestionario

Análisis:

En la tabla 4, durante la pandemia el 75,9% de estudiantes respondieron a un estrés académico moderado y después de la pandemia, el 62.2% indicó un estrés académico moderado.

Tabla 5

Nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19

Dimensiones de estrategias de afrontamiento		Durante el COVID - 19		Después del COVID - 19	
		n	%	n	%
Búsqueda de apoyo social	Inadecuada	63	29,7	118	26,9
	Regular	135	63,7	288	65,6
	Adecuada	14	6,6	33	7,5
	Total	212	100,0	439	100,0
Expresión emocional abierta	Inadecuada	81	38,2	161	36,7
	Regular	128	60,4	276	62,9
	Adecuada	3	1,4	2	0,5
	Total	212	100,0	439	100,0
Religión	Inadecuada	93	43,9	150	34,2
	Regular	111	52,4	266	60,6
	Adecuada	8	3,8	23	5,2
	Total	212	100,0	439	100,0
Focalizado en la solución del problema	Inadecuada	25	11,8	22	5,0
	Regular	168	79,2	381	86,8
	Adecuada	19	9,0	36	8,2
	Total	212	100,0	439	100,0
Evitación	Inadecuada	27	12,7	21	4,8
	Regular	170	80,2	392	89,3
	Adecuada	15	7,1	26	5,9
	Total	212	100,0	439	100,0
Autofocalización negativa	Inadecuada	45	21,2	75	17,1
	Regular	160	75,5	358	81,5
	Adecuada	7	3,3	6	1,4
	Total	212	100,0	439	100,0
Reevaluación positiva	Inadecuada	8	3,8	8	1,8
	Regular	189	89,2	399	90,9
	Adecuada	15	7,1	32	7,3
	Total	212	100,0	439	100,0

Fuente: Cuestionario

Análisis:

Durante el COVID-19; se observó que el 63,7% de estudiantes utilizó la búsqueda de apoyo social en nivel regular; así mismo en la dimensión de expresión emocional abierta, predominó también un nivel regular con 60,4%, respecto a la dimensión de religión el 52,4% de nivel regular, por otro lado, en la dimensión de focalización en la solución del problema, se destaca que la mayoría de estudiantes empleó esta estrategia en nivel regular con el 79,2%, seguidamente en la dimensión de evitación, el 80,2% demostraron un nivel regular; en la autofocalización negativa, el uso de esta estrategia se mantuvo también en nivel regular con el 75,5%; finalmente, en la dimensión de reevaluación hicieron uso de un nivel regular el 89,2%.

Después del COVID-19; se obtuvo en la dimensión de búsqueda de apoyo social el 65,6% en nivel regular; así mismo en la dimensión de expresión emocional abierta, predominó también un nivel regular con 62,9%, respecto a la dimensión de religión el 60,6% manifestaron un nivel regular; por otro lado, en la dimensión de focalización en la solución del problema, se destaca que la mayoría empleó esta estrategia en nivel regular representado por el 86,8%; Seguidamente en la dimensión de evitación el 89,3% demostraron un uso de nivel regular; en la autofocalización negativa, el nivel de esta estrategia se mantuvo también en regular con el 81,5%; finalmente, en la dimensión de reevaluación hicieron uso de un nivel regular el 90,9%.

Tabla 6
Relación de las dimensiones de estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional Del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19

Dimensiones de estrategias de afrontamiento	Estrés académico	Leve		Moderado		Severo		Prueba estadística
		n	%	n	%	n	%	
Durante el COVID-19								
Búsqueda de apoyo social	Inadecuada	3	1,4	51	24,1	9	4,2	Rs=0.103 P=0.135
	Regular	12	5,7	104	49,1	19	9,0	
	Adecuada	0	0,0	6	2,8	8	3,8	
Expresión emocional abierta	Inadecuada	5	2,4	69	32,5	7	3,3	Rs=0.159 P=0.021
	Regular	10	4,7	92	43,4	26	12,3	
	Adecuada	0	0,0	0	0,0	3	1,4	
Religión	Inadecuada	7	3,3	71	33,5	15	7,1	Rs=0.069 P=0.316
	Regular	8	3,8	87	41,0	16	7,5	
	Adecuada	0	0,0	3	1,4	5	2,4	
Focalizado en la solución del problema	Inadecuada	2	0,9	19	9,0	4	1,9	Rs=0.142 P=0.039
	Regular	13	6,1	131	61,8	24	11,3	
	Adecuada	0	0,0	11	5,2	8	3,8	
Evitación	Inadecuada	3	1,4	22	10,4	2	0,9	Rs=0.204 P=0.03
	Regular	12	5,7	131	61,8	27	12,7	
	Adecuada	0	0,0	8	3,8	7	3,3	
Autofocalización negativa	Inadecuada	7	3,3	35	16,5	3	1,4	Rs=0.262 P=0.000
	Regular	8	3,8	124	58,5	28	13,2	
	Adecuada	0	0,0	2	0,9	5	2,4	
Reevaluación positiva	Inadecuada	1	0,5	6	2,8	1	0,5	Rs=0.255 P=0.000
	Regular	14	6,6	149	70,3	26	12,3	
	Adecuada	0	0,0	6	2,8	9	4,2	
Después del COVID-19								
Búsqueda de apoyo social	Inadecuada	1	0,2	82	18,7	35	8,0	Rs=0.101 P=0.034
	Regular	8	1,8	176	40,1	104	23,7	
	Adecuada	0	0,0	15	3,4	18	4,1	
Expresión emocional abierta	Inadecuada	3	0,7	111	25,3	47	10,7	Rs=0.100 P=0.037
	Regular	6	1,4	161	36,7	109	24,8	
	Adecuada	0	0,0	1	0,2	1	0,2	
Religión	Inadecuada	2	0,5	100	22,8	48	10,9	Rs=0.062 P=0.195
	Regular	7	1,6	161	36,7	98	22,3	
	Adecuada	0	0,0	12	2,7	11	2,5	
Focalizado en la solución del problema	Inadecuada	1	0,2	17	3,9	4	0,9	Rs=0.060 P=0.209
	Regular	8	1,8	233	53,1	140	31,9	
	Adecuada	0	0,0	23	5,2	13	3,0	
Evitación	Inadecuada	0	0,0	16	3,6	5	1,1	Rs=0.046 P=0.339
	Regular	9	2,1	241	54,9	142	32,3	
	Adecuada	0	0,0	16	3,6	10	2,3	
Autofocalización negativa	Inadecuada	2	0,5	52	11,8	21	4,8	Rs=0.090 P=0.059
	Regular	7	1,6	219	49,9	132	30,1	
	Adecuada	0	0,0	2	0,5	4	0,9	
Reevaluación positiva	Inadecuada	0	0,0	7	1,6	1	0,2	Rs=0.119 P=0.012
	Regular	9	2,1	251	57,2	139	31,7	
	Adecuada	0	0,0	15	3,4	17	3,9	

Fuente: Cuestionario

Análisis:

En la tabla 6, durante la pandemia por el COVID – 19, la búsqueda de apoyo social el 49.1%, expresión emocional abierta con 43.4%, religión con 41%, focalizado en la solución del problema con 61.8%, evitación con 61.8%, autofocalización negativa con 58.5% y la reevaluación positiva con 70.3% presentan un nivel regular y un nivel moderado de estrés académico; así mismo en cuanto a la correlación según dimensiones, la autofocalización negativa ($R_s=0.262$; $p=0.000$), reevaluación positiva ($R_s=0.255$; $p=0.000$), expresión emocional abierta ($R_s=0.159$; $p=0.021$), evitación ($R_s=0.204$; $p=0.03$) y focalizado en la solución del problema ($R_s=0.142$; $p=0.039$) se relacionan significativamente con estrés académico.

Después de la pandemia por el COVID – 19, la búsqueda de apoyo social con 40.1%, expresión emocional abierta con 36.7%, religión con 36.7%, focalizado en la solución del problema con 53.1%, evitación con 54.9%, autofocalización negativa con 49.9% y la reevaluación positiva con 57.2% presentan un nivel regular y un nivel moderado de estrés académico; así mismo en cuanto a la correlación según dimensiones, la reevaluación positiva ($R_s=0.119$; $p=0.012$), búsqueda de apoyo social ($R_s=0.101$; $p=0.034$) y expresión emocional abierta ($R_s=0.100$; $p=0.037$) se relacionan significativamente con estrés académico.

DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo principal busca determinar la relación que existe entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional de Cusco durante y después de la pandemia por el COVID – 19; durante la pandemia por el COVID – 19 el 55.2% de estudiantes presentaron un nivel de estrategias de afrontamiento regulares y nivel moderado de estrés académico, en cuanto al valor de significancia $R_s=0.237$ $P=0.000$, las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con el estrés académico; por otro lado, después de la pandemia por el COVID – 19, el nivel de estrés académico según estrategias de afrontamiento identificó, 53.8% con estrategias de afrontamiento regulares obtuvo nivel de estrés académico moderado, en cuanto a la correlación después de la pandemia con el coeficiente de Spearman de $R_s=0.135$ con un valor $p=0.005$ existe una relación significativa.; es factible visualizar que los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés y a su vez un nivel regular de las estrategias de afrontamiento, por medio de la religión, búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, etc., para afrontar el estrés presentado; Estos resultados guardan similitud con el estudio de Ramos D; donde presenta que existe una relación indirecta entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento a través de la prueba de chi cuadrado con un valor de ($p=0.000 < 0.044$)(10); Según Argüir V y Muñoz Y, refieren que el afrontamiento al estrés va a moderar el impacto que se tenga ante los factores generadores de estrés, así mismo influye en la percepción de estos mismos para equilibrar el bienestar(53). Por lo tanto, se puede decir que ante un nivel de estrés se presentarán estrategias de afrontamiento en la misma magnitud como respuesta, las cuales no solo van a intervenir en los niveles sino desde los agentes estresores, síntomas y la manera en cómo cada estudiante lo va percibiendo, de tal modo que se convierten en factores protectores para alcanzar el bienestar físico, psicológico e incluso espiritual de cada uno de ellos. Con respecto a identificar las características sociodemográficas en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID – 19; en cuanto a los resultados se observa que más de la mitad pertenecen al grupo etario de 19 a 22 años, de los cuales más de las 2/3 partes de la población de estudio son de sexo femenino, así mismo, más de la mitad ocupa su tiempo

íntegramente a estudiar y la otra proporción menor de estudiantes estudian y trabajan durante y después de la pandemia por COVID-19, respectivamente. La presente investigación busca describir el nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes, teniendo como resultados durante el COVID-19; el 70.3% de estudiantes tuvo afrontamiento regular y después del COVID-19 el 87.5% presentó un afrontamiento regular. Lo cual indica que tanto durante como después de la pandemia por COVID-19 la mayoría mantuvieron un nivel regular de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. Estos resultados presentan cierta similitud con el estudio realizado por Neyra RD; donde se manifiesta que la frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento fue de frecuencia regular con el 58.73% de manera general, donde la expresión emocional abierta es la más utilizada por el 92.06% de estudiantes y la menos utilizada fue la evitación por el 58.73% de estudiantes(11); así mismo en el estudio de Macías MA, et al; refiere que las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que cada individuo utiliza para poder afrontar las distintas situaciones estresantes que se presentan en el transcurso de su diario vivir ya sean en mayor o menor medida(48). La hipótesis planteada en el presente estudio indica que existe un nivel regular de estrategias de afrontamiento durante y después del COVID-19 por lo que se acepta dicha hipótesis. En tal sentido los resultados evidencian que si bien es cierto el porcentaje de estudiantes que hacen uso regular de estrategias de afrontamiento después de la pandemia ha incrementado en un ligero porcentaje, sin embargo, los niveles regulares durante la pandemia y post pandemia se han mantenido, la persistencia de estos niveles podría estar relacionado a los distintos factores estresantes a los que se encuentran expuestos cotidianamente y la presencia de estrés académico encontrados en el estudio. Por otro lado, el objetivo sobre estimar el nivel de estrés académico; durante la pandemia por el COVID – 19, el 75,9% de estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y después de la pandemia por el COVID – 19, el 62.2% presentaron un nivel de estrés moderado. Es factible pensar que el nivel moderado de estrés presentado por los estudiantes se debe a la misma magnitud en las que fueron y/o son presentadas las divergentes situaciones estresantes a las que se encontraron y a las que se encuentran expuestos diariamente, que a su vez se evidencia a través de síntomas debido a un regular uso de estrategias para hacer frente al

estrés; estos resultados guardan similitud a la investigación realizada por Santalla A; en el cual indica un nivel moderado de estrés 70.4% en los alumnos del 2do semestre, seguido del nivel severo de estrés 50% del 6to semestre, también que el sexo masculino tuvo nivel moderado de estrés 76.1% y como nivel severo en el sexo femenino 45.19%(9); así mismo según el estudio de Silva MF; los resultados fueron de un 86.3% de estudiantes que presento estrés en nivel moderado, seguido por el nivel severo por el 11.4%(8); Según lo indicado por Naranjo ML, para dar la respuesta a un nivel de estrés se tiene tres procesos por las que pasan que son alarma, resistencia y agotamiento las cuales son evidenciadas y medidas a través de los estresores o situaciones a los que se encuentran expuestos y los síntomas que se manifiestan(49). Seguidamente Maceo O, et al; argumentan que la presencia de factores estresores tales como la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para realizar las asignaciones académicas las cuales traen consigo manifestaciones fisiológicas como la falta de concentración, fatiga intelectual, insomnio y nerviosismo, lo cual hace que se generen actividades para poder disminuir o sobresalir de determinado cuadro(50). La hipótesis planteada en el presente estudio indica que existe un nivel moderado de estrés académico durante y después del COVID-19 por lo que se acepta dicha hipótesis. Por lo tanto, la presencia de sobrecarga académica, el corto tiempo para presentar los trabajos asignados, la competencia académica, el retorno a la presencialidad, son agentes estresores que generan un nivel moderado de estrés, presentándose de tal manera síntomas que la evidencian, que a su vez fue sobrellevado debido al uso moderado de estrategias para confrontarlas. En cuanto al objetivo identificar el nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones, los resultados por dimensiones durante el COVID -19; corresponden a un nivel regular en todas las dimensiones: Búsqueda de apoyo social 63,7% ,expresión emocional abierta 60,4%, respecto a la religión 52,4%, focalización en la solución del problema 79,2%, evitación 80,2%, autofocalización negativa 75,5%; reevaluación positiva 89,2%; así mismo después del COVID-19; existe un nivel regular en las dimensiones de: Búsqueda de apoyo social 65,6%, expresión emocional abierta 62,9%, respecto a la religión 60,6%, focalización en la solución del problema 86,8%, evitación 89,3%, autofocalización negativa 81,5%; finalmente, en la dimensión de reevaluación positiva 90,9%. Existe la posibilidad de analizar que los estudiantes en este

estudio, mostraron un mejor uso de estrategias para hacer frente al estrés académico a través de la reevaluación positiva, en algunos casos con la evitación, buscando la solución ante el problema o simplemente haciendo fijación sobre uno mismo de manera negativa; estos resultados guardan similitud con el estudio de Anicama J, et al; donde los resultados fueron que la frecuencia de estrategias de afrontamiento se utilizan en un nivel medio, según sus dimensiones la más utilizada fue la autofocalización negativa con 73.6% y la de menor frecuencia en uso fue la expresión emocional abierta con 58.6%; así mismo Vázquez C, et al; manifiestan que el uso de estrategias de afrontamiento indica que las personas suelen defenderse de manera muy diferente ante ciertas situaciones estresantes, en la que existe la potencialidad de estrés, posterior a ello la respuesta primaria donde se valora su naturaleza, sea positivo o negativo, la respuesta secundaria busca ser una herramienta para afrontar y como último un resultado de nivel de estrés generado, por lo tanto las estrategias de afrontamiento son una consecuencia de pasos los cuales nos permite manejar de mejor manera las situaciones estresantes, sean internas o externas. Existe evidencia de muchas estrategias de afrontamiento, las cuales dependen en uso o prioridad de uso acorde al tipo de estresor(51). La hipótesis planteada en el presente estudio indica que existe una frecuencia media de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones durante y después del COVID-19 por lo que se acepta dicha hipótesis. En pocas palabras, los datos revelan que, si bien los estudiantes de Enfermería utilizaron diversas estrategias de afrontamiento de manera positiva tales como reevaluación positiva, búsqueda de una solución ante un problema ya que su propia formación profesional debe involucrar prácticas de este tipo de actitudes positivas para poder interactuar con sus pacientes; sin embargo también se evidencian el uso de estrategias de manera negativa como la evitación o autofocalización, todas estas se mantuvieron principalmente en niveles intermedios, tanto durante como después de la pandemia; lo cual indicaría la persistencia de afrontamientos inadecuados o poco efectivos podría relacionarse con los altos niveles de estrés académico reportados.

Seguidamente se tiene como objetivo relacionar las dimensiones de estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería durante

y después de la pandemia, los resultados durante la pandemia por el COVID – 19, búsqueda de apoyo social 49.1%, expresión emocional abierta 43.4%, religión 41%, focalizado en la solución del problema 61.8%, evitación 61.8%, autofocalización negativa 58.5% y la reevaluación positiva 70.3% presentan un nivel intermedio y un nivel moderado de estrés académico; así mismo en cuanto a la correlación según dimensiones, la autofocalización negativa ($R_s=0.262$; $p=0.000$), reevaluación positiva ($R_s=0.255$; $p=0.000$), expresión emocional abierta ($R_s=0.159$; $p=0.021$), evitación ($R_s=0.204$; $p=0.03$) y focalizado en la solución del problema ($R_s=0.142$; $p=0.039$) se relacionan significativamente con estrés académico; Por otro lado después de la pandemia por el COVID – 19, las dimensiones de: Búsqueda de apoyo social 40.1%, expresión emocional abierta 36.7%, religión 36.7%, focalizado en la solución del problema 53.1%, evitación 54.9%, autofocalización negativa 49.9% y reevaluación positiva 57.2% presentan un nivel intermedio y un nivel moderado de estrés académico; así mismo en cuanto a la correlación según dimensiones, reevaluación positiva ($R_s=0.119$; $p=0.012$), búsqueda de apoyo social ($R_s=0.101$; $p=0.034$) y expresión emocional abierta ($R_s=0.100$; $p=0.037$) se relacionan significativamente con estrés académico. La posibilidad de pensar que la presencia de un nivel moderado de estrés en los estudiantes hace que se provoque una respuesta según el contexto en el que una persona se encuentra, haciendo uso de diversas estrategias que cada uno considera más efectiva, adecuada o son propios de sus valores, con la finalidad de afrontar los niveles de estrés que se presenta. Estos resultados se diferencian con el estudio realizado por Huamani RA; en el cual se presentó una relación significativa con las dimensiones de autofocalización negativa con 0.000, expresión emocional abierta con 0.000, evitación con 0.000, sin embargo en cuanto a las dimensiones de búsqueda de apoyo social y religión no se relacionan con el estrés académico(13); según Salgado J y Leria F, las estrategias de afrontamiento son también llamadas estrategias psicosociales conformado por acciones conductuales, cognitivas y emocionales ante las demandas internas y externas que conllevan a estrés y requieren hacer frente en los distintos espacios contextuales(52). Ante la presencia de agentes estresores que se presentan en el contexto académico de los estudiantes, nuestro sistema cognitivo, conductual y emocional hace que se responda a través de estrategias que permitan disminuir el cuadro de estrés en el que se

encuentra es por ello que la presencia de la prácticas de estrategias de afrontamiento se relaciona a la presencia de estrés y el contexto en el cual se desarrolla ya que existe una variación de herramientas de estrategias como respuesta durante la pandemia por COVID-19 y después de ella.

Limitaciones

Limitación identificada en el estudio fue la recolección de datos durante la pandemia, debido a la virtualidad y algunos estudiantes de la población de estudio no contaban con el tiempo suficiente para responder los instrumentos utilizados.

CONCLUSIONES

1. Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024, aceptando la hipótesis de correlación entre ambas variables mencionadas.
2. Los estudiantes de Enfermería de una universidad nacional durante y después de la pandemia por el COVID-19, más de las 2/3 partes son de sexo femenino, más de la mitad pertenecen al grupo etario de 19 a 22 años, así mismo, más de la mitad ocupa su tiempo íntegramente a estudiar y la otra proporción menor de estudiantes estudian y trabajan.
3. Las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería durante y después de la pandemia por el COVID-19 presentan un nivel regular, por lo tanto, se acepta la hipótesis
4. El estrés académico en los estudiantes es de nivel moderado durante y después de la pandemia por el COVID-19, se acepta la hipótesis.
5. El nivel de las estrategias de afrontamiento según sus dimensiones durante y después de la pandemia por el COVID – 19 presenta un nivel regular, se acepta la hipótesis.
6. La correlación de las dimensiones de estrategias de afrontamiento con estrés académico durante la pandemia: expresión emocional abierta, focalizado en la solución del problema, evitación, autofocalización negativa y revaluación positiva; después de la pandemia COVID-19: Búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta y revaluación positiva presentan una relación significativa.

SUGERENCIAS

1. A la facultad de Enfermería, se sugiere promover sesiones o talleres que permitan a los estudiantes conocer y practicar técnicas que les permita organizar de mejor manera su tiempo, priorizar sus actividades a realizar y fomentar programas que orienten al uso de estrategias de afrontamiento de manera adecuada, inculcando valores desde el hogar, en el transcurso de su formación académica, de tal manera puedan afrontar al estrés y tengan un aprendizaje óptimo.
2. A los docentes de la Facultad de Enfermería se sugiere restablecer sus talleres de tutoría consideradas dentro de la malla curricular para que los estudiantes puedan tener un soporte donde puedan expresarse, recibir una guía, orientación y seguimiento por parte de sus docentes.
3. A los investigadores considerar el estudio de las dos variables incluyendo la variable de resiliencia.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

1. Sierra C, Julio J. Estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal en fase dialítica. PSICOGENTE [Internet]. 2010 [citado 4 Jul 2021];13(23). Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1812>
2. Rodríguez I, Fonseca G, Aramburú G. Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Int J Odontostomatol. 2020;14(4):9.
3. Céspedes E. Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad San Martín de Porres - filial norte de agosto a diciembre de 2011. 2013:69 p.
4. Araoz E, Roque M, Ramos N, Uchasara H, Araoz M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. 2021:6 p.
5. Barraza A. Estrés académico y burnout estudiantil: análisis de su relación en alumnos de licenciatura. Psicogente. 2009;12(22):12-23.
6. Pérez M, Rodríguez N. Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. 2011:17 p.
7. Dueñas H. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno [tesis]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [citado 4 Jul 2021]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette_Fortunata_Due%c3%b1as_Zuniga.pdf
8. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investig Cienc. 2020;28(79):83-90.
9. Santalla-Corrales A. Estrés académico y técnicas de afrontamiento en estudiantes de medicina de Pinar del Río 2022. Univ Méd Pinareña. 2022;18(2):9-17.
10. Ramos D. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de enfermería. Investig Innov Enferm. 2021 Dec 28;1(2):10-19.
11. Neyra R. Estrategias de afrontamiento al estrés académico durante COVID-19 en Puno. Estud Perspect Rev Cient Acad. 2022 Jun 4;4(3):20-35.

12. Anicama J, Caller J, Catter A, Villanueva L, Caballero G, Talla K, et al. Comportamientos de riesgo y estrés en universitarios. *Behav Psychol.* 2024;32(3):15-28.
13. Huamani R. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina [Internet]. 2022 [citado 4 Jun 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPLA_84de69667fef51719ba02f6b79eb8ff7
14. Contreras E. El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. 2013:31 p.
15. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española [Internet]. 23.^a ed. 2014 [citado 2 Ago 2021]. Afrontamiento; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <https://dle.rae.es/afrontamiento>
16. Martínez M, Gómez J. Formalización del concepto de afrontamiento. 2017:14 p.
17. Solís C, Vidal A. Estilos y estrategias de afrontamiento. 2006:7 p.
18. Rodríguez M, Ocampo I, Nava C. Relación entre valoración de situación y capacidad de enfrentamiento. *Summa Psicol.* 2013;6(1):25-41.
19. Sandín B, Chorot P. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Rev Psicopatol Psicol Clin.* 2003;8(1):39-53. DOI: 10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3938
20. Guevara A, Quelal A. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en psicología educativa [Internet]. 2019 [citado 29 Jul 2021]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6352>
21. Torrades S. Estrés y burnout. *Offarm.* 2007 Nov;26(10):104-7.
22. Pérez J. Trata el estrés con PNL [Internet]. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces; 2018 [citado 4 Jun 2025]. 118 p. Disponible en: <https://books.google.pe/books?id=kpRuDwAAQBAJ>
23. Capdevila N, Segundo M. Estrés. *Offarm.* 2005 Sep;24(8):96-104.
24. Regueiro A. Conceptos básicos: ¿qué es el estrés y cómo nos afecta? 2015:99 p.
25. Duval F, González F, Rabia H. Neurobiología del estrés. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr.* 2010;48(4):307-18. DOI: 10.4067/S0717-92272010000400006
26. Tsigos C, Kyrou I, Kassi E, Chrousos GP. Estrés: fisiología y fisiopatología endocrina. En: Feingold KR, Anawalt B, Blackman MR, Boyce A, Chrousos

- G, Corpas E, et al., editores. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000– [actualizado 10 mayo 2020; citado 6 junio 2025]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
27. Spangenberg A. Neurobiología del estrés. 2015:39 p.
 28. Águila A, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Edumecentro. 2015;7(2):12-20.
 29. Barraza A, Martínez J, Silva T, Camargo E. Estresores académicos y género: estudio exploratorio en alumnos de licenciatura. 2011:11 p.
 30. Bedoya F, Matos L, Zelaya E. Niveles de estrés académico y manifestaciones psicosomáticas en estudiantes de medicina. 2012:9 p.
 31. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol Univ Antioq. 2011;3(2):18-25.
 32. Barraza A. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés. 2018:68 p.
 33. Toribio C, Franco S. Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. 2016:8 p.
 34. Barraza A. La gestión del estrés académico: papel de las estrategias de afrontamiento. Educ Orient. 2011;5(11):9-15.
 35. Fernández M. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería [tesis]. 2009:474 p.
 36. Alcántara I. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014:72 p.
 37. Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdéz N. Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Rev Psicol. 2003;21(2):363-92.
 38. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española [Internet]. 23.^a ed. [citado 2 Ago 2021]. Estrategia; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <https://dle.rae.es/estrategia>
 39. Organización Mundial de la Salud. Coronavirus [Internet]. Ginebra: OMS; 2020 [citado 4 Jun 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>
 40. Anders V. Etimologías de Chile [Internet]. [citado 4 Jun 2025]. Postpandemia; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <https://etimologias.dechile.net/?postpandemia>

41. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española [Internet]. 23.^a ed. [citado 30 Ago 2021]. Edad; [aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
42. Rodriguez O. El domicilio en el Código Civil [Internet]. [citado 4 Jun 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5084685>
43. Organización Internacional del Trabajo. Ocupación según la situación en la ocupación. Ginebra: OIT; 2018:4 p.
44. Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Reglamento académico (Art. 88° del Estatuto Universitario). Cusco: UNSAAC; 2017:58 p.
45. Alania R, Chanca A, Condori M, Árias E, Cruz M, Ortega D, et al. Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV en contexto COVID-19. RSocialium. 2021 Jan 3;5(1):19-30.
46. Ruiz C, Barraza A. Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles [Internet]. 2020 [citado 4 Jun 2025]. 102 p. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344853194_Validacion_del_Inventario_SISCO_SV-21_en_estudiantes_universitarios_espanoles
47. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del cuestionario SISCO SV al contexto COVID-19. Socialium. 2020 Jul 5;4:111-30.
48. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar ante estrés psicológico. Psicol Online. 2013;30:24-35.
49. Naranjo M. Revisión teórica sobre el estrés en el ámbito educativo. Rev Educ. 2009;33(2):171-85.
50. Maceo O, Maceo A, Ortega Y, Maceo M, Peralta Y. Estrés académico: causas y consecuencias. MULTIMED [Internet]. 2016 [cited 2023 Jan 12];17(2). Available from: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
51. Vázquez C, Crespo M, Ring J. Estrategias de afrontamiento [Internet]. Psicosocial.net; 2003 [citado 11 Jul 2025]. Disponible en: <https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento>
52. Salgado J, Leria F. Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socionatural de aluvión de barro. Acta Colomb Psicol. 2018;21(1):13.

53. Agüir V, Muñoz Y. Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la Comunidad Valenciana: Un estudio con entrevistas semiestructuradas. Rev Esp Salud Pública. 2002;76(5):10.

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Tipo de investigación
Problema general: ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID- 19, 2022 y 2024?	Objetivo general: Determinar la relación que existe entre estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024.	Hipótesis general: Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco, durante y después de la pandemia por COVID-19 2022 y 2024.	Variable de estudio (X1): Estrategias de afrontamiento	Búsqueda de apoyo social(BAS)	• Soporte familiar • Apoyo amical • Escucha activa	1. TIPO DE INVESTIGACION No experimental con enfoque cuantitativo 2. NIVEL DE INVESTIGACION Descriptivo – transversal 3. DISEÑO Correlacional y transversal
Problemas específicos: 1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas	Objetivos específicos: 1. Describir las características sociodemográficas	Hipótesis específicas: Hipótesis específica 1		Expresión emocional abierta (EEA)	• Desahogo • Comportamiento hostil. - Agresividad	4. POBLACION Estudiantes de la Facultad de Enfermería de una Universidad

en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?	de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024					Nacional del Cusco. N=470 Estudiantes de enfermería durante la pandemia. N=745 estudiantes de Enfermería después de la pandemia.
2.¿Qué relación existe entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?	2. Relacionar Las dimensiones de las estrategias de afrontamiento y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional Del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024	Hipótesis específica 2 Las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con el estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por el COVID – 19		Religión(RLG)	•Esperanza Fé	• Criterios de inclusión: Estudiantes con matrícula regular, sin interrupciones y participación voluntaria en el estudio.

3.¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?	3. Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024	Hipótesis específica 3 El nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es regular, durante y después de la pandemia por el COVID – 19.		Focalizado en la solución del problema(FSP)	•Búsqueda de soluciones. •Comunicación asertiva. •Planificación previa.	• Criterios de exclusión: Estudiantes que se matricularon en el semestre, pero no asisten. MUESTRA • 212 Estudiantes de Enfermería durante la pandemia. • 439 Estudiantes de Enfermería después de la pandemia. 5. INSTRUMENTO DE RECOLECCION
4. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?	4. Distinguir el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024	Hipótesis específica 4 El nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es moderado, durante y después de la pandemia por el COVID – 19.		Evitación(EVT)	• Actitudes evasivas	
				Autofocalización negativa (AFN)	•Pensamientos negativos •Actitud desinteresada	
				Reevaluación positiva (REP)	• Resiliencia	
			Variable de estudio (X2): Estrés académico	Estresores	• Sobrecarga académica. • Personalidad • Tareas, trabajos	

5. ¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024?	5. Valorar el nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional Del Cusco durante y después de la pandemia por COVID-19, 2022 y 2024	Hipótesis específica 5 El nivel de estrategias de afrontamiento según sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería de una Universidad Nacional del Cusco es regular, durante y después de la pandemia por el COVID – 19.			• Tiempo limitado	• Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE) • Inventario del SISCO SV adaptado en el contexto del COVID-19 (Estrés Académico) • Inventario del SISCO SV 21(Estrés Académico)
				Síntomas	• Reacciones Físicas. • Reacciones psicológicas. • Reacciones Comportamentales.	
				Estrategias de afrontamiento	• Elaboración y ejecución de un plan de trabajo	

Anexo 2

Consentimiento informado

Estimado(a) estudiante.

Previo un cordial saludo tenemos el agrado de dirigirnos a usted para pedirle su participación en la aplicación del presente trabajo de investigación, cuyo título es "Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional del Cusco durante y después de la pandemia por COVID - 19", (2022-2024) el cual tiene como objetivo Analizar la intensidad de las estrategias de afrontamiento y estrés académico

Este presente cuestionario se encuentra dirigido a estudiantes de enfermería, con el propósito de que a partir de los resultados hallados las autoridades de las instituciones de formación universitaria puedan diseñar, desarrollar e implementar posibles estrategias, acciones y programas de promoción e intervención que ofrezcan herramientas necesarias para el logro de un desempeño eficaz y eficiente del estudiante dentro del ámbito universitario.

Por lo tanto, pido a usted completar el cuestionario de la forma más sincera posible. Así también, informarle que la información que proporcione será confidencial y se utilizara solo con fines de investigación.

¡Muchas gracias por su participación!

Estimado(a) estudiante de la Escuela Profesional de Enfermería le pedimos su apoyo en la participación del presente trabajo de investigación, el llenado del cuestionario durará aproximadamente 10 minutos y toda información que usted brinde será estrictamente confidencial, es decir su identidad será protegida. Si tiene alguna pregunta sobre la investigación, puede hacerla en el momento que mejor le parezca.

Su participación es totalmente voluntaria.

¿Acepta usted participar de manera voluntaria en la aplicación del presente cuestionario?

- ☐ Si
- ☐ No

Anexo 3

Cuestionario: Características sociodemográficas

Instrucciones: estimado(a) participante el presente cuestionario tiene como finalidad recopilar información general sobre sus características sociodemográficas, los datos recopilados serán utilizados únicamente con fines de investigación académica garantizando la confidencialidad y el anonimato de sus respuestas. Lea atentamente cada ítem y responda de acuerdo a su situación personal.

1. Edad: _____
2. Sexo:
 - a) Femenino
 - b) Masculino
3. Lugar de procedencia:
 - a) Zona rural
 - b) Zona urbana
 - c) Zona urbano marginal
4. Ocupación:
 - a) Solo estudia
 - b) Estudia y trabaja
5. Semestre académico que cursa actualmente (Tome en cuenta el curso de especialidad que cursa actualmente):
 - a) Primer semestre
 - b) Segundo semestre
 - c) Tercer semestre
 - d) Cuarto semestre
 - e) Quinto semestre
 - f) Sexto semestre
 - g) Séptimo semestre
 - h) Octavo semestre
 - i) Noveno semestre
 - j) Decimo semestre

Anexo 4

Cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

BAREMO:

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

PREGUNTAS	0	1	2	3	4
Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal					
Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
Descargué mi mal humor con los demás					
Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
Asistí a la Iglesia					
Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
Intenté sacar algo positivo del problema					
Insulté a ciertas personas					
Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
Me comporté de forma hostil con los demás					
Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema					
Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema					

Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación					
Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
Agredí a algunas personas					
Procuré no pensar en el problema					
Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»					
Me irrité con alguna gente					
Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir					
Recé					
Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
Me resigné a aceptar las cosas como eran					
Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
Luché y me desahugué expresando mis sentimientos					
Intenté olvidarme de todo					
Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos					
Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar					

Fuente: "Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar"

Instrumento de CAE Adaptado por Chorot y Sandin para las estrategias de afrontamiento

Dimensiones por ítems:

DIMENSIONES E ÍTEMS	
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6, 13, 20, 27, 34, 41.
Expresión emocional abierta (EEA):	4, 11, 18, 25, 32, 29
Religión (RLG):	7, 14, 21, 28, 35, 42
Focalizado en la solución del problema (FSP):	1, 8, 15, 22, 29, 36
Evitación (EVT):	5, 12, 19, 26, 33, 40
Autofocalización negativa (AFN):	2, 9, 16, 23, 30, 37
Reevaluación positiva (REP):	3, 10, 17, 24, 31, 38

Las respuestas se valoran de la siguiente forma:

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

BAREMO DE CALIFICACIÓN GENERAL:

BAREMO	
De 0 a 55 puntos	Estrategias de afrontamiento inadecuadas
De 56 a 112 puntos	Estrategias de afrontamiento regulares
De 113 a 168 puntos	Estrategias de afrontamiento adecuadas

Anexo 5

Inventario de SISCO SV adaptado al contexto COVID – 19

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)?

- a) Si (1)
- b) No (2)

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
NC	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	NC	CN	RV	AV	CS	S
La competitividad con o entre mis compañeros de clases						
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
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.)						
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as						
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación						
Exposición de un tema ante la clase						
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as						
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas						
No entender los temas que se abordan en la clase						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla)						
Fatiga crónica (cansancio permanente).						
Dolores de cabeza o migrañas.						
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea						
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc						
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
Dificultades para concentrarse.						
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
Aislamiento de los demás.						
Desgano para realizar las labores académicas.						

Aumento o reducción del consumo de alimentos.						
---	--	--	--	--	--	--

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias de afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
Escuchar música o distraerme viendo televisión adecuadamente						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa)						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
Hacer ejercicio físico.						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
Navegar en internet adecuadamente.						
Jugar videojuegos con responsabilidad.						

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN:

Baremo de la dimensión de estresores	
De 0 a 25 puntos	Nivel leve del estrés
De 26 a 50 puntos	Nivel moderado del estrés
De 51 a 75 puntos	Nivel severo de estrés

Baremo de la dimensión de Síntomas	
De 0 a 25 puntos	Nivel leve del estrés
De 26 a 50 puntos	Nivel moderado del estrés
De 51 a 75 puntos	Nivel severo de estrés

Baremo de la dimensión de Estrategias de afrontamiento	
De 0 a 28 puntos	Nivel leve del estrés
De 29 a 57 puntos	Nivel moderado del estrés
De 58 a 85 puntos	Nivel severo de estrés

Baremo de calificación del SISCO SV adaptado a la pandemia del COVID – 19

Calificación general del nivel de Estrés	
De 0 a 78 puntos	Nivel leve del estrés
De 79 a 157 puntos	Nivel moderado del estrés
De 158 a 235 puntos	Nivel severo de estrés

Fuente: “Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana”.

Anexo 6

Inventario de SISCO SV 21

INSTRUCCIONES

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 “sí”, 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 que 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
NC	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?:

Estresores	NC	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).						
El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

SINTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente).						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
Ansiedad, angustia o desesperación.						
Problemas de concentración.						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
Desgano para realizar las labores escolares.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

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

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN:

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:	
De 0 a 35	Nivel leve del estrés
De 36 a 70	Nivel moderado del estrés
Del 71 al 105	Nivel severo de estrés

Fuente: Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles

Instrumento de SISCO creado por Arturo Barraza para el estudio del estrés académico
segunda versión del inventario SISCO de 21 ítems

Clave de corrección: para su interpretación es necesario obtener la media general; se recomiendan los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los valores ya recomendados para su codificación.
- Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general.
- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20.
- Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar con dos baremos: uno normativo u otro indicativo; el investigador decide cual utilizar y lo reporta.

Anexo 7

Aceptación de solicitud aplicación de instrumentos – Autor primigenio del Inventario de SISCO

Dr. ARTURO BARRAZA MACÍAS

Correo electrónico: praxisredie2@gmail.com

1

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 03 de noviembre de 2022

Jackeline Matilde Carbajal Carpio
Estudiante de noveno semestre de la Escuela Profesional de Enfermería
De la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco - Perú
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.


Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: praxisredie2@gmail.com Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782
Joseta Ortiz de Domínguez #184. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México. C.P. 34214

Activar
Ver a Conf

Anexo 8

Aceptación de solicitud aplicación de instrumentos – Autor de la adaptación del Inventario de SISCO SV en el contexto COVID -19

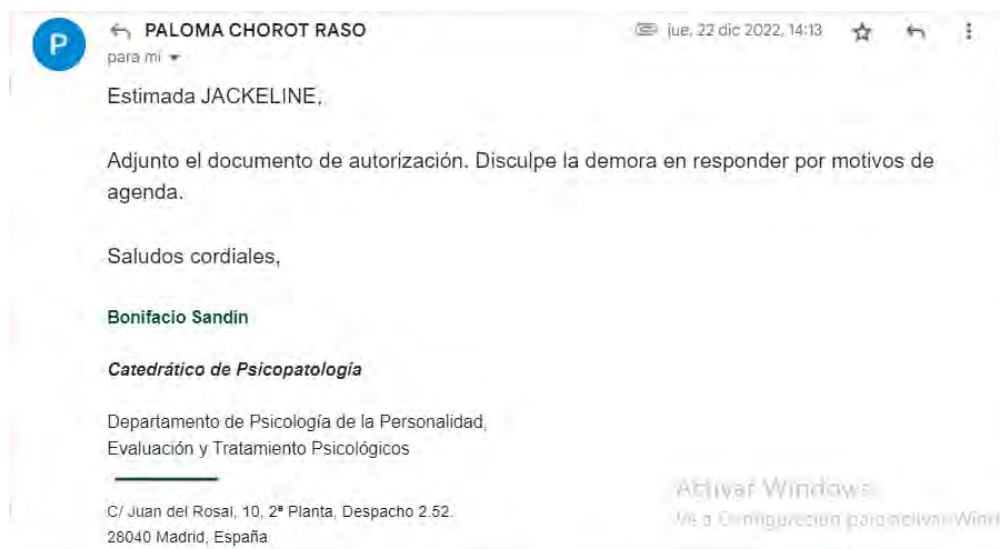


Anexo 9

Aceptación de solicitud aplicación de instrumentos – Autores del Cuestionario del afrontamiento al estrés CAE

Dra. PALOMA CHOROT RASO

Correo electrónico: pchorot@uned.es



Universidad Nacional de Educación a Distancia
Departamento de Psicol. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos
Facultad de Psicología
Juan del Rosal 10, 28040 Madrid

Att. Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca

AUTORIZACIÓN USO DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)

En atención a su carta del 7 de diciembre de 2021, me complace comunicarle que tiene nuestra autorización para que hagan uso del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) con fines académicos y de investigación.

Para que así conste, firmo la presente autorización en Madrid, a 20 de octubre de 2021.

SANDIN FERRERO
BONIFACIO - DNI
11686628Y

Firmado digitalmente por SANDIN FERRERO
BONIFACIO - DNI 11686628Y
Nombre de reconocimiento (DN): c=ES,
ou=UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A
DISTANCIA, ou=CENTRO ACADÉMICO DE PSICOLOGIA,
o=UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A
DISTANCIA, cn=SANDIN FERRERO,
c=ES, email=sandin.ferrero@uned.es,
cn=SANDIN FERRERO, o=UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION A
DISTANCIA, cn=BONIFACIO - DNI 11686628Y
Fecha: 2021.12.14 11:40:21 +01'00'

Fdo: Bonifacio Sandin
Catedrático de Psicopatología

Activar Windows
Ve a Configuración para

Anexo 10

Aceptación de aplicación de instrumentos – Directora de Escuela de la Facultad de Enfermería

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DECANATO
CIUDAD UNIVERSITARIA PERRYOC TELF. CENTRAL 084232398 - ANEXO 1420 - TELEF. 084222347

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA
CREDENCIAL

La Directora de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, mediante la presente acredita a las señoritas: **JACKELINE MATILDE CARBAJAL CARPIO** con código de matrícula No. 182387, DNI No. 72697624, viene realizando el trabajo de investigación denominado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL CUSCO EN EL CONTEXTO HIBRIDO DEL COVID – 19, 2022"**, se autoriza para aplicar instrumento de trabajo de investigación a los estudiantes del primer al noveno ciclo de estudios de la ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA - UNSAAC.

Agradeciendo se sirva brindar las facilidades que correspondan.

Cusco, 02 de noviembre del 2022.



UNSAAC
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería
Dra. Alcega Chillo Nina
DIRECTORA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

c.c.
MPN/jmsm:

Activar Windows
Ve a Configuración

Anexo 11

Base de datos

BASE DE DATOS - Excel (Error de activación de productos)

ArchivoInicioInsertarDiseño de páginaFórmulasDatosRevisarVistaNitro Pro¿Qué desea hacer?

Iniciar sesiónCompartir

BASE DE DATOS TESIS 2024 (1) - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista FELIPE Programador Acrobat ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Compartir

Calibri 11 Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

Portapapeles Pegar

A131 130

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U
	ID	Edad	Sexo	Estado civil	Lugar de procedencia	Religión	Ocupación	Idioma	Hijos	N° de hijos	Semestre académico	AE1	AE2	AE3	AE4	AE5	AE6	AE7	AE8	AE9	AE10
1	1	17	1	1	1	2	1	2	2	0	1	2	1	2	1	4	2	2	3	2	
2	2	21	1	1	3	1	1	1	2	0	1	4	1	4	1	3	2	0	2	1	
3	3	24	1	1	1	2	1	1	2	0	1	1	2	2	4	3	1	3	3	2	
4	4	17	1	1	2	3	2	1	2	0	1	3	1	2	0	2	0	0	1	3	
5	5	20	2	1	2	1	1	1	2	0	1	3	2	2	1	2	1	1	3	3	
6	6	17	1	1	1	1	1	1	2	0	1	3	1	3	2	4	2	2	3	1	
7	7	22	1	1	2	3	2	1	2	0	1	2	2	2	2	3	1	0	1	2	
8	8	18	1	1	2	1	1	2	2	0	1	1	0	4	1	2	0	0	2	0	
9	9	20	2	1	1	1	2	1	2	0	1	2	3	3	3	2	1	3	2	2	
10	10	19	1	1	1	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
11	11	18	1	1	2	1	1	1	2	0	1	4	0	3	1	1	2	2	3	3	
12	12	18	1	1	2	1	1	1	2	0	1	3	0	3	2	1	1	2	2	1	
13	13	18	1	1	1	1	1	2	2	0	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	
14	14	19	1	1	2	1	1	1	2	0	1	3	0	3	1	3	3	4	3	2	
15	15	19	1	1	1	1	1	1	2	0	1	4	1	2	1	1	3	1	3	1	
16	16	18	1	1	1	1	1	1	2	0	1	2	0	3	0	1	3	2	2	1	
17	17	22	1	1	1	1	1	2	2	0	1	3	0	3	1	3	1	2	4	1	
18	18	18	1	1	1	1	1	1	2	0	1	2	2	1	3	2	3	2	2	1	
19	19	19	1	1	1	1	1	1	2	0	1	3	0	3	0	1	3	1	3	0	
20	20	22	1	1	1	1	1	2	2	0	1	0	1	1	2	1	1	0	1	0	
21	21	17	2	1	1	1	1	1	2	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	

Hoja1

100 %

Anexo 12

Gestor bibliográfico con fuentes referenciadas en la tesis

Z TESIS - Zotero

Archivo (F) Editar Ver Herramientas Ayuda (H)

🔍 Todos los campos y et...

Título	Creador
Estrés académico	Águila et al.
Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa prof...	Agüir y Muñoz
Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de ...	Alania et al.
Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al con...	Alania et al.
Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del prime...	Alcántara
Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la ...	Araoz et al.
Araoz et al. - 2021 - Estrés académico en estudiantes universitarios per...	
Estrés académico y burnout estudiantil, análisis de su relación en alumnos ...	Barraza
La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el pap...	Barraza
Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés	Barraza
Estresores académicos y género, un estudio exploratorio de su relación en...	Barraza et al.
Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias...	Bedoya et al.
Estrés Académico	Berio y Mazo
Estrés	Capdevila y Segundo
Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología	Cassaretto et al.
Inteligencia emocional y niveles de estres academico en estudiantes de me...	Céspedes
Inteligencia emocional y niveles de estres academico en estudiantes de ...	
Inteligencia emocional y niveles de estres academico en estudiantes de ...	
El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica	Contreras
Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina e...	de la Rosa et al.
Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la univ...	Dueñas
Neurobiología del estrés	Duval et al.
Estrés académico en estudiantes universitarios	Emiro et al.
Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en ...	Fernández
Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico ...	González

Z TESIS - Zotero

Archivo (F) Editar Ver Herramientas Ayuda (H)

🔍 Todos los campos y et...

Título	Creador
Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para param...	Peréz y Rodríguez
Metodología de la investigación: manual para el desarrollo de personal de ...	Pineda et al.
Nociones Lingüísticas Básicas - Lenguaje, lengua, habla, idioma y dialecto	Pinzón
Estrés Académico según factores sociodemográficos en estudiantes univer...	Quispe et al.
Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería...	Ramos
edad Diccionario de la lengua española	Real Academia Española
estrategia Diccionario de la lengua española	Real Academia Española
Afrontamiento Diccionario de la lengua española	Real Academia Española
Afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios en tiempos de pand...	Rebollo
Conceptos básicos: ¿qué es el estrés y cómo nos afecta?	Regueiro
Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en...	Rodríguez et al.
Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla	Rodríguez et al.
El domicilio en el Código Civil	Rodríguez
Marketing basado en la fe: Conexión entre religión y negocios	Salas
Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universit...	Salgado y Leria
Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación pr...	Sandín y Chorot
Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación ...	Segura y Pérez
Estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal en fase d...	Sierra y Julio
Estilos y estrategias de afrontamiento	Solís y Vidal
Neurobiología del estrés	Spangenberg
Morelli - Neurobiología del estrés.pdf	
Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universita...	Talavera et al.
Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante	Toribio y Franco
Estrés y burn out	Torrades
Reglamento académico(Art. 88° del Estatuto Universitario)	UNSAAC

